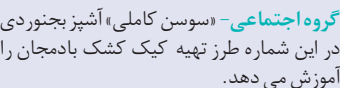


بیابانی - ۷۵ درصد از مددجویان کمیته امداد استان از بیمه درمانی محروم هستند. مدیر کل کمیته امداد استان گفت: در حال حاضر فقط ۱۷ هزار و ۳۲۰ نفر از مددجویان از بیمه‌های درمانی برخوردارند، در حالی که کمیته امداد ۷۰

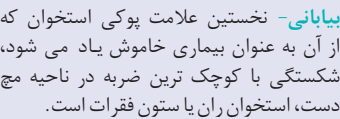
محروریت ۷۵ درصد
مددجویان از بیمه درمانی

کیک کشک بادمجان



مواد لازم: نان تست به اندازه کافی، بادامجان، سرخ شده ۵ عدد، کشک یک شیشه کوچک، پیاز سرخ شده ۲ قاشق غذاخوری، سیر یک عدد، بزرگ، ماست ۳ قاشق غذاخوری، نعناع داغ.

سلامت نامه



دکتر «یعقوبی» تاکید کرد: اگر مصرف ویتامین D و کلسیم در رژیم غذایی طی دوران بلوغ و بزرگسالی کافی باشد، تا حد زیادی پوکی استخوان قابل پیشگیری خواهد بود.

روی با بیان این که بعد از ۳۵ سالگی کلسیم و ویتامین D نقش کمتری در سلامت استخوان های فرد دارد، افزود: با این حال همچنان مصرف این مواد ضروری و حیاتی است.

وی گفت: همچنین باید از مصرف پروتئین حیوانی به مقدار زیاد پرهیز کرد زیرا باعث افزایش دفع ادرار کلسیمی می شود، همچنین تا جایی که امکان دارد شیر باید به صورت سرد مصرف و از مصرف آن به طور ناشتا پرهیز شود. وی ماست را نیز بهترین جایگزین شیر دانست و گفت: روزانه باید ۲ تا ۳ واحد شیر و لبنیات مصرف شود.

www.Rasad.org

اینجانب زهرا ایزانلو به شماره دانشجویی ۹۲۳۹۳۰۰۶۱ از دانشگاه پیام نور مفقود و اعتبار ندارد.

زادانی ۰۹۱۵۱۸۴۱۰۳۶ و/۹۲۲۰۸۴۷۱

دیوارهای وحشت



سکونت است. انگار هیچ جنبه‌ای در آن سوی دیوار ندگی نمی‌کند. هاست هاست که غبار تهایی بر خه دیوار خاکی پاشیده شده است. دیوار قدیمی خانه او مانند صاحبان پیر و قزوت شده است و دیگر پایه‌های لرزان آن مانند نادران. سال‌ها ای در زبانی را تجربه کرده و بر زبر و باران و هر لرزشی صدمه آورده است. شاهد صحنه‌های زیاد شادی و غم صاحبان بوده است. اما دیگر نماند. سال‌ها پایه‌های لرزان و روزهایی زخراهری می‌کند اما گویی صاحبانش از او بسیاری دیگر از تعلقات این خانه دل نمی‌کنند. همین چند وقت پیش بود که بخشی از بدنه‌اش فرو ریخت و باعث تخریب عمارت شد اما به‌یاز صاحبش زیر پا نرفتند تا او را لهر بکنند و از رقم‌خورن حادثه‌ای تلخ جوگیری کنند. دیوار این شهر از دیوارهای قدیمی، دستخوش تغییرات زیادی شده است و باید تخریب شود اما مالک آن ازمانی دهد.

سیاری از خانه های قدیمی به علت برخورداری از موقعیت جغرافیایی خوب، تخریب می شوند و جای آن ها را با مجتمع های تجاری و مسکونی متعدد می بینند اما با این وجود مالکان زیادی نیز هستند که در حال حاضر قصد فروش ملک خود را ندارند و خانه های قدیمی خود را در امان می بینند به طوری که بیم آن می رود که دیوارهای این فرسوده را بر لحظه ریزش کنند. یکی از دلایل ریزش دیوارها این است که دیوارهای قدیمی و فرسوده را بی اثر بار عمیق در دیوارهای قدیمی و فرسوده زبانی به ویژه در بافت فرسوده شهر قرار داده اند. هنوز تعیین تکلیف نشده و مالکان نسبت به تخریب یا نوسازی آن هیچ گونه اقدامی نکرده اند. «توسلیان» ادامه می دهد: این در حالی است که دیوارهای قدیمی و فرسوده را می توان به گونه ای ترمیم کرد که بر لحظه ریزش سایر معابر خراب شوند و حادثه ای ایجاد شود. این شهرنشینان با بیان این که باید قانونی وجود داشته باشد تا مالکان خانه های فرسوده را ملزم کند تا نسبت به نوسازی یا تعمیر دیوار خانه هایشان اقدام کنند، اظهار می دارد:

فیبروم

روزنامه مطر
کارشناس ما

فیبروم چیست و آیا در صورت داشتن فیبروم می توان بارداری سالمی را تجربه کرد؟

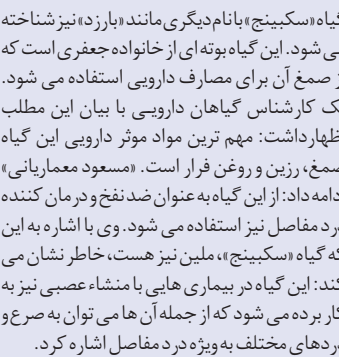
این توده غیرسرطانی بیشتر در سال‌های باروری زنان ظاهر می‌شود. رشد فیبروم‌های رحمی را می‌توان با مصرف دارو کنترل کرد. در صورتی که فیبروم‌ها بزرگتر از حد معمولی و نرمال باشند باید پیش از بارداری مورد درمان قرار گیرند و سپس برای بارداری اقدام شود.



کند. به گفته وی ۲۵۰ بیمار زمین گیر تحت پوشش کمیته امداد هستند و برای هر یک از آن ها ماهانه یک میلیون ریال هزینه پرداخت می شود. وی تعداد بیماران صعب العلاج تحت

بیمه‌های درمانی این نهاد بی بهره می‌ماند. در عین حال وی به این نکته هم اشاره کرد که ۱۴۱ مرکز درمانی با کمیته امداد قرارداد منعقد کرده‌اند تا به مددجویان خدمت‌رسانی

درمان درد مفاصل



گودی زیر چشم

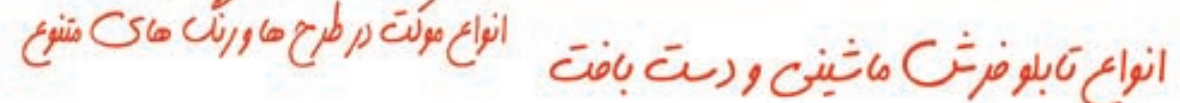
برگی زیر چشم به دلیل کم خوابی و کاهش خون رسانی به این منطقه رخ می دهد. با خواب بهتر، خون رسانی به بافت ها بهتر و زخم به تدریج سلول ها می یستر می شود و پوست زیباتر و شادابتر خواهد شد. وقتی در دچار کم خوابی می شود، به دلیل اختلالی که در سنتز ملاتونین یا هورمون تنظیم کننده خواب و بیداری رخ می دهد، روند این اختلال و تغییر سلول ها هم مختل می شود. از طرف دیگر، ترشح هورمون استرس یا کورتیزول به دنبال کم خوابی افزایش میابد و این هورمون باعث کاهش تولید ملاتونین می شود که یکی از اساسی ترین ساختارهای پوستی است. به دنبال کم خوابی، میزان ترشح هورمون رشد هم می شود که خود در این امر تاثیر دارد. ترمیم زخم ها نقش دارد و جلوی پیری و پوسیدگی پوست را می گیرد. وقتی دچار کم خوابی می شوید، پوست ران می که به پوست افتادتر و نازک تر و چروک و پیری زودرس بیشتر می شود.

تیمورزاده) شهردار منطقه یک بخونود نیز از تحریک ۴۶ دیوار فرسوده و خطرناک در این منطقه در ۴۳ مایلی خرمی خبر می دهد و او نیز تأکید می کند که اگر مالک مقاومت کند، تحریک یا ترمیم دیوار را انجام ندهد در حالی که کارشناس تشخیص داده باشد که دیوار خطرناک است، طبق قانون با مالک برخورد خواهد شد. وی بیان می کند: اگر مالکی رفع خطر نکند، شهرداری این کار را انجام خواهد داد و سپس در مراجعہ های مالک به شهرداری، هزینه آن دریافت خواهد شد.

هدی وارد شود. وی می‌افزاید: این در حالی است که بانک برخی از این خانه‌ها به دلیل داشتن وسیع مالی ممکن است به قرض‌مقرضه دیوار خانه خود اقدام نکند.

تخریب یا ترمیم دیوارهای خطرناک

مسئله شهردار منطقه ۲ بخود در اعمال یک سری قانون‌ها از این باره خبر می‌دهد و می‌گوید: تعدادی از این دیوارهای خطرناک و خانه‌های متروکه، به خطر یا تخریب می‌شود و باید توسط مالک نیز ترمیم شود. «محددی» با استناد به بند ۱۴ ماده ۵۵ قانون شهرداری‌ها که در ۱۱۰ قانون شهرداری‌ها تغییراتی دارد؛ اگر مالکی در قبال قانون رفع خطرات، نکند، اختراهای قانونی به او داده می‌شود و پس از گذشت زمان، شهرداری دیوار را تخریب می‌کند برای احداث آن ۲ گونه عمل می‌شود به گونه‌ای که ممکن است مالک خود نسبت به ترمیم آن اقدام کند یا این که شهرداری آن را انجام دهد و هزینه‌ای را طبق قانون دریافت کند. به گفته وی در سال جاری در محدوده شهرداری منطقه ۲ ۴۰۰ دیوار



۵۰۰-۷۰۰-۱۰۰۰ شانه تا تراکم ۳۸۰۰

این فروشگاه پذیرای دارندگان کارت اعتباری خرید کالای ایرانی می باشد

شعبه ۱: یخمد، د-خیابان: طالقان، شرقی-نیش: طالقان، ۲۰ (جنب دیوستان: سمیه)

شعبه ۲: ریاض، د - خیابان: سید محمد

• 9151871466 : 01 505

تلفون: ۰۵۸-۳۲۲۵۵۸۴۰