

تاثیر نور و موسیقی ملایم برروی غذا خوردن!

برایان وانسیک استاد بازاریابی و مدیر آرمایشگاه غذا و برند در دانشگاه کورنل گفت، برایان وانسیک استاد بازاریابی و مدیر آرمایشگاه غذا و برند در دانشگاه کورنل گفت : در تحقیقات خود روی رستوران‌های فست فود متوجه شدیم افرادی که برای صرف شام به رستوران‌هایی با نور و موسیقی ملایم مراجعه می‌کنند، ۱۷۵ کالری کمتر غذا مصرف می‌کنند و بیشتر از غذای خود لذت می‌برند. محققان متوجه شدند : این افراد به دلیل تغییر فضا کمتر غذا می‌خورند –۷۷۵ کالری به جای ۹۴۹ کالری یعنی ۱۸ درصد کمتر.وانسیک گفت : این نتایج نشان داد که مصرف غذا در یک محیط آرام بخش، میزان رضایت را افزایش و میزان مصرف غذا را کاهش می‌دهد.

۱۵ سپتامبر ۲۰۱۲ شنبه / ۲۵ شهریور ۱۳۹۱ ۲۸ شوال ۱۴۳۳	۱۵ سپتامبر ۲۰۱۲ سال یازدهم/ شمارهٔ ۱۴۶۳
---	--

نشست مجمع شهری جهان به پایان رسید

در خشش پایتخت و تثبیت نام «خلیج فارس»

در مسیر جهانی شدن

در ششمین نشست مجمع نه‌ری جهان که ۱۱ شهریورماه در نابل ایتالیا آغاز شد، شهرداری تهران در کانون توجهات قرار گرفت، «تهران» و «پسن» ۲ پایگاه اصلی انتقال تجارب موفق مدیریت شهری سازمان ملل شدند.
قامت مقام دبیر کل سازمان ملل متحد نیز اعلام کرد، تهران توانسته از فرصت ها خوب استفاده کند و جوایز بین المللی اخذ شده توسط مدیریت شهری تهران را موبد این موضوع دانست.
یکی دیگر از رویدادهای مهمی که در این اجلاس معتبر بین‌المللی رخ داده، رونمایی از اطلس خلیج فارس توسط شهردار تهران و قامت مقام دبیر کل سازمان ملل متحد بود.
اتفاقی که به گواه کارشناسان، مهر تثبیت سازمان ملل بر نام زیبای خلیج فارس محسوب می‌شود.
حضور موفق مدیریت شهری تهران در ششمین مجمع جهانی شهری در نابل ایتالیا بار دیگر توانست نگاه جهانیان را به سوی پایتخت ایران اسلامی جلب کند.
اما سوال اینجاست که چرا مدیریت شهری تهران در این مجمع جهانی شرکت کرد؟ اگر در یکی دو دهه قبل مجامع بین المللی و جهانی، اطلاعاتی درخصوص مدیریت شهر تهران به‌عنوان یکی از کلاشهرهای بزرگ و مطرح دنیا نداشتند اما رویگرد مدیریت جدید شهر تهران در خصوص ارتقای کمی و کیفی زندگی شهری، توجه ویژه به جنوب شهر، توسعه پایدار حمل و نقل عمومی، برنامه سلامت محلات، مدیریت محله‌ها و… توجه بسیاری از این مجامع را به سوی پایتخت ایران اعلان کرده است.
تقدیر مردم از شهردار تهران به‌عنوان سومین شهر مطرح جهان در توسعه حمل و نقل عمومی از سوسی اتحادیه بین المللی حمل‌ونقل عمومی، اعطای جایزه مترو پلیس به دلیل ارتقای سطح کمی و کیفی زندگی شهری با توسعه BRT، استفاده از طرح سلامت مجوری محله‌های شهر تهران در سازمان جهانی بهداشت و چندین افتخار جهانی دیگر، تهران را به‌عنوان یکی از کانون‌های مورد توجه مجامع بین المللی در نوع مدیریت این کلاشهر تبدیل کرده است.
این در حالی است که در چند سال اخیر تأکید شهردار تهران مبنی بر علم محور بودن تمامی فعالیت‌های شهری، انجام مطالعات و شبیه تحقیق‌ها در حوزه شهری مورد توجه و تقدیر ویژه مرکز اسکان بشر سازمان ملل «UN Habitat» قرار گرفت.
به همین دلایل، تهران به عنوان یک شهر پیشرو در انجام مطالعات بنیادی و اجرایی طرح های عدالت محور مورد توجه سازمان اسکان بشر ملل متحد قرار گرفت و مبنای شد تا در ششمین مجمع جهانی شهری در نابل ایتالیا به عنوان یک شهر شاخص و پیشرو معرفی شود.
نظام‌مند کردن توسعه شهری یکی از مباحثی است که مورد توجه تمامی مجامع بین المللی به‌ویژه سازمان ملل متحد در حوزه توسعه زندگی شهری است و در این میان مدیریت شهر تهران توانست بعد از گذشت نزدیک به ۲۰ سال از حمله شهرهای مطرح در دنیا باشد که بزرگ‌ترین کارهای مطالعاتی و تحقیقاتی را در این زمینه انجام داده و اجرایی کرده است.
سال گذشته که طرح تفصیلی تهران رونمایی شد، نمایندگان سازمان ملل در پایتخت حاضر شدند و همان جا

ایتالیا به دست آورد.
اعضای هیات امنای این مرکز، معاون مرکز اسکان بشر سازمان ملل متحد، رئیس مرکز مطالعات شهرداری تهران و جمعی از مقامات شهری آسیا هستند که ریاست هیات امنا و هیات مدیره این مرکز رسماً به شهردار تهران واگذار شد.
بر این اساس دبیر‌خانه دایمی مرکز بین‌المللی مطالعات آینده پژوهی شهرهای آسیا و اقیانوسیه ظرف یکماه آینده در تهران راه‌اندازی می‌شود.
این مرکز به عنوان یکی از ارکان مطالعاتی اصلی برنامه اسکان‌بشر ملل متحد است.
به گفته مقامات سازمان ملل، با توجه به ظرفیت‌های پژوهشی شهر تهران و ارزیابی کارشناسان این سازمان، مسوولیت مرکز بین‌المللی مطالعات آینده پژوهی شهرهای آسیا و اقیانوسیه به تهران واگذار شده است.

■ اضاء تاقام نامه بین شهرداری تهران و مرکز اسکان بشر ملل متحد
نشستین دستاورد حضور مدیریت شهری تهران در ششمین مجمع جهانی شهری این بود که محمد باقر قالیباف شهردار تهران و قامت مقام دبیر کل سازمان ملل تاقام نامه همکاری بین مرکز اسکان بشر ملل متحد و شهرداری تهران امضاء کردند.
هدف از امضا این تاقام نامه ارائه چارچوب برای همکاری مرکز اسکان بشر ملل متحد و شهرداری تهران در زمینه تولید و توسعه دانش مدیریت شهری، ظرفیت سازی و نوآوری ها بود.
تهیه گزارش از وضعیت شهرهای ایران برای سال ۲۰۱۲، برگزاری کنفرانس بین المللی برنامه ریزی برای پیشرفت و عدالت در شهرها، ایجاد رصد خانه شهری، تأسیس مرکز منطقه ای آموزش و پژوهش در تهران، تدوین استراتژی و سیاست راهبری مدیریت شهری و… از جمله برنامه های مدیریت همچنین ایجاد مراکز آموزش کلیدی با هدف توسعه مشارکت مردم در مسایل برنامه ریزی شهری از دیگر موارد این تاقام نامه است.

■ تهران، میزان اجلاس جهانی انرژی سازمان ملل متحد
یکی دیگر از دستاوردهای سفر مدیران شهری تهران به نابل ایتالیا واگذاری میزبانی اجلاس جهانی انرژی سازمان ملل به شهر تهران بود.
قامت مقام دبیر کل سازمان ملل لوح میزبانی اجلاس جهانی انرژی سازمان ملل متحد را به تهران اعطا کرد.
این همایش که قرار است اواخر آذر ماه در تهران برگزار شود، در تقویم اجلاس های رسمی سازمان ملل متحد نیز از سال ها پیش ثبت شده است.
مسئولان سازمان ملل معتقدند که بیش از ۲۰ کشور در سطح وزیر و شهردار در این مراسم شرکت می کنند.

■ تهران، مرکز بین المللی مطالعات آینده پژوهی شهرهای آسیا و اقیانوسیه

بین‌المللی مطالعات آینده پژوهی شهرهای آسیا و اقیانوسیه یکی دیگر از افتخاراتی بود که مدیریت شهری تهران در نابل ایتالیا بود که با حضور نماینده شهردار تهران از کتاب سازمان ملل متحد

با خوردن این «آبمیوه» زبیا شوید

نوشیدن یک لیوان آب پرتقال در روز به بهبود سلامت پوست، موها و ناخن ها کمک می کند و به زیبایی و شادابی چهره می افزاید.
کارشناسان سلامت و بهداشت عمومی در انگلیس تأکید کردند : آب پرتقال طبیعی سرشار از ویتامین C، پتاسیم و فولیک اسید است که همین ویتامین ها و املاح حیاتی موجود در این نوشیدنی بر خواص آن در بهبود سلامت بافت های بدن اضافه می‌کند.
روزنامه می‌دور در گزارشی در این باره آورده است ویتامین C در تولید کلاژن و یک ماده مغذی فوق العاده مفید موسوم به «لوتنین» نقش حیاتی دارد.
هم چنین رنگدانه های زرد موجود در پرتقال با کاهش آسیب های پوستی ناشی از تابش نور خورشید مرتبط هستند و درعین حال میزان انعطاف پذیری و کشسانی پوست را افزایش می دهند.



ایتالیا به دست آورد.
اعضای هیات امنای این مرکز، معاون مرکز اسکان بشر سازمان ملل متحد، رئیس مرکز مطالعات شهرداری تهران و جمعی از مقامات شهری آسیا هستند که ریاست هیات امنا و هیات مدیره این مرکز رسماً به شهردار تهران واگذار شد.
بر این اساس دبیر‌خانه دایمی مرکز بین‌المللی مطالعات آینده پژوهی شهرهای آسیا و اقیانوسیه ظرف یکماه آینده در تهران راه‌اندازی می‌شود.
این مرکز به عنوان یکی از ارکان مطالعاتی اصلی برنامه اسکان‌بشر ملل متحد است.
به گفته مقامات سازمان ملل، با توجه به ظرفیت‌های پژوهشی شهر تهران و ارزیابی کارشناسان این سازمان، مسوولیت مرکز بین‌المللی مطالعات آینده پژوهی شهرهای آسیا و اقیانوسیه به تهران واگذار شده است.

■ تهران، مرکز آموزش سازمان ملل متحد در منطقه خاورمیانه
نشستین دستاورد حضور مدیریت شهری تهران در ششمین مجمع جهانی شهری در نابل ایتالیا، رونمایی از اطلس خلیج فارس بود.
چندی پیش در برخی اخبار آمده بود یونسکو در بعضی انتشارات خود اقدام به حذف نام فارس از عنوان خلیج فارس کرده بود.
اما این رونمایی رسمی در میان ۱۱۳ کشور شرکت کننده در مجمع جهانی شهری حضور قامت دبیرکل سازمان ملل متحد و شهردار تهران انجام شد، نام خلیج فارس را در سازمان ملل تثبیت کرد.
این اطلس که با مشارکت سازمان ملل متحد تهیه شده، مشتمل بر اطلاعات جغرافیایی توسعه و زیست محیطی خلیج فارس است.قرار است اطلس خلیج فارس که در ابتدای این مقدمه قامت دبیرکل سازمان ملل متحد آمده و توسط سازمان ملل هم منتشر شده، برای روسای جمهور، سفرا و وزرای کشورهای مختلف جهان ارسال شود.
شهردار تهران در مراسم رونمایی از اطلس خلیج فارس گفت: «خلیج همیشگی فارس گهواره تمدنی است که از قدمت بالایی برخوردار بوده و اولین تمدن های بشری در این محدوده شکل گرفته اند.»
به گفته شهردار تهران اطلس خلیج فارس تکمیل شده و مسایل مختلف خلیج فارس در آن دیده شده است که با مشارکت جدی سازمان جهانی اسکان بشر و ارم سازمان ملل متحد منتشر می شود.
قالیباف با بیان اینکه کارهای مطالعاتی این اطلس توسط دانشگاه های معتبر انجام شده، در جمع خبرنگاران خارجی یادآور شد: «برای تهیه این اطلس ۲ سال زمان صرف شده است.»

■ اعطای لوح برترین تجارب موفق شهری جهان به شهردار تهران
اعطای لوح برترین تجاری موفق شهری جهان به شهردار تهران آن هم از سوی جوان کلوِس، قامت مقام دبیرکل سازمان ملل متحد یکی دیگر از دستاوردهای ششمین مجمع جهانی شهری در نابل ایتالیا بود.
قامت مقام دبیر کل سازمان ملل لوح میزبانی اجلاس جهانی انرژی سازمان ملل متحد را به تهران اعطا کرد.
این همایش که قرار است اواخر آذر ماه در تهران برگزار شود، در تقویم اجلاس های رسمی سازمان ملل متحد نیز از سال ها پیش ثبت شده است.
مسئولان سازمان ملل معتقدند که بیش از ۲۰ کشور در سطح وزیر و شهردار در این مراسم شرکت می کنند.

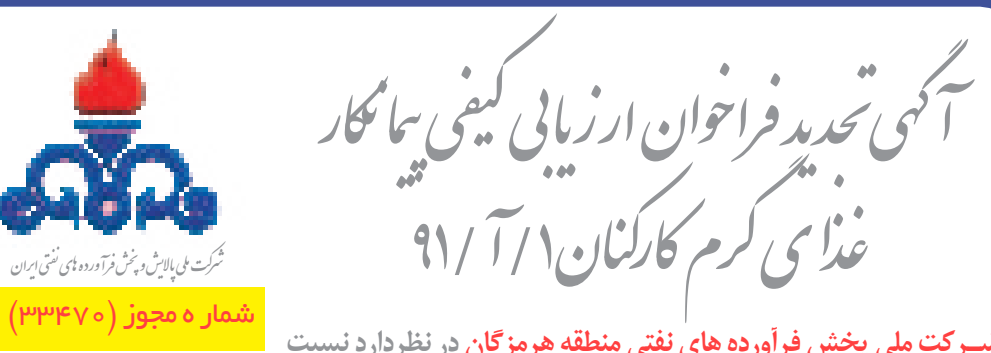
■ تهران، مرکز بین المللی مطالعات آینده پژوهی شهرهای آسیا و اقیانوسیه

بین‌المللی مطالعات آینده پژوهی شهرهای آسیا و اقیانوسیه یکی دیگر از افتخاراتی بود که مدیریت شهری تهران در نابل ایتالیا بود که با حضور نماینده شهردار تهران از کتاب سازمان ملل متحد

جناب آقای ابراهیم عزیزی استاندار محترم همرمگان

از حضور جنابعالی در مراسم تشییع و عزاداری درگذشت جمعی از زائرین عتبات عالیات شهرستان حاجی آباد و اعلام عزای عمومی به این مناسبت تقدیر و تشکر می نماییم

■ شهرداری و شورای اسلامی شهر سرگز احمدی -بخشدار و ایملی،نخس احمدی



شرکت ملی بخش فرآورده های نفتی منطقه همرمگان در نظر دارد نسبت

به ارزیابی توانمندی بهداشتی و ایمنی و زیست محیطی و ارزیابی کیفی پیمانکاران واجد شرایط و دارای صلاحیت جهت دعوت در مناقصه غذای گرم کارکنان انبار شهید رجایی و شهید باهنر و انبار گاز مایع سوختگیری کشتیها و سوختگیری هواییمابی بندرعباس که بصورت یک مرحله ای بر گزار می گردد اقدام نماید .لذا از کلیه شرکتهایی که داری صلاحیت سال ۹۰ اداره کل کار و امور اجتماعی و فعالیتهای مربوطه در این زمینه می باشند دعوت بعمل می نماید جهت دریافت فرمها و مدارک ارزیابی کیفی و بهداشتستی و ایمنی و زیست محیطی از تاریخ درج آگهی **بمدت ۷ روز** ، به آدرس ذیل : بندرعباس – بلوار پاسداران – جنب بندر شهید باهنر – شرکت ملی بخش فرآورده های نفتی منطقه همرمگان – دبیرخانه کمیسیون مناقصات مراجعه نمایند .
بدیهی است تکمیل و ارائه مدارک مندرج فوق الذکر در ارزیابی صلاحیت متقاضیان موثر می باشد و این منطقه پس از بررسی اسناد و مدارک واصله و اطلاعات در چارچوب ضوابط و مقررات از شرکتهای واجد شرایط جهت خرید اسناد مناقصه دعوت بعمل خواهد آورد ضمناً ارائه و تحویل مدارک هیچگونه حقی را برای متقاضیان شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد و حق کارفرما در عدم دعوت از شرکتهایی که بنا به دلایلی از قبیل عدم احراز صلاحیت و نقصان سوابق معتبر ، فاقد توانایی لازم را برای پیشبرد موضوع مناقصه تشخیص داده شوند محفوظ خواهد کرد .

■ روابط عمومی شرکت ملی نخش فرآورده های نفتی منطقه همرمگان

تولید بتن آماده

با رعایت استانداردهای آئین نامه بتن ایران (آبا)

مجهز به:

- پمپ انتقال بتن خودرو(دکل) ■ پمپ انتقال بتن کششی(زمینی)
- باسکول ۶۰ تنی دیجیتال ■ آزمایشگاه کنترل کیفیت بتن و مصالح



۳ ۱۵ شنبه / ۲۵ شهریور ۱۳۹۱ ۲۸ شوال ۱۴۳۳	۱۵ سپتامبر ۲۰۱۲ سال یازدهم/ شمارهٔ ۱۴۶۳
--	--

تشکر شوراهای بخشی تخت از استاندار «هرمگان»

به دنبال انتصاب «احمد مرادی» به سمت فرماندار شهرستان بندرعباس شوراهای اسلامی بخش تخت باارسال نامه ای به دفتر روزنامه از استاندار هرمگان تشکر کردند .

استاندار محترم استان هرمزگان

با احترام ، از حسن انتخاب حضرت عالی در انتصاب فرماندار شهرستان بندرعباس که فردی با لیاقت ، دارای تجربه و مدیری توانا می باشد . کمال تشکر داشته و امیدواریم با اتکاء به خداوند منان بتوانند ، خدمات ارزنده ای به مردم شریف بندرعباس به انجام رسانند .



دست‌نوشته

گلابه شهروند « بافتی» از دریا

قبل از هر چیز نمایندگی ۸ استان جنوب ایران عزیز را به شما و دست اندرکاران تریک می گویم . حقیر یکی از خوانندگان روزنامه شما به صورت متوالی هستم . ولی گله ای دارم درباره شهر عزیزم بافت کرمان

در این مدت دو خبر داشتید: ۱- کشف مواد مخدر ۲-سنگبری چند سارق ، همین پس .
استاد محترم جناب آقای دبیری نژاد شهر ما با استان هرمزگان حدودا بیش از ۷۰ کیلومتر در همسایگی حاجی آباد است و بیش از ۵۰ درصد محصولات کشاورزی شهر من به سوی بازار تره بار استان هرمزگان جهت مصرف همسایگان تحویل داده می شود .
چکیده ای مختصر از شهرم برایتان ارسال می کنم امید است به عهد و پیمانی که بسته اید وفادار باشید و مختصری را دستور جاب صادر فرمائید .

۱- اماکن مذهبی مقبره ی آقای سید علی موسی برادر آقا امام رضا (ع) ، مقبره آقای سید حمید ، مقبره آقا پیرجوغان یافت و ...

۲- یادگاران دوران مقدس بیش از ۵۰۰ سردار شهید مانند سردار سرلشکر نصرت ا...شهبازی سردار علی شفیعی و وجود سردار بزرگ و دشمن استکیار جهانی برادر عزیزمان سردار قاسم سلمانی ، فرمانده لشکر تارا...و فرمانده یرون مزی سپاه که دشمن ایران عزیز برای قتل این ابودر زمان چایزه به مبلغ صد میلیون دلار درنظر گرفته که انتشاء...این آرزو را مانند مابقی افکار شوم خداوند جواب آنها را خواهد داد .

۳- در زمینه علمی بیش از ۱۰ سال نقرات اول آزمون های علمی در سطح استان را داشته ایم در حال حاضر ۴۰ درصد پزشکان متخصص و فوق تخصص در مرکز استان که فرزندان همین شهرستان هستند علاوه بر ۷۰ درصد اساتید هیئت علمی کلیه دانشگاههای مرکز استان و شهرستان بافت .

۴- مکان های جاذبه ای و گردشگری :

۱- جنگل بزرگ و ۱۰۰۰درصد طبیعی خیر
۲- قطعه سرسبز سبز لاله زار – یاس چمن – آبشار بزرگ رابرو وجود برف در طول سال جهت احداث پیست اسکی .

۵- یکی از شهرهای خوش و آب و هوای استان کرمان که حداقل در فصل گرما بیش از ۵۰۰۰ نفر از همشهریان شما مهمانان عزیز -استان هرمزگان این شهر را انتخاب نموده و ما افتخار میزبانی این عزیزان را داریم . در صورت نیاز اعلام فرمایند کاسل تر از مفاخر – هنرمندان – فریختگان و برایتان ارسال دارم .

فره مند شفیعی بافتی

دریا : ضمن سیاسی و تشکر از این خواننده محترم روزنامه از توجهی که به مطالب مندرج در روزنامه داشته اند به اطلاع ایشان و سایر مخاطبان عزیز در منطقه جنوب کشور می رسانیم این روزنامه آمادگی دارد تا نسبت به درج مقالات و مطالب عزیزان اقدام نماید .



به استناد آئین نامه ارجاع کار به پیمانکاران مصوب هیات محترم وزیران،

شهرداری بندرلنگه در نظر دارد پروژه های ذیل که اعتبار آنها از محل تملک

دارئیهای استانی تصویب گردیده از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجدالشرايط واگذار نماید . لذا از پیمانکاران دارای شرایط حداقل رتبه ۵ رشته راه و ترابری و رتبه ۵ رشته ابنیه بوده و صلاحیت آنها مورد تأیید معاونت برنامه ریزی قرار گرفته و همچنین دارای ظرفیت آماده به کار و توان اجرای متناسب با پروژه ها می باشند جهت بررسی مدارک و ارزیابی صلاحیت آنها دعوت به عمل می آید متقاضیان می توانند از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز کاری با در دست داشتن مدارک زیر جهت تحویل اسناد به شهرداری بندرلنگه واحد دبیرخانه مراجعه نمایند .

مدارک مورد نیاز :

۱- اساسنامه و آگهی و ثبت آخرین تغییرات شرکت

۲- تصویر نامه تأیید شده صلاحیت و رتبه شرکت از معاونت برنامه ریزی استانداری

۳- گواهی سابقه اجرایی در زمینه کار مورد نظر و رضایت کارفرمایان قبلی

۴- لیست تأیید شده کادر فنی وفهرست ماشین آلات شرکت

۵- داشتن توان مالی و ارائه ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه و حسن انجام مناقصه طبق ضوابط کارفرما

۶- تکمیل فرم خوداظهاری پیمانکاران مهمو ر به مهر شرکت

ضمناً شهرداری در قبول و یا رد انتخاب پیمانکار مختار بوده و هزینه درج آگهی نیز به عهده برنده مناقصات می باشد .
پاکتهائی که پس از مهلت تعیین شده واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد .

ردیف	عنوان پروژه	به میلیون ریال	محل اجرای پروژه	رشته و رتبه
۱	احداث پل هوایی عابر پیاده	۱۵۰۰	بندرلنگه – بلوار معلم	ترابری
۲	احداث پلآز بانوان	۱۰۰۰	بندرلنگه – ساحل دریا	ابنیه
۳	آسفالت کوچه و معابر	۳۰۰۰	بندرلنگه	راه و ترابری

■ روابط عمومی شهرداری بندرلنگه



■ عضو سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان

■ دارای پروانه اشتغال به کار مهندسی از سازمان مهندسی استان هرمزگان

آشپزی	آجیل
	پادگیری دانش آموز خود دست کم هفته‌ای یک بار در برنامه غذایی او آجیل‌پلو را بگنجانید. به این ترتیب می‌توانید دانش آموز خود را به لحاظ جسمی و روحی برای سال تحصیلی جدید آماده کنید.
	برترین‌ها: اگر شما هم در خانواده‌تان کودک یا نوجوانی دارید که آخرین روزهای ماه مهر لحظه‌شماری می‌کند، به شما پیشنهاد می‌کنیم برای تقویت حافظه، هوش و قدرت یادگیری او دست کم هفته‌ای یک بار در برنامه غذایی او آجیل‌پلو را بگنجانید. به این ترتیب می‌توانید دانش آموز خود را به لحاظ جسمی و روحی برای سال تحصیلی جدید آماده کنید.

تعطیلات تابستانی خود را پشت‌سر می‌گذارید و برای فرارسیدن ماه مهر لحظه‌شماری می‌کنید، به شما پیشنهاد می‌کنیم برای تقویت حافظه، هوش و قدرت یادگیری او دست کم هفته‌ای یک بار در برنامه غذایی او آجیل‌پلو را بگنجانید. به این ترتیب می‌توانید دانش آموز خود را به لحاظ جسمی و روحی برای سال تحصیلی جدید آماده کنید.

مواد لازم:

برنج..... ۳ پیمانه
کشمش پلوی..... ۱۰۰ گرم
آلبالوی تازه..... ۲۰۰ گرم
برگ زردآلو..... ۷۵ گر
میوه گردو..... ۷۰ گرم
خلال پادم..... ۷۰ گرم
خلال بسته..... ۷۰ گرم
پایزاداغ.....۳قاشق سوپ‌خوری
گوشت چرخ‌کرده..... ۲۵۰ گرم
زعفران..... یک قاشق چای‌خوری

روغن‌زیتون..... به میزان لازم
نمک و فلفل..... به میزان لازم
دارچین..... به میزان لازم

روش تهیه:

برای شروع، گوشت چرخ‌کرده را با پایزاداغ، ادویه و نمک با مقدار اندکی روغن‌زیتون تفت دهید تا رنگ آن پر گردد، سپس آجیل‌ها را خرد کرده و با هم مخلوط کنید و با مقدار بسیار اندکی روغن زیتون -یک قاشق غذاخوری- تفت دهید تا آجیل‌ها برپای و نرم شوند. پس از آماده شدن این ترکیب‌ها، برنج را طبق روال همیشه پخته و آبکشی کنید. بعد از آبکشی برنج، آجیل‌ها را لابه‌لای آن پریزد و بگذارید دم‌گرفته آماده شود. برای تزیین این غذا می‌توانید مقداری از مخلوط مغزهای مختلف و برنج را با زعفران ترکیب کنید و به این ترتیب روی آجیل‌پلو را با برنج زعفرانی، خوش آب و رنگ کنید.

نکته: برای تهیه این غذا بهتر است از آلبالوی تازه استفاده کنید و سرآغ مرپای آلبالو یا آلبالوی خشک شده، تریود چون این نوع از آلبالوها نمی‌تواند طعم واقعی آجیل‌پلو را برای شما به همراه داشته باشد. گنجاندن گردو در آجیل‌پلو می‌تواند به شهروندان تهرانی که مدت زمان زیادی را در شلوغی شهر و آلودگی ناشی از ترافیک می‌گذرانند کمک کند.

تقویت سلول‌های مغزی دانش آموزان

پسپاری از درمان‌گران، مصرف غذاهایی نظیر آجیل‌پلو را در آستانه شروع فصل تحصیلی به خانواده‌ها توصیه می‌کنند. به اعتقاد این درمانگران گردو به دلیل داشتن اسیدهای چرب غیراشباع شده و از همه مهم‌تر امگا۳ بهترین ماده غذایی برای تقویت و تغذیه سلول‌های مغز محسوب می‌شود. پسپاری از درمانگران شیوه‌های طبیعی درمان، مصرف میوه تازه و خشک شده گردو را به نوجوانان و جوانان توصیه می‌کنند.

بهبود عملکرد روده‌ها با کشمش

کندی عملکرد روده‌ها یکی از شایع‌ترین اختلالاتی است که پسپاری از مردم آن را تجربه می‌کنند. از این‌رو مصرف این غذا که در آن گردو و کشمش به طور هم‌زمان استفاده شده برای افرادی که می‌خواهند به‌طور طبیعی مشکل یبوست خود را بران کنند، پیشنهاد می‌شود. توصیه می‌شود حتما هنگام تهیه و مصرف این غذا از گردو و کشمش‌های آن نیز استفاده‌تان تا به این ترتیب با جذب میزان فیبر موجود در گردو و کشمش به افزایش عملکرد دستگاه گوارشی به ویژه روده‌ها کمک کنید.

تاثیر گردو و افزایش اکسیژن‌رسانی

درمان‌گران طب چینی بر این باورند که گردو به دلیل طبعیت گرمی که دارد یکی از بهترین مواد خوراکی برای افرادی است که به اختلال در عملکرد ریه‌ها و دستگاه تنفس دچارند. معتقدند بیماران مبتلا به آسم، برونشیت یا تنگی نفس با خوردن گردو می‌توانند به افزایش حرارت ریه‌ها و بهبود جریان گردش خون در این ناحیه و همچنین به بهبود تنفس و اکسیژن‌رسانی به ریه‌ها کمک کنند، به این ترتیب گنجاندن گردو در آجیل‌پلو که سرشار از مغزهای مغزی و پرخاصیت است، می‌تواند به شهروندان تهرانی که مدت زمان زیادی را در شلوغی شهر و آلودگی ناشی از ترافیک می‌گذرانند، کمک کند.

کاهش کنترل‌بلد با پادم

افراد مبتلا به کم‌خونی به ویژه دختران و خانم‌های جوان می‌توانند با مصرف آجیل‌پلو که در آن از مغزهای مختلف به ویژه مغزسته استفاده شده برای درمان کم‌خونی و افزایش خون‌سازی خود استفاده‌کنند. همچنین مصرف دانه‌ها و مغزهای گیاهی به دلیل داشتن چربی غیراشباع می‌تواند تاثیر زیادی در کاهش میزان کلسترول بد خون داشته باشد و در عین حال احتمال ابتلا به برخی از بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

سوپ گشنیز

ابتدا مرغ را ریز خرد کرده و با پیاز که آن را به چند قسمت تقسیم کرده‌ایم داخل قابلمه ریخته و با کمی روغن زیتون آن را تفت می‌دهیم.

مواد لازم:

گشنیز خرد شده یک لیوان
خمپه صبحانه ۱۰۰ گرم
سببه مرغ..... ۳۰۰ گرم
پیاز..... یک عدد
نمک..... به میزان دلخواه
شیر..... یک لیوان
آرد..... ۳
آب.....۴قاشق غذاخوری

عذس پختهدر صورت دلخواه سرخ شده برای داخل سوپ
طرز تهیه:

ابتدا مرغ را ریز خرد کرده و با پیاز که آن را به چند قسمت تقسیم کرده‌ایم داخل قابلمه ریخته و با کمی روغن زیتون آن را تفت می‌دهیم. به مرغ نمک و کمی زعفران اضافه می‌کنیم و آب را داخل قابلمه ریخته و اجازه می‌دهیم تا مرغ پزد. در اواخر پخت مثلاًیم ساعت بعد، گشنیز را اضافه کرده و اجازه می‌دهیم تمام مواد با هم مخلوط شوند و بختند، مایه شیر را به اضافه کرده و سریع به هم می‌زنیم تا غلیظ شود. عذس و خامه را به مواد اضافه کرده و وقتی که خامه گرم نشد سوپ را از روی حرارت برداشته و سرو می‌کنیم. این سوپ با آب لیمو ترش تازه سرو می‌شود و اگر تمایل به اضافه کردن کوفته‌ریزه به آن داشتید در آخر کوفته‌ها را در سوپ می‌ریزیم.

معجزه» آبلیمو«

آب لیمو ترش برای بدن، ذهن و روح بسیار مفید است به همین دلیل آبلیمو بخورید.
معالجه آتژین با لیمو
برای شستشوی حلق و حنجره از لیمو کمک بگیرید، کمی آبلیمو و آب مقطر را مخلوط کرده و هر یک ساعت یک بار آن را قرق‌رفته کنید. به جای آب اکسیژنه برای شستشوی زخم و خراش‌های سطحی پوست -می‌توانید آب لیمو را بگیریید و دو برابر به آن آب بیفزایید و با آن زخم‌ها و خراش‌های سطحی پوست را بشوید. در تمامی مواردی که اختلال هاضمه به وجود می‌آید از قبیل دل به هم خوردگی و نفخ شکم، معالجه با لیمو تجویز شده است. در این مورد دو عدد لیمو را با پوست و هسته برش بزیئید و آن را در یک لیتر آب داغ، یک

۴	رنگ در شادابی شما
--	--

معجزه رنگ در شادابی شما

محیط، پر از عاملی برای شادابی است، اگر بشقاب غذای شما رنگی نباشد بدن شما هم شاداب و سلامت خواهد بود پس بروید سراغ رنگ‌های طبیعی...همه می‌گویند رنگ سیاه آدم را لاغر تر نشان می‌دهد اما برخی رنگ‌ها هستند که واقعاً انسان را لاغر می‌کنند نه اینکه چاقی را استتار کنند. خیلی راحت رنگ‌های قرمز، سبز و زرد را امتحان کنید تا لاغر شوید.
آخرین تحقیقات نشان داده، یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش وزن و بهبود سلامت مصرف انواع رنگ‌هاست (البته میوه و سبزی‌های رنگی)؛ مشکل اینجاست که در بسیاری از کشورهای دنیا از هر ۱۰ نفر، ۸ نفر به اندازه کافی میوه و سبزی‌های رنگی مصرف نمی‌کنند. این مطلب را بخوانید تا انگیزه بیشتری برای رنگی کردن رژیم غذایی‌تان به‌دست آورید و بدانید چه مواد رنگی به شما کمک می‌کند تا لاغر شوید.

قرمز: دوپینگ مثبت برای لاغری
صبحانه فلفل بخورید
شاید برایتان جالب باشد که بدانید قهرمانان ورزشی موقع صبحانه فلفل قرمز تند می‌خورند. تحقیقی که به‌تازگی در نشریه تغذیه انگلیس به چاپ رسیده نشان می‌دهد، کسانی که موقع صبحانه موادغذایی تند می‌خورند بعد از صبحانه کمتر گرسنه شده و موقع ناهار کمتر غذا می‌خورند.
دکتر مولوی، پزشک متخصص کاهش وزن در فلوریدا می‌گوید: «تاپاسین ترکیبی که عامل طعم تند فلفل است باعث افزایش ترشح هورمون‌های سرکوب‌گر اشتها می‌شود.

ایده جدید: فلفل قرمزهای خرد شده را با تخم مرغ پخته یا با پنیر و نان میل کنید.
دوپینگ سلامت کنید

با افزودن فچندسر به سالاد مدت زمان بیشتری می‌توانید حرکت کنید. محققان دریافته‌اند این سبزی به دوجرخسواران کمک می‌کند تا استقامت خود را تا ۱۶ درصد افزایش دهند. «استیسن پبلی» فیزیولوژیست ورزشی در دانشگاه اکستر انگلستان می‌گوید: «به‌طور می‌رسد فچندر مقدار اکسیژن مورد استفاده خین ورزش را کاهش می‌دهد. نتیجه اینکه عضلات می‌توانند ورزش سنگین را به‌مدت طولانی‌تری تحمل کنند.»

ایده جدید: فچندر را ریز کرده و در سرکه قرمز و روغن زیتون بپوایانید و بعد کباب کنید یا اینکه با پیاز و سیر در روغن تفت دهید.

دندان های سفید شاد باشید
مسواک بزنید، نه‌ندانند بکشد و توت فرنگی بخورید. این میوه خوشمزه حاوی رنگ اسیدسالیسیک است و تا حدودی باعث روشن شدن دندندان‌ها می‌شود. توت‌فرنگی می‌تواند از تشکیل پلاک میکروبی (که عامل پوسیدگی و عفونت لته‌هاست) جلوگیری کند و به‌طور طبیعی حاوی یک ماده سفیدکننده ملایم است که در بسیاری از محصولات تجاری مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ایده جدید : یک مشت توت فرنگی تازه را به شکل

برای «لاغر شدن» بشقاب غذایان را شش قسمت کنید

ذهن شما بی‌باخ مانده باشد؛ بهتر است هر گروه غذایی چند درصد از بشقاب غذایی ما را تشکیل بدهد؟

نان و غلات: نوع سبوس‌دار این گروه غذایی را به نوع توصیه‌شده ترجیح دهید.
برنج قهوه‌ای و ماکارونی سبوس‌دار را حتما امتحان کنید...اول از همه، غذای را انتخاب کنید که در تهیه‌اش از غلات کامل استفاده شده.

هر کدام از گروه‌های غذایی باید چند درصد از ظرف غذای ما را تشکیل بدهند؟
تا حالا وقتی سیر سبز غذا نشتستاید، هیچ به این فکر کرده‌اید اجزای تشکیل دهنده غذای‌تان از یک گروه غذایی‌اند یا چند گروه غذایی؟ قطعاً می‌دانید که متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که بهتر است بشقاب غذای شما ترکیبی از اجزای گروه‌های مختلف غذایی باشد.... اما شاید یک سوال مهم در

خود را به ساختمانهای شیک، پلند و البته با نمای یگانه‌ده‌اند. شاید اگر درباری زیبایی خلیج فارس، این هدیه خاداداری را در چند قدمی خود نداشتیم، مشخص نبود که اینجا بندرعباس است و هیچ چیز از کامیرون، گمبرون یا ...باقی نمائنه است. به قول یکی از دوستان که مدتی از شهرمان دور بوده است؛ اگر اینجا زلزله آمده و شهر کاملا ویران شده و از نو بازسازی گردیده است اظاهر و نمای شهر که بگذریم و کوجه و خیابان‌ها و محلات برسم و به محاوره و گفتگوی بین مردم گوش فرا دهم، (البته اگر با این همه مشکلات، مشغله و گرفتاری های روزمره فرصتی برای گفتگو باقی بماند) به قسمت آزاددهنده ماچرا که مقصود این حقیر از نگارش مطلب است می‌رسم. این که در بندرعباس یک ایران کوچک است در هیچ کس پوشیده نیست و با توجه به ساختار و تعریفی که از شهرهای بندری و اقتصادی در سراسر دنیا وجود دارد، کاملاً طبیعی است که شاهد حضور قوام، طوایف و فرهنگ های مختلف از همه نقاط ایران عزیزمان در بندرعباس باشیم که با وجود مهمان نوازی و اخلاقیات ویژه مردم هرمزگان یک ترکیب ایده آل و امروزی را بوجود آورده که ریشه در فرهنگ ایران زمین دارد وشیاید بی مناسبت نباشد که علاوه بر اینکه بندرعباس پایتخت اقتصادی ایران است، عنوان پایتخت مهمان نوازی و مردم داری را هم یدک بکشد اما آیا به این نکته توجه کرده اید که صحبت کردن به لهجه زیبای بندری کم کم رنگ می یازد ؟ و متأسفانه عده ای در تلاشند تا با لهجه تهرانی صحبت کنند و عمق فاجعه آنجاست که برخی حتی خود را بندری نمی دانند و از اینکه خود را بندری معرفی کنند ابراه دارند. ایران کشوری با تاریخ چند هزار ساله، فرهنگ و تمدنی بی همتا و متشکل از اقوام و طوایف پر افتخار که در گوشه گوشه ی این کشور پهناور زندگی می کنند و فرهنگ، تمدن و ملیت ما بر گرفته از همین خرده فرهنگ هاست و این رنگارنگی فرهنگی و تنوع نژاد و لهجه در جهان بی نظیر است و جزو کشورهای منحصر به فرد هستیم.



پوره درآورده و نوش‌جان کنید یا می‌توانید همچنین به جای سبز هم پیخ و هم توت‌فرنگی اضافه کنید.

نارنجی: از سرطان و آلزایم قرار کنید

از سرطان سینه جلوگیری کنید
خام‌هایی که به‌طور مرتب از اینه در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند می‌توانند دربرابر صدمات ناشی از رادیکال‌های آزاد مقاومت شده و خطر ابتلا به سرطان سینه در آنها کاهش یابد.
نتایج مطالعه محققان دانشگاه نگراس نشان داده این حاوی انواع مختلفی از مواد پلی فنول است که تصور می‌شود از رشد سلول‌های سرطانی در سینه جلوگیری می‌کند.

ایده جدید: آنه را خرد کرده و در سالاد پریزد یا این‌که برش‌های آن را با آلبیمو و یودر فلفل قرمز مصرف کنید.

متناسب شوید تا عضلات‌تان هم نگیرد
اگر می‌خواهید حداکثر مقدار تانسیم را به بدن خود تانسیم بردارید، سرآغ سببزیمنی شیرین بروید. یک سیب زمینی پخته تقریباً ۳۰ درصد بیشتر از یک موز تانسیم دارد.

متمخصص تغذیه بر این باورند، تانسیم برای تانسیم اندام م‌های حیاتی است، زیرا امکان حرکات صبحر را برای عضلات فراهم کرده و از گرفتگی عضلانی جلوگیری می‌کند. در عین حال این سبزی منبعی غنی از آب است که در عضله‌سازی موثر است.
ایده جدید: سببزیمنی شیرین را سرخ نکند. این روش طبع مقدار تانسیم آن را کاهش می‌دهد ولی در عوض آن را آب یا تئوری کنید.

مثل آدمیون فکر کنید

کدو و بومیز دانه‌های ملو از روی هستند. دانشمندان دریافته‌اند، افرادی که در کنار موادمعدنی ضروری مکمل‌های روی دریافت می‌کنند حافظه بهتری دارند.

این افراد در مقایسه با افرادی که صرفاً مواد معدنی

تا دو ساعت خیس کنید، بعد فشرده و آب آن را با قند یا شکر شیرین کرده و هر روز یک لیوان بنوشید.
برای درمان و خفتریزی لثه‌ها از لیمو استفاده کنید. یک قطعه پنبه را در لیوانی که محتوی آب لیمو است فرو کرده و روزی دو بار (صبح و شب) آن را به لثه‌های خود بمالید و با انگشتان خود ماساژ دهید، ولی مواظب باشید آب لیمو به دندان‌های شما نرسد. در معالجه میگرن و سردرد نیز لیمو مسکن است. وقتی میگرن و سردرد دارید، در یک فنجان قهوه یا چای غلیظ یک برش لیمو بیندازید و بنوشید. مصرف آن موجب تسکین درد و میگرن می‌شود. استفاده از لیمو ترش سرگیجه را رفع می‌کند. همچنین اگر لیمو با کمی عسل خورده شود، باعث آرامش شده و دل شوره را برطرف می‌کند. گذاشتن پیخ و لیمو روی زبان سکسکه را درمان می‌کند.

دارد از جمله اینکه انواع سفید آن (که رنگ روشن‌تری دارند) برای سلامت قلب مفید هستند. دکتر کلایئر می‌گوید:«مقدار زیاد ویتامین B۶ موجود در سیب‌زمینی مقدار اسید آمینه هوموسیستین را تنظیم می‌کند که در برابر بیماری‌های قلبی اثر حفاظتی دارد.» یک سیب‌زمینی متوسط پخته شده ۲۰ درصد بیشتر از نیاز روزانه شما ویتامین B۶ دارد.

ایده جدید: سیب‌زمینی پخته را با کنسرو ماهی تن و لوبیا سبز مخلوط کرده و روی آن سرکه پریزد تا یک سالاد فوق‌العاده داشته باشید.

زرد: بمپ انرژی، عینک سلامت

انرژی خود را زیاد کنید

اغلب مردم تصور می‌کنند، برتقال ابرقهرمان ویتامین C است اما واقعیت این است که فلفل دلمه‌ای زرد تقریباً سه و نیم برابر برتقال ویتامین C دارد. بنابر نتایج تحقیقی که به‌تازگی در دانشگاه آریزونا انجام گرفته افرادی که از مکمل‌های ویتامین C استفاده می‌کردند بیشتر از افرادی که دچار کمبود این ویتامین هستند چربی می‌سوزانند.
بروفسور «کارول جاستون»، مدیر بخش تغذیه دانشگاه آریزونا می‌گوید: «بدن شما برای ساخت کارنتینین به ویتامین C نیاز دارد. کارنتینین در عضلات باعث تبدیل چربی به انرژی می‌شود.»

ایده جدید: فلفل دلمه‌ای زرد را به‌عنوان طعم‌دهنده در انواع ساندویچ‌ها استفاده کنید.

تفح کنید
آناناس میوه‌ای است که جلوی ایجاد یک مشکل اعصاب خردکن را می‌گیرد. به گفته پروفسور «جانی پون» متخصص تغذیه، آناناس حاوی بروملین است؛ آنزیمی که غذا را خرد کرده و کمک می‌کند تا غذا سریع‌تر در سیستم گوارشی حرکت کند و احتمال نفخ و تجمع باد و یبوست در شکم را کمتر می‌کند.

ایده جدید: با آناناس، پیاز قرمز و نعناع، سالاد درست کنید.

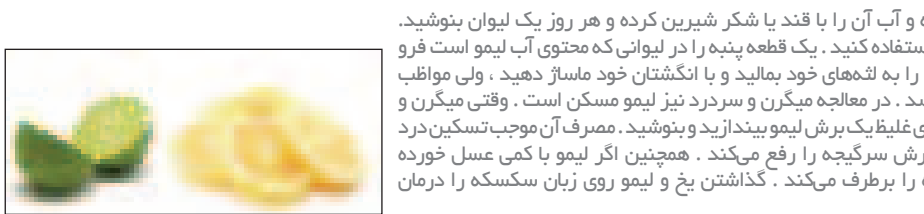
واضح تر ببینید

یک دلیل دیگر برای لذت بردن از ذرت (بالا)، این ماده غذایی خوشمزه ملو از ۲ انٹی اکسیدان است به ناهای زیاباکارنتین و لوتئین که از آنها با عنوان عینک‌های طبیعی یاد می‌کنند. زیاکارنتین و لوتئین در کنار هم جلوی تاثیرات مخرب نورهای مضر را که به چشم آسیب می‌رسانند می‌گیرند.

ایده جدید: روی بال مخلوطی از کره و سبزی‌های خردشده معطر و نمک پریزد.

سبب: میوه‌ای برای روح شما نگین می‌شود
سبزی محبوب ملوان زیتل فواید متعددی از جمله برای یبوست دارد. ویتامین A موجود در اسفناج از یبوست در برابر آسیب‌های اشعه ماورای بنفش محافظت کرده و تکثیر جایگزین شدن سلول‌های جدید به‌جای سلول‌های قدیمی و مرده را به شکلی مطلوب امکان پذیر می‌سازد. بدین ترتیب یبوست همواره شاداب و درخشان باقی می‌ماند.

ایده جدید: اسفناج را خرد کرده و بخارز کنید. آن را با سبب خرد شده، آلبیمو و روغن زیتون میل کنید.



شنبه/ ۲۵ شهریور ۱۳۹۱ / ۲۸ شوال ۱۴۳۳
۱۵ سپتامبر ۲۰۱۲ / سال یازدهم/ شماره ۱۴۶۳
بانوی دیا

توبیخ تاریخ؛

■ **انتقاد عهدنامه ی گلستان میان روسیه و ایران پس از شکست ایران از روس(۱۲۲۸ ق)**

عهدنامه ی گلستان از نتایج جنگ‌های ده ساله ی ایران و روسیه بود که به سبب بی‌کفایتی فعلی شاه قاجار به شکست ارتش ایران منجر شد. به موجب این عهدنامه، بخش‌هایی از سرزمین ایران در شمال غربی کشور از جمله گنجه، شیروان، باکو، دافغانستان و گرجستان تا دریای خزر به روسیه ضمیمه شد.

■ **برگزاری انتخابات اولین دوره مجلس شورای ملی در ایران (۱۲۸۵ ش)**

پس از صدور فرمان مشروطیت و تصمیم‌گیری درباره تأسیس مجلس شورای ملی، در روز ۲۵ شهریور ۱۲۸۵ش، دوره نخست انتخابات مجلس در تهران و سراسر کشور برگزار شد. نمایندگان دروه اول بر اساس ماده نخست نظامنامه تدوین شده، نه بر اساس رأی مردم، که با رأی اصناف، شاهزادگان، علما، تجار و ملاکین انتخاب می‌شدند. از تهران سی و دو نفر و از سایر شهرستان‌ها، به میزان جمعیت بین شش تا دوازده تن برگزیده شدند.

■ **سقوط دیکتاتوری رضاخان مینرج و آغاز سلطنت «محمدرضا پهلوی» با حمایت انگلیس (۱۳۲۰ ش)**

پس از تهاجم ارتش سرخ شوروی از شمال و ارتش انگلیس از غرب و جنوب به ایران و اشغال نظامی کشور در جریان جنگ جهانی دوم، رضاخان در ۲۵ شهریور ۱۳۲۰، پس از شانزده سال دیکتاتوری و استبداد مجبور به استعفا گردید و فرزندش محمدرضا پهلوی را به جانشینی خویش برگزید. سرانجام رضاخان را با خفت و خواری به جزیره «موریس» در اقیانوس هند و پس از مدتی به «ژوهانسبورگ» در آفریقای جنوبی تبعید کردند.

رحلت واعظ و خطیب شهیر «شیخ مرتضی انصاری قمی» (۱۳۵۳ش)
حجت‌الاسلام مرتضی بن محمدحسین انصاری قمی: در سال ۱۲۸۴ش (۱۳۲۳ق) در قم به دنیا آمد.وی خطیبی توانا و سخنوری فصیح و بلیغ و از جمله واعظ بود. سرانجام در بیست و پنجم شهریور ۱۳۵۳ش برابر با ۲۸ جمادی‌الآخر ۱۳۹۴ق در ۶۹ سالگی بدرود حیات گشت.

■ **وقوع زلزله شدید در طیس (۱۳۵۷ ش)**

در غروب روز ۲۵ شهریور ۱۳۵۷، زلزله شدیدی شهرستان‌های جنوب استان خراسان را به لرزه درآورد. این زمین لرزه بیش از ۲۰۰۰ کشته و مجروح بر جای گذاشت. همچنین غیر از شهر طیس که با خاک یکسان شد، نزدیک به یکصد روستای بزرگ و کوچک به کلی از بین رفت.

■ **آزادی سوسنگرد پس از یک سال محاصره (۱۳۶۰ ش)**

سوسنگرد در چنین روزی در سال ۱۳۶۰ ه ش ازاشغال نیروهای رژیم بعثی به دست پرتوان رزمندگان اسلام آزاد شد. این پیروزی بزرگ نتیجه قطعی همکاری و هماهنگی نزدیک بین نیروهای ارتشی و مردمی بود.

جناب آقای ترکه	جناب آقای ترکه
	
مدیرعامل محترم شرکت مخابرات هرمزگان	مدیرعامل محترم شرکت مخابرات هرمزگان
حسن انتصاب شایسته حضرت‌تعالی را به سمت معاون برنامه‌ریزی فنی و اقتصادی شرکت مخابرات ایران تبریک عرض نموده؛ امید است در سایه توجهات حضرت ولی عصر[عج] در انجام مسئولیت محوله موفق وموید باشید	زارعی‌نخبرگرامی‌روزنامه‌دیا

آگهی مناقصه
دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس

- نام دستگاه مناقصه گذار: **دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس**
- آدرس دستگاه مناقصه گذار: **بندرعباس، چهارراه نخل ناخدا، بلوار دانشگاه، بلوار پردیس**، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس
- موضوع مناقصه: **طراحی فازیک ودومعماری وسازه تاسیسات الکتریکی ومکانیک**
- دستگاه نظارتی: حوزه عمرانی**
- نوع تضمین: **ضمانتنامه بانکی یاواریز به شماره حساب۰۸۰۱۰۵۹۳۶۱۱۳۲۰۰**
- قیمت فروش اسناد مناقصه و شماره حساب: مبلغ ۰/۰۰/۲۰۰ریال به شماره حساب ۰۸۰۱۰۵۹۳۶۱۱۳۲۰۰۸ بانک ملی**
- مهلت فروش اسناد شرکت در مناقصه: ده/۰۱ روز پس از انتشار آگهی با ارائه اسناد مثبته شرکت مشاور**
- شرکت کنندگان: کلیه دفاتر مشاور شرکت کننده**
- محل تحویل پاکات: دبیر خانه دانشگاه**
- زمان تحویل: سه ماه ۰۱/هزینه درج آگهی بعهدده برنده مناقصه می باشد.**
- نشانی سایت دانشگاه:www.iauba.ac.ir**

دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس
--

حدود ۳۴ درصد از مردم جهان دارای گروه خونی A مثبت هستند. گروه خونی A که حرف اول Agrarian یعنی کشاورزی می باشد

حدود ۳۴ درصد از مردم جهان دارای گروه خونی A مثبت هستند. گروه خونی A که حرف اول Agrarian یعنی کشاورزی می باشد

● **روابط عمومی اداره کل انتقال خون استان هرمزگان**

ازدواج ، معجزه‌ای برای درمان سرطان

پزشکان در مطالعات جدید خود دریافته‌اند که یک روش جدید در مان سرطان که به تمام روش های قبلی برتری دارد، ازدواج کردن است.
بیماران متاهل متنا به سر سرطان ریه پیشرفته پس از



خبری

مدیر بنادر « بندر لنگه » ، بر توشد

■ به مناسبت هفته دولت و در پی اقدامات مطلوب و موثر اسماعیل مکی زاده مدیر بنادر و دریا نوردی شهرستان بندرلنگه، وی بعنوان مدیر برتر شهرستان بندر لنگه معرفی و با اهدا لوح تقدیری از خدمات نامبرده در حوزه دریایی و بندری تجلیل شد.

طرح همای رحمت در هالال احمر «هرمزگان»

■ مهربی علی باری معاون امور داوطلبان جمعیت هالال احمر هرمزگان گفت : طرح همای رحمت با حضور ۱۹۰ داوطلب و ۳۳ نفر پرسنل جمعیت هالال احمر در کل استان درماه مبارک رمضان اجرا گردید.
به گزارش روابط عمومی هالال احمر هرمزگان علی یساری گفت : در این امر خدایسندانه ۹۹ خانواده زندانی و ۲۳۵۱ نیازمند از کمک های تهیه شده بهره‌مند شده اند. وی گفت تعداد ۷۴۵۰ سبد غذایی به ارزش ۶/۰۰۰/۳۲۵/۰۰۰ ریال در بین نیازمندان توزیع گردیده است و همچنین کلیه شعب جمعیت هالال احمر استان هرمزگان در این ماه مبارک و در فیض با برپایی ۵۲ سفره افطاری به ارزش ۰۰۰/۰۰۰/۲۹۹/۶۰۰ ریال میزان ۶۸۵۹ نفر از نیازمندان بودند.

شورای آموزش و پرورش « حاجی آباد

■ رئیس اداره آموزش وپرورش شهرستان حاجی آباد گفت : آموزش و پرورش شهرستان حاجی آباد تهدیات لازم را برای بازگشایی مدارس فراهم نموده است.
مهدی سالاری بیان داشت : با توجه به اجرائی نظام ۳-۴-۳ اضافه شدن پایه ی ششم ابتدایی و تغییرات کتب درسی جدید دوره های ضمن خدمت برگزار و به لطف خدای مان ابلاغ همکاران صادر و کلیه مدارس این شهرستان آماده آغاز سال ۱۳۸۵کالسی بنیزی ۲۸۵۰ نفر دانش آموز خواهند بود.مهدی سالاری ضمن تقدیر و تشکر از اعضای شورای آموزش وپرورش و همه مسئولین ادارات که همکاری صمیمانه ای با آموزش و پرورش داشته انداظهار داشت : آموزش و پرورش نهادی است که با همه ادارات و همه اقتصار جامعه ارتباط دارد لذا همکاری همه مسئولین را در جهت پیشبر اهداف آموزشی و پرورشی که همان اهداف نظام عدس جمهوری اسلامی می طلبد.

ساخت موج شکن آفتاب منطقه ر اروق می دهد

■ بندرلنگه اسدیور خبرنگار گزار نامه دریا ، رئیس شورای اسلامی بندر موعویه گفت : ساخت موج شکن ها در سواحل جنوب کشور بزرگترین خدمت دولت به ساحل نشینان است.
ملاح بان اظهار داشت : ساخت این موج شکن ها بر زندگی و وضعیت اقتصادی مردم نقش بسزایی داشته و باعث رونق دوباره صیادی در بندرموعویه شده و همه کسانی که از کار صیادی دست کشیده اند مجددا مشغول صیادی شده اند.
به گزارش خبرنگار روزنامه دریا ، وی با تحسین این اقدام دولت که موجب دلگرمی مردم و افزایش صید در منطقه مانع از مهاجرت جوانان شده است در سال ۹۸ با تصمیم دولت مبنی بر احداث موج شکن های چند منظوره در سواحل بوده است و این موج شکن چند منظوره بندرموعویه با اعتبار ۲۵ میلیارد ریال در دستور کار سازمان بنادر و دریانوردی قرار گرفت و در مدت ۱۸ ماه به پایان رسد.

راهیایی هالال احمر «هرمزگان» به کنفرانس ستاحه و ریسک سوئیس

■ جمعیت هالال احمر استان هرمزگان با ارائه و پذیرش دو مقاله توسط جیحی یابازاری زاده رئیس جمعیت هالال احمر شهرستان قشم به کنفرانس معتبر جهانی ریسک و سوانح داووس در کشور سوئیس راه یافت.
به گزارش روابط عمومی جمعیت هالال احمر استان هرمزگان جیحی یابازاری زاده رئیس جمعیت هالال احمر شعبه قشم و عضو دفتر تحقیق و توسعه جمعیت هالال احمر استان هرمزگان موضوع و عنوان مقالات پذیرفته و ارائه شده در این کنفرانس را "آرانه مدلی برای تسهیل درمان اضطراری در سوانح مبتنی بر آموزش عمومی جامعه محور قبل از وقوع سوانح و "شاووه پیشگیرانه سلامت روان با رویکرد ارتقاء تاب آوری روانی و نقش آن در ارتقاء شاخص های پهادشت روان پس از وقوع سوانح اعلام و با جاب این مقالات به نام جمعیت هالال احمر استان هرمزگان در مجلات علمی معتبر در آینده ای نزدیک خبر داد.

مسابقه حفظ حدیث در اردوگاه «رودان»

■ مسابقه حفظ حدیث در اردوگاه حرفه آموزی و کاردرمانی رودان برگزار شد.
رئیس اردوگاه حرفه آموزی و کاردرمانی رودان همدن از برگزاری این مسابقه را ارتقا سطح پیشرفت گاهایی مددجویان وپیشبرد اهداف سازمانی اعلام کرد.
حسن مرسلپور افزود : این مسابقه با شرکت ۷۵ نفر از مددجویان برگزار شد که در پایان از سه نفر برتر با اهدا جوایزی قدردانی شد.

کتابخوانی در زندان « بندرلنگه »

■ یک دوره مسابقه کتابخوانی در زندان بندرلنگه برگزار شد.
سرپرست زندان بندرلنگه گفت : این مسابقه فرهنگی با موضوع امر به معروف ونهی از منکر و ویژه مددجویان برگزار شد.
شیخ احمدی همدن از برگزاری این مسابقه را آشنایی اعلام شده و فریضه مهر امر به معروف و نهی از منکر عنوان کرد و افزود : ۸۲ نفر از مددجویان در این مسابقه شرکت کردند که از ۱۰ نفر برتر با اهدا جوایزی تجلیل شد.

افزایش حق قنی داروخانه ها

بندرلنگه اسدیور خبرنگار روزنامه دریا : در پی افزایش ۱۵ درصدی حق قنی داروخانه ها عده ای نسبت به آن واکنش نشان داده اند که چسرا باید یکساز مردم حق قنی داروخانه ها را بازچین کنند.
این معضل می بایست از کانال نمایندگان مجلس شورای اسلامی و مسئولان اجرایی حل شود.
متاسفانه دراین خصوص مردم خسارت ناشی از افزایش حق قننی را پرداخت می کنند.
باید گفت مجلس شورای اسلامی در جستجوی راهی برای کم کردن فشار هزینه های درمانی مردم است تا در این شرایط حساس فشار مضاعفی برمردم وارد نشود.
در حال حاضر افزایش ۱۵ درصدی حق قنی داروخانه ها قانونی اعلام شده و مردم دیگر با دفترچه های بیمه ، دارو دریافت نکنند و اگر داروها را آزاد خریداری نمایند ارزاتر از دفترچه بیمه می باشد.
متأسفانه باید گفت اغلب داروها با دفترچه بیمه حساب نمی شود و آن را باید آزاد تهیه کرد.
مردم انتظار دارند همانگونه که سازمان بازرسی کل کشور در گذشته پیگیر این موارد بوده به بررسی بیشتر جانب این موضوع یعنی حق قنی ۱۵ درصدی داروخانه ها اقدام کند و مسئولان این سازمان با بازرسی و تحسین انجام این قانوت نظارت داشته باشند و اگر این کار صورت نگیرد اولین قشری که بیشتر آسیب می بیند طبقه کم درآمد و محروم جامعه خواهد بود.
امید است که مسئولین امر به این وضع گنجی جدی داشته باشند.

درمان مدت طولانی‌تری نسبت به بیماران مجرد زنده می‌مانند و به حیات خود ادامه می‌دهند.
در این مطالعه معلوم شد که در مورد سایر انواع سرطان‌ها مانند پروستات و سرطان سر و گردن، ازدواج کردن همین مزایای فوق العاده درمانی را دارد.
نتایج مطالعات فوق نشان داد که شانس نجات از سرطان و زنده ماندن در بیماران متاهل پس از ۳ سال حدود ۳۳ درصد در حالی که در



بیماران مجرد تنها ۱۰ درصد است.

■ **عکس روز**



ارگ رابین دومین بنای خشتی بزرگ جهان در کرمان

پیشرفت ۹۷ در صدی بیمارستان بوشهر

بوشهر، **سید حسین جعفری** خبرنگار روزنامه دریا ، **قائم مقام وزیر و مدیر کل راه و شهرسازی** استان **بوشهر** گفت: **ساختمان بیمارستان ۲۰۰ تخت خوابی بوشهر دارای ۹۷ درصد پیشرفت فیزیکی** است.
علیرضا صفایی بوشهری در گفتگو با خبرنگار روزنامه دریا ، به میزان پیشرفت عملیات اجرایی بیمارستان بوشهر اشاره کرد و اظهار داشت : احداث بیمارستان ۲۰۰ تخت‌خوابی بوشهر در مراحل پایانی خود قرار دارد و در حال حاضر ساختمان این بیمارستان دارای ۹۷ درصد پیشرفت فیزیکی است که شامل تحویل می‌شود.مدیرکل راه و شهرسازی استان بوشهر گفت: این بیمارستان با ۲۳ هزار متر مربع وسعت در هفت طبقه ساخته می شود و احداث بخش‌های سی سی یو،آی‌سی‌یو، بخش تصادفات جاده‌ای،وی به حذف قاط حادثه خیز کودکان، اتاق عمل و کلینیک‌های تخصصی و فوق تخصصی است.صفایی بوشهری با اشاره

تاثیر روغن زیتون بر قند خون

روغن زیتون قندخون را تنظیم می‌کند، بنابراین افرادی که در رژیم غذایی خود از روغن زیتون طبیعی به جای سایر روغن‌ها استفاده می‌کنند، کمتر به دیابت مبتلا می‌شوند.
تاثیر روغن زیتون در جلوگیری از سرطان کولون، سرطان پستان و پوست نیز ثابت شده است.
وجود ریزمغذی‌ها و ویتامین E باال در روغن زیتون آن را به یک محافظ قلب در برابر انواع بیماری‌ها تبدیل کرده است.
همچنین تأمین سلامت شریان‌ها، کاهش کلسترول بد خون، حفظ سلامت قلب و عروق، ملین مزاج و تقویت‌کننده دستگاه گوارش، درمان‌کننده پیوسته‌های مزمن و انسداد روده و ممانعت از تنگ شدن شریان‌ها از مهم‌ترین فواید مصرف روغن زیتون است.
این در حالی است که ارزش غذایی روغن زیتون بودار از بی‌پوی آن بیشتر است.

شنبه / ۲۵ شهریور ۱۳۹۱ / ۲۸ شوال ۱۴۳۳
سرتنا
۱۵ سپتامبر ۲۰۱۲ / سال یازدهم/ شماره ۱۴۶۳

با حضور فرماندار « بندرلنگه » برگزار شد

همایش بخشداران ودهیاران در « بندر کنگ »

قائمی فرد فرماندار شهرستان **بندرلنگه** گفت: **بخشداران ،شوراهای و دهیاران** هستند که می توانند نقش مهمی در اجرای سیاست‌ها و برنامه‌های دولت داشته باشند و پیشرفت در زمینه های تولید ملی، دانش و فن آوری ، عزت و سرپندگی بین المللی، رشد سیاسی، مسئولیتی پذیری ، عزیمت وارهاده ملی را ایجاد نمایند.
وی خاطر نشان نمود : با توجه به نامگذاری اسمال از سوی مقام معظم رهبری بنام سال تولید ملی وحمایت از کار و سرمایه ایرانی ، همت وتلاش جهاد گونه کلیه مسئولین نظام و شما شوراهای و دهیاران گرامی را در جهت حفظ و صیانت از سرمایه های ملی می طلبد.
قائمی فرد با تاکید بر نقش مهم و موثر شوراهای اسلامی و دهیاران در توسعه پایدار و رشد و شکوفایی روستاها بیان داشت : فرهنگ‌سازی، اصلاح امورات روستاها، تشویق و ترغیب روستاییان به انجام



فرماندار « بندرلنگه »:

بندرلنگه ظرفیتهای خوبی دارد

بندرلنگه **اسدیور خبرنگار روزنامه دریا**، **مهندس قائمی فرد فرماندار بندرلنگه** در جلسه کار و گروه اشتغال گفت : **همه خدمتگزار مردم هستیم و برای توسعه و آبادانی بندرلنگه باید شش مضاعفی** نمایم.

وی گفت : بندرلنگه از ظرفیت ها و پتانسیل خوبی برخوردار است پس باید برای شکوفایی و خدمت رسانی مطلوب به مردم به نحو شایسته ای استفاده کنیم.
نماینده عالی دولت خاطر نشان کرد : احترام به مردم و کسب رضایتمندی باید در اولویت کاری تمام مسئولین باشد و خدمتگزاری تنها در میانه نباشد بلکه باید به آن عمل کرد چون شعار ما رضایت مردم رضایتمندی خوانده به همراه دارد.
وی با اخلاق نیکو ،تکریم کارهای

با هشت اتاق عمل بین ۲۰ تا ۴۰ عمل در روز انجام می دهد، از ضعیف بسیار مطلوبی در این زمینه برخوردار است.
مدیر کل راه اندازی اتاق چهار و پنج ، منوط به خرید تجهیزات تک میلیاریت تخت ، بالتر خواهد رفت که البته در این راه به مطمئا تعداد عمل‌های انجام دهنه در یک روز به مراتب از این آمار ذکر شده است و توجه به اقدام به موقع فرماندار شهرستان و نماینده مردم در کنگان و جم در مذاکره و رئیس دانشگاه علوم پزشکی بوشهر و قول اینکه این موضوع را پیگیری و حل کند؛ نهایتا ادامه کار این داروخانه را پس از دو شپ تعطیلی شاهد بودیم.

بیمارستان، مسئولان بیمارستان به ناچار اقدام به تعطیلی داروخانه در شیفست شب کرده است.
عباسی افزود: این اقدام رنگ خفزی است که خروج این تعداد نیرو نه تنها داروخانه را تعطیل بلکه بخش های دیگری نظیر رادیولوژی، درمانگاه تخصصی، آزمایشگاه و حتی بخش های درمانی را نیز شامل این موضوع خواهد کرد.
وی در ادامه خاطر نشان کرد: با توجه به اقدام به موقع فرماندار شهرستان و نماینده مردم در کنگان و جم در مذاکره و رئیس دانشگاه علوم پزشکی بوشهر و قول اینکه این موضوع را پیگیری و حل کند؛ نهایتا ادامه کار این داروخانه را پس از دو شپ تعطیلی شاهد بودیم.

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

رئیس شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس -رضار نجیر محسنی

روزنامه سپیده خیز



پوشه خوزستان،سیما و لولجیان، فارس، کرمان، کیکلیوه و بور احمد، هریرگان، رود

روزنامه سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، ورزشی
شنبه ۲۵ شهریور ۱۳۹۱ / ۲۸ شوال ۱۴۳۳
۱۵ سپتامبر ۲۰۱۲ / سال یازدهم / شماره ۱۴۶۳
صاحب امتیاز و مدیر مسئول : ایوب دبیری نژاد
سرمدبیر: فروغ مسلم زاده
تلفن : ۲۲۴۶۳۸۴-۲۲۴۶۳۷۳۴-۲۲۴۶۳۶۰۰
نمبر: ۲۲۴۶۶۰۰
وب سایت : www.daryanews.ir
پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com
چاپ : پامشاد سبز – کیلومتر ۸ جاده مخصوص کرج
نشانی دفتر مرکزی: بندرعباس – بلوار امام خمینی (ره) – سه راه دلگشا ساختمان نیلوفر – ورودی غربی – طبقه پنجم – واحد ۲۳

نمایندگی استانها:

سیستان و بلوچستان حسین کیخا ۰۹۱۵۵۴۱۳۱۶۰
کرمان شاهین عبدالمی ۰۹۱۳۱۹۹۰۹۵۰
کهگیلویه و بویر احمد سیده فرحناز محمدی ۰۹۱۷۳۴۱۳۲۷۰
یزد احمد میرچلیلی ۰۹۱۳۳۵۸۳۶۵۸
فارس عزیزالله قهرمانی ۰۹۱۷۱۱۴۰۹۹۷
اهواز حسن سیلایی ۰۹۳۶۲۷۰۶۷۲۳
لار محمدرضا سیفیانی فر ۰۹۳۹۳۲۵۰۱۱۳
بوشهر سیدحسین جعفری ۰۹۱۷۷۷۶۶۰۲۰
عسلویه مهدی خورشیدی ۰۹۱۷۷۷۶۰۵۲۱

هر اه با حافظ

یارب این نوگل ندان که سوزی بخش می‌دایم به تو از چشم سودمند

فرماندار بندرعباس :

برای ساماندهی مدارس کوتاهی نکنید

جلسه ستاد مهر شهرستان بندرعباس به مناسبت نزدیکی بازگشایی مدارس به ریاست احمد مرادی فرماندار شهرستان بندرعباس و دیگر اعضا در فرمانداری بندرعباس برگزار شد.
احمد مرادی فرماندار بندرعباس با گرامیداشت هفته دفاع مقدس و تسلیت شهادت امام جعفر صادق(ع) و پرورش شهرستان بندرعباس اول مهر

مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری «هرم زگان»:

بانوان شاغل از حقوق خود آگاه شوند

پری صیادی مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرم‌زگان گفت : دوران خدمت دولت دهم همراه با تصویب مقراتی در راستای حمایت از بانوان شاغل با هدف تسهیل رسیدگی به امور خانواده و فرزندان آنان می باشد.

وی به خبرنگار روزنامه دریا گفت : مادران شاغل دارای فرزند زیر هفت سال و فرزند دبستانی براساس مصوبه شماره۴/۷۸۸۲/ت/۲۲۸۲ مورخ ۹۰/۱۲/۱۶ روزهای پنجشنبه هر هفته تعطیل می باشند. وی تصریح کرد : پرداخت کمک هزینه عائله مندی کارمندان زن

رزمندگان طلایه داران عزت ایران هستند

به گزارش روابط عمومی فرمانداری بندرعباس احمد مرادی در گفتگو با روابط عمومی فرمانداری اظهار داشت. شهدها ستارگان درخشان آسمان ایران اسلامی هستند و سربلندی و افتخار ایران اسلامی حاصل دلاوری و ایثار این اسوه های مقاومت و اسطوره های پایداری است.

فرماندار بندرعباس با اشاره به

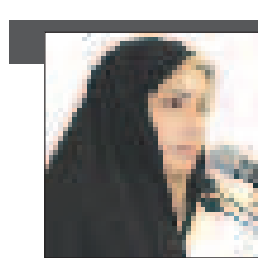
بوشهر ، سید حسین جعفری خبرنگار روزنامه دریا :

وزیر کشور گفت: تغییر استانداران بر اساس ضرورت صورت می‌گیرد و انتخاب مسئولان در کشور بومیهای شایسته‌سالاری انجام می‌شود.

«مظفنی محمدنجار» در آئین تودیع و معارفه استانداران بوشهر اظهار داشت : تلاش دولت بر این است که در انتصاب‌هایی که صورت می‌گیرد همواره به شایسته‌سالاری توجه ویژه شود و مسئولان نیز بر اساس همین اصل انتخاب شوند و افراد قوی و شسته خدمت برای مسئولیت‌ها انتخاب شود . وزیر کشور ادامه داد: خدمت در نظام یک افتخار است که باید این افتخار را ارج نهم و بنای دولت نیز بر اساس خدمات‌رسانی بیشتر به همه مردم ایران گذاشته شده و همه مسئولان باید برای این مهم تلاش ویژه داشته باشند.وی به سفرهای استانی هیئت دولت اشاره کرد

را عید دلتش آموزان برشمرد و گفت : ماه مهر یادآور خاطرات شیرین دوران کودکی است و فلسفه تشکیل این جلسه بالا بردن شور و نشاط دانش آموزان و فراهم آوردن بستر مناسب برای حضور با نشاط و شورآفرین محصلان عزیز است . وی تصریح کرد : هیچ کم کاری و نقصانی از هیچ اداره و سازمانی پذیرفته شده نیست و هر مشکلی در راه بازگشایی مدارس است باید تا ۲ روز مانده به شروع سال تحصیلی مرتفع شود . در صورت عدم تحقق این موضوع باید همه ما جوابگو باشیم . ما همه به نوعی به قشر دانش آموزان تعلق داریم و باید با به کارگیری همه ظرفیتهای مناسب برای شروع فصل علم و دانش

فراهم آوریم . فرماندار خاطر نشان نمود: شورای آموزش و پرورش مسئولیت مهم و دشواری برعهده دارد باید با نگاه ویژه افق های بلندتر را ببینم و دو مقوله آموزش و پرورش را یکسان تقویت کنیم و نباید رسیدن به وجه آموزش از اهمیت پرورش بکااهد مدارس مخازن استعداد و معادن نوابع است و باید با مدیریت صحیح و مبتنی بر شعور دینی بستری برای رشد مدیران آینده نظام مقدس اسلامی فراهم کنیم . مرادی اضافه کرد : جوامعی در مسیر پیشرفت قرار گرفته که به مقوله نظم اهمیت زیادی می دهند نظم پایه و زیربنای مدیریت مدرن است و امیدوارم بانوان شاغل در دستگاه ها از حقوق خود آگاه شده و نسبت به اجرایی شدن این مصوبات در دستگاه های اجرایی محل خدمت اقدام نمایند.



امیدواریم با عنایت به ضرورت اطلاع مراجع سیاستگذار و اجرایی کشور از روند اجرای مصوبات دستگاه‌ها جهت ارزیابی و بررسی تاثیر برگزاری این نشست بانوان شاغل در دستگاه‌ها از حقوق خود آگاه شده و نسبت به اجرایی شدن این مصوبات در دستگاه های اجرایی محل خدمت اقدام نمایند.

و خاک در مقابل دشمن متجاوز از جان خود گذشتند تا ذره ای از این خاک جاودانه به بغا نند نشود و اسلام کوچکترین خدشه ای نبیند فرماندار بندرعباس با تاکید بر لزوم هر چه بیشتر آشنایی جوانان نسل سسوم و چهارم انقلاب با چگونگی جنگ تحمیلی و سرگذشت رزمندگان اسلام گفت: دنیای استکبار و در رأس آن آمریکا با ازار رسانه و سینما قهرمانان بوشالی خود را به جهان معرفی می کنند و از این راه بر فرهنگ کشورها سیطره پیدا کرده است ما در بین رزمندگان ۸ سال

خارجی علیه کشور اشاره کرد و بیان داشت : این فشارها و تحریم‌ها سبب شده است تا شاهد شکوفایی و خودکفایی در عرصه‌های مختلف باشیم و ایران در عرصه‌ای بین‌المللی به یک الگو تبدیل شده است و علت الگو شدن ایران همین توسعه و پیشرفت است . نجار در ادامه به اجلاس سران عدم تعهد اشاره کرد و بیان داشت : حضور ۱۲۰ کشور عضو و ۲۰ کشور مهمان در این اجلاس که با منویات مقام معظم رهبری در آغاز این اجلاس و مدیریت با کیفیت ریاست جمهور همراه بود با یک بیانیه پایانی بسیار خوب به پایان رسید و اقتدار ایران در عرصه بین‌الملل را اثبات کرد . وی به مفاد بیانیه پایانی این اجلاس اشاره کرد و اظهار داشت : حق استفاده از انرژی صلح آمیز هسته‌ای برای همه و سلاح‌های هسته‌ای و گشتار جمعی برای هیچ‌کس از مهمترین مفاد این بیانیه بود و در حالی که غرب برای فراموشی مسئله فلسطین تلاش می‌کند این اجلاس به خوبی این موضوع را زنده کرد .

آگهی مزایده ماشن آلات وآهن آلات اسقاطی شهرداری ندرگنگ (نوبت اول)

نوبت اول

شهرداری بندرکنگ در نظر دارد باستناد مجوز شماره ۳ شورای محترم اسلامی شهر بندرکنگ

اقدام به فروش مقداری آهن آلات اسقاطی و ۱۰ دستگاه ماشین آلات بشرح جدول ذیل از

طریق مزایده نماید . لذا متقاضیان شرکت در مزایده بمدت ۷ روز از انتشار این آگهی جهت بازدید و دریافت فرم شرکت در مزایده به دبیرخانه شهرداری بندرکنگ مراجعه نمایند .

شرایط شرکت در مزایده

۱- واریز مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۵ ریال بحساب سپرده ۰۸/۰۹۰۰۰۱۸۰۰۰۰۳۱ نزد بانک ملی

۲- تحویل اسناد مزایده و فیش سپرده در تاریخ اعلام شده به دبیرخانه شهرداری و دریافت رسید

۳- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار می باشد

۴- به پیشنهادات مخدوش و بعد از تاریخ تعیین شده ترتیب اثر داده نخواهد شد

۵- در صورت اینکه برنده مزایده انصراف دهد نفرات بعد جایگزین و سپرده واریزی به نفع شهرداری ضبط خواهد شد

۶- متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت شهرداری به آدرس www.sh-bandarekong.ir یا با شماره ۳۷-۳۳۳۳۳۴۳۵-۰۷۶۲۲ داخلی ۱۱۱ تماس حاصل فرمایند .

ردیف	نوع خودرو	مدل	شماره شاسی	شماره موتور	مبلغ قیمت پایه
۱	سواری سمند	۸۲	۰۰۸۱۲۱۷۸۱۳	۳۲۹۰۸۱۷۸۱۳	۴۵/۰۰۰/۰۰۰ریال
۲	نیسان سایپا (لجن کش)	۷۰	۶۵۰۹۰	۴۰۲۱۱۴	۲۰/۰۰۰/۰۰۰ریال
۳	پراید	۷۹	۱۴۱۲۲۷۹۶۲۵۷۴۴	۰۰۱۴۸۴۱۹	۲۵/۰۰۰/۰۰۰ریال
۴	خاور	۶۳	۵۵-۰۵۹۶۶۷	۱۰/۰۸۳۹۸۴	۲۵/۰۰۰/۰۰۰ریال
۵	مزد ا ۱۶۰۰	۷۰	۷۰۶۰۰۰۸۸۶	۱۹۰۱۳۵	۳۰/۰۰۰/۰۰۰ریال
۶	نیسان زامیاد (آتش نشانی)	۶۲	۱۴۰۵۰۹۲۹	۲۰۱۸۳۷۱۳	۱۵/۰۰۰/۰۰۰ریال
۷	اتاق و شاسی بنر خاور نارنجی	-	-	-	۱۵/۰۰۰/۰۰۰ریال
۸	وانت ز امید آبی	-	-	-	۱۵/۰۰۰/۰۰۰ریال
۹	اتاق و شاسی بنز خاور	-	-	-	۲۰/۰۰۰/۰۰۰ریال
۱۰	اتاق عقب بنز خاور	-	-	-	۲۰/۰۰۰/۰۰۰ریال

روابط عمومی شهرداری بندرگنگ

آگهی فراخوان پیمانکاران صلاحیت دار شرکت در مناقصات

نوبت اول

طررهای عمرانی شهرداری بندرچارک

باستناد آیین نامه ارجاع کار به پیمانکاران مصوب هیئت محترم

وزیران به شماره ۰۷/۶۳۰/ت/۲۳۳۱ه مورخ ۱۹/۱۲/۸۱ ، شهرداری

بندرچارک جهت اجرای پروژه های عمرانی سال جاری خود شامل :

ردیف	عنوان پروژه	مبلغ پیمان (به میلیون ریال)	محل اجرای پروژه	رشته
۱	آسفالت خیابان فلسطین	۲۰۰۰	بندرچارک	راه
۲	احداث دیوار ساحلی	۱۲۵۰	بندرچارک	ابنیه

از پیمانکاران واجد شرایط تعیین صلاحیت شده معاونت

برنامه ریزی استانداری در رشته ابنیه و راه که دارای ظرفیت آماده به

کار متناسب با برآورد پروژه ها باشند ، جهت دریافت مدارک ارزیابی (

شامل سابقه کار اجرایی ، اساسنامه ، گواهینامه صلاحیت پیمانکاری،

تجهیزات و ماشین آلات ، تعداد کارکنان فنی ، متخصص و توانایی

مالی و پشتیبانی و ...) دعوت می شود از تاریخ انتشار آگهی حداکثر

به مدت ۷ روز به شهرداری بندر چارک – خیابان ساحلی – واحد امور

پیمانها مراجعه نمایند . ضمنا هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه

می باشد .

تلفن تماس: ۴-۴۲۲۰۸۲۳-۰۷۶۴ و ۰۴۲۲۰۵۰۱

روابط عمومی شهرداری بندرچارک



شهرداری بندرکنگ