

قانون پیش فروش ساختمان

«قسمت دوم»

خریدار عهده دار پرداخت بها یا عوض قرارداد خواهد بود.
ماده ۱۹- پس از انتقال قطعی واحد پیش فروش شده و انجام کلیه تعهدات،قرارداد پیش فروش از درجه اعتبار ساقط و طرفین ملزم به اعاده آن به دفترخانه می باشند.

ماده ۲۰- کلیه اختلافات ناشی از تغییر،تفسیر و اجراء مفاد قرارداد پیش فروش توسط هیأت داوران متشکل از یک داور از سوی خریدار و یک داور از سوی فروشنده و یک داور مرضی طرفین و در صورت عدم توافق بر داور مرضی الطرفین یک داور با معرفی رئیس دادگستری شهرستان مربوطه انجام می پذیرد.

در صورت نیاز داوران می توانند از نظر کارشناسان رسمی محل استفاده نماید.آئین نامه اجرائی این ماده توسط وزارت مسکن و شهرسازی و وزارت دادگستری تهیه و به تأیید هیأت وزیران خواهد رسید.
داوری موضوع این قانون تابع مقررات آئین دادرسی دادگاههای عسومی و انقلاب خواهد بود.

ماده ۲۱- پیش فروشنده باید قبل از هرگونه اقدام جهت تبلیغ و آگهی پیش فروش به هر طریق از جمله درج در مطبوعات و پایگاههای اطلاع رسانی و سایر رسانه های گروهی و نصب در اماکن و غیره، مجوز انتشار آگهی را از مراجع ذی صلاح که در آئین نامه اجرائی این قانون مشخص می شود اخذ و ضمیمه درخواست آگهی به مطبوعات و رسانه های یادشده ارائه نماید. شماره و تاریخ این مجوز باید در آگهی درج و به اطلاع عموم رسانده شود.

مطبوعات و رسانه ها قبل از دریافت مجوز یادشده حق درج و انتشار آگهی پیش فروش را ندارند.در غیر این صورت به توقیف به مدت حداکثر دو ماه و جزاءتقدی از ده میلیون ریال تا یکصد میلیون ریال و در صورت تکرار به حداکثر مجازات محکوم خواهند شد.

ماده ۲۲- شهرداری ها مکلفند هنگام صدور پروانه ساختمان برای هر واحد نیز شناسنامه فنی مستقل با ذکر مشخصات کامل و ملحقات و سایر حقوق با شماره مسلسل صادر و به مقاضی تسلیم نمایند.

ماده ۲۳- اشخاصی که بدون تنظیم سندرسی اقدام به پیش فروش ساختمان یا بدون اخذ مجوز اقدام به درج یا انتشار آگهی نمایند به حبس از نود و یک روز تا یک سال یا جزای نقدی به میزان دو تا چهار برابر جرمه و اموال در یافتی محکوم می شوند.

تصره- جرائم مذکور در این ماده تعقیب نمی شود مگر با شکایت شاکی خصوصی یا وزارت مسکن و شهرسازی و با گذشت شاکی، تعقیب یا اجراء آن موقوف می شود.

ماده ۲۴- مشاوران املاک باید پس از انجام مذاکرات مقدماتی، طرفین را جهت تنظیم سندرسی قرارداد پیش فروش به یکی از دفاتر اسناد رسمی دلالت نمایند و نمی توانند رأسأ مبادرت به تنظیم قرارداد پیش فروش نمایند.در غیر اینصورت برای بار اول تا یک سال و برای بار دوم تا دو سال تعلیق پروانه کسب و برای بار سوم به ابطال پروانه کسب محکوم می شوند.

ماده ۲۵- آئین نامه اجرائی این قانون طرف سه ماه از تاریخ تصویب توسط وزارت دادگستری با همکاری وزارت مسکن و شهرسازی و سازمان ثبت اسناد و املاک کشور تهیه و پس از تأیید رئیس قوه قضاییه به تصویب هیأت وزیران خواهد رسید.
قانون فوق مشتمل بر بیست و پنج ماده و چهار تبصره در جلسه علنی روز یکشنبه مورخ دوازدهم دیماه یک هزار و سصد و هشتاد و نه مجلس شورای اسراح تصویب و در تاریخ ۱۳۸۹/۱۰/۲۹به تأیید شورای نگهبان رسید.

به کوشش معاونت پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کازرون

ماده ۱۰- در مواردی که بانکها به پیش خریداران بر اساس قرارداد پیش فروش، تسهیلات خرید می دهند،وجه تسهیلات از طرف پیش خریدار توسط بانک به حساب پیش فروشنده واریز و مالکیت عرصه به نسبت سهم واحد پیش خریداری شده و نیز حقوق پیش خریدار نسبت به آن واحد به عنوان تضمین اخذ می گردد.

ماده ۱۱-در پیش فروش ساختمان نحوه پرداخت اقساط بهدای مورد قرارداد توافق طرفین خواهد بود.ولی حداقل ده درصد (۱۰٪) از بها همزمان با تنظیم سند قطعی قابل وصول خواهد بود و طرفین نمی توانند برخلاف آن توافق کنند.

ماده ۱۲- در صورتی که عملیات ساختمانی متناسب با مفاد قرارداد پیشرفت نداشته باشد،خریدار می تواند پرداخت اقساط را منوط به ارائه تأییده به مهندس ناظر مبنی بر تحقق پیشرفت از سوی پیش فروشنده نماید و مهندس ناظر مکلف است به تقاضای هر یک از طرفین ظرف یک ماه گزارش پیشرفت کار را ارائه نماید.

ماده۱۳- پیش خریدار به نسبت اقساط پرداختی یا عوض قراردادی،مالک ملک پیش فروش شده می گردد و در پایان مدت قرارداد پیش فروش و اتمام ساختمان، با تأیید مهندس ناظر در صورتی که تمام اقساط را پرداخت یا عوض قراردادی را تحویل داده باشد، با ارائه مدارک مبنی بر ایفاء تعهدات، می تواند با مراجعه به یکی از دفاتر اسناد رسمی، تنظیم سند رسمی انتقال به نام خود را درخواست نماید چنانچه پیش فروشنده حداکثر ظرف ده روز پس از اعلام دفترخانه از انتقال رسمی مال پیش فروش شده خودداری نماید، دفترخانه با تصریح مراتب مبادرت به تنظیم سندرسی به نام پیش خریدار یا قائم مقام وی می نماید.
اداره ثبت اسناد و املاک محل وقوع ملک مکلف است به تقاضای ذی نفع نسبت به تفکیک و یا افزایش ملک پیش فروش شده اقدام نماید.

ماده ۱۴- در صورت انجام کامل تعهدات از سوی پیش خریدار چنانچه پیش فروشنده تا زمان انقضاء مدت قرارداد موفق به تکمیل پروژه نگردد، با تأیید مهندس ناظر ساختمان مبنی بر اینکه صرفا اقدامات جزئی تا تکمیل پروژه باقیمانده است(کمتر از ده درصد)«۱۰٪» پیشرفت فیزیکی مانده باشد) پیش خریدار می تواند با قبول تکمیل باقی قرارداد به دفتر اسناد رسمی مراجعه نماید و خواستار تنظیم سندرسی به قدرالسهم خود گردد.حقوق دولتی و هزینه هایی که طبق مقررات بر عهده پیش فروشنده بوده و توسط پیش خریدار پرداخت می گردد مانع از استیفاء مبلغ هزینه شده از محل ماده ۱۱ و غیره با کسب نظر هیأت دآوری مندرج در ماده ۱۲ این قانون نخواهد بود.

ماده۱۵- عرصه و اعیان واحد پیش فروش شده و نیز اقساط و وجوه وصول و یا تهی شده بابت آن،قبل از انتقال رسمی واحد پیش فروش شده به پیش خریدار قابل توقیف و تأمین به نفع پیش فروشنده یا طلبکار او نیست.

ماده۱۶- در صورت عدم پرداخت اقساط بها یا عوض قراردادی در موعد مقرر،پیش فروشنده باید مراتب را کتبا به دفترخانه تنظیم کننده سند اعلام کند.دفترخانه مکلف است ظرف مهلت یک هفته به پیش خریدار اخطار نماید تا ظرف یک ماه نسبت به پرداخت اقساط معوقه اقدام نماید در غیر اینصورت پیش فروشنده حق فسخ قرارداد را خواهد داشت.

ماده۱۷-واگذاری تمام یا بخشی از حقوق و تعهدات پیش فروشنده نسبت به واحد پیش فروش شده و عرصه آن پس از اخذ رضایت همه پیش خریداران یا قائم مقام قانونی آنها بلامانع است.

ماده ۱۸- در صورت انتقال حقوق و تعهدات پیش خریدار نسبت به واحد پیش فروش شده بدون رضایت پیش فروشنده، پیش

پارازیت‌ها

تاثیری در ایجاد سرطان ندارد

ریس مرکز تحقیقات سرطان گفت: پارازیت‌ها هیچ تاثیری در ایجاد

سرطان ندارد.
به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)– منطقه خراسان، محمداسماعیل اکبری در نخستین کنگره سرطان،

افزود: بیش از ۲۰ سال است که روی این موضوع کار می کنیم و می توان به قطع گفت که الکترومگنتیک، اختلالات روانی و سلولی ایجاد نمی کند اما به طور کلی در ایجاد سرطان نقشی ندارد.

وی با اشاره به اینکه استعمال دخانیات و آب و هوای آلوده از موارد موثر در رشد سرطان است، گفت: مبتلایان به سرطان در ایران حدود یک پنجم کشورهای غربی هستند، اما متأسفانه از نظر روند رشد این بیماری دارای جایگاه نخست هستیم.

سرطان معده، کشنده ترین سرطان در کشور

ریس مرکز تحقیقات سرطان ایران با بیان اینکه کشنده ترین سرطان در کشور سرطان معده است، اضافه کرد: سرطان پستان اولین سرطان شایع بین بانوان بوده و هر ساله ۱۰ هزار بیمار جدید به تعداد مبتلایان اضافه می شود؛ خراسان از جمله مناطق شایع سرطان معده و مری به حساب می آید. وی با اشاره به اینکه سرطان شایع در مردان، معده است، تصریح کرد: شهرهای صنعتی دارای آمار بالایی در سرطان هستند اما خراسان همواره به عنوان محور سرطان‌های گوارشی مطرح است.

اکبری با اشاره به تاثیر رفتارهای معنوی در کنترل سرطان، گفت: بزرگترین مرکز «معنویت درمانی سرطان» ایجاد شده که در پیشگیری و درمان سرطان موثر بوده و نشان داده که رفتارهای معنوی توان تغییر بیان ژنی را دارد.

ریس مرکز تحقیقات سرطان ایران خاطرنشان کرد: سرطان معده یکی از کشنده ترین سرطان‌ها بوده اما اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود قابل درمان است؛ حذف نمک، عدم مصرف چربی حیوانی مانده که شامل فست‌قودها می شود، رعایت بهداشت دهان و دندان و عدم استعمال دخانیات از جمله مواردی است که رعایت آن ها ۶۰ درصد احتمال ابتلا به سرطان معده را کاهش می دهد. وی با بیان

اینکه تریاک بزرگ‌تور سرطان است، ادامه داد: این ماده بیش از دیگر مواد دخانی در بروز سرطان تاثیر دارد. اکبری اضافه کرد: سرطان چهارمین بار

بیماری را در کشور دارد و گران ترین هزینه‌ها مربوط به این بیماری است، هزینه درمان هر بیمار مبتلا به سرطان ۲۰ میلیون تومان است.

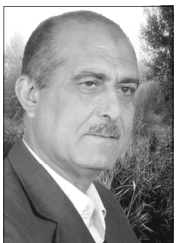
افزایش سرطان‌های خونی در جنوب کشور

وی اظهار کرد: متوجه افزایش سرطان‌های خونی در جنوب کشور شد‌ام که این موضوع پس از حمله آمریکایی‌ها به خلیج فارس بسیار بیشتر شده و تقریباً در حال اثبات این موضوع هستیم که استفاده آمریکا از رادیواکتیو در بمب‌هایش بر این موضوع تاثیر داشته که وضعیت در عراق و کویت در این زمینه بدتر است.

اندیشه

ترکیه و نه به دیکتاتوری!

✪ منوچهر حبیبی



شدند با کسب رتبه چهارم علاوه بر آنکه به پارلمان راه یافتند، حتی می‌توانند با دیگر احزاب تشکیل کابینه دهند و برای نخستین بار با قدرت در عرصه سیاسی ترکیه ظاهر شدند.

به هر حال انتخابات ترکیه

از جنبه‌های دیگری نیز قابل ارزیابی است. حتی تأثیرات آن را در مبارزه با

داش می‌توان دید.

اما شماری هم از برگزاری یک انتخابات کاملاً سالم و مردمی در کشور ترکیه، بسیار شگفت زده شده‌اند. به ویژه آنکه حزب عدالت و توسعه و رجب طیب اردوغان با قاطعیت از پیروزی و کسب بیش از دو سوم آرا برای قدرت گرفتن این انتخابات با توجه به ناآرامی‌هایی که در برخی نقاط و از جمله در بخش‌های کردنشین صورت گرفت و از بر هم خوردن ثبات هراسان بودند و انتظار دستکاری و شیطنت از سوی حزب عدالت و توسعه (دولت) را داشتند.

شاید اگر شرایط منطقه این چنین نبود، تخلفاتی تأثیرگذار صورت می‌گرفت. اما با توجه به اینکه اوضاع منطقه که ویژه دو همسایگی ترکیه در سوریه و در عراق بسیار به هم ریخته است و از طرفی ترکیه برای عضویت در اروپا هنوز با

چالش‌های فراوانی

روبروست و با دولت

ارمنستان در مورد کشتار

ارامنه در زمان حکومت عثمانی درگیر است و

فرانسه به شدت دولت ترکیه را در پاره‌ای از امور

داخلی و توسعه (دولت) را داشتند.

اقلیت‌ها تحت فشار قرار

داده است، دولت ترکیه در این مقطع چاره‌ای جز برگزاری یک انتخابات سالم و بی حاشیه نداشت. انتخاباتی که هر رأی ارزش داشته و هر کسی به خواست خود رسید. انتخاباتی که جلوی قدرت گیری یک گروه و جناح خاص را گرفت و از ایجاد یک دیکتاتوری ریاستی

مانعت به عمل آورد.

بی شک در این دوره از انتخابات پارلمانی، همه آمار و ارقام واقعی بود و این ۵۶ میلیون واجد رأی دادن، نقش تأثیرگذار خود را برای حفظ یک نظام مردمی به دنیا نشان دادند و دولت ترکیه به ویژه رجب طیب اردوغان رییس جمهور، درس فراموش نشدنی از مردم ترکیه آموختند که دیگر مردم به ایجاد دیکتاتوری هر چند که اوضاع اقتصادی و اجتماعی و آزادی-های فردی را هم تضمین کنند، دل نمی‌بندند و از آن حمایت نمی‌کنند.

و باید با یکی از احزاب دیگر ائتلاف کند.

از دیگر سو، این حزب جایگاه خود را در پارلمان ترکیه نیز از دست داد. بنابراین دولت

جدید، دیگر متعلق به حزب اردوغان نیست و یک دولت مقتدر که در اختیار کامل حزب عدالت و توسعه باشد در ترکیه تشکیل نخواهد شد.

هرچند در پایان رأی گیری اعضای حزب و نخست وزیر آن کشور در جمع هواداران به جشن پیروزی پرداختند، اما سنگینی شکست به حدی بود که در همان ساعات اولیه روز دوشنبه هجدهم خرداد ماه،

ساعات اولیه روز دوشنبه هجدهم خرداد ماه،

از پیش، خود را در سطح منطقه و بین المللی

تأثیر گذار می‌داند و در بسیاری از تحولات در منطقه ایفای نقش کرده است. به همین دلیل هم

نتیجه انتخابات اخیر ترکیه بسیار مهم ارزیابی می‌شود. به ویژه آنکه رجب طیب اردوغان می-

خواست با کسب آرای لازم نظام پارلمانی (نخست وزیری) را به

نظام ریاستی (اعطای قدرت بیشتر به رییس جمهور) تغییر

دهد.

البته در این دور از انتخابات ۳ گروه و حزب جمهوری خواهان، ملی گرایان و کردها نیز در کنار حزب عدالت و توسعه رقابت می‌کردند، اما

همچنان رییس جمهور رجب طیب اردوغان بود که ادعای پیروزی کامل را داشت و دل به آرای لازم بستم بود. اما از سوی دیگر براساس نظر سنجی‌ها، حزب دمکراتیک خلق کردها نیز جایگاهش نسبت به گذشته مستحکم شده بود.

بالاخره انتخابات در زمان مقرر برگزار گردید و از لحاظاتی بعد از پایان رأی گیری، شمارش آرا شروع شد و به نیمه شب نرسیده، نتایج اولیه استخراج شد. نتایجی که علاوه بر دولت و ملت

ترکیه، مورد توجه بسیاری از کشورهای اروپایی منطقه و حتی آفریقایی قرار گرفت و واکنش‌ها به آن کاملاً متفاوت بود.

بعضی از نتایج به دست آمده بسیار خوشحال شدند و برخی، آن را غیر منتظره خواندند. اما براساس نتایج به دست آمده، حزب عدالت و توسعه با کسب بیش از ۴۰ درصد آرا در جایگاه نخست قرار گرفت و احزاب جمهوری خواه با ۲۵ درصد، ملی گرایان با ۱۶ درصد و حزب کردها با کسب بیش از ۱۲ درصد در دیگر جایگاه‌ها قرار گرفتند.

نتیجه کسب ۴۰ درصد از آرا، گرچه حزب عدالت و توسعه را پیروز انتخابات می‌کرد و این حزب بر اساس قانون ترکیه مأمور تشکیل کابینه می‌شود، اما این حزب شکست سنگینی را متحمل

شد. چرا که قادر به تشکیل دولت مستقل نیست

انتخابات پارلمانی روز یکشنبه هفدهم خرداد ماه

جاری ترکیه، علاوه بر آنکه درصدر خبرها قرار

داشت، مورد توجه بسیاری از کشورها نیز قرار

گرفت.

ترکیه کشوری

که طی بیش از

یک دهه

گذشته اداره

آن به دست

حزب

اسلامگرای

عدالت و توسعه

افتاده است بیش

از پیش، خود را در سطح منطقه و بین المللی

تأثیر گذار می‌داند و در بسیاری از تحولات در منطقه ایفای نقش کرده است. به همین دلیل هم

نتیجه انتخابات اخیر ترکیه بسیار

مهم ارزیابی می‌شود. به ویژه

آنکه رجب طیب اردوغان می-

خواست با کسب آرای لازم نظام

پارلمانی (نخست وزیری) را به

نظام ریاستی (اعطای قدرت

بیشتر به رییس جمهور) تغییر

دهد.

البته در این دور از انتخابات ۳ گروه و حزب

جمهوری خواهان، ملی گرایان و کردها نیز در

کنار حزب عدالت و توسعه رقابت می‌کردند، اما

همچنان رییس جمهور رجب طیب اردوغان بود

که ادعای پیروزی کامل را داشت و دل به آرای

لازم بستم بود. اما از سوی دیگر براساس نظر

سنجی‌ها، حزب دمکراتیک خلق کردها نیز

جایگاهش نسبت به گذشته مستحکم شده بود.

بالاخره انتخابات در زمان مقرر برگزار گردید و

از لحاظاتی بعد از پایان رأی گیری، شمارش آرا

شروع شد و به نیمه شب نرسیده، نتایج اولیه

استخراج شد. نتایجی که علاوه بر دولت و ملت

ترکیه، مورد توجه بسیاری از کشورهای اروپایی

منطقه و حتی آفریقایی قرار گرفت و واکنش‌ها

به آن کاملاً متفاوت بود.

بعضی از نتایج به دست آمده بسیار خوشحال

شدند و برخی، آن را غیر منتظره خواندند. اما

براساس نتایج به دست آمده، حزب عدالت و

توسعه با کسب بیش از ۴۰ درصد آرا در جایگاه

نخست قرار گرفت و احزاب جمهوری خواه با ۲۵

درصد، ملی گرایان با ۱۶ درصد و حزب

کردها با کسب بیش از ۱۲ درصد در دیگر

جایگاه‌ها قرار گرفتند.

نتیجه کسب ۴۰ درصد از آرا، گرچه حزب

عدالت و توسعه را پیروز انتخابات می‌کرد و این

حزب بر اساس قانون ترکیه مأمور تشکیل کابینه

می‌شود، اما این حزب شکست سنگینی را متحمل

شد. چرا که قادر به تشکیل دولت مستقل نیست

انتخابات پارلمانی روز یکشنبه هفدهم خرداد ماه

جاری ترکیه، علاوه بر آنکه درصدر خبرها قرار

داشت، مورد توجه بسیاری از کشورها نیز قرار

گرفت.

ترکیه کشوری

که طی بیش از

یک دهه

گذشته اداره

آن به دست

حزب

اسلامگرای

عدالت و توسعه

افتاده است بیش

از پیش، خود را در سطح منطقه و بین المللی

تأثیر گذار می‌داند و در بسیاری از تحولات در منطقه ایفای نقش کرده است. به همین دلیل هم

نتیجه انتخابات اخیر ترکیه بسیار

مهم ارزیابی می‌شود. به ویژه

آنکه رجب طیب اردوغان می-

خواست با کسب آرای لازم نظام

پارلمانی (نخست وزیری) را به

نظام ریاستی (اعطای قدرت

بیشتر به رییس جمهور) تغییر

دهد.

البته در این دور از انتخابات ۳ گروه و حزب

جمهوری خواهان، ملی گرایان و کردها نیز در

کنار حزب عدالت و توسعه رقابت می‌کردند، اما

همچنان رییس جمهور رجب طیب اردوغان بود

که ادعای پیروزی کامل را داشت و دل به آرای

لازم بستم بود. اما از سوی دیگر براساس نظر

سنجی‌ها، حزب دمکراتیک خلق کردها نیز

جایگاهش نسبت به گذشته مستحکم شده بود.

بالاخره انتخابات در زمان مقرر برگزار گردید و

از لحاظاتی بعد از پایان رأی گیری، شمارش آرا

شروع شد و به نیمه شب نرسیده، نتایج اولیه

استخراج شد. نتایجی که علاوه بر دولت و ملت

ترکیه، مورد توجه بسیاری از کشورهای اروپایی

منطقه و حتی آفریقایی قرار گرفت و واکنش‌ها

به آن کاملاً متفاوت بود.

بعضی از نتایج به دست آمده بسیار خوشحال

شدند و برخی، آن را غیر منتظره خواندند. اما

براساس نتایج به دست آمده، حزب عدالت و

توسعه با کسب بیش از ۴۰ درصد آرا در جایگاه

نخست قرار گرفت و احزاب جمهوری خواه با ۲۵

درصد، ملی گرایان با ۱۶ درصد و حزب

کردها با کسب بیش از ۱۲ درصد در دیگر

جایگاه‌ها قرار گرفتند.

چگونه در ماه رمضان

کمتر گرسنه و تشنه شویم؟

یک متخصص تغذیه به آمادگی تغذیه‌ای برای استقبال از ماه مبارک رمضان را عامل

مؤثری در کاهش مشکلات روزه‌داری در این ماه عنوان کرد.

دکتر یحیی پاسدار در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه کرمانشاه، اظهار کرد: برخلاف عقیده برخی افراد که در روزه‌های مانده به ماه

مبارک رمضان حجم غذایی خود را با هدف افزایش ذخیره بدن جهت

روژه‌داری افزایش می‌دهند، این کار موجب افزایش مشکلات شده

و روزه‌داری را برای افراد سخت‌تر خواهد کرد.

وی تصریح کرد: بهترین اقدام تشنگی کاهش فشار گرسنگی و

تنشگی در روزه‌های ماه مبارک رمضان این است که از یک هفته تا ۱۰ روز قبل از شروع ماه مبارک، حجم غذای

مصرفی به تدریج کاهش داده شود. پاسدار اظهار کرد: این کار موجب شده سطح

متابولسم و سوخت و ساز بدن کاهش داده شود و بدن به شرایط کم غذایی در زمان

روژه‌داری عادت کند. این متخصص تغذیه اظهار کرد: در این زمینه مصرف تمام گروه‌های غذایی متناسب

با هم باید کاهش داده شود و در این بین کاهش مصرف مواد نشاسته ای اهمیت بسیاری دارد، زیرا موجب خواهد شد بدن در روزه‌های مانده به ماه مبارک رمضان به برداشت قند از منابع دیگر بدن عادت کند. پاسدار افزود: در کنار انجام این کار،

تمام عادات غذایی مانند مصرف میان وعده‌ها و نیز مصرف بیش از حد چای و سایر نوشیدنی‌ها مانند قهوه و نیز مصرف موادی مانند شکلات و شیرینی باید کنار گذاشته شود. این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه خاطرنشان کرد: این کار موجب خواهد شد تا سطح این مواد در خون کاهش پیدا کرده و وابستگی به آنها به

ویژه در زمینه قهوه و شکلات کاهش یابد.

وی افزود: عدم انجام این کارها و ادامه عادات غذایی تا شروع ماه رمضان موجب خواهد شد تا در روزه‌های ابتدای روزه‌داری افراد دچار علائمی مانند سردرد و سرگیجه شده و تحمل روزه‌داری برای آنها دشوار شود.

مراقب انسولین در فصل گرم باشید

یک فوق تخصص غدد با بیان اینکه نگهداری مناسب انسولین در فصول گرم سال بسیار مهم است، گفت: دمای مناسب نگه داری انسولین در حال مصرف بین ۸ تا ۵۲

درجه سانتی گراد است. دکتر ایرج ایران‌زاد در گفت‌وگو با خبرنگار سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) – منطقه علوم پزشکی تهران، با اشاره به اینکه نگهداری مناسب انسولین در فصول گرم سال بسیار مهم است، گفت: اگر انسولین در تابستان به

صورت صحیح نگهداری نشود، تاثیر لازم در بدن