

تالک بینی

فروردين

امروز عطارد پس روی می کند، بهتر است چیز مهمی را امضا نکنید حداقل چند روز صبر کنید تا بعداً پشیمان نشوید. سعی کنید همیشه حواستان را جمع کنید تا کلاه سرتان نرود و اطرافیان از محبت شما سوء استفاده نکنند.

اردیبهشت

عطارد امروز پس روی می کند، حس ششم شما در مورد تغییرات کوچک و سندها مانند همیشه قابل اعتماد نیست. همه چیز را باید خوب بررسی کنید و مسائل را روشن کنید در مورد هر چیزی یا آنان که به ایشان اعتماد دارید مشورت و بحث و تبادل نظر کنید و اگر نه دچار مشکل می شوید.

خرداد

امروز عطارد پس روی می کند، بنابراین هنگام امضاء کردن اسناد یا سفر کردن مراقب باشید، اگر می توانید سرفتان را به عقب بیندازید، عاقلانه است که این کار را بکنید و این سفر را به زمان دیگری موکول نمایید و به این به نفع شما خواهد شد.

تیر

امروز عطارد پس روی می کند. شما به خاطر دل سوز بودن شناخته شده هستید. می دانید چطور آرامش را به محیط برگردانید. می دانید که حرف های خاصی باید عنوان شوند اما هم چنان می دانید که عذرخواهی ارزشی ندارد.

مرداد

عطارد، سیاره پول شما، امروز وارد مدار برگشتی می شود به این معنی که باید در هنگام امضاء اوراق کاری و اسناد و حل مشکلات، در طی چند روز آینده بسیار محتاط باشید.

اگر مطلبی به نظرتان دقیق و صحیح نمی باشد باید آن را توسط حسابرس یا هر کسی که از این کار سر در می آورد چک کنید.

شهریور

امروز عطارد پس روی می کند. اگر به سفری می روید خوب مراقب باشید و مطمئن باشید ماشین بنزین دارد. مسیر را می دانید و غیره... مراقب مسائل قانونی باشید و از هر چیزی که مطمئن نیستید پرس و جو کنید.

مهر

امروز به بعد در هنگام انجام دادن کارهای رسمی و اداری مراقب خود باشید، چرا که مرئی کوری وارد مسیر بازگشتی شده و هر اتفاقی ممکن است رخ دهد. همچنین باید مراقب گزارش حساب های بانکی و یا کارت اعتباری خود باشید چرا که ممکن است اشتباهی رخ دهد و شما باید برای شکار آن اشتباه چشمانی تیزبین داشته باشید.

آبان

عطارد امروز پس روی می کند بنابراین در انتظار مشکلات باشید. در این زمان ایجاد سوء تفاهم و تاخیر در کارها وجود دارد. بنابراین سعی کنید در صحبت کردن با دیگران مراقب باشید و در تاخیرها صبور باشید. اگر در محل کارتان دچار مشکل شدید تنها به خاطر داشته باشید که این مسائل برای مدتی محدود وجود دارند.

آذر

مگروری امروز پس گرد می کند که نشانه یک دوره به تعویق افتادن و تاخیرهاست. شما در راه پیش دارید؛ با این که صبر بپوشه کنید و یا با پیشامدها چنگبند. فقط این را بدانید که اگر فشاری به رویتان می آید بالا رود نه به نفع آرامش ذهنی تان است و نه فشار خونتان.

دی

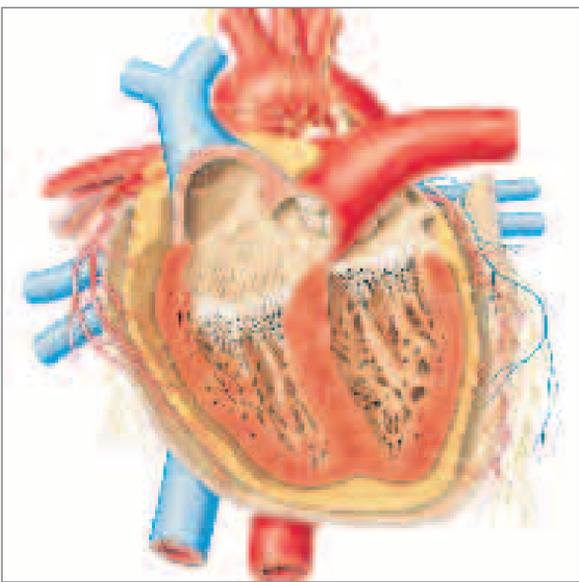
امروز عطارد پس روی می کند و باعث بروز هر نوع اشتباهی می شود، مخصوصاً اگر گروهی کار می کنید. در هر صورت کارها بسیار ردهم و برهم می شود، در مورد این که چه کسی مقصر است زود تصمیم نگیرید زیرا اوضاع به هم ریخته است و شما هم دوست ندارید که حماقت کنید، مگر نه؟

بهمن

عطارد امروز حرکت قیقرایی دارد و از نظر ارتباطات امور بروز مسائلی در منزل می شود. و تا زمانی که عطارد دوباره مستقیماً به سی ام نرود مشکلات تان کاملاً حل نمی شود. همچنین اگر اخیراً درگیر معامله ملکی هستید تاخیری در آن وجود خواهد داشت. در رابطه با هر موضوع قانونی یا اجباری که به خانه و خانواده مربوط می شود بسیار با احتیاط باشید. زیرا احتمال پیش آمدن سوء تفاهم در این زمان بسیار زیاد است.

اسفند

اگر شما در رسیدن سر کار یا هر جای دیگر دچار مشکل شوید عطارد را سرزنش کنید اما تصمیم گرفته است که زمان آن است که به عقب برگردد. و برای یک نوبت شروع به حرکت کند.



اثرات ورزش بر بیماری های قلبی

۶- تعداد ضربان قلب در حالت استراحت کاهش می یابد.

پزشک مراجعه شود.

۷- از خوردن غذاهای چرب و سنگین و قهوه و کاکائو پرهیز شود.

۸- از شرکت در ورزش های مسابقه ای که فشار روحی و فیزیکی زیادی دارند اکیداً خودداری شود.

۹- در صورت ابتلا به بیماری های شایع نظیر سرماخوردگی و غیره از انجام فعالیت های ورزشی تا بهبودی خودداری شود.

۱۰- از نوش گرفتن یا شنا کردن در آب سرد و گرم خودداری شود.

۱۱- بیماریانی که از داروهای ضد انعقاد (مانند وارفاین، کومادین، آسپرین) استفاده می کنند باید از انجام فعالیت ورزشی که خطر خونریزی وجود دارد خودداری نمایند.

۶- تعداد ضربان قلب در حالت استراحت کاهش می یابد.

۱- بهترین ورزش پیاده روی است. ابتدا با ۲ تا ۵ دقیقه شروع کرده و سپس روزانه یک تا ۲ دقیقه به آن اضافه کنید تا به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه برسد.

۲- شدت ورزش به حدی باشد که دچار احساس تنگی نفس، خستگی شدید، سرگیجه و درد سینه نشوید.

۳- از ورزش در آب و هوای بسیار گرم و مرطوب پرهیز شود.

۴- همیشه بیماران قلبی نیتروگلیسرین زیرزبانی همراه داشته باشند و در صورت بروز مشکل قلبی زیرزبان قرار دهند.

۵- از انجام فعالیت های قدرتی (مانند وزنه برداری، هل دادن ماشین، شنا رفتن، دمبل زدن و...) جدا خودداری شود.

یکی از علل اصلی و مهم مرگ و میر در جهان (خصوصاً در کشورهای جهان سوم و از جمله ایران) بیماری های قلبی و سکنه قلبی است. سکنه قلبی در اثر تنگی شدید و انسداد عروق تغذیه کننده عضله قلب (عروق کرونر) به وجود می آید. علت اصلی و مهم تنگی و انسداد عروق کرونر قلب، سفت و سخت شدن جدار عروق کرونر یا تصلب شرایین است و عوامل موثر و مساعدکننده بیماری های عروق کرونر عبارتند از: افزایش چربی های مضر خون (LDL-VLDL) افزایش فشار خون، مصرف سیگار، عدم تحرک، بیماری قند، چاقی - فشارهای روانی و ارث. تحقیقات و مطالعات نشان داده اند که فعالیت های بدنی و ورزش مناسب و طولانی مدت در پیشگیری از بیماری های قلبی دخالت دارد و میزان مرگ و میر در اثر سکنه قلبی در میان ورزشکاران ۲۵ درصد کمتر از افراد غیر ورزشکار و عادی می باشد.

اثوات ورزش در کاهش بیماری های قلبی و عروقی:

۱- ورزش منظم و مداوم باعث افزایش قطر عروق کرونر قلب می شود.

۲- ورزش باعث می شود عضله قلب قوی شده و پمپاژ آن افزایش یابد.

۳- میزان چربی های مضر خون کاهش می یابد.

۴- در صورت تنگی در عروق کرونر اصلی عروق عروق فرعی افزایش می یابد.

۵- فشار خون در افراد مبتلا به افزایش فشار خون (tension Hyper) کاهش می یابد.

برگزاری جشنواره ورزشی بانوان به مناسبت میلاد حضرت زهرا در کیش

مدیر روابط عمومی موسسه ورزش و تفریحات سالم کیش از برگزاری جشنواره ورزشی بانوان به مناسبت گرمی داشت ولادت حضرت زهرا (س) و بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران در جزیره کیش خبر داد.

حسن خاتری در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: مسابقات اسکواش زیر و بالای ۱۵ سال روز ۲۴ خرداد و مسابقات ششانی آبهای آزاد جوانان و بزرگسالان در این روز در پلاز بانوان برگزار می شود.

وی اظهار داشت: مسابقات تکواندو در سه گروه سنی ۱۰ تا ۱۵، ۲۰ تا بالای ۲۰ سال برگزار می شود که روز ۲۵ خردادماه در سالن غدیر برگزار خواهد شد.

به گفته وی؛ مسابقات بدمنیون توجوانان و جوانان روز ۲۶ خرداد ماه در سالن چند منظوره و مسابقات دو ۵۰ متر جوانان و بزرگسالان نیز در این روز در مجموعه ورزشی المپیک کیش برگزار خواهد شد.

مدیر روابط عمومی موسسه ورزش و تفریحات سالم کیش در پایان با اشاره به برگزاری همایش قایقرانی در جزیره کیش افزود: در این جشنواره ورزشی همایش قایقرانی آزاد بانوان به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زهرا (س) روز ۲۷ خردادماه جاری از اسکله سفین تا اسکله تفریحی کیش برگزار می شود.

برای کنترل چاقی به سراغ ورزش بروید

و محققان با استفاده از آزمایشگاه های ورزشی در این مورد باخوابیم تا برایمان این موضوع ثابت شود!؟ خوب، ظاهراً هنوز ما قانع نشده ایم که ورزش چقدر می تواند برای ما مفید باشد پس این مقاله را بخوانید شاید اهمیت ورزش برای شما ثابت شود.

این تحقیق ویژه، توسط بخش پزشکی دانشگاه (Duke) صورت گرفته است. هدف از این تحقیق رسیدن به این مطلب بود که آیا ورزش اعم از ورزش های شدید و یا ورزش های سبک می تواند تأثیری بر روی سوخت و ساز بدن ما داشته باشد.

مجموعه ای از عوامل خطرزا در یک شخص باعث سندرم متابولیک (سوخت و ساز) می گردد از میان این عوامل می توان به این موارد اشاره کرد: چاقی ناحیه شکم، فشار خون بالا، مقاومت در برابر انسولین و همچنین

وجود اختلال در میزان چربی های خون که منجر به تصلب شریان ها می شود (پایین بودن کلسترول خوب و بالا بودن سطح کلسترول بد در خون).

افراد شرکت کننده در این تحقیق بین سنین ۴۰ تا ۶۵ سال و دارای اضافه وزن و افرادی غیرفعال بودند (اهل ورزش نبودند) و همچنین حداقل دارای ۳ عامل خطرزا بودند.

این افراد به ۴ گروه تقسیم شده و هر گروه موظف شد که ورزش هایی را در سطح مختلف انجام دهد.

گروه یک: هیچ فعالیت فیزیکی و ورزشی را انجام نمی داد.

گروه دو: ورزش های سبک به میزان کم، گروه سه: ورزش سخت به میزان کم، گروه چهار: ورزش سخت به میزان زیاد را انجام دادند. هر یک از گروه ها به مدت ۶ ماه این ورزش ها را انجام دادند؛



ورزش برای شما خوب است. ورزش و احتمال ابتلا به بیماری های کهنه را نیز کم می کند. چقدر باید مطلب

ورزش و بیماری M.S

گروه سلامت سیمرغ دکتر حایه ترکمان

مناسب هستند.

اگر دمای بدن شما بیش از حد افزایش یابد چه اتفاقی خواهد افتاد؟ برخی از افراد مبتلا به MS به گرمی حساس هستند. به این معنا که در

چگونه می توانید با ایمنی ورزش کنید؟ همیشه قبل از شروع ورزش با نرمش مناسب بدن را گرم کنید و پس از ورزش نیز با نرمش آرام بدن را سرد کنید.

چگونه می توان از افزایش بیش از حد دمای بدن جلوگیری کرد؟ در ساعات گرم روز، ورزش نکنید و از ورزش در ساعات ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر خودداری کنید. اگر بیرون از منزل ورزش می کنید، سعی کنید صبحها و یا عصرها ورزش کنید.

مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید. مراقب حالت های بدن خود باشید. اگر دچار علائمی شدید که قبل از ورزش آنها را نداشتید، آرامتر ورزش کنید و یا ورزش را متوقف کنید تا بدنتان خنک شود.

شنا، ورزش های آبی و نرمش های آبی ایروبیگ بدن شما را حین ورزش خنک نگه می دارند. قبل از اینکه وارد آب شوید در باره ی دمای آب استخر از مسئول استخر سوال کنید. همچنین مطمئن شوید که سطوح لغزنده در اتاق کدما و در اطراف استخر وجود نداشته باشد.

به نیاز شما نوع ورزشی که مناسب شما باشد را طراحی کند. در این صورت ورزشی که متناسب با علائم بالینی، شکل بدن، نیروی بدنی و سلامت کلی شماست انجام می شود.

درباره ی نوع ورزشی که مناسب شماست و انواع آن ورزشی که باید آن اجتناب کنید. در مورد شدت فعالیتی که باید داشته باشید.

درباره ی دوره و مدت زمانی که باید ورزش کنید و در مورد محدودیتهای فیزیکی شما.

مراجعه به سایر متخصصان مانند فیزیوتراپیست می تواند به شما کمک کند. فیزیوتراپیست می تواند با توجه

ورزش می تواند به تخفیف علائم MS کمک کند. اما بسیار مهم است که برای موفق شدن، احتیاط های لازم را در یک برنامه ی ورزشی در نظر بگیرید.

نکته ی مهم دیگر این است که بیش از حد به ورزش نپردازید. انجام فعالیت های ورزشی در بیماران مبتلا به MS باید با احتیاط انجام گیرد و حرکات کششی موجب آسیب نشود.

اگر در ورزش اشتباه کنید ممکن است موجب کشیدگی عضلات و آسیب به سیستم عصبانی شوید.

افزایش درد در عضلات منجر به خستگی بیش از حد و وارد شدن استرس به بدن و ذهن می شود. قبل از آغاز برنامه ی ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

پزشک شما ممکن است چه توصیه هایی برای شما داشته باشد؟

درباره ی نوع ورزشی که مناسب شماست و انواع آن ورزشی که باید آن اجتناب کنید. در مورد شدت فعالیتی که باید داشته باشید.

درباره ی دوره و مدت زمانی که باید ورزش کنید و در مورد محدودیتهای فیزیکی شما.

مراجعه به سایر متخصصان مانند فیزیوتراپیست می تواند به شما کمک کند. فیزیوتراپیست می تواند با توجه

قیمت انواع میوه و تره بار در بازار بندرعباس از تاریخ ۸۸/۳/۲۰

جلسه بررسی نرخ میوه در مورخ ۸۸/۳/۲۰ برگزار و از تاریخ ۸۸/۳/۲۳ تا اطلاع ثانوی قابل اجراست

| ردیف | نوع میوه | عمده فروشی | خرده فروشی | ردیف | نوع میوه | عمده فروشی | خرده فروشی |
|------|-------------------------|------------|------------|------|------------------|------------|------------|
| ۱ | سیبزی خوردن | - | ۶۰۰۰ | ۲۳ | انواع سیب زمینی | ۳۵۰۰ | ۵۰۰۰ |
| ۲ | سیبزی خورشتی | - | ۶۰۰۰ | ۲۴ | پیاز سفید و کشکی | ۴۵۰۰ | ۶۰۰۰ |
| ۳ | سیب درختی زرد | ۱۰۰۰ | ۱۴۰۰۰ | ۲۵ | پیاز قرمز | ۳۵۰۰ | ۵۰۰۰ |
| ۴ | سیب درختی قرمز | ۱۲۰۰۰ | ۱۶۰۰۰ | ۲۶ | هویج | ۴۴۰۰ | ۶۰۰۰ |
| ۵ | سیب درختی قرمز (خارجی) | ۲۰۰۰۰ | ۲۴۰۰۰ | ۲۷ | کلم برگ سفید | ۲۰۰۰ | ۲۷۰۰ |
| ۶ | سیب درختی سبز (خارجی) | ۱۸۰۰۰ | ۲۲۰۰۰ | ۲۸ | کلم برگ قرمز | ۳۵۰۰ | ۴۵۰۰ |
| ۷ | گرمک | ۳۰۰۰ | ۴۰۰۰ | ۲۹ | کدو | ۳۰۰۰ | ۴۰۰۰ |
| ۸ | زرد آلو | ۵۰۰۰ | ۶۵۰۰ | ۳۰ | بادمجان قلمی | ۲۰۰۰ | ۴۰۰۰ |
| ۹ | کیوی درجه ۱ | ۱۴۰۰۰ | ۱۷۰۰۰ | ۳۱ | بادمجان دلمه | ۳۰۰۰ | ۴۰۰۰ |
| ۱۰ | کیوی درجه ۲ | ۶۰۰۰ | ۸۰۰۰ | ۳۲ | خیار گلخانه ای | ۶۰۰۰ | ۸۰۰۰ |
| ۱۱ | انگور یاقوتی مشکی | ۱۸۰۰۰ | ۲۴۰۰۰ | ۳۳ | خیار رسمی | ۳۵۰۰ | ۵۰۰۰ |
| ۱۲ | انگور یاقوتی سفید | ۱۵۰۰۰ | ۲۰۰۰۰ | ۳۴ | شمام | ۵۰۰۰ | ۷۰۰۰ |
| ۱۳ | موز | ۱۳۰۰۰ | ۱۶۰۰۰ | ۳۵ | انواع گوجه فرنگی | ۳۵۰۰ | ۵۰۰۰ |
| ۱۴ | طالبی | ۵۰۰۰ | ۷۰۰۰ | ۳۶ | انواع هلو | ۱۵۰۰۰ | ۱۹۰۰۰ |
| ۱۵ | لوبیا سبز | ۷۰۰۰ | ۹۵۰۰ | ۳۷ | فلفل دلمه | ۷۰۰۰ | ۹۰۰۰ |
| ۱۶ | قیصی درشت | ۱۸۰۰۰ | ۲۳۰۰۰ | ۳۸ | فلفل قلمی | ۱۰۰۰۰ | ۱۲۵۰۰ |
| ۱۷ | قیصی ریز | ۱۳۰۰۰ | ۱۷۰۰۰ | ۳۹ | هندوانه | ۴۰۰۰ | ۵۵۰۰ |
| ۱۸ | انواع سیر خشک (وارداتی) | ۱۰۰۰۰ | ۱۳۰۰۰ | ۴۰ | پرتقال خارجی | ۱۳۰۰۰ | ۱۷۰۰۰ |
| ۱۹ | سیر خشک (معمولی) | ۶۰۰۰ | ۸۰۰۰ | ۴۱ | انواع گوجه سبز | ۱۵۰۰۰ | ۱۹۰۰۰ |
| ۲۰ | آلو سیاه خارجی | ۳۰۰۰۰ | ۴۰۰۰۰ | ۴۲ | | | |
| ۲۱ | باقلا سبز | ۴۰۰۰ | ۵۵۰۰ | ۴۳ | | | |
| ۲۲ | انگور خارجی | ۱۵۰۰۰۰ | ۱۹۰۰۰ | - | | | |

● اقلامی که در نرخنامه ذکر نگردیده است زیر نظر مجمع و اتحادیه قیمت گذاری و با دامنه سود خرده فروش ۱۵ الی ۳۰٪ قابل عرضه می باشد.

● میوه های خارجی می بایست دارای مجوز واردات باشد و مسئولیت بهعهده فروش میدان می باشد.

نماینده سازمان بازرگانی، نماینده بهداشت، نماینده استانداری، نماینده میدان تره بار، نماینده خرده فروشان، نماینده مجمع امور صنفی



روابط عمومی

شرکت آب و فاضلاب

روستایی هرمرگان

تصفیه آب، دشوار و پرهزینه است، آن را بهبوده هدر ندهید

