



معاون استاندار هرمزگان:

تعر فه برق در هر مزگان به شیوه سابق محاسبه می شود

■ خانوار های روستایی نیز می توانند از طریق مراجعه به فرمانداری ها، دفتر پست، پست پیوستنی و سایر مراجعی که مشخص می شود نسبت به ثبت اطلاعات اقتصادی خود اقدام کنند

۲



مدیرعامل آب و فاضلاب هرمزگان خبر داد

خسارت ۱۰۰ میلیارد ریالی بارندگی ها به تاسیسات فاضلاب بندرعباس

۲

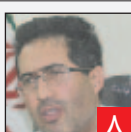


رئیس شورای حمل و نقل هرمزگان:

راهداران ، سفرهای نوروزی را تسهیل کردند



شهردار بندرعباس تاکید کرد انتقال سریع پایانه های مسافربری به مکان جدید



فرمانده قرارگاه پلیس راه هرمزگان خبر داد کاهش ۱۲ درصدی حوادث رانندگی تعطیلات سال نو

با ثبت بیش از اهزار ۹۰۰ ماموریت اورژانس در هرمزگان فوتی ناشی از حوادث ترافیکی ۶۲ درصد کاهش یافت

۲

در پی بارندگیهای اخیر سدهای شمال و نیان آگیری شد



پیش از ظهر دیروز

مرزبانان ربوده شده وارد کشور شدند

چهار مرزبان ربوده شده به دست گروهک تروریستی جیش العدل، از منطقه مرزی افغانستان و پاکستان وارد کشور شدند

توسط گروهک تروریستی جیش العدل ربوده شدند و در اوایل اسال، گروهک جیش العدل مدعی شد یکی از این مرزبانان به نام جمشید دانایی فر را به شهادت رسانده است. در این باره، مولوی عبدالحمید از روحانیون تأثیرگذار اهل سنت در سیستان و بلوچستان که گفته می شود، با فرستاندن یک قرآن و یک نامه نقش بسزایی در آزادی مرزبانان ایرانی داشته، در گفت وگویی ضمن تأیید به شهادت رسیدن یکی از پنج مرزبان ربوده شده (جمشید دانایی فر) گفته است: «مطمئن نیستم جسد این مرزبان به نیروهای ما تحویل داده شده باشد، اما قرار بوده نیروهای گروهک جیش العدل آن را هم به نیروهای مردمی تحویل دهند». در همین حال روزنامه جمهوری اسلامی مدعی شده است که مولوی عبدالحمید امام جمعه اهل سنت زاهدان چندی قبل با ارسال نامه ای همراه با یک جلد قرآن کریم، از ربابندگان خواست مرزبانان را آزاد کنند و از دولت جمهوری اسلامی امان نامه دریافت نمایند. این اقدام، مورد استقبال عبدالرئوف رئیس گروهک «جیش العدل» قرار گرفت ولی بعضی از اعضا این گروهک برای جلوگیری از آزادی مرزبانان، یکی از آنها را به شهادت رساندند. سرانجام، جناح عبدالرئوف ظاهرا با غلبه بر جناح مقابل، شنبه اعلام کرد ۴ مرزبان دیگر را آزاد کرده است.

اعلام زمان واریز آخرین یارانه نقدی

صفحه ۲

آموزش راه های مقابله با پولشویی در شهرکهای صنعتی هرمزگان

صفحه ۶



شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان

نوبت اول

فراخوان مناقصه عمومی

شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان در نظر دارد به عنوان دستگاه مناقصه گزار در نظر دارد به استناد قانون برگزاری مناقصات به شماره ۱۳۰۸۹۰ مورخ ۸۳/۱۱/۱۷

مناقصه با موضوع: انجام خدمات نگهدیانی و حفاظت از ساختمانها وتاسیسات به شرح اسناد مناقصه با مبلغ برآورد ۱۳/۷۶۹/۴۶۲/۲۸۰ ریال (سیزده میلیارد و هفتصد و شصت و نه میلیون و چهار صد و شصت و دو هزار و دویست وهشتاد ریال) وتضمین شرکت در مناقصه به مبلغ ۵۱/۷۰۸/۳۸۶ ریال (پنجاه ویک میلیون و هفتصد و هشت هزار و سیصد و هشتاد و شش ریال) به پیمانکار واجد گواهی صلاحیت از اداره کل تعاون ، کار ورفاه اجتماعی یا دارای گواهینامه انتظام از پلیس امنیت واگذار نماید .

از کلیه شرکت های صلاحیت دار که متقاضی شرکت در مناقصه مذکور هستند دعوت می شوداز تاریخ درج آگهی به مدت پنج روز با ارائه معرفی نامه کتبی و فیش واریزی به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب سپهر ۰۰۳۴۹۹۰۰۰۳۹۳۰۱۰ بانک صادرات شعبه گلشهر بابت خرید اسناد مناقصه در ساعات اداری به امور قراردادها این شرکت به نشانی بندرعباس – بلوار ناصر – جنب بیمارستان شریعتی مراجعه و اسناد مربوطه را دریافت نمایند . و متقاضی می تواند مبلغ ضمانتنامه را به یکی از صورت پیش بینی شده در آئین نامه تضمین در معاملات دولتی که در اسناد مناقصه درج می باشد ، ارائه نماید .

مناقصه گران پس از دریافت و مطالعه اسناد مناقصه ، اسناد مربوطه را تکمیل و در پاکت لاک و مهر شده به دبیرخانه شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان تحویل نمایند، مهلت ارائه پیشنهاد تا ساعت ۱۳ مورخ ۹۳/۲/۶ می باشد و پیشنهادات واصله در ساعت ۱۲ مورخ ۹۳/۲/۷ در کمیسیون مناقصه بازگشایی خواهد شد و حضور یک نفر نماینده از طرف هر یک از پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشایی پیشنهادها آزاد است . در ضمن علاقمندان می توانند به سایت اینترنتی شرکت آب و فاضلاب به نشانی: **www.Abfa Hormozgan.com مراجعه نمایند .**

هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد .

◀ روابط عمومی و آموزش بگانی شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان

روزنامه 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 ۱۸ فروردین ۱۳۹۳ ۷ جمادی الثانی ۱۴۳۵

سال سیزدهم شماره ۱۷۲۵ ۲۰۰ تومان

وب سایت: **www.daryanews.ir**
آرای دریا: ۰۷۶۱-۲۲۴۶۳۸۴-۲۲۴۶۳۷۴
پست الکترونیکی: daryanews_bnd @ yahoo .com

مرگ تلخ دختر ۱۲ ساله در روز سیزدهبدر

دختر ۱۲ ساله ای در راه بازگشت از سیزده بدر دچار حادثه شد و در برابر شمعان خانواده اش جان باخت

۵

نقشه زن دروغگو برای ثروت پسران پولدار

۵

استاندار سیستان و بلوچستان:

اشتغال های غیر کشاورزی در منطقه سیستان توسعه یابد

استاندار سیستان و بلوچستان با اشاره به اینکه در آینده نزدیک طرح هر خانواده یک واحد گلخانه ای در منطقه سیستان اجرا می شود، گفت: باید اشتغال های غیر کشاورزی در منطقه توسعه یابد.

به گزارش خبرگزاری فارس از زاهدان به نقل از روابط عمومی استانداری سیستان و بلوچستان، علی اوسط هاشمی در بازدید از منطقه سیستان و دیدار با مردم این منطقه اظهار کرد: باید اشتغال های غیر کشاورزی در منطقه توسعه یابد و در آینده نزدیک اجرای طرح هر خانواده یک واحد گلخانه ای در منطقه سیستان اجرا می شود. استاندار سیستان و بلوچستان افزود: یکی از طرح های مهم اقتصادی دولت در منطقه، ایجاد منطقه آزاد اقتصادی شمال استان است که با احداث آن در زابل می توان تحولی عظیم در اقتصاد و اشتغال مردم و وجود آورد. هاشمی تاکید کرد: اتاق بازرگانی استان سیستان و بلوچستان و بخش خصوصی در ایجاد منطقه اقتصادی سیستان نقش مهم و موثری دارند. وی تصریح کرد: همچنین در این منطقه به زودی «صندوق توسعه» راه اندازی می شود. استاندار سیستان و بلوچستان خاطرنشان کرد: با راه اندازی این صندوق و جمع آوری خرده سرمایه های مردم می توان واحدهای تولیدی بزرگی را در منطقه ایجاد کرد.

هشدار وزارت بهداشت

نسبت به اپیدمی آنفلوآنزا

معاون مرکز مدیریت بیماری های واکبر وزارت بهداشت با بیان این که اپیدمی آنفلوآنزا تا پایان فروردین ماه ادامه دارد، بر لزوم رعایت موارد بهداشتی جهت جلوگیری از انتقال این بیماری تاکید کرد. دکتر محمود نبوی در گفت وگو با ایسنا، گفت: به دلیل تغییرات آب و هوا اپیدمی آنفلوآنزا تا پایان فروردین ماه و البته به میزانی کمتر از ماه های گذشته، ادامه دارد. وی در این باره افزود: از اواخر آذر ماه تا اواسط بهمن ماه سال گذشته دو موج بزرگ آنفلوآنزا را در کشور شاهد بودیم به طوری که اواخر آذر ماه با نوع H۲N۲ و اواسط بهمن ماه با انواع H۱N۱ و B این بیماری مواجه بودیم. البته انواع دیگر ویروس این بیماری نیز به تعداد محدودتر وجود دارند. نبوی گفت: با توجه به تغییرات آب و هوا در این فصل به مردم توصیه می کنیم که از تغییر هوای ناگهانی که باعث فراهم شدن زمینه جهت تهاجم ویروس می شود، پرهیز کنند. همچنین از دست دادن و ربیوسی با افراد سرماخوره اجتناب کرده و شست و شوی مرتب دست ها را فراموش نکنند. وی درباره موارد بروز این بیماری در ایام عید با توجه به بارش برف و باران و کاهش دما در اغلب استان های کشور، گفت: موج اصلی این بیماری تا بهمن ماه بود و افزایش موارد بروز آن در تعطیلات چندان چشمگیر نبود، خوشبختانه از این بابت خطری متوجه هموطنان نبود.

مازار املاک

علاقتمندان می توانند جهت ملک مورد نیاز خود اعم از خرید و فروش و رهن و اجاره

با شماره: ۲۲۲۲۷۹۳-۲۲۲۲۶۳۵

تماس حاصل نمایند

هر روز صفحه ۷



در ۸ استان جنوبی کشور

منتشر می شود

روزانه ، شنبه ، یکشنبه

دوشنبه ، سه شنبه ، چهارشنبه



روزنامه منطقه جنوب کشور

خواص آناناس

آناناس سرشار از ویتامین ها و مواد مغذی مثل کلسیم، پتاسیم، فیبر و ویتامین ث است علاوه بر اینها بسیار کم چربی و کم کلسترول است. این خواص را می توانید از مصرف کمپوت آناناس، میوه تازه آن، میوه یخ زده یا حتی آب آناناس به دست آورید.یکی از خواص مهم آناناس کمک به ساخت استخوان های سالم و استحکام استخوان ها است.

آناناس غنی از منیزیم ماده معدنی ای است که وجودش برای ساخت استخوان ها و ارتباط بافت ها ضروری است. آناناس باعث رشد



آشپزی جوجه ترش تابه ای

■ مواد لازم:

سینه مرغ ... دو عدد
پیاز ... یک عدد
فلفل دلمه‌ای ... یک عدد
روغن زیتون ... دو قاشق غذاخوری
آب‌لیمو ... دو قاشق غذاخوری
گردو ۲۰۰ گرم
گشنیز و نعنا ... ۱۰۰ گرم
سیب ... دو حبه
آب نارنج ... سه قاشق غذاخوری
روغن سرخ کردنی و زعفران ... به میزان لازم
نمک، فلفل و زردچوبه ... به میزان لازم

طرز تهیه:

سرخ را به قطعات کوچک به اصطلاح قوطی کبریتی برش زده، با پیاز رنده شده، فلفل دلمه‌ای خردشده، روغن زیتون، سیر، زعفران، نمک، فلفل، زردچوبه و آب‌لیمو مزه‌دار کرده و شش ساعت در یخچال قرار می‌دهیم تا طعم‌دار شود.سیب تکه‌های جوجه را به سیخ‌های چوبی کنیدبه و در تابه چدنی دردار می‌گذاریم تا بپزند، در این مرحله حتما شعله گاز باید در کمترین حد باشد.در طرفی جداگانه گردوی ساییده شده را به همراه سبزی‌های خا‌رندشده و آب نارنج خوب مخلوط کرده و پس از آن که جوجه‌ها آماده شدند، مواد را روی جوجه‌ها ریخته و می‌گذاریم تا به همراه جوجه‌ها به مدت ۱۰ دقیقه بپزند.

نکته:

برای این که جوجه‌ها به سیخ چوبی نچسبد، باید سیخ‌ها را به روغن مایع آغشته کنیم.

جگونه از موخوره پیشگیری کنیم؟

■ یک متخصص پوست، مو و زیبایی، استفاده از نرم کننده‌ها را برای پیشگیری از موخوره توصیه کرد.کثر مهراد ملک با بیان اینکه مو در دو جهت عرضی و طولی دچار آسیب و شکنندگی می‌شود، گفت: آسیب دیدن مو در جهت عرضی سبب وز شدن آن می‌شود و آسیب دیدن آن در جهت طولی سبب دو شاخه شدن مو و به عبارت دیگر سبب ایجاد موخوره می‌شود.این متخصص پوست، مو و زیبایی استفاده از روغن‌های مو، کره‌ها، نرم کننده‌ها و... را جهت پیشگیری از شکنندگی مو به صورت طولی و عرضی مناسب عنوان و به افراد توصیه کرد به منظور جلوگیری از شکنندگی مو پس از استحمام و استفاده از شامپو از نرم کننده‌ها استفاده کنند.وی بهترین راه پیشگیری از موخوره را حذف عوامل آسیب رسان دانست و از شانه زدن موهای خیس، تحت کشش قرار گرفتن موی سر، بستن محکم آن با کش، شست و شوی خشن موها، استفاده از ابزارهایی مثل اتو، سشوار و... را به عنوان عوامل آسیب رسان یاد کرد.

در این مواقع موهایتان را رنگ نکنید!

✓ **در زمان بیماری، اغلب افراد دچار نوعی ریزش موی موقتی می‌شوند و آن به دلیل نحوه‌ی عملکرد «سیستم ایمنی بدن» است که برای مبارزه با میکروب‌ها و ویروس‌ها، انرژی و**

مواد غذایی را به گلبول‌های سفید و اعضای درگیر در بیماری اختصاص می‌دهد و به دلیل کم شدن میزان مواد مغذی در موها، نوعی ریزش موی موقتی در افراد رخ می‌دهد.

رنگ مو و خطرات آن
برخی از بیماری‌ها، عوارضی بر روی موها ایجاد می‌کنند که می‌توانند باعث ریزش و یا سست شدن موها شود.بزرگان هشدار می‌دهند پس از بیماری‌هایی که بویژه همراه با تب هستند، از دستکاری موها مانند صاف کردن ، رنگ کردن، مش و یا فر نمسودن موها جدا خودداری نمایید.گفتنی است در زمان بیماری، اغلب افراد دچار نوعی ریزش موی موقتی می‌شوند و آن به دلیل نحوه‌ی عملکرد عملکرد «سیستم ایمنی بدن» است که برای مبارزه با میکروب‌ها و ویروس‌ها، انرژی و مواد غذایی را به گلبول‌های سفید و اعضای درگیر در بیماری اختصاص می‌دهد و به دلیل کم شدن میزان مواد مغذی در موها، نوعی ریزش موی موقتی در افراد رخ می‌دهد.درجه حرارت بالای بدن می‌تواند اثرات مخرب کوتاه مدتی بر موهای سرر به جای بگذارد و باعث سست شدن ریشه موها شود.بزرگان توصیه می‌کنند خانم ها برای انجام تغییرات در موهای خود، بعد از دوران نقاهت و برطرف شدن مشکل ریزش موی مقطعی به انجام کارهایی مانند رنگ کردن و ... بپردازند تا ریشه‌ی مو استحکام و قدرت خود را به دست بیاورد.بزرگان حتی توصیه می‌کنند در هنگام تب افراد از شانه کردن زیاد موهای خود بپرهیزند، زیرا فشار زیادی بر ریشه موهای سست شده وارد می‌کنند.در عین حال در هنگام بیماری و تب به علت ازدیاد تعریق، موها بیشتر چرب می‌شوند و به این علت نیز می‌تواند باعث ریزش موی شود. لذا توجه به تمیز نگه داشتن موها در حین بیماری بسیار مهم است.

راپله استفاده زیاد از رنگ مو یا سرطان
تحقیقات نشان داده است استفاده بیش از ۹ بار در سال در رنگ مو، خطر ابتلا به سرطان خون از نوع لنفوم را افزایش می‌دهد. سرطان لنفوم در سیستم لنفاوی بدن رخ می‌دهد. سیستم لنفاوی شبکه‌ای از رگ هاست که بخشی از سیستم دفاعی بدن را تشکیل می‌دهد و سلول های ضدعفونت به نام لنفوسیت را جابجا و سلول های مرده را از بافت ها تخلیه می‌کند.همچنین اگر رنگ کردن مو زیاد انجام شود، احتمال بروز سرطان مثانه را افزایش می‌دهد.

رنگ کردن مو در دوران بارداری ممنوع
از آنجایی که تحقیقات در این زمینه هنوز تکمیل نشده است، نمی‌توان ادعا کرد که صددرصد رنگ مو تاثیر مضرى بر روی جنین دارد. اما همان‌طور که می‌دانید پوست کسر می‌تواند مقداری از مواد شیمیایی موجود در رنگ را جذب کرده و وارد جریان خون کند و از آنجایی که

اتوهاسی بخار به مرور زمان جرم می‌گیرند و گاهی هم منفذهای خروج بخار بسته می‌شوند. کمی سرکه سفید در محفظه آب آن بریزید و بعد از ۲۴ ساعت اتو را روشن کنید و اجازه دهید بخار کند تا آب و گچ آن خارج شود.

■ **برطرف کردن جرم و گچ داخل اتو**

اتوهای بخار به مرور زمان جرم می‌گیرند و گاهی هم منفذهای خروج بخار بسته می‌شوند. کمی سرکه سفید در محفظه آب آن بریزید و بعد از ۲۴ ساعت اتو را روشن کنید و اجازه دهید بخار کند تا آب و گچ آن خارج شود.

■ **تمیز کردن کف اتو**

اتوهای قدیمی که کف آن روکش تفلون ندارند در اثر تماس با پارچه زود کثیف می‌شوند که حتماً باید تمیز شوند. توصیه می‌شود وقتی اتو داغ است با یک پارچه ی کتان که در دست مجاله کرده‌اید کف آن را تمیز کنید سپس با پارچه ی آغشته به نمک یا جوش‌شیرین بقایای جرم کف اتو را پاک کنید.

■ **تمیز کردن آب‌میوه‌گیری**

بخش‌های قابل شست و شوی آب‌میوه‌گیری ممکن است در اثر استفاده زیاد رنگ گرفته باشند. برای پاک کردن و نیز جلوگیری از رنگ گرفتن آنها، یک دوم فنجان مایع سفیدکننده، یک چهارم فنجان جوش‌شیرین و چهار فنجان آب گرم را با هم مخلوط کنید و با اسفنج روی قسمت‌های مورد نظر بمالید. همچنین می‌توانید به مدت ده دقیقه آنها را در این مایع بخیسانید. سپس بشویید و کاملاً خشک کنید.

■ **تمیز کردن مایکروویو**

یکی از لوازم برقی که بیشتر خانم‌ها با آن مشکل دارند مایکروویو است. برای تمیز کردن این وسیله، نیمی از یک لیونرش بزرگ را در کاسه‌ای آب قرار دهید و بگذارید پنج تا ده دقیقه (بسته به میزان کثیفی دستگاه) در مایکروویو بچوشد. بخسار باعث یمن تبخیر لکه‌های چرب می‌شود و بوی بد را



استخوان ها در بدن جوانان و استحکام استخوان ها در پسران می‌شود.یک فنجان آناناس حدود ۷۳ درصد منیزیم مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند، از دیگر خواص آناناس می‌توان به نقش آن در بهبود سرماخوردگی و کاهش میزان سرفه اشاره کرد. اکثر افراد هنگام سرماخوردگی ویتامین ث یا آب پرتقال بیشتر می‌خورند غافل از این که خواص آناناس نیز کمتر از آنها نیست.«بروملین» موجود در آناناس باعث کاهش شدید سرفه یا توقف سرفه های شدید و کاهش میزان لحاظ می‌شود. پس هنگام سرماخوردگی خوردن آناناس را فراموش نکنید.

دوشنبه / ۱۸ فروردین ۱۳۹۳ / ۷ جمادی الثانی۱۴۳۵
۷ آوریل ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۷۲۵

بانوی دیا

تقویم تاریخ

۱۸ فروردین
* آزادی «مام‌خینی‌(ره)» پس از ده ماه بازداشت و تحت نظر بودن (۱۳۴۳ ش)
*خارج هزاران ایرانی مهمی عراق می‌توسط رژیم بعث این کشور (۱۳۵۹ ش)
* بمباران شدید شیمیایی مواضع ایران توسط دشمن بعثی (۱۳۶۶ ش)
* رحلت عالم بزرگوار و عارف با الله آیت الله «سید عبدالکریم کشمیری» (۱۳۷۸ ش)
* دو موتور لنج در خلیج فارس تصادم کردند و ۲۲ نفر کشته‌شدند(۱۳۴۹ش)
* زلال ازل ویلر رئیس ستاد مشترک نیروهای مسلح ایالات متحده در رأس یک هیئت نمایندگی نظامی برای شرکت در اجلاسبه کمیته نظامی سازمان پیمان مرکزی به تهران آمدند(۱۳۴۹ش)
* ترور سرلشگر فرسیو رئیس دادرسى ارتش (۱۳۵۰ش)

* اصلاحیه قانون استخدام به تصویب نهایی رسید و از این پس کارمندان دولت می‌توانند با بیست سال سابقه خدمت بازنشسته شوند(۱۳۵۲ش)
* هیئت وزیران تصویب کرد که سه هر یک از اعضاء خانواده کارکنان دولت ماهیانه معادل ۲۰۰ ریال خواروبار داده خواهد شد.(۱۳۵۳ش)
*فواد القطان و طه نعمی دو هواپیماربی‌ای عراقی که در دادگاه نظامی در ایران محکوم به اعدام شده بودند تیرباران شدند(۱۳۵۴ش)
* درگذشت محسن بودنگی عضو سابق تیم ملی کشتی فرنگی و قهرمان اسبق کشتی ایران(۱۳۹۲ش)
۷ جمادی الثانی ۱۴۳۵
* به دار آویختن دانشمند و مؤلف برگ «عین‌القضاتِ همدانی» از شايع صوفيه(۵۲۵ ق)
* درگذشت «به‌الدین ابوالعباس» معروف به «قاضی اشرف» عالم بزرگ مصری(۶۴۳ ق)
* رحلت عالم مدرّس حاج میرزا «ابوعبدالله زنجانی» (۱۳۶۰ ق) ...

۱۷ آوریل ۲۰۱۴
* عروج پیامبر بزرگ الهی، حضرت عیسی(ع) (۲۳۳)
* تهاجم ایتالیا برای تصرف کشور آلبانی در آستانه جنگ جهانی دوم (۱۹۴۱)
* غرق کشتنی جنگی ژاپنی «اماتو» توسط امریکا در اواخر جنگ جهانی دوم (۱۹۴۵)
* درگذشت «هنری فورڈ» مخترع امریکایی و پدر صنعت اتومبیل (۱۹۴۷)
* تأسیس سازمان بهداشت جهانی و روز جهانی بهداشت (۱۹۴۸)

اولین نشانه پوکی استخوان چیست؟

✓ **افراد مبتلا به پوکی استخوان مستعد شکستگی هستند و شایع‌ترین نوع شکستگی در این افراد شکستگی اطراف مچ دست و مفصل ران است**

معرض پوکی استخوان قرار دارند.از اولین نشانه پوکی استخوان را مراجعه بیمار با اظهار درد در اکثر نقاط بدن، ضعف در اندام و درد کلی بدن عنوان کرد و افزود: این علائم می‌تواند نشان از پوکی استخوان باشد. بزرگان افزودند افراد مبتلا به پوکی استخوان مستعد شکستگی هستند و شایع‌ترین نوع شکستگی در این افراد شکستگی اطراف مچ دست و مفصل ران است.متخصص ارتوپدی ادامه داد: زنان بعد از سن یائسگی و افرادی که مدت زیادی بی‌حرکت بوده‌اند یا دچار بیماری هستند باید آزمایش BMD را انجام دهند. به گفته‌ی آنها بهترین درمان در مراحل اولیه پوکی استخوان به منظور پیشگیری و عدم پیشرفت آن، تغییر در سبک زندگی، رژیم غذایی مناسب و ترک دخانیات است.آنها توصیه می‌کنند از انجام دوسرانه آزمایش BMD بپرهیزند چرا که اشعه زیادتی را وارد بدن بیمار می‌کند و مطمئن باشند که اگر لازم باشند پزشک درخواست این آزمایش را خواهد داد.

متخصصان ارتوپدی اولین نشانه پوکی استخوان را اظهار درد در اکثر نقاط بدن، ضعف در اندام و درد کلی بدن عنوان کردند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ بزرگان پوکی استخوان براساس تعریف علمی، با انجام آزمایش BMD مشخص می‌شود.افرادی که عدد نهایی آزمایش نشان می‌دهد ۵/۲ باشد پوکی استخوان دارند و اگر این عدد بین منفی ۱ تا منفی ۲ باشد در مرحله قبل از پوکی استخوان قرار دارند.متخصص ارتوپدی می‌گوید اگر فرد کم باشد فرد پوکی استخوان مبتلا می‌شود.بنابراین رژیم غذایی و محل زندگی فرد که در معرض نور خورشید باشد یا نه، در پیدایش پوکی استخوان موثر است.به گفته‌ی بزرگان کاهش فعالیت روزانه فرد می‌توانید به پوکی استخوان منجر شود.فردی که اصلا فعالیت روزانه ندارد، شش بالاست و هم‌زمان سیگار می‌کشد یا فردی که بالاست و رژیم غذایی خود از لبنیات بهره نبره می‌برد در

روش پخت صحیح انواع غذاها

گرم کردن مجدد، چربی منجمد شده بر روی غذا را می‌توان به راحتی جدا کرد. (این روش را می‌توان برای غذاهای کنسرو شده نیز به کار برد. قبل از باز کردن قوطی کنسرو آن را سرد کنید و چربی‌های منجمد شده آن را جدا کنید.)سبزی‌ها را به جای اینکه در روغن و کره تفت دهید، در مایع پخت دهید یا به آرامی هم بپزید.مایع مناسب برای این منظور آب گوشت رقیق مرغ چربی گرفته یا آب گوشت گاو بدون چربی است.

• هنگام سرخ کردن، کباب کردن و یا پختن گوشت، آن را روی یک توری قرار دهید تا چربی اضافه آن خارج شود. • هنگامی که آب گوشت تهیه می‌کنید، قطعات کوچک یخ داخل ظرف بریزید، چربی به قطعات یخ می‌چسبد و شما می‌توانید به راحتی آنها را خارج کنید در نتیجه، آب‌گوشتی خوش طعم و کم چرب خواهید داشت. • منظور قوام و غلظت آب گوشت، سس‌ها و سوپ‌ها، به جای استفاده از خامه از پوره سبزی‌ها استفاده کنید. برای تهیه پوره سبزی‌ها، سبزی پخته شده را در مخلوط کر قرار دهید.



کارگیری روش‌های صحیح طبخ نقش مؤثری در ارتقای سلامت ما دارد.
پارده روش صحیح پخت غذا در ادامه می‌اید:
• تا حد امکان غذا را بخارپز، کبابی، توری، گریل یا آب‌پز نمایید.
• هرچه مواد غذایی به ذرات کوچک‌تر تقسیم شوند، امکان از دست دادن مواد مغذی بیشتر می‌شود.
• هرچه مدت زمان طبخ غذا و دمای آن بالاتر باشد، ارزش غذایی بیشتر کاهش می‌یابد.
• هر چه از ظروفی که مسطح کوچکی دارند، استفاده کنید، مواد مغذی بیشتر می‌شود.
• هرچه مواد غذایی به ذرات کوچک‌تر تقسیم شوند، امکان از دست دادن مواد مغذی بیشتر می‌شود.
• هرچه مدت زمان طبخ غذا و دمای آن بالاتر باشد، ارزش غذایی بیشتر کاهش می‌یابد.
• هر چه از ظروفی که مسطح کوچکی دارند، استفاده کنید، مواد مغذی بیشتر می‌شود.
• هرچه مواد غذایی به ذرات کوچک‌تر تقسیم شوند، امکان از دست دادن مواد مغذی بیشتر می‌شود.
• هرچه مدت زمان طبخ غذا و دمای آن بالاتر باشد، ارزش غذایی بیشتر کاهش می‌یابد.

• غذاهای اسیدی و نمکی، گونه فرنگی و مرکبات را در ظروف آلومینومی پخت نکنید.
• اگر مجبور به سرخ کردن غذا هستید، به جای روغن اضافه از ظروف نچسب استفاده کنید.
• هنگامی که غذا تهیه می‌کنید چربی غذا به صورت مایع وارد غذا می‌شود، غذای تهیه شده را در یخچال قرار دهید، بیش از

از مخلوط کردن جوهر نمک

و مواد سفید کننده خودداری کنید

منجر به تولید گازهای سمی می‌شود.
دکتر وریا رحیمی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، با اشاره به بروز برخی موارد مسمومیت با موادشیمیایی و سونده‌خانگی به هنگام خانه نکالی، گفت: زنان خانه‌دار از اختلاط موادشیمیایی مانند جوهرنمک با فرآورده‌های سفیدکننده خودداری کنند، زیرا بخار و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفکننده است.رحیمی در خصوص استفاده از موادشودنده، سفیدکننده،

رئیس اداره تحقیق و توسعه آموزش‌های درمسی‌معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در خصوص مخلوط کردن جوهر نمک و موادسفید کننده هشدار داد و اظهار کرد: مخلوط این مواد



جرم‌گیر و لوله پاک‌زن در محیط‌های در بسته و کوچی مانند دستشویی و حمام که تهویه مناسبی ندارد هشدار داد و اظهار کرد: پس از مصرف این مواد در محیط‌های این‌جنینی باید از توقف در این مکان‌ها خودداری کرد، زیرا گازهای تولید شده سمی است و احتمال آسیب افراد وجود دارد. وی عنوان کرد: هرگز موادشیمیایی، موادشودنده، موادشوختی مانند نفت و سموم دفع آفات را در ظروف مشابه موادخوراکی و آشامیدنی (مانند بطری نوشابه) قرار داده نشود. زیرا این اسکان وجود دارد که برخی افراد به ویژه کودکان به طور اشتباه از این مواد استفاده خوراکی کنند. رحیمی توصیه کرد: تمامی داروها، موادشیمیایی و شوینده دور از دسترس کودکان قرار داده شود.

♦ معاوفت اجتماعی

ویشگیری از وقوع جرم

دادگستری کل استان

هرمزگان

درحانهٔ مکانی دل‌ها بگوئیم . شاید همان امسال نوروز، حضرت موعود باشد

روزی که گناه نکنی عید است



توقه‌های پیرمردن اسلامی ایران

! هشدارهای پلیسی

توصیه های مهم در خصوص کاهش مصرف سوخت

۱- درجا کار کردن روش مناسبی برای گرم کردن موتور نیست

❖ برای گرم کردن خودرو به جای درجا کار کردن و گاز دادن بی مورد چند کیلومتر را به آهستگی و با دنده پایین برانیم با این کارموتور خودرو سریع تر گرم شده و استهلاک کمتری خواهد داشت همچنین سیستم انتقال دهنده نیرو مانند جعبه دنده و دیفرانسیل نیز هماهنگ با موتور گرم می شود.

❖ از سرعت گرفتن با دنده های سنگین خودداری کنید ❖ سرعت گرفتن با دنده های سنگین باعث بالا رفتن دور موتور از حدمجاز شده (دور موتور مطلوب ۳) که به واسطه این بالا رفتن میزان مصرف سوخت از مازد آن بیشتر خواهد شد.

۳- هر چه سرعت بیشتر ، مصرف سوخت بالاتر خواهد رفت

سرعت بهینه برای بیشتر خودروها به لحاظ مصرف سوخت در دنده ۴ حداکثر ۸۰ کیلومتر در ساعت می باشد با افزایش سرعت ،مصرف سوخت به صورت تصاعدی زیاد می رود .بطوری که در سرعت ۱۲۵ کیلو متر مصرف سوخت تقریبا دو برابر می شود.

۴- تنظیم سرعت خودرو با سرعت ترفافیک

❖ کاهش مصرف سوخت ، بهبود ترافیک جلوگیری از استهلاک سرعت زیاد و ترمزهای پیاپی ، مصرف سوخت تا حدود ۵۰ درصد افزایش می دهند سعی کنیم با پرهیز از حرکت شتابان بطور یکنواخت و در بین خطوط رانندگی کنیم .

۵- شتاب ناگهانی ، تغییر مسیر سریع و ترمز پیاپی باعث افزایش استهلاک لنت ترمز ، لاستیک ومصرف بیش از حد سوخت خواهد شد.

اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهنمایی و رانندگی

روی موج حادثه

مرگ تلخ دختر ۱۲ ساله در روز سیزده‌بدر

دختر ۱۲ ساله‌ای در راه بازگشت از سیزدهبدر دچار حادثه شد و در برابر چشمان خانواده اش جان باخت.
فاطمه حاده» ۱۳ فروردین ماه همراه خانواده از روستای محل زندگی شان «شاهین بی‌جان» از توابع شهر زاوه خراسان رضوی به سمت مزار سلطان سلیمان حرکت کردند تا این روز را در دامان طبیعت سپری کنند. آنها روز پر خاطره‌ای را پشت سر گذاشتند و غروب آفتاب بود که «محمد» پدر فاطمه پشت فرمان خودرو یمنی‌سوی سفید رنگ اویونکو خود نشست و آنها به سمت خانه خود به راه افتادند. مسیر بازگشت، پدر فاطمه وارد پمپ بنزین جعفر آباد شد و پس از مسوخگیری گازوئیل دوباره به راه افتاد. فاطمه روی صندلی کنار در نشسته بود و از پنجره بیرون را تماشا می‌کرد.دقایقی بعد هنگام دور زدن مینی بسوس از بپیج جاده، دختر نوجوان تعادل خود را از دست داد و از روی صندلی به جلو پرتاب شد و بدنش با مستگیره در مینی بوس برخورد کرد. در این لحظه در خودرو باز و فاطمه به بیرون پرتاب شد.پدر فاطمه با عجله مینی‌بوس را متوقف کرد، وی و خانواده‌اش هراسان و وحشت‌زده از خودرو پیاده شدند.حال فاطمه به علت اصابت سرش با اسفالت کج جاده و ضربه ناشی از این برخورد بشدت وخیم بود. آنها پیکر نیمه جان دختر نوجوان را بلافاصله به درمانگاه جخماسی - در اطراف شهر زاوه -انتقال دادند و پزشکان با انجام معاینه اولیه، مرگ وی را قبل از رسیدن به مرکز درمانی اعلام کردند.

هخامنش رایانه

لپ تاپ، لوازم جانبی سخت افزار نرم افزار

مجمتع ستاره شهر
۲۲۳۸۸۸۵
طبقه چهارم (سینما)
۰۹۱۷۱۶۹۰۵۶۲
پلاک۴-۴۳
۰۹۱۷۷۶۱۳۹۷۷حسین زاده

مشاور املاک ارشد

بندر عباس: ابتدای خیابان اتوبوسرانی شمالی، جنب مسجد

امام حسین (ع)

Tel: ۶۶۸۹۷۲۰

Mob: ۰۹۱۷۱۵۹۵۰۱۰

زی زی گولو

گلاری پوشاک بچه گانه

آدرس : مجتمع ستاره شهر لاین فرخی پلاک ۵۷/۳
تلفن : ۰۲۲۳۸۸۱۳-۲۲۷۴۰۰۱۲۷۴۰۰۹۳۶۴۲۱۰۹۳۶۳۷۲۹۳۶۴۴-۰

پوشاک بچه گانه

برنج سرای

عرضه کننده انواع برنج

● ایرانی ●هندی● پاکستانی

تلفن : ۶۶۸۶۰۶-۹۱۷۳۶۱۰۵۹۵

اوقاف - فا ۱

الکتریکی

ادیسون

آدرس : بندر عباس – بلوار مصطفی خمینی، جنب

لوله فروشی آفتا

تلفن : ۶۶۷۷۳۲۷-۶۶۷۴۲۹۱

فروش آیفون های تصویری الکتروپیک

نمایندگی

انحصاری

در بندرعباس

۳۶ ماه ضمانت

تلفن : ۳۳۳۳۲۰۴

فروش لامپهای کم مصرف

با ضمانت

نمایندگی انحصاری **افرا تاب**

در بندرعباس

تلفن : ۳۳۳۳۲۰۴

لیست پرواز در مراکز استانهای جنوبی کشور

بندرعباس	اهواز	بوشهر	پاسوج	شیراز	کرمان	یزد
مسیر	مسیر	مسیر	مسیر	مسیر	مسیر	مسیر
ساعت	ساعت	ساعت	ساعت	ساعت	ساعت	ساعت
بندرعباس –شیراز	شیراز – اهواز	تهران- بوشهر	پاسوج – تهران	شیراز– مشهد	شیراز – کرمان	تهران – یزد
۱۲:۰۰	۱۷/۳۰	۱۹/۰۰	۸:۱۵ – ۱۰:۰۰	۱۷:۰۰ – ۲۱:۰۰	۱۷/۳۰ – ۱۹/۱۵	۱۸ – ۱۹/۴۰
بندرعباس –تهران	اهواز – بندرعباس	مشهد – بوشهر	–	شیراز – تهران	تهران – کرمان	مشهد – یزد
۱۴:۵۰ – ۸:۳۰	۱۴/۱۵	۱۸/۴۰	–	۵/۳۰ – ۱۵/۴۵	۶/۴۵ – ۶/۱۵	۱۵:۴۰ – ۶:۰۰
۱۴:۵۵ – ۱۷:۵۵					۶/۱۰	۱۱/۱۵

حادث

دوشنبه ۱۸ فروردین ۱۳۹۳ / ۷ جمادی الثاني ۱۴۳۵

۷ آوریل ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۷۲۵

نقشه زن دروغگو برای ثروت پسران پولدار

در حالی که تصور می‌شد مرجان طعمه‌های دیگری را نیز شکار کرده باشد، تنها کلاهبرداری از «فرزام» را پذیرفت و ابراز پشیمانی کرد

مرد شیک‌پوشی به داه‌سرای منبیره مراجعه و ادعا کرد از سوی زن دروغگویی گول خورده‌است.

به گزارش عصر ایران، این مرد که پسر تاجر پولداری است

به بازپرس گفت: بهمن ماه بود که به شرکت تجاری یکی از دوستانم حوالی بازار تهران رفتم، زن شیک‌پوشی در آنجا بود که برای فروش داروهای قاچی و روغن مار به شرکت آمده بود. وی افزود: سمانه می‌گفت دختر یک تاجر بوده و همه این داروها را از اروپا به ایران آورده‌است، خیلی جرب‌زبان بود. وقتی شنیدم هنوز ازدواج نکرده‌است به وی پیشنهاد ازدواج دادم. سمانه می‌دانستت پدرم مرد تاجر و پولداری است. وقتی بیشتر با هم آشنا شدیم علاقه‌ام برای کار و زندگی

در اروپا را به وی گفتم. من لیسانس رشته معماری دارم و همیشه به دنبال پیشرفت هستم. سمانه گفت می‌تواند من را

به‌یک‌پرساندد خیلی خوشحال شدم از اینکه می‌توانستم هم

در خارج زندگی کنم و هم با سمانه ازدواج کنم. برابم ایدئال بود، ۱۱ میلیون تومان به وی پول دادم و قول داد در کمتر از ۶ ماه با هم به یک‌پرویم. از وقتی سمانه پول را گرفت دیگری

خبری از وی نشد. هرچه به موبایلش زنگ زدم جوابم را

نداد. از دستم که شرکت دارد پرسیدم که وی را می‌بیند که دوستم

گفت دیگر به شرکت وی نیز نمی‌رود تا اینکه سمانه به من

زنگ زد و ادعا کرد مزاحم تلفنی دارد و خطوط موبایلش را

اخبار تازه از «مرزبانان ایرانی»

استاندار سیستان و بلوچستان با اشاره به موضوع

شهادت "جمشید دانایی‌فر" گفت: اطلاعاتی که

ما در دست داریم حکایت از شهادت "دانایی‌فر"

دارد اما تا جازه را تحویل مسئولان کشور ندهند

پیش‌بینی قطعی نمی‌توان داشت.

به گزارش قدس آنلاین ، علی اوسط هاشمی در

۹۳ که در محل سالن اجتماعات استانداری این استان

برگزار شد، درباره مسائل مختلف استان سیستان و

بلوچستان و آخرین اقدامات انجام شده در ارتباط با

آزادی ۵ مرزبان رپوده شده ایرانی از سوی گروه‌ک

تروریستی جیش العدل سخن گفت.

مرزبانان ایرانی در اختیار نیروهای مردمی قرار

می‌فته‌اند

استاندار سیستان و بلوچستان در آغاز سخنانش با

اشاره به موضوع مرزبانان گروگان گرفته شده اظهار

کرد: اخبار بسیار خوشحال‌کننده‌ای در راه است، باید

تروریست‌ها را در اختیار نیروهای مردمی

که فعالیت دو سبویه و همسویی و نیت خیرخواهانه

دارند، قرار گرفته‌اند.وی افزود: در تلاش هستیم تا

راهی را برای تحویل این مرزبانان در یکی از نقاط

مرزی به کشور مهیا سازیم.تا زمانی که مرزبانان در

جغرافیای کشور قرار نگیرند مسئولیت جانی آن‌ها

برعهده پاکستان است.اوسط هاشمی خاطر نشان کرد:

اطلاعات شتاب زده و غیر منطقی در روند آزادی

بلوچستان در ادامه سخنانش با بیان اینکه نمی‌شود

تدبیر قطعی کرد: که در مرز هیچگونه اتفاق سونی رخ

ندهد، اظهار کرد: باید مدیریت شود تا جالش‌ها و

آسیب‌ها به حداقل کاهش یابد، باید با عناصر موثر

و سازوکارهای مفید و افزایش توان اطلاعاتی و مردم

محور تبعات امنیتی منطقه را کاهش داد.وی اضافه

کرد: جالش‌های امنیتی و بحران سازه‌ها هواره هستند

و وجود دارند، باید با یک اراده و خردجمعی عمومی

و ملی هماه‌گونه که سایر جعبه‌ها را دور کردیم به این

مسئله هم فائق شویم.

تردید استاندار سیستان و بلوچستان در شهادت

جمشیددانایی‌فر

اوسط هاشمی در ادامه در ارتباط با موضوع شهادت

سیستان و بلوچستان دارای یک پنجم مرز مشترک

بوده به گونه‌ای که از کل ۹ هزار کیلومتر خط مرزی

یک هزار و ۱۰۰ کیلومتر در این استان قرار دارد.

اوسط هاشمی خاطر نشان کرد: در استانی به پنهاوری

سیستان و بلوچستان با این گستردگی احتمال هر گونه

حادثه‌ای وجود دارد، این منطقه همانند دریایی است

که امکان دارد هر لحظه در نقطه‌ای از آن حادثه‌ای

رخ دهد.

در نقاط هم مرز در حال تأمین امنیت ۳ کشور

هستیم

وی افزود: این استان در مجاورت دو کشوری قرار

دارد که حکومت مرکزی در نقاط مرزی کنترل مطلوبی

ندارد، ما در حقیقت در نقاط هم مرز در حال تأمین

امنیت ۳ کشور هستیم، به هر حال باید دید با بالا برد

و نیروهای امنیتی و مرزبانی ضرب هوشیاری خود را

افزایش دهند تا حوادث سوء واقع نشود و هزینه‌های

برای آزادی مرزبانان استفاده شده و نهایت تلاش

صورت گرفته‌است.

۴راه سریع مسدود کردن کارت بانکی

اطلاع رسانی از سرقت کارتتان و بستن

کارتتان بدون اینکه حساب شما مسدود

شود چهار روش وجود دارد:

۱- یک راه مسدود کردن کارت بانک،

مراجعه به شعب بانک صادرکننده کارت

است.

۲- راه دیگر مسدود کردن کارت

بانک، مراجعه به سایت اینترنتی بانک

صادرکننده کارت است.

۳- همچنین برای مسدود کردن کارت

بانک می‌توانید، تماس با سبز امداد بانک

صادرکننده کارت(تلفن بانک) است.

۴- اگر کارت بانکی شما متعلق به بانک ملی

رسمز آن را اعلام کرده‌اند با این وجود

روزانه شاهد مراجعه تعداد بیشمار ی

از افسر به مراکز پلیس به منظور اعلام

سرقت اطلاعات و کارت های بانکی

شان با بدتر از آن خالی شدن حساب

هایشان هستیم. در این گزارش قصد

نداریم به شما بگوییم برای پیش گیری

از سرقت اطلاعات و کارتتان چه بکنید.

بلکه می‌خواهیم بگوییم اگر خدای

نکرده کارتان و یا شماره و رمز آن به

سرقت رفت چه کنید.به طور کلی برای

کارت های بانکی یکی از جذاب

ترین اقلام سرقتی برای کیف قاپان و

سارقان اینترنتی هستند. اگر رمز مان

هم در دسترسشان باشد هم که دیگر

موجبات خنده و شادی آنها را فراهم

کرده ایم!

باشگاه خبرنگاران جوان: کارت های

بانکی یکی از جذاب ترین اقلام سرقتی

برای کیف قاپان و سارقان اینترنتی

هستند. اگر رمز مان هم در دسترسشان

باشد هم که دیگر موجبات خنده و شادی

آنها را فراهم کرده ایم! پلیس فتا، بانک ها

و رسانه ها بار ها و بارها نکات امنیتی

لازم جهت مراقبت از کارت های بانکی و

رمز س آن را اعلام کرده اند با این وجود

روزانه شاهد مراجعه تعداد بیشمار ی

از افسر به مراکز پلیس به منظور اعلام

سرقت اطلاعات و کارت های بانکی

شان با بدتر از آن خالی شدن حساب

هایشان هستیم. در این گزارش قصد

نداریم به شما بگوییم برای پیش گیری

از سرقت اطلاعات و کارتتان چه بکنید.

بلکه می‌خواهیم بگوییم اگر خدای

نکرده کارتان و یا شماره و رمز آن به

سرقت رفت چه کنید.به طور کلی برای

در امتداد تاریکی

سفرهای خارجی

زن جوان سراسیمه وارد اتاق مددکار اجتماعی کلاتری

مشهد شد و درحالی که بسیار مضطرب بود گفت:

۱۶ساله بودم که به اصرار مادرم با پسرخاله ام ازدواج

کرده ام هنوز چند ماه از آغاز زندگی مشترکمان

نگذشته بود که فهمیدم همسرم معناد است. او جوان

بیکاری بود که فقط به تهیه مواد مصرفی اش می‌اندیشید

و چیزی به ام را به دور از جسم من می فروخت. دیگر

تحمل این وضع برابم دشوار بود تا این که تصمیم به

طلاق گرفتم در همین اثنا نیز همسرم به مکان نامعلومی

از قیلا در یکی از مسافرت های خارجی خود با

زنی از کشورهای آسیای میانه ازدواج کرده بود ولی آن

زنی از حدود ۳سال زندگی در ایران، به اتفاق فرزند

خردسالش به کشور خود بازگشته بود.آن روز من تحت

تأثیر حرف های عاشقانه امیر قرار گرفتم و از اندیشیدن

به این کم می توانستم یا او به مسافرت خارجی بروم در

پوست نمی نمودم گنجدیم. امیر خود را فردی تعصب

و با ایمان جلوه می داد و من به شنیدن این حرفها،

روبای زندگی در تجملات را در ذهن می پروردم.

به همین خاطر خیلی زود مراسم ازدواج ما برگزار شد

و من و امیر زندگی مشترکمان را شروع کردیم اما این

رویاهای شیرین بیشتر از چند روز دوم نیاورد چرا

که همسرم را در حال خوردن مشروبات الکلی دیدم.

تازه فهمیدم او به خاطر جلب اعتماد من خود را فردی

مؤمن نشان می داد ولی ماچرا به همین جا ختم نشد

چند بار هم عطر و ادکلن و گیره های سر زنانه در اتاقم

پیدا کردم که موجب دلسردی من از امیر شد. تا ۲ماه بعد

او مرا با خود به یکی از کشورهای همسایه برد ولی در

آن جا هم با چشمان خودم کارهای خلاف او را دیدم.

زن جوان ادامه داد: وقتی مشاجرات ما بالا گرفت توافق

کردیم تا او ۱۴سکه طلا به من بدهد و بی سرصدا از

هم جدا شویم اما روزی که قرار بود صبح به دادگاه

برویم من موضوع را به یکی از بستگان امیر گفتم او

نیمه های شب به خانه مادرم زنگ زد و مرا تهدید کرد.

پدر و مادرم به سفر زیارتی رفته بودند و من منزل

آن ها تنها بودم. صبح زود ناگهان جوانی به زور در

منزل پدرم را باز کرد و با چاقو وسایل خانه را تخریب

کرد او می گفت بول ها و سکه های که از همسرت

گرفته ای کجاست؟ و من درحالی که فریاد می کشیدم

به طرف تلفن رفتم که آن مرد فرار کرد پس از آن وقتی

با همسر تماس گرفتم تازه متوجه شدم که او آن جوان

را اجبر کرده بود در مرا انداخت کند. حالا که در ازدواج

■ خبر ■
■ بازار املاک ■
■ شماره تماس: ۰۲۲۳۲۷۹۳ ■

❌ فروش آپارتمان نوساز ۱۱۰ متری فول امکانات خیابان هریزه - کوچه فروزان
❌ دوحواب ۸۰ متری دو واحد با امکانات کامل الهیه شمالی هر واحد ۳۰ رهن کامل نوساز
❌ زمیناس دوحواب ۹۰ متری طبقه اول ۲۵۰ - ۲۰ رهن اجاره
❌ آپارتمان ۳۳ - ۲۰ متری فول امکانات در کوچه تیراجا - کامران تهران
❌ شماره تماس: ۰۹۱۲۲۷۰۷۶۰۷۰۰۱

کلاس ارتقای داوری فوتبال در بندرعباس
 در راستای افزایش سطح دانشی ها و دانش داوران درجه ۱ در استان افزایش سطح دانشی ها و دانش داوران درجه ۱ در استان

سرگرمی

جدول امروز

تغییرات موسسه بانوان نورالهدی قلعه قاضی هرزگان شماره ثبت ۳۷۰ ش. ملی

بموجب صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۹۲/۱۰/۲۰ تغییرات ذیل در شرکت فوق بعمل آمده است. ۱- خانم سبکینه زینلی قلعه قاضی بشماره ملی ۳۹۹۲۳۹۴۳۴۳ بصمت رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل زهرا پیشدار به شماره ملی ۳۳۹۰۷۴۷۵۳۸ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره خانم ساره راه انجام به شماره ملی ۳۳۹۰۳۲۶۲۵۱ به سمت خزانه دار و خانمها صدیقه محمدی قلعه قاضی بشماره ملی ۳۳۹۲۸۲۸۷۶ و مریم کریمی بشماره ملی ۱۲۲۳۹۲۸۴۰ بصمت اعضا هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند و کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور موسسه با امضای ثابت مدیرعامل و خزانه دار و در صورت غایب بودن خزانه دار با امضای نایب رئیس هیئت مدیره و با مهر موسسه معتبر می باشد. ۲- خانم زلیخا آشتی به شماره ملی ۳۳۸۰۱۱۳۳۷۱ و خانم خیری احمدی زاده شغفرئی بشماره ملی ۳۳۹۰۸۱۷۹۷۲ به ترتیب بازرسان اصلی و علی البدل موسسه برای مدت یکسال انتخاب گردیدند. ۳۴۶۷/م الف

سرگرمی

جدول امروز

تغییرات موسسه بانوان نورالهدی قلعه قاضی هرزگان شماره ثبت ۳۷۰ ش. ملی

بموجب صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۹۲/۱۰/۲۰ تغییرات ذیل در شرکت فوق بعمل آمده است. ۱- خانم سبکینه زینلی قلعه قاضی بشماره ملی ۳۹۹۲۳۹۴۳۴۳ بصمت رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل زهرا پیشدار به شماره ملی ۳۳۹۰۷۴۷۵۳۸ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره خانم ساره راه انجام به شماره ملی ۳۳۹۰۳۲۶۲۵۱ به سمت خزانه دار و خانمها صدیقه محمدی قلعه قاضی بشماره ملی ۳۳۹۲۸۲۸۷۶ و مریم کریمی بشماره ملی ۱۲۲۳۹۲۸۴۰ بصمت اعضا هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند و کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور موسسه با امضای ثابت مدیرعامل و خزانه دار و در صورت غایب بودن خزانه دار با امضای نایب رئیس هیئت مدیره و با مهر موسسه معتبر می باشد. ۲- خانم زلیخا آشتی به شماره ملی ۳۳۸۰۱۱۳۳۷۱ و خانم خیری احمدی زاده شغفرئی بشماره ملی ۳۳۹۰۸۱۷۹۷۲ به ترتیب بازرسان اصلی و علی البدل موسسه برای مدت یکسال انتخاب گردیدند. ۳۴۶۷/م الف

سرگرمی

جدول امروز

تغییرات موسسه بانوان نورالهدی قلعه قاضی هرزگان شماره ثبت ۳۷۰ ش. ملی

بموجب صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۹۲/۱۰/۲۰ تغییرات ذیل در شرکت فوق بعمل آمده است. ۱- خانم سبکینه زینلی قلعه قاضی بشماره ملی ۳۹۹۲۳۹۴۳۴۳ بصمت رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل زهرا پیشدار به شماره ملی ۳۳۹۰۷۴۷۵۳۸ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره خانم ساره راه انجام به شماره ملی ۳۳۹۰۳۲۶۲۵۱ به سمت خزانه دار و خانمها صدیقه محمدی قلعه قاضی بشماره ملی ۳۳۹۲۸۲۸۷۶ و مریم کریمی بشماره ملی ۱۲۲۳۹۲۸۴۰ بصمت اعضا هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند و کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور موسسه با امضای ثابت مدیرعامل و خزانه دار و در صورت غایب بودن خزانه دار با امضای نایب رئیس هیئت مدیره و با مهر موسسه معتبر می باشد. ۲- خانم زلیخا آشتی به شماره ملی ۳۳۸۰۱۱۳۳۷۱ و خانم خیری احمدی زاده شغفرئی بشماره ملی ۳۳۹۰۸۱۷۹۷۲ به ترتیب بازرسان اصلی و علی البدل موسسه برای مدت یکسال انتخاب گردیدند. ۳۴۶۷/م الف

موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳۱۳ نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتي و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۹۶۰۰۵۶۰۰۰۳۳۳۰۱۳۹۲۶۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتي اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملک قسم تصرفات مالکانه و ابرامعارض متقاضی آقای فیصل کریمی قسمی فرزند عبدالفتاح بشماره شناسنامه ۴۴ صادره از قسم در دو قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۶۵۸۱ مترمربع تحت سند شماره ۲۸۸۰۱-۱۳۵۲/۰۹۰۱ تنظیمی دفتر اسناد رسمی شش رفسنجان انتقال موروثی از مرحوم عبدالفتاح کریمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و طر، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۲/۱/۱۸

عزیز بهرامی رئیس ثبت اسناد املاک

حاصل جدول شماره ۱۳۱

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

A horizontal banner with a light green background. On the left is a green recycling symbol. To its right is Persian text: "سازمان مدیریت پسماند شهرداری بندرعباس" (Bander Abbas Municipality Waste Management Organization) followed by a red diamond icon. The center features large, stylized Persian text: "آیا بازیافت زباله، نوعی مهربانی با طبیعت نیست؟" (Isn't recycling waste a kind of kindness to nature?). On the right is a blue recycling bin filled with various waste items like plastic bottles and food waste.

