




نوکسویلاسموز باشد.

■ **کافئین:** اگر چه لازم نیست به طور کلی از مواد غذایی حاوی کافئین خودداری کرد به زنان باردار توصیه می شود مصرف کافئین در آنها بیشتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز نباشد. مصرف کافئین به میزان زیاد سبب کاهش وزن نوزاد و گاهی سقط می شود.

■ **بادام زمینی:** برای کاهش خطر استعداد کودک در حال رشد به حساسیت به بادام زمینی بهتر است مادر کودک، پدر یا خواهر و برادر سابقه حساسیت به بادام زمینی دارند یعنی تاریخچه تب یونجه، آسم، اگزما یا سایر آلرژی ها، مادر باید از بادام زمینی و محصولات حاوی بادام زمینی در دوران بارداری و شیردهی پرهیز کند.

گردآوری: گروه اینترنتی نیک صالح

■ **غذاهای نپخته یا سرد:** بسیاری مهم است که مطمئن شوید که غذاها کاملاً نپخته اند و سپس مصرف شوند، غذاهای سرد باید مجدداً کاملاً گرم شوند طوری که بخار از آنها خارج شود.

■ **گوشت و مرغ خام:** نوکسویلاسموزیس بیماری نادری است که توسط نوعی انگل که در گوشت خام وجود دارد ایجاد می شود. این می تواند برای جنین مضر باشد و در بسیاری مواقع سبب نابینایی و مشکلات ذهنی و عقب افتادگی در جنین شود. بنابراین زنان باردار باید از خوردن گوشت خام و نپخته پرهیز کنند.

■ **کسیر غیر پاستوریزه:** مادر باردار باید از خوردن همه شیرهای غیر پاستوریزه اعم از شیر گاو، بز و شیر شتر خودداری کند، شیر بز هم می تواند عاملی برای افزایش خطر

■ **استرس بارداری:** بارداری می تواند استرس، اضطراب، خستگی، سردی، تب، و سایر عوامل را در بدن شما ایجاد کند. این عوامل می توانند بر روند بارداری شما تأثیر بگذرانند. اگرچه استرس بارداری می تواند بر روند بارداری شما تأثیر بگذراند، اما این به معنی آنست که بارداری شما به خطر افتاده است. اگرچه استرس بارداری می تواند بر روند بارداری شما تأثیر بگذراند، اما این به معنی آنست که بارداری شما به خطر افتاده است.

■ **مغز حیوانات:** از همه انواع مغزهای حیوانات در دوران بارداری باید پرهیز شود، چرا که این مواد ممکن است حاوی باکتری های مضر یا لیستریوز است. اگر چه لیستریوز تنها دارای علامتی شبیه به آنفلوآنزا در مادر می شود، این بیماری می تواند به شدت جنین در حال رشد را تحت تأثیر قرار داده و سبب سقط، مرده زایی یا بیماری های شدید در نوزاد متولد شده، شود.

■ **تخم مرغ خام یا عسلی:** تخم مرغ کاملاً نپخته (عسلی) یا خام یا غذاهایی که حاوی تخم مرغ هستند مثل سس مایونز خانگی و بستنی های غیر پاستوریزه نباید در دوران بارداری مصرف شود، چرا که ممکن است حاوی باکتری سالمونلا باشد که می تواند سبب سمومیت غذایی شود.

■ **جگر و سایر امعاء و احشاء:** گوشت و گاو: اگر چه جگر و مواد تهیه شده از احشاء حیوانات مثل سوپیس، دارای آهن و فولات هستند این مواد همچنین حاوی غلظت زیادی از ویتامین A هستند. ۱۰۰ گرم از این مواد حاوی ۱۳ هزار تا ۴۰ هزار گرم ویتامین A است که بیش از ۱۸ بار بیش از نیاز زن باردار است. مصرف مقادیر زیاد ویتامین A برای جنین در حال رشد در سه ماهه اول بارداری مضر است. در نتیجه همه زنان باردار و زنانی که در حال برنامه ریزی برای بارداری هستند باید از مصرف این غذاها یا غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی ویتامین A هستند مثل جگر، روغن هایی که از کبد حیوانات تهیه می شود و سایر امعاء و احشاء حیوانات پرهیز کنند. البته لازم نیست که از سایر غذاها که دارای ویتامین

برای مقابله با افسردگی از الگوی مدیترانه ای بهره ببرید!

برای مقابله با افسردگی از الگوی مدیترانه ای بهره ببرید!

پدیرس آهلی در استان همدان

◇ **همدان**
پیامگیر ۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۰۰
۰۸۱۱-۸۲۸۰۷۶۷ (فکس)

◇ **ملایر**
۰۸۵۱۲۲۵۲۲۰۰
۰۹۱۸۷۵۰۸۹۴۰

◇ **نهاوند**
۰۸۵۲-۳۳۳۵۴۸۹
۰۹۱۸۵۰۰۰۰۶۷

◇ **تویسرکان**
۰۸۵۲۴۲۲۱۲۴۹
۰۹۳۶۴۹۲۱۲۲۵

◇ **کیودرهنک**
۰۸۱۲-۵۲۲۰۷۷۰
۰۹۱۸۳۱۹۳۴۹۸

کیودرهنک
۰۸۱۲-۵۲۲۰۷۷۰
۰۹۱۸۳۱۹۳۴۹۸

	استدلالی جدید برایتان داریم، برای شمایی که اصرار به پیروی از رژیم مدیترانه‌ای دارید. علاوه بر فواید این رژیم برای سیستم قلبی عروقی، آثار ضد سرطانی و ضد آلزایمر آن، خوب است بدانیم که تغذیه مدیترانه‌ای تا ۳۰ درصد احتمال ابتلا به افسردگی را نیز کاهش می‌دهد....	مقدار زیاد میوه، سبزیجات، ماهی، گردو، روغن زیتون و... پنا شده است. در حالی که گروه دیگر شامل خوراکی های صنعتی، سرخ کردنی ها، فرآورده های گوشتی، غلات تصفیه شده،

درج رایگان آگهی کم و پیدا شده اشیاء شما در

پیامگیر ۲۴ ساعته

۸ ۲ ۶ ۴ ۴ ۰ ۰

لاجنین ۰۸۱۲۴۵۲۵۵۵۵ ۰۹۱۸۹۰۸۵۵۱۴
فامنین ۰۸۱۲-۷۲۲۶۴۴۰ ۰۹۱۸۸۱۳۳۷۳۹
روزن ۰۸۱۲۶۲۲۶۹۰۴ ۰۹۱۸۳۱۶۷۰۱۰
گل تپه ۰۹۱۸۶۷۳۵۷۱۲
شیرین سو ۰۸۱۲۵۳۶۳۶۸۱ ۰۹۱۸۹۱۳۴۰۹۰
بروزل ۰۸۵۲-۳۴۸۳۸۲۶ ۰۹۱۸۷۱۰۱۸۶۱
صالح آباد ۰۸۱۲-۴۴۲۴۲۲۴ ۰۹۱۸۳۱۹۱۴۴۲

نیازمندیهای صبح استان همدان

آیا می دانید فروشگاه رفاه دارای تندیس عرضه کالای استاندارد از موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی استان همدان می باشد؟

برای دریافت اطلاعات و خرید محصولات رفاه، می توانید با شماره ۰۲۶۴۴۰۰۸ تماس بگیرید. همچنین می توانید به وبسایت رفاه مراجعه کنید.

شماره تماس: ۰۲۶۴۴۰۰۸

برای دریافت اطلاعات و خرید محصولات رفاه، می توانید با شماره ۰۲۶۴۴۰۰۸ تماس بگیرید. همچنین می توانید به وبسایت رفاه مراجعه کنید.

شماره تماس: ۰۲۶۴۴۰۰۸

نیازمندیهای صبح استان همدا

روشهای پذیرش آگهی

پیامگیر شبانه روزی

۸۲۶۴۴۰۰

ایمیل

niaz@hamedanpayam.com

پیامک

۰۹۱۸۳۱۳۶۰۶۶

آدرس :
همدان ، ابتدای خیابان مهدیه
روبروی دبیرستان شریعتی ، ساختمان پیام

پیامگیر ۲۴ ساعت ۸۲۶۴۴۰۰



کارت ملی به شماره
۳۸۷-۴۰۰۷۵۷-۱
به نام فرزانه نوری
پیدا شده است.

۸۲۶۴۴۰۰
مقداری پول
حوالی میدان
فردوسی اول
خیابان صدف
پیدا شده
۰۹۱۸۸۱۶۶۸۳۵

اطلاعیه

همشهریانی که
اشیاء یا وسایلی
را پیدا و یا گم
کرده اند می توانند
ضمن تماس
با شماره تلفن
۸۲۶۴۴۰۰
به صورت شبانه
روزی و یا درج
شماره خود در
نیازمندیها پیگیر
وسایل خود باشند.

همشهریان عزیز
برای کسب اطلاعات
بیشتر می توانند
با شماره تلفن های
۸۲۶۴۴۰۰
و یا واحد بازرگانی
روزنامه
تماس
حاصل نمایند.

پیامگیر
شبانه روزی
۸۲۶۴۴۰۰

حراج

سیسمونی نی نی سیتی

تمامی اجناس این فروشگاه اعم از ایرانی و خارجی
زیر قیمت بازار عرضه می شود
با خرید سیسمونی کامل از تخفیفات ویژه برخوردار گردید
آدرس: بازار مظفریه، بالاتر از پاساژ امیرکبیر روبروی گالری طلا پاساژ دریای نور طبقه دوم
۰۹۱۸۵۸۵۴۴۶

بیمه

صدور بیمه ثالث

به صورت
اقساط

۰۹۱۸۷۱۸۴۹۲۰-۴۲۲۴۹۵۶

املاک

فروشی

یک واحد آپارتمان دو خوابه
دارای پارکینگ، آسانسور،
انباری، کابینت، موکت، آبگرمکن
هود، دارای امتیاز ۹۵
واقع در شهرک الوند

قیمت توافقی
۰۹۱۸۳۱۳۷۵۰۲

جوشکاری
اسکلت

۰۹۳۸۹۱۶۱۷۹۴

فروش زمین با ویلا در شمال

به مساحت ۴۰۰۰ مترمربع در منطقه سراوان رشت روبروی
امامزاده هاشم (ع) دارای پروانه ساختمان، آب، برق، گاز، تلفن
قابل معاوضه با آپارتمان یا مغازه در همدان
۰۹۱۸۳۱۲۴۹۰۸

رهن کامل

آپارتمان ۵۰ متری
یک خوابه
۱۱/۰۰۰/۰۰۰ تومان
رهن کامل واقع
در شهرک فرهنگیان،
فاز یک، طبقه چهارم
۰۹۱۸۸۱۲۳۴۸۲

کادر پایه

فروش فوری با قیمت استثنایی

یک ساختمان ۴ طبقه تک واحدی بسیار شیک به صورت یکجا
یا به صورت طبقه ای در متراژهای ۷۰ متری با چشم انداز
فوق العاده واقع در دره مرادیبک به فروش می رسد.

همه این نژاد ۰۹۱۸۳۰۷۸۴۳۳ - ۰۲۲۰۰۳۲ رضایی ۰۹۳۵۷۰۹۲۴۲۴ - ۸۲۲۶۶۷
به املاک خانه سفید مراجعه فرمایید
۰۹۱۸۸۱۱۱۱۱۴

استخدام

نیازمند پیک موتوری
برای وصول ۸۲۶۴۴۰۰

به چند دستگاه خودرو جهت همکاری
در آژانس دانشگاه بوعلی نیازمندیم
۰۹۱۸۸۱۵۳۷۷۰

نقاشی ساختمان

برای تکمیل کادر خود
به تعدادی مربی و
کمکمربی نیازمند است.
آدرس: میدان بیمه، سی‌متری
عمار، ابتدای کوچه مشکی،
بن بست ترکس
تلفن: ۸۲۴۹۱۸۸
ساعت تماس یک بعدازظهر

آموزش کامپیوتر

اورژانس کامپیوتر
نصب انواع ویندوز،
آنتی‌ویروس، آپدیت شده
و راه اندازی مودم ADSL
در منزل و محل کار شما
۰۹۳۶۰۶۹۵۹۳۹

خودرو

فروشی
پژو ۲۰۶ مدل ۸۳، رنگ بشمی، فنی
فوق العاده سالم، دور رنگ، بیمه یک ماه
۰۹۳۸۱۹۶۳۷۶۱

فروش تاکسی

بین شهری با خط
GLX دوگانه سوز مدل ۹۰
۰۹۱۸۹۱۲۲۴۴۷

ساختمان

تخصص ما نصب

پنجره‌های UPVC

و دوجداره

در کوتاه ترین زمان

۰۹۱۸۹۰۹۴۱۳۲

تخصص ما اجرا و

نصب کرکره برقی،

نشکن

و سکوریت

۰۹۱۸۵۰۳۴۹۲۲

استخدام

استخدام
به دو نفر کارگر ساده آقا برای
کار در رستوران همراه با جای
خواب نیازمندیم
شرایط سنی: ۲۰ تا ۳۰ سال
ساعت تماس: ۹/۳۰ الی ۱۵
۲۳/۳۰ الی ۰۹۳۷۷۷۹۱۹۰۶

استخدام

به دو نفر پیک موتوری
نیازمندیم
نیازمندیم
ساعت تماس: ۹/۳۰ الی ۱۵
و ۱۷/۳۰ الی ۲۳/۳۰
۰۹۳۷۷۷۹۱۹۰۶

به یک نفر فروشنده خانم
با روابط عمومی بالا به
صورت تمام وقت
و نیمه وقت نیازمندیم
۰۹۱۸۳۱۲۷۴۲۹

به تعدادی نیرو
برای انجام امور
اداری و بایگانی
مسلط به کامپیوتر
نیازمندیم
www.sepanodp.ir

آماده همکاری

راننده همراه با خودرو نیسان
GPS دار و دوگانه‌سوز آماده
همکاری با تمامی ارگان‌های
دولتی و خصوصی
۰۹۱۸۹۰۸۲۰۱۳

آگهی استخدام

به تعدادی کارگر خانم جهت کار در کارخانه تولید
محصولات شوینده با حقوق ماهیانه ۳۰۰ هزار تومان
با سرویس رفت و برگشت نیازمندیم.
۰۹۱۸۸۱۹۱۰۷۲

دعوت به همکاری

یک شرکت معتبر در زمینه IT نیازمند به یک مدیر فروش
و بازرگانی خانم با شرایط ذیل است:
۱- حداقل لیسانس (بازرگانی یا کامپیوتر)
۲- مسلط به نرم‌افزارهای اداری
تلفن تماس: ۸۳۲۲۴۸۱ و ۸۲۷۲۶۷۲

فروشگاه

ایمن پیشرو موسیوند

شارژ انواع کپسولهای آتش نشانی
و تهیه و توزیع لوازم ایمنی و آتش نشانی

همدان، میدان امام حسین
بلوار بهشت، بریدگی دوم
سمت راست، جنب کارواش پاک
شرکت ایمن پیشرو و باباطاهر
با مدیریت ابراهیم موسیوند
۰۹۱۸۳۱۵۵۸۵۱-۲۶۴۵۴۹۴
۰۹۱۸۳۱۸۵۱۱۰-۰۹۱۸۱۱۱۷۸۳۴

کامپیوتر
هیب

هر کادر صفحه آخر
۲۰۰۰ تومان

کادر پایه

هدیه ایی دیگر از چاپ پیام رسانه همدان

تقرییم دیواری خام در ۲ سایز کوچک و بزرگ
و طرحهای مختلف
(ورزشی- ایران باستان - فصلی)

سفارش زیر ۱۰۰۰۰ عدد یک روزه تحویل داده می شود.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و نحوه سفارش با تلفن ۸۲۶۴۴۳۳ (داخلی ۱۱۴) تماس بگیرید.
دفتر مرکزی: همدان، ابتدای خیابان مهدیه، روبروی دبیرستان شریعتی، ساختمان پیام، واحد ۷

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های
کوچک ۳×۳ یکبار دیده شده و حاصل جمع هر سطر و ستون با هم یکی باشد

سودو کو ۵۱۴

۲	۱	۹		۸		۵	
			۳	۵	۲		
	۳					۴	
			۵				۷
					۷		
						۹	
				۴			
					۹		
							۴

۵	۹	۴	۶	۷	۱	۲	۳	۸
۲	۳	۱	۹	۸	۴	۶	۷	۵
۶	۸	۷	۳	۵	۲	۱	۹	۴
۳	۷	۲	۴	۱	۸	۹	۵	۶
۸	۴	۵	۷	۹	۶	۳	۲	۱
۱	۶	۹	۲	۳	۵	۸	۴	۷
۹	۵	۳	۱	۲	۷	۴	۸	۳
۷	۱	۳	۸	۴	۹	۵	۶	۲
۴	۲	۸	۵	۶	۳	۷	۱	۹

جدول

سؤالات افقی:

۱- پایان روزگار - تکاپ ۲-
پیش نویس - قمارباز - نکته‌ها
۳- خواست عرب - طرف و
۴- جهت - ظاهر ساختمان - ذب
۵- فرزندان پسر - نهاد اجتماعی -
نژاد کشور الجزایر ۵- پناهگاه -
فروتن و متواضع - از شهرهای
کرمانشاه ۶- شک کننده - فرمان
خودرو - پایتخت انگلستان
۷- دختر پردگردد پادشاه ساسانی
۸- توبه ۸- سخن یاده - اقلیم و
مملکت - سخن بپورده - مرتجع
۹- لاستیکی ۹- هدیه ای به عروس
خانم - قرصی خواب آور ۱۰-
انصاف - رنگ موی فوری - کمر
بند مسیحی ۱۱- مادر عاریتی -
واسطه - جاسوسخانه آمریکایی
۱۲- سنگ قیمتی سرخ - ملاح
- اصطلاحی در ورزش وزنه
۱۳- برداری ۱۳- برجستگی لاستیک
- شددیتر - جای وزید باد
۱۴- اولین نشت ۱۴- از شهرهای استان فارس - خط تلفن راه
اتوبوس - علی ای رحمت
- چد مادری حضرت سلیمان
۱۵- عابد نصاری - دفتر نامه

سؤالات عمودی:

۱- خوردداری از خوردن غذا - پرتمک - شجاع و جنگجو ۲- خار و
خاشاک - از شهرهای مازندران - شتابان ۳- منورالفکر - حشره سمی - شبکه
اینترنت ۴- به جا آوردن - موج دریا - از اثرهای معروف سیاست کسرانی
۵- زیر پا مانده - فیلمی ساخته بهمن فرمان آرا - مهره شیشه ای ۶- سازمان
فلسطینی - خواب - جنس مقابل نر ۷- مبارکی - شهر خربزه - ضمیر جمع
۸- پابرجا و محکم - مسرور ۹- ساز شاک - از شهرهای استرالیا - سیاره
زهره ۱۰- وسیله تجاری - لوله تنفسی - پهلو ۱۱- ابر سطح زمین - کاشف
اکسیژن - صدمه و آسیب ۱۲- مجلس اعیان - حلاج - دارو ۱۳- تنها و
مغرد - خو، داب - گذرنامه ۱۴- از شهرهای استان فارس - خط تلفن راه
دور - ضمیر خارجی ۱۵- گاو کتاب کلبه و دمنه - سنگ سبز قیمتی - از
اثرهای معروف خواجه عبدا. انصاری