




کارت‌های اشتراک خدمات

خدمات فوریتی (امدادی)
 سرویس‌های اولیه ادواری مکمل
 جبران خسارت ناشی از تصادفات، سرقت و یا سایر حوادث
 خدمات تعمیرات در نمایندگی‌های مجاز
 پرداخت هزینه ایاب و ذهاب ناشی از توقف خودرو در نمایندگی

۰۹۶۵۵
 سایه به سایه با شما
www.emdadsaipa.ir





ایجاد خودرو سایه | گروه خودرو سازی سایه



بازار موبایل ایران
 موتی و تصویری، کامپیوتر

مبارک سال نو



خیابان حافظ، پایین تر از جمهوری، جنب بازار بورس
 تلفن: ۶۴۹۲ | www.bazaremobil.ir

مسابقه بزرگ راه سلامت (کاهش وزن)

اهدای جوایز بدون قرعه کشی

همراه با جوایز ارزشمند نقدی و غیر نقدی به ارزش بیش از یک میلیارد ریال

اسامی مراکز منتخب درمانی (مطب) مسابقه راه سلامت در تهران و شهرستان‌ها

ردیف	نام مرکز	محدوده مکانی	تلفن	ردیف	نام مرکز	محدوده مکانی	تلفن
۱	کلینیک لیان	شهرک غرب	۲۲۳۷۷۲۵۰۰۸	۲۱	کلینیک تخصصی سلامت	بزرگ چهارراه همدان	۰۲۱-۲۲۲۱۲۲۵
۲	درمانگاه معمار	سنتارخان	۲۱۵۵۵۰۲۱	۲۲	دکتر علی سرمدت	احواز کوی نواد	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۳	درمانگاه شهگلستان	کیش	۸۸۲۸۲۸۰۰	۲۳	دکتر علی سرمدت	احواز کوی مدرس	۰۲۱-۵۵۵۷۷۷۱
۴	ساختار پزشکیان سینا	قهران	۸۸۲۲۲۲۲۵	۲۴	دکتر مهین دخت خزان	توشهر	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۵	درمانگاه یونایتد	آیت الله کاشانی	۲۲۰۲۲۲۲۲۰۰	۲۵	دکتر امیر مومنان	مشهد	۰۵۱-۲۲۲۲۲۲۷
۶	حمید مسوی	قائم مقام	۸۸۷۲۲۲۵۰	۲۶	دکتر سید محمد رضا	قم	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۷	دکتر بابا بیگلر	سید خندان	۸۸۵۱۲۲۰۰	۲۷	پور محمد مرادی	۳۵ شهر سدوی	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۸	آتر ابراهیمی فشار	کریم خان	۸۸۰۲۲۲۰۰۰۰	۲۸	دکتر رضا پانگهر	بزرگ جنب دانشگاه	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۹	آرزو طلایی	پونک	۸۸۷۲۲۲۰۰	۲۹	کلینیک تخصصی تغذیه	بزرگ چهارراه همدان	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۱۰	موسسه هاپوری	شهران	۲۲۲۲۲۲۰۰	۳۰	کلینیک تخصصی تغذیه	بزرگ چهارراه همدان	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۱۱	دکتر سرافه این	تهرانپارس	۷۷۷۷۷۷۰۰	۳۱	دکتر فریدون شهبان	شهرکدس	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۱۲	دکتر بهدادفر	میدان شهدا	۲۲۲۲۲۲۰۰	۳۲	دکتر فریاد نوری	بازار فروردین	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۱۳	دکتر بهدادفر	کتابخانه شهلی	۲۲۲۲۲۲۰۰	۳۳	دکتر زهرا محمدی	دامغان، گیلان	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۱۴	کلینیک نسیم فیزیوتراپی	فیروزیه	۲۲۲۲۲۲۰۰	۳۴	دکتر مهر مازنی	مهر ویا کرج	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۱۵	نادر ژولفکاری فرد	تجریش	۲۲۲۲۲۲۰۰	۳۵	دکتر مریم	مطرفیه کرج	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۱۶	دکتر اسماعیلی	پونک	۲۲۲۲۲۲۰۰	۳۶	دکتر زینب	کرج، اسلام آباد	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۱۷	دکتر احمدی پور	نواب	۵۵۵۵۰۰۰۰	۳۷	دکتر نوهین محمدی	چهارراه خالقی	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۱۸	دکتر فتح	ولی عصر، خالقی	۲۲۲۲۲۲۰۰	۳۸	دکتر احسانیان	کرج، مهر شهر	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۱۹	دکتر موسوی	تارمک	۷۷۷۷۷۷۰۰	۳۹	دکتر زینب	کرج، مهر شهر	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۲۰	دکتر گریبان	میدان انقلاب	۲۲۲۲۲۲۰۰	۴۰	دکتر آرزو	چهارراه مسیح	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۲۱	دکتر رحمتی	تهرانپارس	۷۷۷۷۷۷۰۰	۴۱	دکتر جواد سیف	کرج، آژنگان	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۲۲	دکتر رحمت زاده	تجریش	۵۵۵۵۵۵۰۰	۴۲	دکتر جواد سیف	کرج، شهرک پخش	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۲۳	دکتر مدنی	جوادیه	۵۵۵۵۵۵۰۰	۴۳	دکتر یونس بابایی	کرج، محمد شهر	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۲۴	دکتر فریاد نوری	کلیان فاز ۲	۲۲۲۲۲۲۰۰	۴۴	درمانگاه دکتر خالقی	قهران کرج	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۲۵	دکتر هاشم سرگلزایی	سنتارخان، حویب آبی	۲۲۲۲۲۲۰۰	۴۵	قهران کرج	قهران خالقی	۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۷
۲۶	دکتر رضا آبرو نیا	میدان توحید	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۲۷	دکتر سعید کابری	بافت آرت، میدان معلم	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۲۸	دکتر زینب کوشا	شهرک	۵۵۵۵۵۵۰۰				
۲۹	دکتر مزگان قزوینی	شهرک خیران پانگهر	۵۵۵۵۵۵۰۰				
۳۰	دکتر سعید هیرمندی	بومهن رودهن	۷۷۷۷۷۷۰۰				
۳۱	دکتر فریدون شهبان	شهرکدس	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۳۲	دکتر باقری	بازار فروردین	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۳۳	دکتر زهرا محمدی	دامغان، گیلان	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۳۴	دکتر مهر مازنی	مهر ویا کرج	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۳۵	دکتر مریم	مطرفیه کرج	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۳۶	دکتر زینب	کرج، اسلام آباد	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۳۷	دکتر نوهین محمدی	چهارراه خالقی	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۳۸	دکتر احسانیان	کرج، مهر شهر	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۳۹	دکتر زینب	کرج، مهر شهر	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۴۰	دکتر آرزو	چهارراه مسیح	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۴۱	دکتر جواد سیف	کرج، آژنگان	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۴۲	دکتر جواد سیف	کرج، شهرک پخش	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۴۳	دکتر یونس بابایی	کرج، محمد شهر	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۴۴	درمانگاه دکتر خالقی	قهران کرج	۲۲۲۲۲۲۰۰				
۴۵	قهران کرج	قهران خالقی	۲۲۲۲۲۲۰۰				

دانشتهای تغذیه

ویتامین A

ویتامین‌ها را به دو دسته ویتامین‌های محلول در آب و ویتامین‌های محلول در چربی تقسیم می‌کنیم. برای آگاهی از این امر که کدام ویتامین از اینستا به کدام بیماری جلوگیری می‌کند و این نکته که هر ماده غذایی حاوی چه مقدار از ویتامین‌هاست، در مورد هر کدام از ویتامین‌ها به ترتیب الفبایی لاین توضیحاتی داده می‌شود. ویتامین A در بهبود حس بینایی بویژه برای تطبیق در تاریکی موثر است و نیز در پوششی شدن مخاط و پوست دخالت دارد. این ویتامین منبع حیوانی دارد ولی در گیاهان نوعی پیش ویتامین وجود دارد که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود که کاروتن نام دارد بنابراین اگر در غذای روزانه به مقدار کافی سبزی و میوه مصرف شود ویتامین A مورد نیاز بدن تامین می‌شود. این ویتامین در برابر گرما مقاوم است ولی نسبت به نور و اکسیژن حساس است. بنابراین مواد غذایی را که حاوی این ویتامین هستند باید دور از نور و هوا نگهداری نمود. جذب ویتامین A از طریق چربیهای رژیم غذایی انجام می‌گیرد چون یک ویتامین محلول در چربی می‌باشد. غذاهایی که منبع غنی این ویتامین می‌باشند شامل زرده تخم مرغ، جگر، شیر، و انواع چربی‌های ماهی‌ها هستند و همینطور سبزی‌های برگ سبز و زرد منبع غنی کاروتن مثل هویج هستند.

نورای علمی مسابقه راه سلامت

سوال شماره (۴۴): هویج و اسفنج از منابع مهم _____ می‌باشند.

الف) ویتامین A

ب) کاروتن

ج) مورد الف و ب

د) هیچکدام

با توجه به محدودیت پذیرش، قبل از مراجعه با شماره تلفن مراکز تماس فرمایید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.jamejonline.ir مراجعه فرمایید.