

رئیس مرکز تحقیقات اقتصاد سلامت مطرح کرد:

# تشریح فواید روزه داری از نگاه پزشکان دیگر کشورها

رئیس مرکز تحقیقات سیاستگذاری اقتصاد سلامت گفت: به عقیده بسیاری از پزشکان غربی، روزه داری فواید بسیار زیادی برای بدن دارد و حتی امکان بهبود دیابت و بیماری های سلامت روان وجود دارد.



ندارد ولی خود فرد متوجه شدت بیماری شود، نباید روزه بگیرد. به عکس. بطور کلی در مورد روزه نگرفتن بیماران نمی‌توان حکم کلی داد.



نشانه داده است که اضطراب، افسردگی، افکار و سوامی و پاروینیدی (سو ظن) با روزه داری بطور چشمگیر کاهش می‌یابد. همچنین فعالیت کلیه‌ها طبیعی می‌شود. غلظت هورمون‌ها به استاندارد نزدیک می‌شود. آرامش عصبی و روانی ایجاد می‌گردد. حملات قلبی و عروقی کاهش می‌یابد. کلسترول خوب بدن یعنی HDL افزایش پیدا می‌کند.

بهبودی دیابت غیر وابسته به انسولین با کمک روزه  
علی محمد زاده با اشاره بر تأثیر روزه داری بر درمان دیابت، تأکید کرد: دکتر اوتوکنجک منشأ روزه را در مرحله اول در تفکر و عمل معنوی و در مرحله دوم نوسازی بدن می‌داند. لذا در یکی از پژوهش‌ها به این نتیجه می‌رسد که در حالی که گرسنگی بیماری دیابت را وخامت می‌بخشد ولی روزه داری، دیابت غیر وابسته به انسولین را بهبودی

فواید زیادی برای روزه داری بیان کرده‌اند. دکتر الکسی سوفورین یک دانشمند روسی است که معتقد است، در هنگام روزه داری جسم به جای غذا از ذخیره چربی که در مردان ۲۰ درصد و در زنان تقریباً ۳۰ درصد وزن بدن است، استفاده می‌کند و بدن وسیله با مصرف آنها و به وسیله روزه بدن خود را پاکیزه می‌کند. ۹۵ درصد بیماری‌های مردم ناشی از پر خوری و سوء تغذیه است. پس در روزه داری یکی از اهداف عالی بهداشتی و درمانی یعنی تأمین، حفظ و ارتقای سلامت بدن تحقق می‌یابد.

اصلاح بیماری‌های روده توسط روزه  
وی با اشاره بر نظر یک پزشک صمدی درباره روزه اظهار داشت: انسان با یک چهارم غذاهایی که می‌خورد، زنده می‌ماند و با سه چهارم بقیه، پزشکان امرای معاش می‌کنند. دکتر گوئل باهم نیز معتقد است: ۸۰ درصد بیماری‌ها از تخمیر غذا در روده‌ها ناشی می‌شود که همه این بیماری‌ها با روزه اصلاح است. دکتر فروموزان روزه را شستشو کننده اعصابی درون بدن معرفی می‌کند و معتقد است که غلظت غلظت روزه‌های اول روزه داری زیان باردار است. عرق بدن زیاد است، دهان بوی می‌گیرد، گاه آب بینی جاری می‌شود. اینها همه نشانه شستوشی کامل بدن است پس از چند روز، بوی بد برف می‌شود، اسهال و اسهال آبکشی می‌یابد. شخص احساس سبکی فوق العاده می‌کند و در این حال اعضای بدن در حال استراحت هستند. علی محمدزاده در ادامه اظهار داشت: مشاهدات علمی بین روزه داری و گرسنگی تفاوت‌هایی را نشان می‌دهد. روزه داری چون نوعی داوطلبی واقعی است، آرامش و آسایش درونی ایجاد می‌کند. همین وضع فکری،

گروه تغذیه و سلامت - خلیل علی محمدزاده به ذکر نکاتی پیرامون روزه داری، فواید آن و نظر پزشکان دیگر ملت‌ها در خصوص نتایج روزه برای سلامت بدن پرداخت. مشروح این گفتگو را در ادامه می‌خوانید.  
گفت: اسامال ماه مبارک رمضان با سبک زندگی پیشگیرانه از بیماری کووید ۱۹ همراه شده است. از یک طرف افرادی که مسلمان هستند، به سن تکلیف رسیده‌اند، از سلامتی برخوردارند، بیمار به حساب نمی‌آیند، مسافر نیستند و عذری ندارند، واجب است تمام ایام این ماه را روزه بگیرند. از طرفی با توجه به اینکه کووید ۱۹ پاندمی است یعنی عالم گیر است و در اغلب کشورها اپیدمی است یعنی همه گیر است از جمله کشور ایران، باید در پیشگیری از این بیماری و جلوگیری از شیوع آن، مراقبت‌های لازم به عمل آید. در واقع اسامال ثواب ناشی از پیشگیری از این بیماری هم به ثواب روزه و عبادت‌ها و ادعیه ماه رمضان افزوده می‌شود. چرا که در فرموده مقام معظم رهبری: هر چیزی که کمک کند به سلامت جامعه و عدم شیوع این بیماری، یک حجت است و در نقطه‌ی مقابل هر چیزی که کمک کند به شیوع این بیماری، یک سببه است.  
وی با اشاره به نظرات پزشکان مختلف درباره روزه تصریح کرد: پزشکان اتفاق نظر دارند که نخوردن غذا به طور متناوب در روزه داری اسلامی، نه تنها عارضه‌ای در افراد سالم ایجاد نمی‌کند بلکه باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش پاسخ‌های التهابی آسیب‌زا و بهبود واکشش بدن در موارد استرس و اضطراب می‌شود.  
در موارد استرس و اضطراب می‌شود. وی در مورد روزه داری و روزه‌های پاکسازی بدن است این دانشیار دانشگاه با ذکر این مطلب که پزشکان

## عوارض شام نخوردن در ماه مبارک رمضان

بدرنگ نشود؛ بنابراین بهتر است افراد ۱ ساعت بعد از افطار، مصرف شام را در نظر بگیرند.  
این رژیم شناس و متخصص تغذیه مطرح کرد: از جمله نکات مهم در این ماه مبارک این است که باید به فاصله بین مصرف شام تا خوابیدن توجه شود تا اختلال در خواب را تجربه نکنیم. همانطور که تأکید فراوان می‌کنیم برای مصرف شام در این ماه مبارک، باید از افراط در این وعده غذایی پرهیز کرد و به صورت مفید و کم حجم استفاده شود؛ زیرا از زیاده روی در این وعده غذایی باعث جافی افتاد خواهد شد.  
اولیایی بیان کرد: توصیه می‌کنم در فاصله بین افطار و زمان خواب، مصرف شام را در نظر بگیرند.  
این رژیم شناس و متخصص تغذیه مطرح کرد: از جمله نکات مهم در این ماه مبارک این است که باید به فاصله بین مصرف شام تا خوابیدن توجه شود تا اختلال در خواب را تجربه نکنیم. همانطور که تأکید فراوان می‌کنیم برای مصرف شام در این ماه مبارک، باید از افراط در این وعده غذایی پرهیز کرد و به صورت مفید و کم حجم استفاده شود؛ زیرا از زیاده روی در این وعده غذایی باعث جافی افتاد خواهد شد.  
اولیایی بیان کرد: توصیه می‌کنم در

اشاره کرد که تحت هیچ عنوان نباید از مصرف غذا در این زمان پرهیز کرد و بعد از آن نوبت به افطار می‌رسد که به دلیل استراحت سیستم گوارشی در طول زمان روزه داری، باید وعده غذایی سبک و حساب شده در نظر بگیریم.  
در ادامه افزود: بسیاری از افراد در مورد مصرف شام اعتقاد دارند که این وعده را حذف کنند؛ در فصول گرم سال که با کوه ناهشی و سرمای هوا و ریه‌ها همسایه، مفصل تر کردن وعده افطار می‌توانیم از مصرف شام پرهیز کنیم. اما توصیه اصلی ما این است که در حد امکان شام مصرف شود تا تمرکز بر روی افطار نباشد و حجم غذایی فراوان در یک وعده وارد

گروه تغذیه و سلامت - یک رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: برای کمک به تأمین سلامتی دستگاه گوارش در ماه مبارک رمضان، باید وعده افطار و شام به حالت مفید و سبک استفاده شود.  
شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: برای کمک به سیستم گوارش بدن باید تعداد وعده‌های غذایی در روز افزایش پیدا کند در مقابل از حجم هر وعده کم شود.  
در ماه مبارک رمضان به دلیل کوتاه شدن زمان مصرف غذا یعنی اطفا شام و سحر؛ باید برای افزایش تعداد وعده غذایی در این بازه زمانی تلاش نمود و از مهمترین وعده‌ها می‌توان به سحر

## رفع مشکلات گوارشی در ماه رمضان با پرهیز غذایی

آزفخته خوری در وعده‌های مختلف این ماه اشاره کرد: زیرا سیستم گوارش فرد بعد از ۱۵ ساعت روزه داری، در حالت استراحت است که ناگهان انواع و اقسام غذاهای مختلف با حجم بسیار زیاد وارد این دستگاه می‌شود و در نهایت مشکلات بسیاری را در پی دارد.  
شهاب اولیایی گفت: توصیه می‌کنم روزه‌ها را با رعایت اصول تغذیه‌ای مناسب؛ یعنی پرهیز از آشفته خوری؛ پر خوری و بد خوری از سوء هاضمه و اختلالات گوارشی در این سیستم ایمنی و گوارش خود داشته باشند.  
این رژیم شناس در پایان تأکید کرد: سعی کنید در ماه رمضان تعادل و تناسب را در گروه‌های غذایی رعایت کنید تا در این دوره با مشکل خاص روبرو نشوید. همچنین از حذف وعده غذایی و حالت تک وعده‌ای به شدت پرهیز کنید. اگر در یکی از وعده‌های سحر یا افطار غلظت مفرطی از چربی، پروتئین و کربوهیدرات و گاز دار مانند انواع میوه‌ها یا پراد که در نهایت سوء هاضمه را در این افراد مشاهده می‌کنیم. با دیگر عوامل اختلال می‌توان به

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص تغذیه گفت: پرهیز از آشفته خوری، پر خوری و بد خوری از سوء هاضمه و اختلالات گوارشی در ماه مبارک رمضان جلوگیری می‌کند.  
شهاب اولیایی، رژیم شناس و متخصص تغذیه اظهار کرد: یکی از عوارض روزه داری نادرست مربوط به مشکلات و اختلالات گوارشی است که هر ساله تعدادی به این وضعیت دچار می‌شوند. در بعضی موارد این اختلال به حدی وسیع می‌شود که روزه دار را از انجام این فریضه باز می‌دارد. او افزود: از اصلی‌ترین دلایل این اختلال می‌توان به مصرف زیاد مواد پرچرب و سرخ کردن‌ها اشاره کرد. همچنین مصرف بی‌رویه غذاهای تند و پرادویه، غذاهای نفاخ مانند کلم، حبوبات و آش‌ها باعث نفخ در معده و اختلال در سیستم گوارشی می‌شوند.  
این رژیم شناس و متخصص تغذیه مطرح کرد: مشاهده می‌شود افراد در بعضی موارد به مصرف نوشیدنی‌های حاوی کربوهیدرات و گاز دار مانند انواع نوشابه‌ها می‌پردازند که در نهایت سوء هاضمه را در این افراد مشاهده می‌کنیم. با دیگر عوامل اختلال می‌توان به

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص تغذیه گفت: پرهیز از آشفته خوری، پر خوری و بد خوری از سوء هاضمه و اختلالات گوارشی در ماه مبارک رمضان جلوگیری می‌کند.  
شهاب اولیایی، رژیم شناس و متخصص تغذیه اظهار کرد: یکی از عوارض روزه داری نادرست مربوط به مشکلات و اختلالات گوارشی است که هر ساله تعدادی به این وضعیت دچار می‌شوند. در بعضی موارد این اختلال به حدی وسیع می‌شود که روزه دار را از انجام این فریضه باز می‌دارد. او افزود: از اصلی‌ترین دلایل این اختلال می‌توان به مصرف زیاد مواد پرچرب و سرخ کردن‌ها اشاره کرد. همچنین مصرف بی‌رویه غذاهای تند و پرادویه، غذاهای نفاخ مانند کلم، حبوبات و آش‌ها باعث نفخ در معده و اختلال در سیستم گوارشی می‌شوند.  
این رژیم شناس و متخصص تغذیه مطرح کرد: مشاهده می‌شود افراد در بعضی موارد به مصرف نوشیدنی‌های حاوی کربوهیدرات و گاز دار مانند انواع نوشابه‌ها می‌پردازند که در نهایت سوء هاضمه را در این افراد مشاهده می‌کنیم. با دیگر عوامل اختلال می‌توان به

## کبد با این علائم، در خطر است!

کف دست‌ها می‌تواند نشانه‌ای از بیماری کبد چرب غیر الکلی باشد. این بیماری به واسطه ذخیره چربی بیش از حد در سلول‌های کبد است که در دهه‌های اخیر به شدت ندرت شکل مصرف می‌کنند. با اصلاح مصرف نم‌شکنند را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با افزایش سن، کیود شدن بدن راحت تر رخ می‌دهد، زیرا پوست نازک‌تر می‌شود اما اگر دلیلی برای کیودی‌های کبدی روی بدن خود مشاهده می‌کنید، نمی‌توانید، با اصلاح رژیم غذایی، می‌توانید بیماری کبدی خود را بهبود بخشید.  
بیشتر کیودی‌ها شاد.  
خارش طولانی مدت پوست  
التهاب مجاری صفراوی اولیه، یک بیماری مزمن که مجاری صفرا کبد را تخریب می‌کند و به طور معمول دارای علائم مشهودی نیستی، اما یکی از نخستین نشانه‌های آن خارش پوست است. خارش پوست ممکن است در نتیجه دلایل دیگر، مانند خشکی پوست نیز شکل بگیرد، اما زمانی که به شرایطی پایدار تبدیل می‌شود، بررسی دقیق شرایط اهمیت دارد؛ زیرا می‌تواند نشانه‌ای از سیروز کبدی نیز باشد.

گروه تغذیه و سلامت - کبد نقش کلیدی در دستگاه گوارش ایفا می‌کند و باید به سالم نگه داشتن آن توجه ویژه‌ای داشت. کبد نقش کلیدی در دستگاه گوارش ایفا می‌کند، اما بیشتر مردم به سلامت آن توجه نمی‌کنند. هر چیزی که می‌خوریم و می‌نوشیم از کبد عبور می‌کند. حفاظت از سلامت کبد برای حفظ عملکرد کبد ضروری است چرا که اگر کبد درست کار نکند، کبد بدن مختل می‌شود. خوب کار نکردن کبد علائمی دارد که آشنایی با آنها قبل از وخیم شدن حال اندام داخلی و ناپایداری این عضو حیاتی بدن، می‌توان جان بیمار را نجات داد.  
تحمل نکردن غذاهای چرب و ادویه دار  
در حالت طبیعی، غذا و مایعات پس از خوردن در جهت دهان به مری و معده حرکت می‌کند، اما در شرایط مختلف ممکن است محتویات معده و گاهی اثنی عشر که دارای صفرا است، به داخل مری و حتی گاهی دهان برگردد که به آن بازگشت محتویات معده به مری یا رفلکس گفته می‌شود.  
افزایش وزن و چاقی شکم  
کبد انسان اندام اصلی مسئول برای از بین بردن سمومی است که هر روز از غذاهای صحرایی و محیط اطراف در بدن جمع می‌شوند اما اگر این اندام نتواند عملکرد دهنه خود را ارائه کند یا با حجم کار بیش از حد مواجه باشد مانند اکثر غذاهای کم ارزش و دیگر آلاینده‌ها، عملکرد خود را تجربه کند؛ توانایی دفع موثر سموم را نخواهد داشت و آنها در چربی بدن ذخیره می‌شود.  
سر درد تکرار شونده  
سر درد به عنوان یک درد ناشی از سر یا گردن قسمت فوقانی بدن تعریف می‌شود. درد در بافت‌ها و ساختارهایی نشأت می‌گیرد که جرمه یا مغز را احاطه

گروه تغذیه و سلامت - کبد نقش کلیدی در دستگاه گوارش ایفا می‌کند و باید به سالم نگه داشتن آن توجه ویژه‌ای داشت. کبد نقش کلیدی در دستگاه گوارش ایفا می‌کند، اما بیشتر مردم به سلامت آن توجه نمی‌کنند. هر چیزی که می‌خوریم و می‌نوشیم از کبد عبور می‌کند. حفاظت از سلامت کبد برای حفظ عملکرد کبد ضروری است چرا که اگر کبد درست کار نکند، کبد بدن مختل می‌شود. خوب کار نکردن کبد علائمی دارد که آشنایی با آنها قبل از وخیم شدن حال اندام داخلی و ناپایداری این عضو حیاتی بدن، می‌توان جان بیمار را نجات داد.  
تحمل نکردن غذاهای چرب و ادویه دار  
در حالت طبیعی، غذا و مایعات پس از خوردن در جهت دهان به مری و معده حرکت می‌کند، اما در شرایط مختلف ممکن است محتویات معده و گاهی اثنی عشر که دارای صفرا است، به داخل مری و حتی گاهی دهان برگردد که به آن بازگشت محتویات معده به مری یا رفلکس گفته می‌شود.  
افزایش وزن و چاقی شکم  
کبد انسان اندام اصلی مسئول برای از بین بردن سمومی است که هر روز از غذاهای صحرایی و محیط اطراف در بدن جمع می‌شوند اما اگر این اندام نتواند عملکرد دهنه خود را ارائه کند یا با حجم کار بیش از حد مواجه باشد مانند اکثر غذاهای کم ارزش و دیگر آلاینده‌ها، عملکرد خود را تجربه کند؛ توانایی دفع موثر سموم را نخواهد داشت و آنها در چربی بدن ذخیره می‌شود.  
سر درد تکرار شونده  
سر درد به عنوان یک درد ناشی از سر یا گردن قسمت فوقانی بدن تعریف می‌شود. درد در بافت‌ها و ساختارهایی نشأت می‌گیرد که جرمه یا مغز را احاطه



## کاهش آسیب‌های ناشی از ضد عفونی کننده‌ها با چند نکته ساده

هیچ تأثیری در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا ندارد. همچنین خوردن متانول به عنوان یک فرآورده الکی، موجب کوری و مرگ فرد می‌شود؛ بنابراین از نزدیک کردن نوع ضد عفونی کننده یا محصولات الکی به دهان خود پرهیزید.  
(۹) برای ضد عفونی کردن دست کودکان، سعی کنید از آب و صابون استفاده کنید. در صورت استفاده از محلول‌ها برای ضد عفونی کردن دست‌ها، مراقب باشید تا قبل از خشک شدن محلول دستانتان را داخل دهان نکنند تا دچار مسمومیت خوراکی نشوند.  
(۱۰) از استفاده محلول‌های الکی پوست پوست نوزاد جلوگیری کرده و احتمال بروز مسمومیت در نوزاد افزایش می‌یابد.

فرآورده ضد عفونی کننده برای برخی از سطوح مانند دست‌ها و ذخیره و نگهداری محلول در دمای مناسب از جمله مواردی است که روی بسته بندی محصول نوشته شده و باید به آن‌ها توجه کنید.  
(۳) برخی از مواد ضد عفونی کننده برای پوست یا اشتناقی سمی بوده و باید به این موارد توجه کنید. موارد مصرف ضد عفونی کننده‌ها متفاوت است. برخی برای مصرف خانگی و یسا ضد عفونی دست‌ها یا کار می‌روند و برخی از محلول‌ها صرفاً صنعتی دارند. برای استفاده از محلول‌ها به ویژه دست‌ها، باید با مطالعه کنید.  
(۴) هنگام استفاده از ضد عفونی کننده‌ها، از ماسک و دستکش استفاده کرده و تهویه مناسبی در محیط قرار دهید یا پنجره‌ها را باز بگذارید تا هوا جریان یابد. بسیاری از گازهای منتشر شده از این فرآورده‌ها سمی هستند و ممکن است برای شما خطرناک باشند. ایجاد خارش، خشکی پوست، قرمزی و آگزما از آسیب‌هایی است که استفاده از ضد عفونی کننده‌ها بدون وسایل حفاظتی ممکن است برای پوست شما ایجاد کند. همچنین گازهای سمی منتشر شده از ضد عفونی کننده‌ها ممکن است باعث سوزش تنگی نفس، سرفه، خارش و سوزش گلو و آبریزش بینی شود؛ بنابراین استفاده از وسایل حفاظتی را جدی

گروه تغذیه و سلامت - رعایت چند نکته ساده می‌تواند از مسمومیت‌هایی که بر اثر استفاده از فرآورده‌های ضد عفونی کننده برای افراد به وجود می‌آید، جلوگیری کرد.  
در پی شیوع ویروس کرونا و افزایش مصرف فرآورده‌های ضد عفونی کننده، آسیب‌های زیادی از جمله مسمومیت‌های ناشی از مصرف ضد عفونی کننده قلبی در بازار برای افراد به وجود آمده است. به همین منظور، دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو توصیه‌هایی را برای پیشگیری از ایجاد خسارت‌های جبران ناپذیر، ارائه کرده است.  
هنگام استفاده از ضد عفونی کننده‌ها به نکات زیر دقت کنید:  
(۱) ابتدا به دقت نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده و موارد استفاده را از بروشور همراه محصول بخوانید و همچنین از اعتبار و استاندارد بودن محصول مطمئن شوید.  
(۲) قبل از استفاده از فرآورده ضد عفونی کننده، مشخصات روی بسته بندی آن را با دقت مطالعه کرده و به توصیه‌ها و هشدارهایی که روی بسته داده می‌شود توجه کنید. با استفاده از آسیب‌های ناشی از اختلاط ضد عفونی کننده‌ها با هم، ممنوعیت استفاده از یک نوع



گرفته و این مواد را با آب داغ و هر ترکیب ضد عفونی کننده و شونده دیگری مخلوط نکنید.  
(۵) بهترین راه ضد عفونی دست ها، شست و شو به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون است؛ بنابراین اگر به این مواد دسترسی دارید، از محلول‌های دیگر برای ضد عفونی کردن دست‌های خود استفاده نکنید.  
(۶) در صورتی که به آب و صابون دسترسی ندارید، برای ضد عفونی کردن دست‌ها می‌توانید از محلول‌های الکی استفاده کنید. حداقل ۶۰ درصد استفاده کنید. پس از آغشته کردن دست‌ها به این محلول، اجازه دهید ۲۰ ثانیه روی سطح پوست مانده و خود به خود تبخیر شود.  
(۷) به دلیل قابل تشخیص نبودن فرآورده‌های ضد عفونی کننده قلبی از سالم، توصیه می‌شود محتوای محمولات را از مراجع رسمی و قانونی مانند داروخانه‌ها و فروشگاه‌های محلول‌های قلبی تهیه کنید.  
درصدی از متانول هستند که اثر ضد عفونی نداشته و برای پوست بسیار سمی است.  
(۸) به این نکته توجه داشته باشید که خوردن الکل طبیی با اتانول با غرغره کردن آن در دهان،

## دکه مطبوعات

**اقتصاد کیش**  
مدیر عامل محترم شرکت آب و برق کیش  
روزنامه‌های: اقتصاد کیش، اقتصاد کیش، اقتصاد کیش

**مناطق آزاد**  
مجلس اقتصادی کیش با استفاده از ظرفیت‌های بازار سرمایه  
روزنامه‌های: اقتصاد کیش، اقتصاد کیش، اقتصاد کیش

**اقتصاد کیش**  
مدیر عامل محترم شرکت آب و برق کیش  
روزنامه‌های: اقتصاد کیش، اقتصاد کیش، اقتصاد کیش

**اقتصاد کیش**  
مدیر عامل محترم شرکت آب و برق کیش  
روزنامه‌های: اقتصاد کیش، اقتصاد کیش، اقتصاد کیش

**اقتصاد کیش**  
مدیر عامل محترم شرکت آب و برق کیش  
روزنامه‌های: اقتصاد کیش، اقتصاد کیش، اقتصاد کیش

**اقتصاد کیش**  
مدیر عامل محترم شرکت آب و برق کیش  
روزنامه‌های: اقتصاد کیش، اقتصاد کیش، اقتصاد کیش

# خواب آلودگی و عدم تمرکز، خطرات جبران ناپذیر جسمانی و لطمات اجتماعی را در پی خواهد داشت

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»

