می توانید وکیل خود باشید

انحلال عقد منقطع

■ ماده ۱۱۳۹ قانون مدنی : "طلاق مخصوص عقد دائم است ، وزن منقطعه به انقضاء مدت با بذل آن از طرف شوهر، از زوجیت خارج می شود".

یکی از شرایط معتبره در صحت طلاق این است که عقد " دائم " باشد ، بنابراین طلاق نسبت به زن منقطعه واقع نمی شود.

اتفاقی بوده واجماع بر آن محقق است؛ به علاوه، این حکم با اصول کلی فقهی موافقت دارد؛ نصوصی نیز که طلاق را به نکاح محصور کرده ، دال بر این مطلب است ؛ از طرف دیگر مستفاد از نصوص ویژه ای هم که در خصوص نکاح منقطع وارد شده ، همین مطلب است. از جمله ، روایتی که حاکیست از حضرت صادق (ع) سئوال کرده اند که آیا زوجه ای که منقطعه است بدون طلاق جدا می شود؟ حضرت فرموده اند: "با بذل مدت یا انقضاء آن جدا می شود زیرا نکاح خاتمه می یابد".

بذل مدت

قانون مدنی هر چند در ماده ۱۱۲۰ یکی از عوامل انحلال نکاح منقطع را بذل مدت شمرده ، ونیز در ماده ۱۱۳۹ به آن اشاره نموده ، ولی احکام ومسائل آن را ذکر نکرده است ؛ لذا با استخراج از کتب فقهیه به شرح این موارد می پردازیم :

۱) زوج می تواند هر موقع که مایل باشد باقی مانده از مدت نکاح منقطع را به زوجه ببخشد ، وبه تعبیر دیگر اورا بری نماید. در این صورت نکاح منقطع منحل گردیده ، و عده آغاز می گردد.

۲) بذل ویا ابراء مدت (ایقاع) به حساب می آید، لذا می بایست منجزا انجام شود ، وهر گونه اشتراط موجب بطلان است . مثلا اگر زوج به زوجه منقطعه خویش بگوید: "من مدت را ابراء کردم به شرط آنکه با فلان کس ازدواج نکنی" ، ابراء باطل است.

۳) ابراء مدت می تواند در ضمن یک صلح انجام شود . مثلا زوجه چیزی را به زوج تقدیم نماید ، در مقابل آنکه به نحو شرط نتیجه ، از مدت بری باشد ، ونیز می تواند ابراء مابقی مدت خویش را بخواهد . این مصالحه صحیح وزوج ، در صورت اخیر، ملزم به ابراء می باشد ؛ وچنانچه امتناع ورزد زوجه می تواند از دادگاه اجرای تعهد را درخواست نموده ودادگاه زوج را اجبار نماید ؛ ودرصورت امتناع مجدد ، حاکم راسا اقدام بر ابراء خواهد کرد .

٤) در فرض پیش ، زوج و زوجه می توانند در ضمن عقد صلح ، شرط ویا شروطی را قرار دهند ، در این صورت مشروط علیه ملزم به انجام آن خواهد بود ، مثل اینکه زوج بر زوجه شرط کند که با فلان مرد ازدواج نکند ، البته با اینکه چنین شرطی صحیح بوده ودادگاه نیز از ازدواج مجدد جلوگیری خواهد کرد ، اما در صورت وقوع ازدواج توجیهی بر بطلان آن به نظر نمی رسد .

٥) آیا ولی صغیر می تواند مدت زوجه منقطعه اورا بذل نماید؟ به نظر می رسد در صورت غبطه وصلاح صغیر چنین اختیاری را دارد.

زهرا بیگلری -کارشناس حقوق

جین ؛ شلواری برای تمام فصول

جین یا دنیم (Denim)

پارچه های دنیم همان پارچه های جین هستند که فقط نخ های تارآنها رنگ شده و پودهای آن سفید رنگ اند . سطح روی پارچه در جین های آبی رنگ ، آبی ودر جین های مشکی ، سیاه بوده واغلب ، سطح پشت پارچه سفید است .

جین (محکم، ضخیم) یا (Jean-stoffe)

پارچه ای شبیه پارچه پنبه ای است که اغلب سنگ شوی می شود . از این پارچه برای لباس های جین های سبک استفاده می شود .

قوانین جین پوشی

۸ کلید طلایی در کاربرد جین :

۱ - جین تازه را هرگزنشویید . پس از چند بار استفاده ونرم شدن بافت زیر جین ، آن را بشوئید.

۲ - تا حد امکان از شستشوی جین با ماشین لباس شویی بپرهیزید.ماشین لباسشویی بافت زیر جین را از بین می برد . جین را با دست بشوئید وهنگام شستشوآن را بر عکس کنید .

۳ - هرگز هنگام شست وشو جین را چنگ نزنید . آن را چند بار به آرامی در تشت کرده وبیرون آورید.

٤ - برای خشک کردن جین ، آن را مرتب وصاف جایی پهن کنید تا چروک نشود .

٥ - به طور کلی ، شلوار جین را نباید زیاد شست ، چرا که بافت آن شل می شود.

٦ - هنگام شست وشوی جین سعی کنید از مواد شوینده قوی استفاده نکنید ؛ چرا که باعث آسیب رسیدن به بافت های شلوار می شود.

۷ - هنگام شست وشو از آب سرد استفاده کنید به خصوص اگر شلوارتان تیره رنگ است .

۸ - برای این که سنگ شور شلوارتان از بین نرود ، هرگز از برس برای شستن شلوار استفاده نکنید.

و اما سایزمناسب در شلوار جین را چگونه انتخاب کنیم .ابتدا لازم است شلوار سایز همیشگی تان را امتحان کنید هیچ وقت زمانی که حوصله پرو کردن ندارید، سراغ خرید جین نروید ؛ چرا که هر چه بیشتر جین امتحان کنید ، بهتر می توانید سایز دقیق و برش مناسب هیکل تان را انتخاب کنید .سعی کنید ، هنگام انتخاب جین آن را کمی تنگ تر و کوچک تر از سایز همیشگی تان انتخاب کنید. چرا که بعد از اینکه آن را چند بار پوشیدید ، جین گشاد می شود .

اگر به فکر انتخاب یک شلوار مناسب وبه خصوص یک جین خوش ترکیب هستید، لطفا دست از سر شلوارهای راسته وتنگ بردارید . امسال دور، دور شلوارهای دم پا گشاد وبلند است. به خصوص در انتخاب جین به این نکته توجه داشته باشید که جین های راسته متعلق به حراج های آخر فصل است وطرح جدید یعنی یک جین خوش استیل دم پا گشاد یا مدل (بوت کات).

مدل بوت کات از جمله مدل هایی است که هر فردی با هر نوع هیکل اول سراغ آن می رود. برش این مدل گونه ای است که در قسمت زیر زانوها ، شلوار به راحتی وآزاد می ایستد و تا حدودی گشاد می شود این مدل شلوار با تیپ رسمی ومجلسی وهمچنین اسپرت ایده آل است .افرادی که هیکل ورزشی و روی فرم دارند از طرفداران پروپا قرص این مدل اند .این مدل در افرادی که لاغر هستند نیز جلوه زیادی دارد اما افرادی که هیکل درشت وچاقی دارند ، بهتر است سراغ این مدل نروند، مگر این که بخش هیکلی آنها نیمه بالاتنه باشد.

لیلا جعفری - هنرآموز هنرستان کار و دانش فاطمه الزهرا(س) بندر خمیر- خرداد ۸۸

روش هایی برای افزایش اعتماد به نفس

بر نقاط قوت تاکید کنید: برای سعی کردن به خودتان نمره مثبت بدهید، با تمرکز بر کارهایی که قادر به انجامش هستید به جای اینکه فقط بر نتیجه نهایی تمرکز کنید به خودتان وبرای تلاش هایتان جایزه بدهید.

اگر به جای اینکه از کارهایی که باید انجام بدهید شروع کنید، از کارهایی که می توانید انجام دهید شروع کنید، این به شما کمک می کند تابتوانید در حیطه اجتناب ناپذیر محدودیت هایتان زندگی کنید .

ریسک کنید : به تجربه های جدید به عنوان فرصت هایی برای یادگیری نگاه کنید، به جای اینکه به اتفاقی که درآن یا می برید یا می بازید این کار به شما کمک می کند تا باآغوش باز با اتفاقات جدید برخورد کنید ومی توانید پذیرش شما را نسبت به خودتان بالا ببرد ، اگر این کار را نکنید هر فرصتی می تواندبه موقعیتی برای شکست خوردن تبدیل شود واز رشد شخصیتی جلوگیری می کند .

از گفتگوی درونی استفاده کنید : از گفتگوی درونی به عنوان وسیله ای برای مقابله با فرضیات مخرب استفاده کنید. تمرین کنید تا مچ خود را حین این فرضیات بگیرید ، سپس به خودتان بگوید: " بس کن" وآن رابا یک فرضیه منطقی تر جایگزین کنید مثلا اگر مچ خود را می گیرید که انتظار بی عیب بودن دارید به خودتان یادآوری کنید که شما نمی توانید همه کارها را بی عیب ونقص انجام دهید ، فقط می توانید برای انجام دادن کارها تلاش کنید می توانید سعی کنید که آن را خوب انجام دهید. این به شما کمک می کند که خودتان را قبول داشته باشید در حالیکه هنوز برای پیشرفت تلاش می کنید.

ارزشیابی خود : یادبگیرید که خودتان را بصورت مستقل ارزیابی کنید ، این به شما کمک می کند تا احساس پریشانی وآشفتگی که به خاطر تکیه کردن درست به توقعات ونظرات دیگران پیش می آید دوری کنید . اگربه احساسات درونی خودتان نسبت به رفتار ،کار و .... خودتان تمرکز کنید هوش وشعورتان نسبت به خود بیشتر می شود واین شعور به شما کمک خواهد کرد تا به راحتی قدرت شخصی تان را به دیگران تسلیم نکنید.

طبع شوخی :

سعی کنید یاد بگیرید تا وقتی که کار اشتباهی می کنید بتوانید به خودتان بخندید واین موقعیت ها رابه عنوان انسان بودنتان قبول کنید این به شما کمک می کند تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشیدوبتوانیدارتباطتان را بابقیه بهبود ببخشید .

آگاه باشیم که ارزش ما به عنوان یک انسان بستگی به داشتن وزن ایده ال ، زیرک بین ،باهوش ترین ،محبوب ترین بودن بالاترین نمره یا رتبه را داشتن ،شوخ طبع ترین بودن ،خوش لباس ترین بودن، بهترین خانه وماشین را داشتن نبوده و تنها به خودمان بستگی دارد.

توانایی ها استعدادها وموفقیت ها ی خود را جشن بگیریم.

خود را به خاطر اشتباهاتی که مرتکب شده ایم عفوکنیم.

باحقوق فردی خود آشنا شده واز آن پیروی کنیم.

از تحقیر وسرزنش خود دوری کرده ومثبت اندیشی را فرا بگیریم.

بیاموزیم که با پشتکار وسماجت قادر خواهیم بودبه موفقیت دست یابیم.

بیاموزیم که نیاز به تلاش بی وقفه برای کامل گشتن نداریم.

خودمان تعیین کننده مفهوم موفقیت باشیم.

برروی نقاط ضعف خود تمرکز نکنیم ، هرانسانی نقاط ضعف خاص خود را دارد.

خود را براساس یک سری استاندارد های منطقی دور از دسترس مورد قضاوت قرار ندهیم.

یاد بگیریم که ما یک انسان منحصر به فرد بوده وتنها خود مسئول تصمیم گیری زندگی مان هستیم.

زهرا جوان -آموزگار ناحیه یک بندرعباس

طالع بینی

◆ **فروردین**

امروز عطارد به برج عقرب می رود. این قسمت از چارت شما به کارهای بزرگ، فعالیت های گروهی و رابطه شما با همکاران مربوط می شود. اگر به کسی علاقمند هستید و می دانید که این حس دو طرفه است بهتر است با هم صحبت کنید و اختلاف ها را برطرف کنید.

◆ **اردیبهشت**

امروز عطارد به برج عقرب می رود. به دوستان تان فکر می کنید. دوستان قدیمی برای تان اهمیت دارند اما شاید اخیراً دوستان جدید پیدا کرده باشید . یک نفر تاثیر زیادی بر آینده شما دارد.

◆ **خرداد**

امروز عطارد به برج عقرب می رود. این قسمت از چارت شما به شغلتان مربوط می شود .شرکت شما در حال حاضر مدارکی را امضا می کند که در آینده برای شما موثر است. اما هیچ جای نگرانی نیست پس لطفا آرام باشید.

◆ **تیر**

سیاره پول شما عطارد، امروز تغییر مکان داد به بخشی از چارت شما وارد می شود که مربوط به خانه و خانواده است. این یعنی که سیاره ها به شما چراغ سبز را برای شروع هر پروژه خانگی که اخیراً در نظر داشته اید، نشان می دهند. البته که این کار متضمن کمی هزینه نیز می شود، اما ممکن است به خود بگوئید که این ارزشش را دارد و از آن هزینه هایی نیست که اثرش باقی نماند.

◆ **مرداد**

امروز عطارد به برج عقرب می رود.تا حدی زیاد فعال هستید.

به سختی می توانید یک جا آرام بنشینید. سفرهای کوتاه جالب، لذت بخش و مفید است و دوستان جدیدی پیدا می کنید.

◆ **شهریور**

امروز تصمیمی عاقلانه برای نحوه خرج کردن پولتان می گیرید پس به نظر نمی رسد که پول تان را صرف اشیاء احمقانه کنید و پول تان را هدر بدهید.هم چنین امروز روز خوبی برای خرید اشیاء مربوط به کار و اشیایی که به طریقی باعث پیشرفت موقعیت اجتماعی شما می شود و اگر بتوانید آنها را با قیمت حراج تهیه کنید که بسیار عالی است.

◆ **مهر**

عطارد به برج شما وارد شده است.این قسمت ا ز چارت شما به دیدگاه دیگران به شما مربوط می شود.شروعی تازه در پیش خواهید داشت.ایده ها و افکارتان مورد توجه سایرین قرار می گیرد.هر چیزی که در ماه اکتبر به دست می آورید نتیجه تلاش بی وقفه خودتان است.

◆ **آبان**

مرکوری امروزی به درون خانه آبان حرکت می کند و این منافع ومضراتی خواهد داشت. خبر خوب این است که شما احساس هماهنگی با دیگران می کنیدوارتعاشات آنها را می گیرید و این باعث می شود که اگر کسی با شما صادق نیست، به سرعت درک کنید و تشخیص دهید. خبر بد این است که ممکن است ترس های غیر منطقی به شما روی آورند بطوریکه نتوانید آنها را از خود دور نمائید.

◆ **آذر**

عطارد وارد برج عقرب می شود. اکنون عشق در زندگی تان حضور پیدا می کند و شما نیز از حضور آن راضی هستید. تا زمانی که وقت آزاد دارید می توانید از آن استفاده کنید. اگر وقت آزاد ندارید وقتی به خانه برگشتید از حضور عشق لذت ببرید.

◆ **دی**

امروز عطارد به طرف آبان با عنصر آب می رود و به قسمت تصور کلی چارت شما مربوط می شود.ارتباطات نام این بازی است.

بنابراین فرصت انجام کارهایی در زمینه ارتباط و ارتقاء مقام اجتماعی را از دست ندهید. در هفته های آینده با آروزهایتان کنترل می شوید و اگر به دنبال کار جدیدی ارتقاء رتبه یا افرایش حقوق می گردید بسیار عالی می باشد.یک چیز حتماً وجود دارد. اینکه شما هیچ نظری در مورد اینکه کجا قرار گرفته اید ندارید.

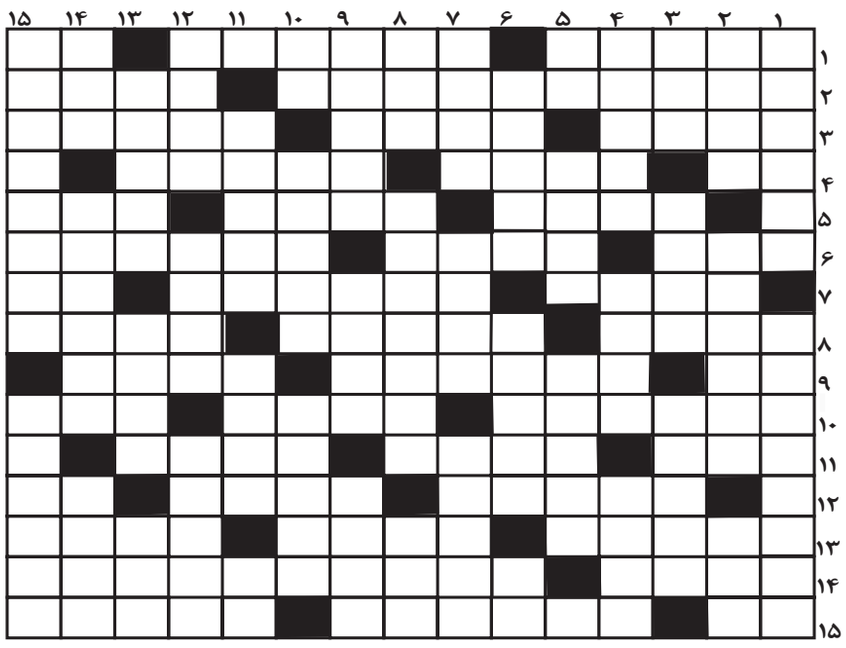
◆ **بهمن**

با ورود عطارد به عقرب سلول های خاکستری شما شروع به گردش می کنند.دورنماهای جدیدی در شرف باز شدن هستند و مادامی که شما راحت ترین راه را ترجیح می دهید آماده انجام هر کاری هستید مشروط بر اینکه جدید و پر ماجرا باشد

◆ **اسفند**

عطارد به برج عقرب می رود. برج متضاد شما در زندگی افراد نزدیکتان تغییراتی صورت می دهد . شاید بعضی از آنها را دوست نداشته باشید اما سعی کنید تا جایی که ممکن است انعطاف پذیر باشید.البته می دانم که برای یک اسفندی کار بسیار سختی است.

جدول ۸۸۹



افقی

۱ - باغ گل و میوه - شکست خوردن لشکر - سودای ناله

۲ - از اسناد بانکی برای برداشت مبلغ معینی ازبانک های دیگر - پوسیده

۳ - سرزمین - کشمش درشت و سیاه - نور اندک

٤ - آب بند - یاری کننده- شهری در استان فارس

٥ - نوعی آش - ماری سمی و خطرناک - بدون خطر

٦-موسیقی سیاهان آمریکای شمالی - جدایی - امکان دست یافتن به چیزی

۷ - موضوع - آگاهی و بیداری - پایان نامه

۸- ابزار برف روبی-از دست دادن تعادل روانی - نامه کوتاه

۹ - نام هموطن آذربایجانی ما - سی و یک روز گرم - میله آهنی جا به جا کننده اجسام سنگین

۱۰ - هدایتگر - جرأت - مصیبت و گرفتاری

۱۱ - مجلس اعیان - جمله دستوری - از ادعیه معروف مفاتیح الجنان

۱۲ - تکیه دادن - بیماری ویروسی تنفسی - کافی

۱۳ - بزرگ ایل - فرعی - خودروی باربری کوچک

١٤ - سایبان چشم - از نام های قیامت در قرآن مجید

۱۵ - وحشی - آنچه اولین بار ساخته می شود - وسطی .

عمودی

۱ - وسیله اندازه گیری سرعت باد - شهری در استان اردبیل

۲ - خوشبخت - شهری در استان خوزستان - بزرگ ترین عضو درونی بدن

۳ - از حروف یونانی - اذیت - از ادوات ورزش بدنسازی

٤ - نوعی نقاشی - تابناک - پناهگاه

٥ - رمق آخر - نفع و فایده - گردهمایی

٦ - چوپان - برتر از دیگر ان - علامت مصدر جعلی

۷ - روشن و تابناک - غیر ارادی - بیمار و مریض

۸ - مجرای اصلی عبور هوا در دستگاه تنفس - حریق - روکار ساختمان

۹ - باجناق - دستبند - درندگان

۱۰ - نوار دور تا دور بدنه اتومبیل - به دار آویختن - نامه ها

۱۱ - مامور پلیس - شغال در گویش عرب ها - دهان

۱۲- مطالعه اجمالی - نژاد - قومی از نژاد سامی

۱۳ - لاشه جانور - نزدیکی به خداوند- خطاب محترمانه مردانه

١٤ - ناامید - کار کرده و کهنه - موز

۱۵ - لبنیات یکنواخت در اجزا و قوام - باردار بودن.

اهمیت تغذیه وصرف صبحانه در یادگیری کودکان

اریبنب زاهدی آرانی - آموزگار ناحیه یک بندرعباس
مهر ماه ۸۸

تاثیر تغذیه در رشد،سلامت وهمچنین قدرت یادگیری در کودکان، بر کسی پوشیده نیست. کمبود مواد مغذی مانند: آهن وید، باعث کاهش قدرت یادگیری کودکان می شود.تحقیقات نشان داده است که دریافت قرص آهن ،بر تمرکز ذهنی کودکان وبهبود قدرت یادگیری، اثر مثبت دارد . همچنین کمبود ید نیز بر یادگیری،افزایش مهارت های فکری وذهنی اثر غیر قابل تردیدی دارد . علاوه بر این کمبود بعضی ویتامین هابه طورمستقیم یاغیر مستقیم بر فراگیری وظرفیت آن اثر مطلوب دارد. در دوران مدرسه ، رشد به صورت نسبتا یکنواختی ادامه دارد وسال های آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد ، به ویژه در دختران است .

بنابراین تامین انرژی ومواد مغذی مورد نیاز در این دوران بسیارضروری است. با ورود دختران به سن بلوغ وشروع عادت ماهیانه ، نیاز به آهن وپروتئین ، جهت جایگزین کردن مقادیر از دست رفته می شود . میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه ای به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آنها، متفاوت است .

درصورتی که انرژی مورد نیاز کودک به خوبی فراهم نشود باعث مختل شدن رشد کودک خواهدشد. مطالعات نشان داده است که تغذیه صحیح در قدرت یادگیری کودکان موثر است ونخوردن صبحانه می تواند اثرات منفی بر یادگیری داشته باشد.در شرایط ناشتایی طولانی ، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد،دشوار شده ویادگیری وتمرکز حواس را مختل می شود. در بررسی های سال های اخیر، مشخص شده که افزایش نسبی قند خون ، موجب بهبود عملکرد مغز ویادگیری کودکان مدرسه ای می شود .

به این ترتیب کودکانی که از خوردن صبحانه امتناع می ورزند ، در انجام تکالیف ریاضی کارآیی کمتری دارند وقدرت خلاقیت وابتکار آنها ، کاهش می یابد .

تاثیر روابط والدین در تربیت فرزندان

چشمان ظریف وتیزبین کودک مانند دوربین حساس از تمام صحنه های زندگی خانواده وبه خصوص حرکات ورفتاروالدین ودیگر اعضای آن ، فیلم برداری می کند . لبخندها ، زمزمه ها ونوازشهای والدین درس خوش بینی، امیدواری ، اعتماد ومحبت می آموزد وبه عکس از تندی ها ، بدرفتاری ها وعصبانیت های آنها درس تندی وبد اخلاقی می گیرد. معمولا کودک سخن گفتن ، آداب معاشرت ، رعایت نظم یا بی نظمی ، امانتداری یا خیانت ، راستگویی یادروغگویی ، خیر خواهی یابدخواهی را در محیط خانه فرا می گیرد.

براین اساس نخستین کسانی که کودک ازآنهاشکل می گیرد وبسیاری از روحیات وغرایز اودر اثر تماس با آنها به وجود می آید، والدین هستند.

پدرومادر، اگر خود دارای ثبات نظر، آرامش روحی ودوستی باشند وهر گونه کینه وخشونت را از خود دور سازند در ایجاد آرامش روحی فرزند و دلبستگی او به خانه وخانواده کمک کرده اند .

بسیاری از کودکان منحرف وکسانی که در بزرگسالی به جرمهای سنگین روی می آورند، به خاطر نبود آرامش در خانواده آنهاست. روابط خانوادگی نقش بزرگی درتحکیم اساس خانواده وتقویت همبستگی میان اعضای آن دارد.

مریم نیکوکار

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر باینکه آقای محمد محمد زاده فرزند احمد باستناد دو برگ استشهاد شهود گواهی شده در دفترخانه ٤٥ قشم جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت پلاک ۸۰٤۳ فرعی از ۱۹۳۹ اصلی واقع در بخش هشت بندرعباس که متعلق به وی میباشد بعلت آتش سوزی از بین رفته است با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالیکت اولیه ذیل ثبت ۸٥٦۷ صفحه ۱٥۸ دفتر ٦٥ بنام آقای محمد محمد زاده صادر و تسلیم گردیده و تمامی مورد ثبت برابر سند رهنی شماره ۱۷٦۳ مورخ ۸٦/۲/۱۰ تنظیمی دفترخانه ٤۷ بندرعباس در قبال مبلغ ٤۱/۱۰۰/۰۰۰ ریال بمدت سه سال در رهن موسسه قرض الحسنه بسیجیان قرار دارد لذا باستناد تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد بایستی ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را بپیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسیلم نمایدبدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر یا وصول اعتراض بدون سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد .

حسین محمدی نسب -رئیس ثبت اسناد و املاک قشم

تدریس خصوصی

کلاسهای خصوصی
درس ریاضی راهنمایی و
دبیرستان ،فیزیک دبیرستان
(رشته تجربی)

۰۹۱۷۳۶۳۸۲۹۷

استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب ، فشار خون ، گرفتگی عروق ونهایتا ایجاد حمله قلبی وسکته می شود

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی هرمزگان(کمیته آموزش همگانی سلامت)