

معاون استاندار هرمزگان

کنفرانس
بین المللی
امام سجاد (ع)
صحنه همکاری
مدیران باشد



مدیرکل تامین اجتماعی هرمزگان
در نشست خبری :

استقبال
کارفرمایان
هرمزگانی
از بخشودگی
جرائم بیمه ای



متن کامل توافقنامه هسته ای ایران و ۵+۱

توافق منجر به لغو تمام تحریم های

شورای امنیت می شود

معاون سیاسی امنیتی هرمزگان :

مراقب ادعاهای دروغین گروهبک های
تروریستی باشیم

فرماندار بندرعباس:

آموزش و پرورش اولویت دستگاه های
اجرایی باشد

فرماندار رودان :

ایجادیک هزار فرصت شغلی در «رودان»

فرماندار رودان در سومین جلسه کمیته اشتغال و سرمایه گذاری این
شهرستان گفت ؛ از ابتدای سال جاری تا اوایل مهرماه یک هزار و ۳۵۰
فرصت شغلی جدید در این شهرستان رودان ایجاد گردیده است.

صرافی محمودی

خرید و فروش ارز و انجام حواله سریع

بندرعباس-مجمع تجاری زیتون طبقه اول

پلاک ۱۲۰-تلفن فاکس ۲۲۲۶۱۵۲

تلفن : ۲۲۳۵۵۴۰-همراه ۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴

فروشگاه رخ نما

نمایندگی محصولات آرایشی بهداشتی

LUMENE

کرمهای ضد جوش ، ضد چروک ، جوان کننده پوست

مجمع تجاری زیتون واحد ۱۱۱

تلفن : ۲۲۲۶۷۷۴-۲۲۲۶۹۸۴-۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴

استخدام فوری

یک موتور سوار با گواهینامه و موتورسیکلت جهت

توزیع روزنامه با حقوق ثابت و بیمه نیازمندیم

شماره تماس: ۲۲۲۲۷۹۳-۲۲۲۲۶۳۵



اطلاعیه مدیریت حج
وزارت استان هرمزگان

◀ رجوع به صفحه ۸

آبا بتن ساحل

تولید و عرضه بتن آماده

دفتر مرکزی: ۴۲۱۲۸۲۸-۴۲۱۲۹۲۹ (۰۷۶۱)

کارخانه: ۰۱-۲۳۴۴۰۳۰ (۰۷۶۱)

آدرس :بندرعباس- بلوار امام خمینی ترسیده به میدان
شهدا نیش خیابان دانش ساختمان بنی هاشمی واحد ۳

آگهی استخدام

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان هرمزگان در نظر دارد تهیه و تامین لوله فاضلاب و بلوک لیکا جهت پروژه ۵۲۸ واحدی را طبق جدول ذیل به تولید کنندگان یا فروشندگان واجد شرایط واگذار نماید . داوطلبان شرکت در مناقصه می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه همه روزه بجز ایام تعطیل در ساعات اداری به آدرس ذیل مراجعه نمایند .

- ۱- آدرس دستگاه مناقصه گزار : بندرعباس میدان فرودگاه - ساختمان اداره کل بنیاد مسکن هرمزگان - طبقه دوم امور قراردادها تلفن ۳-۰۵۸۰۶۶۷۰ داخلی ۲۶۰
- ۲- دستگاه نظارت : حوزه معاونت مسکن شهری بنیاد مسکن هرمزگان
- ۳- نوع تضمین شرکت : به یکی از دو صورت زیر ارائه شود: الف) ضمانت نامه بانکی ب) فیش واریزی به حساب شماره ۰۹۰۸۷۷۷۲۴۰۲۰ بانک صادرات شعبه یاس به نام بنیاد مسکن هرمزگان
- ۴- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه : به شرح جدول ذیل . ۵- تاریخ دریافت اسناد مناقصه : از تاریخ ۰۸/۲۹/۱۳۹۲ لغایت ۰۹/۰۵/۱۳۹۲
- ۶- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات : تا ساعت ۱۵ روز ۰۹/۱۱/۱۳۹۲
- ۷- محل تحویل پاکت پیشنهادات : میدان فرودگاه ساختمان اداره کل بنیاد مسکن طبقه اول امور قراردادها
- ۸- تاریخ و ساعت و مکان بازگشایی پاکت ها : ساعت ۱۰ روز ۰۹/۱۲/۱۳۹۲ در سالن جلسات بنیاد مسکن هرمزگان
- ۹- رعایت قانون حداکثر استفاده از توان فنی و مهندسی کشور الزامی است .
- ۱۰- بنیاد مسکن در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات رسیده مختار می باشد .
- ۱۱- هزینه درج آگهی بهعهده برنده مناقصه می باشد . ۱۲- سایر جزئیات و شرایط در اسناد مناقصه درج شده است . ۱۳- متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت مناقصه ها HTTP://IETS.MPORG.IR و HBONYADMASKAN.IR مراجعه نمایند .

ردیف	نام پروژه	شهرستان محل تحویل	محل اعتبار	مبلغ اولیه برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	خرید بلوک لیکا طبق شرایط مندرج در اسناد مناقصه	بندرعباس	داخلی	۹۲۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۴۶/۲۰۰/۰۰۰ ریال
۲	خرید لوله فاضلاب و اتصالات و بست های لازم طبق شرایط مندرج در اسنادمناقصه	بندرعباس	داخلی	۹۹۳/۸۵۳/۵۰۰ ریال	۴۹/۶۹۲/۶۷۵ ریال

◀ بنیاد مسکن انقلاب اسلامی هرمزگان

شرکت بهین کار بندرعباس (پیمانکار پروژه های خدمات شهرداری) در نظر دارد به منظور تامین نیروی انسانی خود از بین فارغ التحصیلان مقطع کارشناسی در رشته های مندرج در جدول ذیل اقدام به جذب نیرو نماید .

مقطع	رشته	مرد	زن
کارشناسی	مدیریت دولتی ، بازرگانی ، صنعتی) و سایر رشته های مرتبط حسابداری ، ریاضی بهداشت حرفه ای ، محیط زیست	❖	❖

شرکت کنندگان می توانند برای ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر به سایت WWW.BEHINKARBANDAR.COM و یا در ساعات اداری با شماره ۰۷۶۱۲۳۳۲۱۵۸ تماس حاصل نمایند . توجه : مهلت ثبت نام از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز می باشد. ضمناً ثبت نام خود را به روزهای پایانی موکول ننمایند .

عصر امروز با حضور وزیر کشور

دکتر جادری کلید استانداری هرمزگان را تحویل می گیرد

تیتربیک
خبری

برگزاری می شود.
سرپرست روابط عمومی و امور بین الملل استانداری هرمزگان در گفت وگو باخبرنگار روزنامه دریا با اعلام این خبر اظهارداشت: دکتر رحمانی فضلی وزیرکشورکه به منظور معرفی استاندار هرمزگان به بندرعباس سفر می کند دراولین برنامه با حضور در گلزار شهدا نسبت به مقام شامخ شهیدان ادای دین خواهد کرد. محمد امین منصوری افزود: دیدار با امام جمعه و نماینده ولی فقیه دراستان دومین برنامه وزیرکشوردرسفر به هرمزگان خواهد بود و سپس در آیین تودیع و معارفه استاندارهرمزگان شرکت خواهد کرد. شایان ذکر است: دکتر «جاسم جادری» رئیس ستاد دکتر روحانی در استان خوزستان

و نماینده ادوار مجلس از حوزه دشت آزادگان استان خوزستان رسماً از امروز به عنوان استاندارجدید هرمزگان فعالیت خود را آغازخواهد کرد.براساس اطلاعات منتشره در پایگاه اطلاع رسانی دکتر جادری ، از اهم سوابق وی می توان به: دبیرمدارس دبیرستانها،سوسنگرد،عضو گروه اطلاعات عملیات ستاد مردمی جنگ های نامنظم مستقر در سوسنگرد،عضو شورای مرکزی جهاد سازندگی دشت آزادگان ،مستول ستاد پشتیبانی جنگ،نماینده مردم در مجلس دوره های سوم ، چهارم و پنجم،قائم مقام معاون وزیرصنایع و معادن ،مدیرکل وزارت صنایع و معادن،مشاور وزیر نیرو،مشاور وزیر صنایع و معادن ،معاون وزیر نیرو ،صنعت و معدن،وزارت کشور،مشاور رئیس هیئت عامل سازمان توسعه معادن و صنایع معدنی ایران ،عضو هیئت مدیره و معاون بازرگانی شرکت ملی مس، وزارت نیرو ، پخش و پالایش فرآورده های نفتی و وزارت نفت ،سازمان توانیر، مشاور مدیرعامل پخش و پالایش فرآورده های نفتی وزارت نفت،عضو هیئت مدیره ایرالکو – آلومنیوم،مشاور رئیس سازمان آب و برق خوزستان واستادی دانشگاه اشاره کرد.

ظریف:

توافق ژنو، آغازی خوب است

محمدجواد ظریف وزیر امور خارجه ایران گفت: توافق ژنو آغازی خوب برای تقویت روابط جمهوری اسلامی با جهان است.

به گزارش ایرنا، وزیر امور خارجه ایران در گفتگو با خبرنگاران در ژنو افزود: پس از حل مسأله مهم هسته ای، هدف اصلی مستحکم کردن برقراری روابط خواهد بود. ظریف اظهار کرد: ما در اینجا جمع شدیم تا ضمن حفظ منافع مشترک، بحرانی که غیر ضروری بود را به اتمام برسانیم. وی گفت: مردم ایران احترام به حقوق خود را می خواهند و البته بدست آوردن اعتبار کشورهای غربی

نیز مهم است.ظریف: توافق امروز چند حوزه مهم دارد که مهمتر از همه برسمیت شناخته شدن غنی سازی است که این برنامه ادامه داشته و خواهد داشت.ظریف اظهار داشت: معاهد به بازسازی اعتماد هستیم و امیدواریم هر دو طرف روبه جلو حرکت کنیم. باید عدم اعتماد تاریخی را از بین ببریم.غرب هم باید بتواند اعتماد ملت ایران را کسب کندوی در پاسخ به این سوال که آیا این آغاز آشتی با غرب است؟ یا چیز دیگری ؟ شما چه چیزی به تهران می برید ؟ گفت: هدف ما حل کردن موضوع هسته ای بود مسأله ای که وجود آن لازم نبود اما جمع شدیم تا به مطالب مهم تری بپردازیم. بنابر این به آن سمت حرکت می کنیم که علاوه بر مسأله هسته ای اعتماد سازی بوجود آید.وزیر امور خارجه ایران اظهار داشت: من همواره معتقد به حل مسأله از راه های دیپلماتیک بودم. سعی می کنیم از هر اقدام غیرقانونی جلوگیری کنیم. دولت ها نیز باید پمت جنگ را حذف کنند.

روز نامه منطقه جنوب کشور



روزنامه سیاسی، اجتماعی،فرهنگی ، ورزشی منطقه جنوب کشور

گستره توزیع: بوشهر، خوزستان ، سیستان و بلوچستان فارس ، کرمان ، کهگیلویه و بویر احمد ، هرمزگان ، یزد

دوشنبه ۴ آذر ۱۳۹۲ ۲۱ محرم ۱۴۳۵
شماره ۱۶۵۸ ۲۰۰ تومان

وب سایت : www.daryanews.ir

آوای دریا: ۰۷۶۱-۲۲۴۶۳۸۴-۲۲۴۳۷۳۴

پست الکترونیکی: daryanews_bnd @ yahoo .com

بالست هایی از جنس تریاک!

داودی:

برای بردن آمریکا هم قسم
شده بودیم

رحمان داودی با مهدی مهدوی برگ برنده خولیو ولاسکو در بازی با آمریکا بودند .

آگهی مزایده



اداره اوقاف وامور خیریه شهرستان میناب

اداره اوقاف وامور خیریه شهرستان میناب در نظر دارد چند قطعه از اراضی قطعه بندی شده موقوفه تکیه مردانه هاموشی واقع در بلوار کمر بندی جنب ساختمان مسکونی اصناف میناب با حق مالکیت اعیان از طریق مزایده واگذار نماید جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۲۲۲۲۶۷۶۲-۲۲۲۴۵۴۱ و یا به واحد اجارات واقع در اداره اوقاف وامور خیریه میناب مراجع نمایند. مهلت شرکت در مزایده ۲۰ روز پس از انتشار آگهی می باشد.

هزینه چاپ آگهی و کارشناسی به عهده برنده مزایده می باشد.

◀ اداره اوقاف وامور خیریه شهرستان میناب



آگهی مناقصه عمومی

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی بندرعباس در نظر دارد از محل اعتبارات شهرداری بندرعباس اقالام مورد نیاز خود را جهت حفاظت فردی و امدادی پرسنل آتش نشانی خریداری نماید . لذا متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت مدارک مورد نیاز به امور اداری سازمان واقع در بلوار امام خمینی سه راه گمرک آتش نشانی مراجعه نمایند در ضمن متقاضیان می توانند تا پایان وقت اداری دوشنبه مورخه ۰۹/۱۱/۹۲ پیشنهادات خود را به دبیرخانه سازمان تحویل نمایند و به پیشنهاداتی که بعد از تاریخ فوق ارسال گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد همچنین هزینه درج آگهی در روزنامه به عهده نفر برنده مناقصه می باشد و سازمان آتش نشانی در رد یا قبول شرکت کنندگان مختار می باشد .

◀ سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی بندرعباس

قهوه برای عروق خونی مفید است

پزشکان ژاپنی در بررسی‌های اخیر خود ادعا کرده‌اند که کافئین موجود در قهوه می‌تواند به بهبود عملکرد رگ‌های خونی کوچک کمک کند. به گزارش (ایسنا)، «ماساتو تسوتسوی»، محقق ارشد این مطالعه از دانشگاه «ریوکیوس» در اوکیناوا می‌گوید: در بررسی که روی ۲۷ فرد بزرگسال سالم انجام دادیم دریافتیم مصرف یک فنجان قهوه حاوی کافئین می‌تواند به جریان خون در رگ‌های کوچک کمک کند. این شاخص در واقع معیاسی برای ارزیابی عملکرد جداره داخلی رگ‌های کوچک خونی به حساب می‌آید. تسوتسوی اظهار داشت: در این مطالعه در گروهی از شرکت‌کنندگان که قهوه حاوی کافئین مصرف کرده بودند

دوشنبه / ۴ آذر ۱۳۹۲ / ۲۱ محرم ۱۴۳۵
۲۵ نوامبر ۲۰۱۳ / سال دوازدهم/ شماره ۱۶۵۸

باشگاه فرهنگ

- سبک زندگی

رازهای موفقیت در زندگی

محمدرضا اسماعیلی / قسمت نود و چهارم

موفقیت چیست؟ و انسان موفق کیست؟ این پرسشی است که هر شخصی، بر اساس دیدگاه خود، می تواند به آن پاسخ دهد. موفقیت از نظر افراد مختلف، معانی متفاوتی دارد. برخی از افراد، موفقیت را در فروش بیشتر کالا، برخی در به دست آوردن ثروت و پول، بعضی نیز در داشتن اتومبیل آخرین مدل روز دنیا، عده ای از داشتن خانه ای شیک، ویلا و مزرعه و باغ وسیع و برخی از افراد نیز در به دست آوردن مدال های طلای مسابقات علمی و جهانی و رقابت های ورزشی و با شهرت سینه‌نمایی می دانند. در یک کلام می توان گفت: موفقیت یعنی تحقق آرزوها و خواسته های درونی و ریاضای هر فرد. واقعیت این است که: آدم موفق کسی است که با رعایت برخی اصول و تدوین برنامه ای برای زندگی و کسب و کار، فعالیت روزمره زندگی خود را پیش برده تا به مقصد برسد. آدم موفق نیازمند هدف و برنامه است و آمادگی برای انجام آن، اولین گام رسیدن به موفقیت می باشد. جاده ای که به سوی پیروزی و موفقیت می رود، همیشه هموار نیست! بی شک، انسان در این مسیر، با مشکلات و سختی های گوناگونی مواجه خواهد شد، اما با توکل بر خدا می توان، تدبیر، کارگزارش ترس، و با خونسردی و منطقی می توان، موانع و تنگناها را پشت سر بگذارد.

■ **برای رسیدن به موفقیت چند گام لازم است**

۱- تعیین هدف: در اولین گام برنامه ریزی، تعیین دقیق هدف مهم است. در این گام، مشاوره و کمک گرفتن از دیگران بسیار مؤثر می باشد.

۲- تلاش: پس از آمادگی و برنامه ریزی، تلاش برای رسیدن به اهداف و آن چه فرا گرفته ایم، شروع می شود. برنامه ریزی بدون تلاش، نتیجه ای نخواهد داشت و کوشش باید بر پایه منطق و خردمندی استوار باشد.

۳- پشتکار: بدون پشتکار و اراده قوی، امکان برنامه ریزی و آماده شدن وجود ندارد. هم چنین می توان به درستی تلاش کرد. بدون پشتکار، هیچ کدام از ما نمی توانیم به موفقیت پیدا کنیم.

■ **ادامه دارد...**

تنفس در هوای شعر

شک ها شکل قطاری که به راه افتاد

رفته آهسته و آرام به چاه افتاده

گداز شب تر از این قابل رخداد نبود

گذر شوم ترین ابر به ماه افتاده

این محال است که طوفان بنشیند پا از

«از بد حادثه این جا به پناه افتاده»

■ **شاعر: زهرا اسپید**

رئیس دانشگاه علوم پزشکی بوشهر خبر داد

راه اندازی اتاق عمل هوشمند در «بوشهر»

دانشگاه علوم پزشکی بوشهر از راه اندازی اتاق عمل هوشمند در بوشهر خبر داد. غلامرضا حیدری در گفت‌وگو با فارس اظهار داشت: بعد از بیمارستان رضوی مشهد اتاق عمل هوشمند در بوشهر راه‌اندازی خواهد شد و امیدواریم مراحل آزمایش آن امروز به پایان برسد و ما هم یکی از استان‌های باسنام که صاحب اتاق عمل هوشمند شویم. حیدری اضافه کرد: استان بوشهر به یک قطب بسیار

۲ آثار شاعر و نویسنده «سیریکی» رونمایی می شود

سرپرست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی سیریک از رونمایی از ۲ اثر علمی ماهی گیر شاعر و نویسنده سیریکی در آینده خبر داد. به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان، مصطفی کریمی زاده اظهار داشت: مجموعه ای از سربوده های اداره کل ماهی گیر با عنوان صیبع از ساعت ده آغاز می شود" و کتاب دیگری از وی با عنوان "قصه های مردم هرمزگان" طی مراسمی در سالن غدیر بندر سیریک و با حضور مسئولان و فعالان عرصه فرهنگ و ادب این شهرستان رونمایی

خواهد شد. وی ادامه داد: شهرستان سیریک از ظرفیت ها و استعدادهای خوبی در زمینه شعر و نویسندگی برخوردار است که باید شرایط مناسب برای رشد و شکوفایی این استعدادها را فراهم کرد. سرپرست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی سیریک با بیان اینکه انجمن شعر و ادب نیز در شهرستان سیریک راه اندازی شده است، افزود، این انجمن می تواند برنامه های خوبی را برای جذب علاقه مندان و رشد و ارتقای جایگاه شعر و نویسندگی و همچنین کشف استعدادها در این شهرستان اجرا کند و فعالیت

برای خدمات تخصصی به مردم است سعی خواهیم کرد تا آن را خریداری و در بیمارستان زینبیه خورومج نصب کنیم. حیدری از خرید دستگاه سونوگرافی دولپور در آینده نزدیک خبر داد و افزود: سونوگرافی دولپور یکی از دستگاه‌های مورد نیاز مردم است که می‌تواند در تشخیص عفک و از اعزام مردم شهرستان دشتی به بوشهر جلوگیری کند همچنین موجب ماندگاری متخصصان در شهرستان شود.حیدری یادآور د: با افزایش تخت‌های بیمارستانی در بیمارستان زینبیه خورومج این امیدواری را داریم که دیگر مردم به مرکز استان مراجعه نکنند.

مهندس طهماسب غلام پور:

۱۱میلیارد اعتبار برای کشت مکانیزاسیون

معاونت بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهادکشاورزی استان هرمزگان گفت: ۱۱میلیارد ۲۵۰ تومان از خط اعتباری توسعه مکانیزاسیون کشاورزی به استان اختصاص یافته که درنوع خود می‌سابقه بوده است. به گزارش روابط عمومی جهاد کشاورزی استان هرمزان، مهندس غلام پور افزود: بخشی ازاین اعتباربرای خرید ۵۹۰ دستگاه تراکتور و ۲ دستگاه کمپاین وسایر ادوات کشاورزی اختصاص یافته وی افزود: نرخ سرخ تمدیدات ۱۵ درصد ویا سراسرید بازر پرداخت ۵۵۰ لساناله وسهم اوردی ۲۰درصد در اختیار متقاضیان قرار می گیرد. متقاضیان می توانند جهت دریافت تسهیلات مذکور با مراجعه به مراکز جهادکشاورزی ومدیریت جهادکشاورزی شهرستان ها نسبت به تکمیل پرونده مراجعه نمایند تا پس از بررسی نسبت به معرفی به بانک عامل تسهیلات (کشاورزی) اقدام گردد.

انجمن صنفی کارفرمایی

آموزشگاه های آزاد فنی و حرفه ای

اولین مجمع عمومی انجمن صنفی مذکور ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۲/۹/۱۱ در محل مرکز فنی

حرفه ای شهرستان میناب به نشانی : بلوار آل محمد پشت بیمارستان ابوالفضل (ع) برگزار می گردد .
از کلیه

کارفرمایان عضو شاغل در صنف مربوط دعوت می شود در جلسه مذکور شرکت نمایند.

دستور جلسه :
۱- تصویب اساسنامه
۲- انتخاب اعضای اصلی وعلی البدل هیات مدیره و بازرسان

۳- انتخاب رکنانمه کثیرالانتشارجهت درج آگهی های انجمن صنفی

نماینده هیئت موسس: یحیی حامدی اسین

اسپانیادر انتظار آهنگساز و خواننده هرمزگانی

وقتی ادبیات بر موسیقی ارجح می شود

ناصر منتظری را کمتر مخاطبی به نام خواننده و آهنگساز می شناسد و عده‌ای او را خواننده و مؤسسنی خاصی می دانند. آثار او اغلب از ترانه‌های ابراهیم منصفی بوده و به گزارش مهر، منتظری و پیش رفتن موسیقی و کلام به موازات هم در فرم قطعات، از جمله خصوصیات بارز آثار این هنرمند است از این‌رو منتظری برای اجرای کنسرت به اسپانیا دعوت شد. به گزارش مهر، منتظری با اینکه سالهاست به فعالیت در حوزه موسیقی پرداخته اما عموم کمتر او را به عنوان آهنگساز و خواننده می شناسد. البته عده‌گی نیز او را خواننده و موسیسنی خاصی می دانند. نام او بعضاً در کنار نام‌هایی چون ابراهیم منصفی، سهیل نفیسی و بویا محمودی شنیده شده؛ هر چند که تاثیر این نام‌ها بر فعالیت هنری او غیر قابل کتمان است در این گفتگو سعی بر آن داشتم، بیشتر به خود منتظری و آثار ارائه شده توسط او بپردازیم. شناسنامه او روایت از تولد در دوازدهم اسفند ماه ۱۳۵۴ دارد؛ سال‌ها بعد در رشته مهندسی صنایع تحصیل و امروز در بخش اداری دانشگاه هرمزگان مشغول کار است. منتظری سال ۱۳۷۷ فعالیت موسیقی خود را آغاز و به شکل ابتدایی در زمینه نت خوانی آموزش‌هایی می پندد. او در ادامه با تکمیل این روند آموزشی فعالیت در این زمینه را ادامه داده است. او در سالهای ۷۹ تا ۸۲ تجربه‌های گوناگون با افرادی که در زمینه موسیقی فعالیت دارند را پشت سر می گذارد. او خود در این باره این تجربه‌ها می گوید: «در این سالها من آموزشگاه هنری داشتم و آنجا تبدیل به یک مکان برای تمرین و تجربه‌های گوناگون شده بود در این سالها با افراد مختلفی که در زمینه موسیقی فعالیت داشتند تجربه‌های گوناگونی داشتم.» او از معدود مؤسین‌های هرمزگانیست

که ادبیات را بر موسیقی ارجح می داند، خوب مطالعه می کند و تاثیر ادبیات در آثارش بسیار پر رنگ است. همچنین آرزوی کاملی از موسیقی ملل دارد که اغلب در حال شنیدن آن‌هاست. پس شگ این خواندن و شنیدن‌های مداوم در ساختن و شکل گیری کارکتر هنری او نقش اساسی داشته و دارد. آثار او اکثر از ترانه‌های ابراهیم منصفی بوده و سادگی، تاثیرگذاری و پیش رفتن موسیقی و کلام به موازات هم در فرم قطعات، از جمله خصوصیات بارز این آثار است. منتظری سال ۸۶ در نمایشگاه شیرازی آثار موسیقی تهران نخستین اجرای زنده‌اش را تجربه، و در ادامه اجراهای دو ساند و اجرا در دو شب شعر را به کارنامه هنری خود افزود؛ اما هنوز در قالب یک کنسرت در بندر عباس به روی صحنه نرفته است.

عده‌ای معتقد هستند ناصر منتظری خواننده و نوازنده‌ای خاص است نظر خودت در این باره چیست؟

پس با توجه به گفته‌هایت این گرایش و شیفتگی به ادبیات تو را به سمت موسیقی کشاند؟
صرف شنیدن موسیقی می شود اما به علاقه به موسیقی در من وجود داشت. شاید بهتر است این گونه گفته شود که علاقه مندی من به موسیقی و گرایش به ادبیات باعث شد که در آهنگ سازی و ارائه آثار نقش ادبیات پررنگ تر باشد و همواره سعی داشتم ا که موسیقی پر کلام چیره نشود بلکه در کنار هم یک قطعه را به وجود بیاورند. در واقع ادبیات سلیقه من در موسیقی را به مخاطب نشان می دهد. نام تو در کنار نام حسام الدین تقوی به عنوان یکی از گرد آوندگان یو کتاب‌های منتشر شده از منصفی دیده می شود از این شکل دیگر فعالیت هنری بگویی؟

این پروژه حدود ۱۰ سال پیش با تصمیم حسام الدین تقوی برای اتمام کارهای ناتمام ابراهیم منصفی، حسن کریمی، فرشید نوری، مهد حسن پنی هاشمی آغاز شد. پس به همین منظوبا همکاری دوستان دیگر تحقیقی گسترده را برای یافتن ترانه‌ها، دست نوشته‌ها و سایر چیزهایی که در ارتباط با منصفی بود و می بایست جمع وری شود، انجام دادیم. که نتیجه کتاب‌هایی به نامت منتشر شده. اضافه کنم که نخست ترانه‌های رami و بعضی‌ها نسبت به منصفی حساسیت وجود دارد. شاید

نسبت به گروه دیگر، ۳۰ درصد افزایش و بهبود جریان خون در مدت ۷۵ دقیقه مشاهده شد. همچنین در مقایسه‌ای که بین این دو گروه انجام گرد مشخص شد که نوشیدن قهوه حاوی کافئین سبب افزایش اندک فشارخون می‌شود و عملکرد جداره داخلی عروق کوچک را بهبود می‌دهد. تسوتسوی گفت: مشخص نیست چگونه کافئین می‌تواند عملکرد رگ‌های کوچک خونی را بهبود دهد اما احتمالا کافئین به باز شدن رگ‌های خونی و کاهش التهاب در عروق کمک می‌کند.



پس از آن زخم هزار ترانه به چاپ رسید. چرا اکثر ترانه‌هایی را که اجرا کرده‌ای از ناخوانده‌های منصفی و بعضاً ترانه‌هایی از کریمی انتخاب می‌کنید؟

من اصراری به خواندن ترانه‌هایی که خود منصفی آنها را به زیبایی اجرا کرده ندارم و همچنین متعقدم تا ترانه‌ای آهنگسازی و اجرا نشود زیبایی و تاثیرگذاری آن آشکار نمی شود. ترانه‌ها کار نکرده بهترین دلیل برای انتخاب این ترانه‌ها هاست اما اگر منظورثان این است که چرا فقط ترانه‌های منصفی را اجرا می‌کنم؛ این پرسش را خیلی‌ها مطرح می کنند و من در جواب این که چرا منصفی یا تا کی می‌خواهی منصفی بخوانی اینگونه پاسخ می‌دهم: خیلی ساده است هر کسی بر اساس ایده‌ال‌های ذهنی خود دست به انتخاب می‌زند؛ یا به تعبیری دیگر انتخاب‌ها بر اساس تفکر شخص و نزدیکی سبزه انتخاب‌شونده با این فضای فکری و ذهنیست که شکل می‌گیرد. برای من این نزدیکی مهم

است و تفاوتی نمی‌کند که ترانه منصفی باشد یا فرد دیگری؛ در واقع شخص برایم اهمیت ندارد بلکه این ترانه‌است که باید با ذهن و روحیات من نزدیکی داشته و تاثیر خود را گذاشته باشد. شخصه تا کنون در بومی سروده‌ها ترانه‌ای از زیبایی و تاثیرگذاری ترانه‌های «رامی» ندیده‌ام. این انتخاب و زیبایی شناسی بر اساس ملاک‌های ذهنی من است؛ حال شاید با ملاک ذهنی دیگران ترانه‌هایی زیباتر و قدرتمند تر نیز وجود داشته باشد. من ارتباط خوبی با ترانه‌های منصفی برقرار، و اثرگذاری آنها روی من، دلیل این انتخاب‌هاست؛ که در انتخاب ترانه‌ها تا این لحظه شخصی مناسب تر از او برای من وجود نداشته. ضمن اینکه بعدد نسبت شاعران و ترانه‌سرایان با اثر این شاعر درگیر هستم. اما نه اثری که خواننده ندیده پس به این باورم که ترانه‌ها هرگز نخواهند توانست این اثر را از نظر تاثیرگذاری و تاثیرگذاری بر مخاطب نشان می‌دهد. ترانه‌ها هرگز نخواهند توانست این اثر را از نظر تاثیرگذاری و تاثیرگذاری بر مخاطب نشان می‌دهد.

دلیل اجرای این ترانه‌ها می‌دانی؟
بله اگر این چندگانگی وجود داشته باشد شاید بتوان انتخاب‌های دیگری نیز انجام داد. مورد دیگر اینکه من مستقیم به اثر این شاعر درگیر هستم. اما نه اثری که خواننده ندیده پس به این باورم که ترانه‌ها هرگز نخواهند توانست این اثر را از نظر تاثیرگذاری و تاثیرگذاری بر مخاطب نشان می‌دهد. ترانه‌ها هرگز نخواهند توانست این اثر را از نظر تاثیرگذاری و تاثیرگذاری بر مخاطب نشان می‌دهد. ترانه‌ها هرگز نخواهند توانست این اثر را از نظر تاثیرگذاری و تاثیرگذاری بر مخاطب نشان می‌دهد.

پس با توجه به گفته‌هایت این گرایش و شیفتگی به ادبیات تو را به سمت موسیقی کشاند؟
صرف شنیدن موسیقی می شود اما به علاقه به موسیقی در من وجود داشت. شاید بهتر است این گونه گفته شود که علاقه مندی من به موسیقی و گرایش به ادبیات باعث شد که در آهنگ سازی و ارائه آثار نقش ادبیات پررنگ تر باشد و همواره سعی داشتم ا که موسیقی پر کلام چیره نشود بلکه در کنار هم یک قطعه را به وجود بیاورند. در واقع ادبیات سلیقه من در موسیقی را به مخاطب نشان می دهد. نام تو در کنار نام حسام الدین تقوی به عنوان یکی از گرد آوندگان یو کتاب‌های منتشر شده از منصفی دیده می شود از این شکل دیگر فعالیت هنری بگویی؟

این پروژه حدود ۱۰ سال پیش با تصمیم حسام الدین تقوی برای اتمام کارهای ناتمام ابراهیم منصفی، حسن کریمی، فرشید نوری، مهد حسن پنی هاشمی آغاز شد. پس به همین منظوبا همکاری دوستان دیگر تحقیقی گسترده را برای یافتن ترانه‌ها، دست نوشته‌ها و سایر چیزهایی که در ارتباط با منصفی بود و می بایست جمع وری شود، انجام دادیم. که نتیجه کتاب‌هایی به نامت منتشر شده. اضافه کنم که نخست ترانه‌های رami و بعضی‌ها نسبت به منصفی حساسیت وجود دارد. شاید

نسبت به گروه دیگر، ۳۰ درصد افزایش و بهبود جریان خون در مدت ۷۵ دقیقه مشاهده شد. همچنین در مقایسه‌ای که بین این دو گروه انجام گرد مشخص شد که نوشیدن قهوه حاوی کافئین سبب افزایش اندک فشارخون می‌شود و عملکرد جداره داخلی عروق کوچک را بهبود می‌دهد. تسوتسوی گفت: مشخص نیست چگونه کافئین می‌تواند عملکرد رگ‌های کوچک خونی را بهبود دهد اما احتمالا کافئین به باز شدن رگ‌های خونی و کاهش التهاب در عروق کمک می‌کند.

مربوط به: انجام خدمات حراست از مجتمع فرهنگی ورزشی امام رضا (ع) به تعداد ۲۴ پست سه نوبت کار ۲۴ ساعته شرکت خدمات رفاهی نفت در نظر دارد انجام خدمات فوق الذکر را با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید:

۱- شرح مختصر کار : انجام خدمات حراست و نگهبانی از مجتمع فرهنگی ورزشی امام رضا (ع) در شهرک نفت طبق تشخیص کارفرما

باز ۹۶ واحد کاری

۲- مناقصه گران می بایست پیشنهاد خود را بر اساس سهم و هزینه مدیریت به صورت درصدی از پرداختهای مندرج در برآورد اعلام شده از سوی کارفرما ارائه نمایند.

۳- مدت پیمان : مدت اجرای پیمان یکسال از تاریخ ابلاغ شروع به کار توسط کارفرما می باشد.

۴- برآورد کارفرما جهت اجرای خدمات : برآورد کارفرما جهت اجرای خدمات فوق مبلغ ۱۵/۳۸۸/۷۶۹/۵۸۵ ریال می باشد.

۵- شرایط مناقصه گران متقاضی :

۱- داشتن شخصیت حقوقی

۲-۵- دارای گواهی صلاحیت معتبر از اداره کار و امور اجتماعی و سوابق کاری مشابه و همچنین ارائه مجوز لازم از سوی حراست شرکت مناطق نفتخیز جنوب

۳-۵- داشتن توانایی مالی جهت انجام خدمات این پیمان

۴-۵- توانایی ارائه تضمین شرکت در مناقصه به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۲۴ ریال (دویست و چهار میلیون) ریال و همچنین تهیه تضمین انجام تعهدات (در صورت برنده شدن) به میزان ۱۰ درصد بار مالی یکساله پیمان بر اساس نرخ پیشنهادی

متقاضیانی که دارای شرایط لازم بوده و آمادگی انجام خدمات فوق را دارند می توانند ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ نشر

جملات پر معنی

• ذهن انسان به هر چیزی اعتقاد داشته باشد و آن را باور کند ، به آن خواهد رسید. (نابلسن هیل)

• زمان شما محدود است. پس آن را به تقلید از

زندگی دیگران هدر ندهید. (استیو جابز)

• بیایید دنبال موفق بودن باشیم، بلکه باید دنبال

ارزشمند بودن باشیم. (آلبرت اینشتین)

• سوال رایج در کار من این است: "چرا؟"، این سوال

خوب است، ولی یک سوال خوب دیگر این است: "چرا نه؟" (جفری برنس)

آگهی فراخوان مناقصه عمومی مناقصه شماره م.م خ/۱۰۸۱/۹۲



دومین آگهی ضمن ارائه درخواست کتبی همراه با مدارک برابر اصل شده مشروحه زیر :

۱- ارائه نسخه گواهی صلاحیت معتبر از اداره کل کار و امور

اجتماعی ۲- اساسنامه شرکت و آخرین تغییرات مربوطه

۳- فهرست سوابق کاری مفید معتبر و مرتبط با موضوع

مناقصه با ارائه قراردادهای منعقدده و ذکر مبالغ : همچنین

گواهی پایان کار ، ارزشیابی و مفاسل حساب کارهای

انجام شده ۴- ارائه شناسه ملی و کارت اقتصادی ۵- ارائه

صورتهای مالی حسابرسی شده قبل از انعقاد قرارداد را به

نشانی : اهواز - باغ خرمکوشک - ساختمان شماره ۲۰

- امور حقوقی و قراردادهای شرکت خدمات رفاهی نفت

(کد پستی ۰۰۰۰۵۱۴۶۱) ارائه نمایند . لازم به توضیح

است که پس از بررسی مدارک مربوطه ، مدارک مناقصه

به متقاضیان واجد شرایط تحویل خواهد شد بدیهی است

ارائه سوابق و مدارک مزبور هیچگونه حقی را برای متقاضیان

جهت شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد شد . ضمنا در صورت

وصول سه پیشنهاد نرخ گشایش پاکات صورت می پذیرد

همچنین مناقصه گر ضمن اعلام آمادگی تایید می نماید

هیچ یک از اعضاء هیات مدیره و سهامداران آن شرکت

پیمانکاری شاغل دولتی نبوده و مشمول قانون منع مداخله

در معاملات دولتی مصوب ۱۳۳۷ نمی باشند . ضمنا مهلت و

محل دریافت اسناد مناقصه تا تاریخ پیشنهاد نرخ و به آدرس

فوق الذکر می باشد. تاریخ و محل ارائه پیشنهادات تا ساعت

سه شنبه مورخ ۱۳۹۲/۹/۲۵ و گشایش پیشنهادات

اهواز- خرمکوشک- ساختمان مرکزی شرکت خدمات

رفاهی نفت -اتاق ۱۶ می باشد. **شماره مجوز ۳۷۵+**

۲۵/۲۰۵ : م/الف

روابط عمومی شرکت خدمات رفاهی نفت



حفاظت از منابع آب بمنزله دستیابی به منابع جدید آب است

◀ روابط عمومی شرکت سهامی آب منطقه ای هرمزگان



رزماری

رزماری حاوی ترکیباتی به نام «کولین» است که چربی‌های کبد را کنترل می‌کند و برای دستگاه گوارش بسیار مفید است. رزماری به دفع صفرا کمک می‌کند و برای مقابله با گرفتگی عضلات دستگاه گوارش، نفخ و یبوست موثر عمل می‌کند. این گیاه معطر حاوی خواص دیورتیکی (ادر آراوری) است و برای همین هم روی کلیه‌ها اثر می‌گذارد و از ابتلا به روماتیسم پیشگیری می‌کند. اگر نمی‌خواهید کلیه‌هایتان سنگ تولید کنند و یا اینکه غذای نکرده بیماری نفرس به جاتان بیفتد به سراغ رزماری بروید. رزماری نیز مانند آویشن خاصیت خلط‌آوری دارد و جوشانده‌ی آن برای مقابله با عفونت‌های پروششی و درمان سر فه موثر است. متخصصان مصرف رزماری را برای تسکین اعصاب، رفع یخ‌وابی، استرس نیز توصیه می‌کنند. باید بدانید که یونانی‌های باستان از رزماری برای تقویت حافظه‌شان استفاده می‌کرده‌اند. در نهایت اینکه اگر دوست دارید موهای بلند و پرپشتی داشته باشید نیز به رزماری نیاز خواهید داشت.
روش



آشپزی ■

سوپ مخصوص برای سرماخوردگی

■ مواد لازم:

مرغ	۱ عدد
جعفری	چند شاخه
فلفل	ربع قاشق چایخوری
سیب زمینی خرد شده	۲ عدد
چغندر مرغ	۳ عدد
زرد تخم مرغ	۲ عدد
پیاز درشت خرد شده	۲ عدد
نمک	۱ قاشق چایخوری
عصاره لیمو ترش	۳ قاشق سوپخوری

■ طرز تهیه:

قطعات مرغ با پیاز و جعفری را خرد کرده و نمک و فلفل را در یک ظرف بزرگ ریخته، آب به آن افزوده و روی آتش ملایم به مدت ۱ ساعت بپزد. سپس سیب زمینی و هویج را به آن اضافه کرده ۲ دقیقه دیگر به پختن ادامه دهید.سیب زمینی و هویج را از سوپ در آورده، و آنرا کوبیده مجدداً آن را در سوپ بریزید. چغندر مرغ را در گره سرخ کرده و آن را در سوپ بریزید، در یک کاسه کوچک زرد تخم مرغ و عصاره ِ لیمو ترش را نیز هم بزنید و در سوپ بریزید.گوشت قطعات مرغ را از استخوان جدا کرده آن را مجدداً در سوپ بریزید. بعضی ها به جای سیب زمینی در این سوپ رشته فرنگی می ریزند.

نکات دانستنی در مورد لیمو عمانی

در مورد استفاده از لیمو عمانی ، بهتر است به جای سوراخ کردن پوست لیمو با چنگال، لیمو را با چاقو از وسط برید و هسته های آن را خارج کنید و به همین صورت داخل خوش استفاده کنید تا به جای طعم پوست لیمو ، از طعم و عطر خود لیمو بهره مند شوید. بعضی ها نیز از گرد لیمو عمانی استفاده می کنند که در بعضی از خوراک ، باعث کدر و تیره شدن رنگ خوراک می شود . و معروف ترین روش استفاده از لیمو عمانی نیز همان روش خیساندن در آب ولرم و بعد سوراخ کردن پوست لیمو و استفاده از آن داخل خورشناهست. در این روش بیشتر از آنکه عطر و مزه لیمو داخل خورش شود، خورش مزه پوست لیموی خشک شده میگردد و روش زیاد جالبی به نظر نمیرسد. ولی خوب در هر صورت از برگ کدام از روش‌ها که استفاده می کنید ، دقت داشته باشید که لیمو عمانی در خورش بیشترین مقدار چربی را به خود جذب می کند و بهتر است هنگام میل کردن غذا، از خوردن لیموی داخل خورش صرف نظر کنید .

چگونه به خودمان امید بدهیم؟

زندگی هر یک از ما سرشار از فراز و نشیب های متعددی است که برخی از آنها با کمی تلاش حل می شود و برخی نیاز به وقت و انرژی بیشتری دارد.

هنگام عبور از گردنه های دشوار زندگی لازم است به خودمان انرژی و امید بدهیم. وجود و همراهی دوستان، آشنایان، خانواده و همسر بسیار خوب و ضروری است اما حقیقت این است که بهترین راهنما و کسی که در این مسیر می تواند به ما کمک کند خودمان هستیم.

■ **تذبه**

تغذیه مناسب و استفاده از مواد غذایی مفید یکی از مهمترین شیوه هایی است که به طور مستقیم در انرژی مثبت و امید به زندگی شما موثر است.برهیز از استعمال سیگار و مواد مخدر، برهیز از مصرف الکل، افزایش فعالیت بدنی و ورزش

منظم، جلوگیری از جاقی و اضافه وزن، کنترل استرس و فشار روانی، خوش بینی و تفکر مثبت و داشتن فعالیت مغزی، هفت راه مهم برای افزایش سلامت جسم و امید به زندگی است.

■ **آفرینند امید از درون**

امید آفرین معادل امید بخش است، مایه امیدواری، و امید بخشی به معنای امیدبخشند، کسی یا چیزی که امیدوار می کند، امیدوار کننده، منظور ما از امید آفرین کسی که امید

روش هایی برای ترک عادت ولخرجی

ولخرجی را خیلی ها خرج کردن پولهای

زیاد، پای هر چیزی پول دادن، جنس بچل

را گران خریدن و تعاریفی از این دست

می دانند، حال آنکه ولخرجی تنها خرج

پول های زیاد نیست و مصرف زیاد از هر

نوع هم می تواند ولخرجی باشد

غیر ضروری

ولخرجی مصرف گرایانه در واقع استفاده بیش از حد از کالاها و اجناسی است که ما در خانه داریم که می توان آن را با اسراف یکی دانست . ولخرجی را خیلی ها خرج کردن پول های زیاد، پای هر چیزی پول دادن، جنس بچل را گران خریدن و تعاریفی از این دست می دانند، حال آنکه ولخرجی تنها خرج پول های زیاد نیست و مصرف زیاد از هر نوع هم می تواند ولخرجی باشد. ولخرجی مصرف گرایانه در واقع استفاده بیش از حد از کالاها و اجناسی است که ما در خانه داریم که می توان آن را با اسراف یکی دانست . ولخرجی از این نوع آقدها محسوس نیست که به بیکاره زندگی ما را تحت تاثیر قرار دهد اما در واقع دزدی است که به

سادگی و بدون ترس از پلیس پول ما را خوار خوار می برد. حال چه کنیم که عادت ولخرجی از سرمان بپند؟!

استفاده : خواص رزماری در برگ‌ها و سرگل‌های آن تجمع دارد. و راحت‌ترین روش‌های استفاده از رزماری استفاده از جوشانده و یا عصاره‌ی روغنی آن است. می‌توانید به راحتی برگ‌های این گیاه معطر را دم‌کنید. برای این کار یک قاشق چای‌خوری رزماری را با یک لیوان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم‌کنید. روزانه می‌توانید تا ۳ فنجان از این جوشانده میل کنید.توصیه می‌کنیم یک یا دو شاخه‌ی کوچک رزماری را داخل شیشه‌ی روغن زیتون‌تان بیندازید. می‌توانید چند حبه سیر هم به آن اضافه کنید. خواهید دید روغن زیتون‌تان چه طعم خوب و دل‌انگیزی پیدا خواهد کرد. متخصصان مصرف رزماری را برای تسکین اعصاب، رفع بی‌خوابی و استرس نیز توصیه می‌کنند. باید بدانید که یونانی‌های باستان از رزماری برای تقویت حافظه‌شان استفاده می‌کرده‌اند . اگر از روماتیسم رنج می‌برید یاها و دست‌هایتان را به این گیاه معطر بسپارید. برای این کار یک مشت شاخه‌های کوچک گل دار رزماری را در یک لیتر آب بریزید و دست‌ها و پاهایتان را در آن بگذارید.برای درمان زخم‌ها و جراحات بهتر است برگ‌های رزماری را خشک و سپس آن‌ها را بکوبید تا پودر شود. پودر به دست آمده را روی زخم بریزید. البته از این روش برای زخم‌های سطحی استفاده کنید.

دوشنبه/ ۴ آذر ۱۳۹۲ / ۲۱ محرم ۱۴۳۵
۲۵ نوامبر ۲۰۱۳ / سال دوازدهم/ شماره ۱۶۵۸

تویم تاریخ:

۴ آذر
* درگذشت «جبار باغچه بان»، مدیر نشریه زبان و بنیانگذار آموزش ناشنوایان (۱۳۴۵)
* آغاز عملیات راه آهن برق سریع السیر تهران – کرج (۱۳۶۵)
* تصویب ماده واحده قانون اصلاح ماده ۲۲ قانون مطبوعات (۱۳۶۹)
* برگزاری جلسه شورای مرکزی انجمن منتقدان و نویسندگان سینمای ایران (۱۳۷۴)
آذر
* برگزاری نخستین جلسه هیات مدیره سندیکای نویسندگان و خبرنگاران مطبوعات (۱۳۴۱)
* آغاز دومین جشنواره جهانی فیلم تهران (۱۳۵۲)
* آغاز چهارمین جشنواره جهانی فیلم تهران (۱۳۵۴)
* آغاز هفته بسیج مستضعفین (۱۳۵۸)
* برگزاری جلسه بررسی مسائل و مشکلات خبرنگاران پارلمانی مطبوعات در مجلس
۲۶ نوامبر
* استقلال لهستان (۱۹۱۸)
۲۲ محرم
* وفات شیخ طوسی (۴۶۰)
* تولد ابن هیثم ریاضیدان و فیزیکدان شهیر اسلام (۳۵۴)

با حافظه

دلربایی همه آن نیست که عاشق بگشند

فواحه آنست که باشد کم خدمتکارش

■ **سالاد** ■

سالاد انار

کلم برگ سفید خرد شده.....

هویج رنده شده از کلم برگ خرد شده کمترباشد.....

انار دانه شده که مقداری از انار را برای تزئین کناری می گذاریم.....

سس مایونز.....

جعفری برای تزئین.....

■ **طرز تهیه سالاد انار** ■

کلم برگ خرد شده و هویج رنده شده و انار دانه شده را در کاسه ای کاملاً مخلوط میکنیم و با سس مایونز کامل اغشته می کنیم و بعد در ظرف مورد نظر کشیده و با جعفری و انار تزئین می کنیم. می توان از درت کسرسر شده هم برای مواد سالاد و هم برای تزئین استفاده کرد.

مواد غذایش خیلی پیخود و بی جهت جیبیتان را خالی می کند. یا به این دالان ها نرود یا چشمتان را بیند!

مواد شوینده را کمتر استفاده کنید

بسیاری از ماها فکر می کنیم هرچه بودر بیشتری در ماشین ظرفشویی بریزیم با هر چه مقدار ضدعفونی کننده ها و جرم گیرها بیشتر باشد، لباس ها و خانه مان تمیزتر می شود. حال آنکه نتیجه برعکس است. تنها برای تمیز شدن به آب بیشتری احتیاج است، ناامیدی نمی شود. قناعت به این معنی نیست که فرد به قدری قانع باشد که دست از کار و کوشش برداشته و بگوید من از زندگی خود راضی هستم. به این معناست که اگر فردی به

بیشتر می شود.

باید بول با خود نبرید

اگر قرار است به تفریح بروید یا برای کار مشخصی بیرون از خانه بروید، مقدار پول مشخصی را با خود حمل کنید و مثلاً کارت بانکی تان را با خود نبرید. وجود کارت بانکی یا کیف پر از پول یعنی وسوسه خرج کردن با همان ولخرجی.

پولتان را تبدیل کنید

هر ماه مقداری از پولتان را به خرید یک وسیله باارزش مثل سکه، هر چنده کم عیار باشد، اختصاص دهید. به این ترتیب پول نقد کمتری در دستتان است که خرجش کنید.این راهکار را امتحان کنید، مطمئن باشید راهکارهای بهتری هم به ذهن خودتان می رسد.

دانستنی هایی در مورد آش

آش یک نوع غذای سنتی ایرانی است، برنج (پنبده) استفاده کنید چون زودتر له می شود.

آبی که داخل آش می ریزید باید آب جوشی باشد و برای اینکه برنج کاملاً پاز شود آب را به دفعات در آش بریزید.

گندمی که می خواهید برای آش به کار برید بهتر است گندم پوست گرفته باشد و در نانی با جرح گوشت آن را تمام حیوانی که در آن به کار می برید

باید از شب قبل خیس شده باشد.

در پختن آشی که با برنج همراه است باید توجه کنید که برنج آن باید کاملاً له شده باشد.

گوشتی که برای پختن آش به کار

می رود بهتر است از گوشت گردن یا

موقع پاک کردن سبزی آش

ساقه های سبزی را دور نریزید زیرا با استفاده از ساقه های سبزی آش لذیذتر می شود.

برای پختن آش بهتر است از خرده



آگهی تغییرات در شرکت قصر جنوب لگ
(سهامی خاص) ثبت شده شماره ۱۳۰۶.ش.م
۰۹۱۰۹۸۰۱۴۱۴۳۰.پ ۰۹۶۱۴۱۳۷۷۱۵

بااستناد صورت جلسات مجمع عمومی فوق العاده و هیئت مدیره مورخه ۹۲/۷/۱۵ تغییرات ذیل در شرکت فوق اتخاذ گردیده است :
۱- آقای محمد داراب از سمت مدیرعاملی شرکت استعفا و به سمت رئیس هیئت مدیره انتخاب گردیدند.
۲- آقای عبدالواحد داراب از سمت رئیس هیئت مدیره استعفا و به سمت مدیرعامل شرکت انتخاب گردیدند.
۳- آقایان عبدالواحد داراب بکد ملی ۰۳۴۱۰۵۲۹۷۸ و محمد داراب بکد ملی ۰۴۴۱۰۴۲۵۹۱ و حسین احمدی بکد ملی ۰۴۱۱۸۸۰۰۴ برای مدت باقیمانده انتخاب گردیدند.

۴- آقایان محمد داراب بسمت رئیس هیئت مدیره و عبدالواحد داراب بسمت مدیرعامل و نائب رئیس هیئت مدیره و حسین احمدی بسمت عضو هیئت مدیره برای مدت باقیمانده انتخاب گردیدند.
۵- کلیه اسناد و اوراق بهادار تعهدآور شرکت اعم از چک و سفته و سایر نامه های عادی و اداری و غیره با امضای آقای عبدالواحد داراب مدیرعامل و مهر شرکت دارای اعتبار می باشد.
کلیه اعضای هیات مدیره و بازرسان تعهد و اقرار می نمایند که دارای سابقه سوء پیشینه کیفری نبوده و ممنوعیت مندرج در اصل ۱۴۱ قانون اساسی و مواد ۲۲۶ و ۱۱۱ و ۱۴۷ لایحه اصلاحی قسمتی از قانون تجارت نداشته و مدیرعامل شرکت اقرار نموند که همزان مدیرعاملی شرکت دیگری را برعهده ندارند.

عزیز بهرامی – رئیس اداره ثبت اسناد

و املاک بندر لنگه

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

۱- نام دستگاه مناقصه گزار : شرکت سهامی مخابرات استان هرمزگان

۲- آدرس دستگاه مناقصه گزار : بندرعباس ، گلشهر ، رسالت جنوبی ، ساختمان مرکزی مخابرات شماره

تلفن ۰۸۱۲۳۵۸ و ۰۶۱۱۰۰۴۱۱-۳ موضوع : تامین برق سایتهای موبایل به شرح ذیل :

ردیف	شماره مناقصه	شرح عملیات	اسپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	۹۲/۳۰	تامین برق سایتهای موبایل شهرستان بندر لنگه	۱۹۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	۹۲/۳۱	تامین برق سایتهای موبایل شهرستانهای میاب – رودان – جاسک	۹۶/۰۰۰/۰۰۰
۳	۹۲/۳۲	تامین برق سایتهای موبایل جزیره قشم	۹۱/۴۷۶/۰۰۰
۴	۹۲/۳۳	تامین برق سایتهای موبایل شهرستان بندرعباس و فین	۳۸/۱۹۲/۰۰۰

۴- دستگاه نظارتی : مدیریت ارتباطات سیار دستگاه مناقصه گزار ۵- نوع تضمین شرکت در

مناقصه: ضمانتنامه بانکی یا چک تضمینی معتبر بانکی در وجه مخابرات هرمزگان

۶- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: طبق جدول ۷- قیمت اسناد مناقصه و شماره حساب : مبلغ

۱۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۱۶۴۲۲۴۲۲/۳۲ جام بانک ملت کد شناسه ۰۸۰۱۴۳۱۳۸ و کد ۳۲۰۰۰۸۰

۸- واریز مبلغ فوق جهت هر مناقصه بصورت جداگانه می باشد. ۹- مهلت فروش اسناد: ۹۲/۹/۴

لغایت ۹۲/۹/۱۶ ۱۰- مهلت تحویل پاکات: ۹۲/۹/۱۷ لغایت ۹۲/۹/۳۰ ۱۱- تاریخ بازگشایی

پاکات: ۹۲/۱۰/۱ ۱۲- مکان بازگشایی پاکات : سالن کنفرانس واقع در ساختمان مرکزی مخابرات

۱۳- سایر جزئیات و شرایط در اسناد مناقصه درج شده است. ۱۴- شرکت مخابرات در قبول یا رد

پیشنهادات مختار است. ۱۵- حد نصاب شرکت کنندگان جهت بازگشایی پاکات حداقل ۱ شرکت

و جهت ردیف (۴) ۲ شرکت می باشد. WEBSITE: WWW.TciH.IR

شرکت سهامی مخابرات استان هرمزگان

بالاش

بازبجایات

سازهنتر صنعتی پلاک ۲- ۶۳

پوشاک

سازهنتر صنعتی پلاک ۲- ۹۱

همز ۰۳۷۰۳۳۲۲۲۲۲

همز ۰۳۷۰۳۳۲۲۲۲۲۲

گالری لباس زنانه

تتایرک

خرید - فروش - رهن - اجاره

بندرعباس - بلوار مصطفی خمینی، خیابان ایشار ، جنب مسجد امام حسین

تلفن: ۶۶۶۳۲۹۲ تلفکس: ۶۶۶۳۲۹۲

همز: ۰۹۱۷۶۱۱۸۷ همز: ۰۳۴۱۰۵۲۹۸۲۲

سازور املاک صالحی

خرید - فروش - رهن - اجاره

بندرعباس - بلوار مصطفی خمینی، خیابان ایشار ، جنب مسجد امام حسین

تلفن: ۶۶۶۳۲۹۲ تلفکس: ۶۶۶۳۲۹۲

همز: ۰۹۱۷۶۱۱۸۷ همز: ۰۳۴۱۰۵۲۹۸۲۲

گالری لباس زنانه

تتایرک

خرید - فروش - رهن - اجاره

بندرعباس - بلوار مصطفی خمینی، خیابان ایشار ، جنب مسجد امام حسین

تلفن: ۶۶۶۳۲۹۲ تلفکس: ۶۶۶۳۲۹۲

همز: ۰۹۱۷۶۱۱۸۷ همز: ۰۳۴۱۰۵۲۹۸۲۲

سازور املاک صالحی

خرید - فروش - رهن - اجاره

بندرعباس - بلوار مصطفی خمینی، خیابان ایشار ، جنب مسجد امام حسین

تلفن: ۶۶۶۳۲۹۲ تلفکس: ۶۶۶۳۲۹۲

همز: ۰۹۱۷۶۱۱۸۷ همز: ۰۳۴۱۰۵۲۹۸۲۲

گالری لباس زنانه

تتایرک

خرید - فروش - رهن - اجاره

بندرعباس - بلوار مصطفی خمینی، خیابان ایشار ، جنب مسجد امام حسین

تلفن: ۶۶۶۳۲۹۲ تلفکس: ۶۶۶۳۲۹۲

همز: ۰۹۱۷۶۱۱۸۷ همز: ۰۳۴۱۰۵۲۹۸۲۲

تتایش و کتشی

BEST BUY

بندرعباس، مجتمع تجاری ستاره شهر، طبقه ۲، پلاک ۳-۹۰، کیف و کفش بهترین

تلفکس: ۰۳۳۸۸۹۹۰

همز: ۰۹۱۷۱۶۱۱۱۴۰ سمجودی

E-mail: @gmail.com

تتایش و کتشی

BEST BUY

بندرعباس، مجتمع تجاری ستاره شهر، طبقه ۲، پلاک ۳-۹۰، کیف و کفش بهترین

تلفکس: ۰۳۳۸۸۹۹۰

همز: ۰۹۱۷۱۶۱۱۱۴۰ سمجودی

E-mail: @gmail.com

کالای برق رضا

ساختمانی - صنعتی

بندرعباس-مجتمع اوقاف- فاز یک

تلفکس: ۰۶۶۳۹۸۰-۰۷۶۱

همز: ۰۹۱۷۹۴۹۴۳۰ سمجودی

کالای برق رضا

ساختمانی - صنعتی

بندرعباس-مجتمع اوقاف- فاز یک

تلفکس: ۰۶۶۳۹۸۰-۰۷۶۱

همز: ۰۹۱۷۹۴۹۴۳۰ سمجودی

با قطره قطره خون سالم ، قلبی بسازیم پر طپش

روابط عمومی اداره کل انتقال خون هرمزگان



