

خواص نارنج

نارنج، میوه ای از گروه مرکبات است. آب نارنج ترش، مطبوع و سرشار از ویتامین C است. نارنج از جمله میوه هایی است که برای اعصاب، دفع سنگ کلیه و مثانه، کلودرد و فشار خون بسیار مفید است.
خواص نارنج عبارتند از :
- نارنج ضمضم غذا را آسان می کند.- خوردن نارنج با شکر در رفع پیوست موثر است.- برای درمان کلودرد و فشار خون بایستی نصف لیوان آب نارنج را با یک قاشق عسل مخلوط کرده و بعد از غذا میل نمایید.- اثر ضدعفونی کننده و میکروب کشی دارد.
- ضماد پخته میوه نارنج که پوست و هسته هم داشته باشد، برای جرب، خارش، جوش های پوستی و نرم کردن پوست بدن و موی سر مفید است.
بهار نارنج :شکوفه نارنج را به بهار نارنج می گویند که اثرات زیر را دارد:
- درمان بی خوابی های عصبی است، ولی زیاده روی در خوردن و بوییدن آن بی خوابی

بهداشتی

توجه به نکات تغذیه ای در روزه داری اهمیت ویژه ای دارد

■ در روزهای بلند و البته گرم تابستان، داشتن برنامه غذایی صبح برای روزه داران اهمیتی ویژه دارد چراکه روزه دارم می تواند با رعایت اصول تغذیه سالم درطول یک ماه عادات از سلامت جسمی نیز برخوردار باشند.
دکتر «ستاریان» پزشک مرکز توسعه سلامت کیش در این ارتباط گفت: نیاز غذایی بدن انسان برای ادامه حیات و سلامت باید با توجه به سن، جنس، وضعیت تن سنجی، میزان فعالیت بدنی و شرایط خاص هر فرد از نظر بیماری های مبتلا تأمین شود. این پزشک به وعده سحری به عنوان مهمترین وعده اصلی غذایی ماه رمضان اشاره کرد و افزود:وعده سحری را نباید حذف کرد و به عنوان وعده غذایی ناهار باید لحاظ شود. وی توصیه کرد: بهتر است صرف سبزیجات،کاهو، سالاد و میوه ها در این وعده گنجانند شود، زیرا میوه و سبزی می تواند در روزهای طولانی و گرم تابستان در کاهش تشنگی بسیار موثر باشد. «ستاریان» با بیان اینکه بسیاری از افراد فکر می کنند استفاده از غذاهای پرکالری و چرب می تواند به تحمل آنها در مقابل گرسنگی روزه داری کمک کند، گفت:صرف غذاهای پرچرب، شیرین و سرخ کرده باعث تشنگی زیاد در طول روز می شود. وی درباره وعده افطاری نیز گفت: نان و پنیر یا سوپ سبک به همراه یک نوشیدنی گرم یا ولرم با خرما بهترین گزینه برای وعده افطار است.به گفته وی نوشیدن زیاد آب یا مصرف مواد قندی ساده مانند زولبیا و بامیه در وعده افطار سبب بروز سوء هاضمه و سندروم آمیبیگ می شود. پزشک مرکز توسعه سلامت کیش با اشاره به رعایت فاصله زمانی ۲ ساعت بین افطار و شام ،گفت: برخی خوردن وعده شام باعث مشکلات گوارشی و همچنین افزایش وزن پس از ماه رمضان می شود.وی به لزوم تأمین آب و ویتامین ها مورد نیاز بدن در طول ماه مبارک رمضان تأکید کرد و ادامه داد: مصرف میوه پس از شام تا وعده سحر می تواند نیازهای تغذیه ای و ویتامین های مورد نیاز بدن را تأمین کند. وی توصیه کرد: نوشیدن مقدار زیاد آب در وعده سحر به رفع تشنگی در طی روز کمکی نمی کند و می تواند مشکلات گوارشی برای افراد ایجاد کند.



آزای دریا.....۲۴۴۳۳۲۴/۲۴۶۳۸۴۴

نظارت بر جایگاههای سوخت

■ بعضی از جایگاه های عرضه سوخت در بندرعباس کم فرشی می کنند اما هیچ نظارت و کنترلی بر آنها نیست. هر دفعه که به این جایگاه ها مراجعه می کنیم متوجه می شویم که بین ۳-۵ لیتر کم بنزین می زند اما یولشان را کامل می گیرند این انصاف است؟

یک راننده تاکسی

زمین خواری در هرمزگان

■ مدتی است که زمزمه هایی بلند شده که بعضی از مناطق هرمزگان قرار است به عنوان منطقه آزاد معرفی شود و این مسئله زمین خواری را در این مناطق پندشت اوج داده است و عده ای غریبومی به این مناطق هجوم آورده تا زمینهای آبا و اجدادی ساکنان هرمزگان را به قیمت ارزان بخرند. مسئولان جلوی این کار را بگیرند.

رضایی

زمان بیک مصرف برق

■ از شرکت برق می خواهیم که تبلیغات گسترده ای در خصوص زمان یک مصرف برق در سراسر هرمزگان کند چرا که اکثر شهروندان این موضوع را رعایت نمی کنند و با مصرف بیشتر و غیرضروری در ساعات بیک پار موجب قطع برق سایر مناطق می شوند. زندگی در هوای گرم و شرجی تابستان واقعا طاقت فرسا است.

چند مورد تلفنی

بحران آب و صرفه جویی

■ باتوجه به بحران آب که ایسن روزها دامنگیر کل کشور و ۵۱۷ شهر شده است از وزارت نیرو می خواهیم که با اطلاع رسانی متعدد فرهنگ مصرف بهینه را در میان شهروندان جا بیااندازد و شهروندان از اسراف و هدر دادن آب جلوگیری نمایند.

نظارت بر عینک فروشی ها

■ از اتحادیه عینک فروشان می خواهیم که از مغازه های عینک فروشی بصورت سرزده بازدید کنند و به اطلاع رسانی متعدد فرهنگ مصرف بهینه را در میان شهروندان جا بیااندازد و شهروندان از اسراف و هدر دادن آب جلوگیری نمایند.

پلاژ بانوان چه شد

■ مدتی قبل تصمیم گرفته شد قسمتی از ساحل بندر پلاژ بانوان اختصاص یابد اما تاکنون خبری نشده است. اگر این امر محقق شود بسیاری از بانوان می توانند از این فضای تفریحی - ورزشی استفاده کنند.

ملاحی

مسابقات خانواده بر گزار شود

■ در این ایام تابستان که خانواده ها فرصت بیشتری دارند بهتر است که برای خانواده ها مسابقات فرهنگی - ورزشی و ... بر گزار شود تا اوقات فراغتشان پربارتر شود مسابقاتی مانند ماهیگیری خانواده ، طناب کشی ،

الهام قاسم پور / کارشناس مرکز توسعه سلامت کیش

همواره به خود اعتماد کنید

گاهی وقتها بد نیست که به این مساله فکر کنید که باید به خود اعتماد داشته باشید این فکر روحیه شما را بهتر کرده و به شما آرامش می دهد.این مساله را همیشه صبح ها به خود پیاد آوری کنید. برای اینکه اعتماد ، در نهایت تنها چیزی است که به شما کمک می کند. با همه اعتماد به نفسی که دارید همه سعی و تلاش خود را انجام دهید . و سپس یک قدم با اعتماد بنفس به سمت آینده بردارید. زندگی شما را رها نمی کند:عشق ، یشتکار و تلاش زیاد در صورتی که با همدیگر همراه شوند به ندرت یک شخص را در مسیر زندگی تنها می گذارند. اگر به توانایی های خود اعتماد داشته باشید، اگر مسیر درستی را انتخاب کرده باشید، اگر همه اشتیاق خود را به مرحله عمل برسانید، در نهایت به مقصود و هدف خود خواهید رسید. به عبارت دیگر به محض اینکه به خود اعتماد کنید، یاد می گیرید که چگونه از پس مشکلات خود بر آید و به مسیر رشد وارد شوید.

روی آن چیزهایی که فراموشته اید، تمرکز کنید
اشتباهات و عقب نشینی کردن می توانند شکلی از تمرین کردن درس های زندگی باشند. اگر مسیر زندگی ساده و بدون خطر باشد، احتمال رفتن به مسیر اشتباه زیاد می شود. مشکلات مسیر هر آنچه که نیاز دارید را به شما یاد می دهد . بعضی وقتها برای رسیدن به راه درست باید از مسیر سخت عبور کنیم. بعضی وقتها لازم است که قبل از حرکت یک پا دو تیر ماشین را عوض کنیم. قرار نیست سفر شما خیلی آسان باشد ، باید جوری باشد که ارزش داشته باشد.
درگیر نشدن با مشکلات مساوی است با درجا زدن و رشد نکردن. هیچ مسیر صاف و همواری وجود ندارد که ارزش زیادی داشته باشد.

منطق قوی‌تاثیر خود را پابین بیاورید

زندگی هیچ تهدیدی ندارد که هر آنچه که می خواهید را به شما بدهد. و به ندرت اتفاقی می افتد که خواسته هایتان را درست به همان صورتی که توقع داشتید به دست آورید.

دیابتی‌ها

از مصرف زولبیا و بامیه خودداری کنند

یک متخصص تغذیه بی‌بیماران

دییابتی خواست‌ تا در صورت روزه داری تحت نظر پزشک معاینه شود. از مصرف مواد شیرین مانند زولبیا و بامیه و چای شیرین در وعده افطار خودداری کنند.
دکتر یحیی یاسدار در گفت و گو

با یسنا، با اشاره به وجود اختلال

قند و انسولین در بیماران دیابتی، عنوان کرد: این بیماران به منظور گرفتن روزه در ماه مبارک رمضان حتما باید با پزشک خود مشورت کنند. این متخصص تغذیه با بیان اینکه بیماران که قند آنها تثبیت و کنترل شده می توانند تحت نظر

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این بیماران درصورت روزه داری باید رژیم غذایی بیماران دیابتی را رعایت کرده و از مواد غذایی مانند حبوبات، سالاد، سبزیجات و نان سبوس دار که قند خون را به یکباره افزایش نمی‌دهند، در برنامه غذایی خود استفاده کنند.

این عضو هیات علمی دانشگاه

علوم پزشکی کرمانشاه خوردن موادی مانند زولبیا، بامیه، عسل، خرمای زیاد و چای شیرین که به یکباره قند خون را افزایش می‌دهد را برای این بیماران مناسب ندانست. به گفته یاسدار، بیماران دیابتی در صورت روزه

■ همواره به خود اعتماد کنید

گاهی وقتها بد نیست که به این مساله فکر کنید که باید به خود اعتماد داشته باشید این فکر روحیه شما را بهتر کرده و به شما آرامش می دهد.این مساله را همیشه صبح ها به خود پیاد آوری کنید. برای اینکه اعتماد ، در نهایت تنها چیزی است که به شما کمک می کند. با همه اعتماد به نفسی که دارید همه سعی و تلاش خود را انجام دهید . و سپس یک قدم با اعتماد بنفس به سمت آینده بردارید. زندگی شما را رها نمی کند:عشق ، یشتکار و تلاش زیاد در صورتی که با همدیگر همراه شوند به ندرت یک شخص را در مسیر زندگی تنها می گذارند. اگر به توانایی های خود اعتماد داشته باشید، اگر مسیر درستی را انتخاب کرده باشید، اگر همه اشتیاق خود را به مرحله عمل برسانید، در نهایت به مقصود و هدف خود خواهید رسید. به عبارت دیگر به محض اینکه به خود اعتماد کنید، یاد می گیرید که چگونه از پس مشکلات خود بر آید و به مسیر رشد وارد شوید.

روی آن چیزهایی که فراموشته اید، تمرکز کنید
اشتباهات و عقب نشینی کردن می توانند شکلی از تمرین کردن درس های زندگی باشند. اگر مسیر زندگی ساده و بدون خطر باشد، احتمال رفتن به مسیر اشتباه زیاد می شود. مشکلات مسیر هر آنچه که نیاز دارید را به شما یاد می دهد . بعضی وقتها برای رسیدن به راه درست باید از مسیر سخت عبور کنیم. بعضی وقتها لازم است که قبل از حرکت یک پا دو تیر ماشین را عوض کنیم. قرار نیست سفر شما خیلی آسان باشد ، باید جوری باشد که ارزش داشته باشد.
درگیر نشدن با مشکلات مساوی است با درجا زدن و رشد نکردن. هیچ مسیر صاف و همواری وجود ندارد که ارزش زیادی داشته باشد.

منطق قوی‌تاثیر خود را پابین بیاورید
زندگی هیچ تهدیدی ندارد که هر آنچه که می خواهید را به شما بدهد. و به ندرت اتفاقی می افتد که خواسته هایتان را درست به همان صورتی که توقع داشتید به دست آورید.

دییابتی خواست‌ تا در صورت روزه داری تحت نظر پزشک معاینه شود. از مصرف مواد شیرین مانند زولبیا و بامیه و چای شیرین در وعده افطار خودداری کنند.
دکتر یحیی یاسدار در گفت و گو

با یسنا، با اشاره به وجود اختلال

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه خوردن موادی مانند زولبیا، بامیه، عسل، خرمای زیاد و چای شیرین که به یکباره قند خون را افزایش می‌دهد را برای این بیماران مناسب ندانست. به گفته یاسدار، بیماران دیابتی در صورت روزه

این عضو هیات علمی دانشگاه

علوم پزشکی کرمانشاه خوردن موادی مانند زولبیا، بامیه، عسل، خرمای زیاد و چای شیرین که به یکباره قند خون را افزایش می‌دهد را برای این بیماران مناسب ندانست. به گفته یاسدار، بیماران دیابتی در صورت روزه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه خوردن موادی مانند زولبیا، بامیه، عسل، خرمای زیاد و چای شیرین که به یکباره قند خون را افزایش می‌دهد را برای این بیماران مناسب ندانست. به گفته یاسدار، بیماران دیابتی در صورت روزه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

بعد از افطار شام میل نمایند.
■ میوه و در برنامه غذایی سحر و افطار
■ سبزیجات را خصوصا در وعده سحر بگنجانید.
■ نان های سبوس دار را جایگزین نان های سفید است این فرست قند های ساده (قند و شکر) نمایند.
■ لافلاصله بعد از شام از مصرف چای خودداری کنید چون جذب آهن را کاهش می دهد.
■ از نوشیدن زیاد چای و قهوه که عامل دفع ادرار و مواد معدنی از بدن شماست، در هنگام سحر خودداری کنید.

■ در فاصله افطار تا سحر به میزان کافی آب بنوشید و هرگز افطار خود را با مصرف مقدار زیاد آب باز ننمایند.
■ در وعده های سحری و افطار از

برخوری، مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر پرهیز کرد.
■ پیشنهاد می شود حتی المقدور از غذاهای پخته یا بخار پز استفاده شود.
■ استفاده می رویه از زولبیا ، بامیه، حلوا و ... و سبب اضافه وزن در این ماه می شود.
■ برای رفع پیوست و بسوی بد دهان، بهتر است میوه و سبزی را در وعده های غذایی خود منظور کنید.
■ برای خوردن سحری وقت کافی قرار دهید و با آرامش و دور از استرس غذای خود را بخورید.
■ در صورت ابتلا به بیماری حتما با پزشک خود مشورت نمایید و طبق دستور پزشک عمل کنید.

برخوری، مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر پرهیز کرد.
■ پیشنهاد می شود حتی المقدور از غذاهای پخته یا بخار پز استفاده شود.
■ استفاده می رویه از زولبیا ، بامیه، حلوا و ... و سبب اضافه وزن در این ماه می شود.
■ برای رفع پیوست و بسوی بد دهان، بهتر است میوه و سبزی را در وعده های غذایی خود منظور کنید.
■ برای خوردن سحری وقت کافی قرار دهید و با آرامش و دور از استرس غذای خود را بخورید.
■ در صورت ابتلا به بیماری حتما با پزشک خود مشورت نمایید و طبق دستور پزشک عمل کنید.

برخوری، مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر پرهیز کرد.
■ پیشنهاد می شود حتی المقدور از غذاهای پخته یا بخار پز استفاده شود.
■ استفاده می رویه از زولبیا ، بامیه، حلوا و ... و سبب اضافه وزن در این ماه می شود.
■ برای رفع پیوست و بسوی بد دهان، بهتر است میوه و سبزی را در وعده های غذایی خود منظور کنید.
■ برای خوردن سحری وقت کافی قرار دهید و با آرامش و دور از استرس غذای خود را بخورید.
■ در صورت ابتلا به بیماری حتما با پزشک خود مشورت نمایید و طبق دستور پزشک عمل کنید.

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

این عضو هیات علمی دانشگاه

پزشک خود روزه بگیرند، افزود:

روى موج حادثه

رئيس شوراهای حل اختلاف سیستان و بلوچستان:

محکوم به قصاص نفس از چوبه دار نجات یافت
رئيس شوراهای حل اختلاف سیستان و بلوچستان گفت: با تلاش اعضای شورای حل اختلاف شماره ۲۳، محکوم به قصاص نفس در زاهدان از چوبه دار نجات یافت.محمدرضا طاهری در گفت‌وگو با فارس اظهار داشت: چهار سال قبل فردی بر اثر ضربات چاقو به قتل رسید که قاتل شناسایی و پرونده مورد رسیدگی قرار گرفت.رئيس شوراهای حل اختلاف سیستان و بلوچستان افزود: قاتل توسط دادگاه به قصاص نفس محکوم و دادنامه صادره توسط دیوان عالی کشور تایید و پس از طی تشریفات استیدان، دستور اجرای حکم توسط اجرای احکام دادسرای عمومی و انقلاب زاهدان صادر شد.طاهری متذکر شد: با تلاش مستمر اعضای شورای حل اختلاف شماره ۲۳، معتمدان و سزندگان و با موافقت دادستان عمومی و انقلاب اسلامی، رضایت اولیای دم جلب و خانواده مقتول با حضور در اجرای احکام دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان زاهدان رضایت خود را اعلام کردند.

یک متهم ریاذهنده در پوشهر دستگیر شد

رئيس کل دادگستری استان پوشهر از دستگیری متهم به ریا که در قالب قراردادهای غیرقانونی از مردم وجوه مختلفی دریافت کرده بود خبر داد.
حیدر بحرانی در گفت‌وگو با فارس اظهار داشت: با توجه به اینکه این اقدام فرد متهم ریا محسوب می‌شود اقدامات قضایی برای دستگیری این متهم انجام و با تلاش و همکاری سربازان گنم امام زمان فرد متهم دستگیر شد. وی بیان کرد: این متهم از ۶ هزار و ۵۶ نفر مالیاتی را به طور غیرقانونی در قالب مضاربه دریافت کرده بود و هر سه ماه سود پول به افراد پرداخت می‌کرد. رئيس کل دادگستری استان پوشهر با بیان اینکه این متهم یک هزار و ۷۸۲ میلیارد ریال وجه از مردم دریافت کرده بود، اضافه کرد: نکته قابل توجه اینکه افرادی که مالیاتی را به فرد مذکور داده بودند سوده‌ای خود را در زمان‌های معین دریافت می‌کردند. بحرانی گفت: برخی از افراد مبالغ کلانی را در اختیار این فرد قرار داده بودند و دستگه قضا در رسیدگی به این پرونده ملاحظات لازم در مورد افرادی که آگاهانه یا ناآگاهانه این اقدام را انجام داند صورت می‌دهد. رئيس کل دادگستری استان پوشهر بیان کرد: حساب بانکی متهم مسدود شده و اموال مربوط به وی که شناسایی شده‌یز توقیف شده، اما دستگه قضا به هم استانی‌ها مجددا هشدار می‌دهد در مورد اینکهگونه اقدامات کاملاً هوشیار باشند چرا که حمایتی از مال باختگان این گونه فعالیت‌ها انجام نخواهد شد.

قتل هولناک گردشگر عراقی در رامسر

مشاهده لفظی یک گردشگر عراقی با یک بومی شمال کشور در رامسر به قتل انجامید.به گزارش باشگاه خبرنگاران، در پی کسب خبری از مرکز فوریت‌های پلیسی مبنی بر درگیری و مشاجره لفظی بین چند گردشگر عراقی با دو نفر از اهالی استان گیلان سکان در شهرستان رامسر بلافاصله ماموران کلاشتری ۱۱ این شهرستان به محل اعزام شدند.در این درگیری که با مشاجره لفظی طرفین آغاز شده بود، فردی به نام «ز-م» ازاهالی استان گیلان‌با ضربات چاقویی‌از گردشگران عراقی‌به‌نام «عماد هاشم-ج» را به شدت مجروح و از محل متواری شد. از دست داداییں گزارش حاکی است، قاتل پس از ارتکاب به این جنایت از محل متواری و در استان اردبیل مخفی شده بود که در کمتر از ۷۲ ساعت شناسایی و دستگیر شد .

بندرعباس	اهواز	کرمان	زاهدان	شیراز	یزد
مسیر	مسیر	مسیر	مسیر	مسیر	مسیر
بندرعباس–تهران	تهران–اهواز	کرمان–مشهد	زاهدان–تهران	–	یزد–تهران
بندرعباس–تهران	مشهد– اهواز	کرمان – یزد	تهران–زاهدان	–	یزد–تهران
–	تهران–خرمشهر	–	–	–	یزد–بندرعباس
ساعت	ساعت	ساعت	ساعت	ساعت	ساعت
۱۲/۳۰	۱۱/۱۰	۱۳/۵۰	۱۵/۲۵	–	۵/۱۵–۲۱/۱۰
۱۴/۳۰	۲۱/۵۵	۱۵/۲۵	۱۱/۴۰	–	۶/۲۵–۱/۴۰
–	–	–	–	–	–

شنبه ۱۰ تیر ۱۳۹۳ / ۳ رمضان ۱۴۳۵
۱ جولای ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۷۷۸

حوادث

قتل هولناک همسر و فرزند در یزد

با برداشتن چاقو به وی نزدیک شدم و با وارد کردن یک ضربه چاقو به پهلوی و چندین ضربه به قفسه سینه اش او را به قتل رساندم

فرزندم در خواب بود که به همسرم پیشنهاد دادم با یکدیگر صبحانه بخوریم، اما او به حرف‌هایم بی‌اعتنایی کرد، تا اینکه عصبانی شدم و بدون اینکه متوجه ش‌شود، به داخل آشپزخانه رفتم و با برداشتن چاقو به وی نزدیک شدم و با وارد کردن یک ضربه چاقو به پهلوی و چندین ضربه به قفسه سینه اش او را به قتل رساندم.

فردی که همسر و فرزند خود را با ضربات چاقو به طرز فجیعی به قتل رسانده بود، دستگیر و جزئیات جنایتش را شرح داد.به گزارش باشگاه خبرنگاران، چند روز پیش فردی با مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ تماس و گزارش قتلی را در منزل محل سکونتش اعلام کرد که با حضور کارکنان انتظامی در محل مشاهده زن و کودکی در منزل

مرگ؛ پایان چوپان قاتل

چوپان جنایتکار که با ضربات چوب باعث افعای دو مامور محیط بانی شده بود، پس از قتل خواهرش و شهادت یک مامور پلیس با شلیک گلوله ماموران کشته شد.

به گزارش همشهری، ماموران محیط‌بانی شهرستان بیرجند متوجه چوپانی شدند که گوسفندان خود را برای چرا به زمین‌های منابع طبیعی آورده است.چوپان جوان وقتی با اعتراض ماموران منابع طبیعی روبرو شد، با چوب‌دستی به سوی آنها حمله‌ور شد و دو مامور را به شدت مورد ضرب و جرح قرار داد. دو مامور اداره منابع طبیعی بلافاصله به بیمارستان منتقل شدند که به علت شدت جراحات در حال حاضر در کما هستند.ماموران پلیس پس از تحقیقات گسترده موفق شدند هویت مرد چوپان را شناسایی کرده و صبح برای دستگیری او

کلاهبرداران در کمین پزشکان حج!

رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال احمر تاکید کرد: همه اعزام‌های کادر درمانی حج و عتبات عالیات، فقط از طریق این مرکز و بدون دریافت هیچ وجهی انجام می‌شود.

به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران، دکتر سیدعلی مرعشی با بیان اینکه چند سال است که در آغاز فرآیند انتخاب پزشکان حج کلاهبرداران از اشتیاق این قشر زحمتکش جامعه برای انجام مناسک حج سوء استفاده کرده و گاهی کلاهبرداریهایی نیز صورت می گیرد، تصریح کرد: کلیه اعزام‌های کادر درمانی

بندرعباس	اهواز	کرمان	زاهدان	شیراز	یزد
مسیر	مسیر	مسیر	مسیر	مسیر	مسیر
بندرعباس–تهران	تهران–اهواز	کرمان–مشهد	زاهدان–تهران	–	یزد–تهران
بندرعباس–تهران	مشهد– اهواز	کرمان – یزد	تهران–زاهدان	–	یزد–تهران
–	تهران–خرمشهر	–	–	–	یزد–بندرعباس
ساعت	ساعت	ساعت	ساعت	ساعت	ساعت
۱۲/۳۰	۱۱/۱۰	۱۳/۵۰	۱۵/۲۵	–	۵/۱۵–۲۱/۱۰
۱۴/۳۰	۲۱/۵۵	۱۵/۲۵	۱۱/۴۰	–	۶/۲۵–۱/۴۰
–	–	–	–	–	–

شنبه ۱۰ تیر ۱۳۹۳ / ۳ رمضان ۱۴۳۵
۱ جولای ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۷۷۸

در امتداد روشنایی

ضامن

■ آقای قاضی من راننده ای هستم که برای به دست آوردن تقسه ای نشان حلال تلاش می کنم اگرچه همه مدارک علیه من است، اما من دزد نیستم، از ساعتی قبل که به اتهام سرقت، دستبندهای آهنین بر دستانم گرہ خورده دیگر نتوانستم به چشمان پدرترم نگاه کنم. او با بغضی در گلو و چشمانی اشکبار، طوری با نگاهی بدرقه ام کرد که جگرم آتش گرفت. شما درست می گویید پول ها را من از حساب عابر بانک برداشتم که ولی کارت عابر بانک را زن جوانی به من داد تا اقساط بانکی اش را بپردازم از سبیده صبح تا نیمه های شب در شهر امام رضا(ع) مسافرکنشی می کنم که لقمه حرام بر سفره خانه ام ننگذارم اما ... با ورود ششایی به اتاق بازپرسی ناگهان راننده میانسال حیرت زده گفت: این همان خانمی است که کارت عابر بانکش را به من داد ولی شاکي با اطمینان کامل خطاب به او گفت: چرا دروغ می گویی مردا آن روز که من سورار تاکسی تو شدم کارت عابر بانکم را سرقت کردی و با همان کارت هم همه ۵۰۰هزار تومان موجودی ام را برداشتت کرده ای! مرد میانسال حیران و متعجب فقط به شاکي نگاه می کرد و می گفت: چرا خانم؟ چرا مرا دزد می خوانی؟

مگر من چه بدی در حق تو کرده ام! فاضی که دیگر به صداقت گفتار متهم پی برده بود، چند سوال تخصصی از شاکي پرسید که او دچار تناقض گویی شد. زن جوان با ارشاد و نصایح قاضی دقایقی بعد، درحالی که ابراز تمایل می کرد گفت: این مرد راست می گوید چند ماه قبل وامی را از بانک گرفتم اما هیچ کس حاضر نشند ضمانت مرا در بانک قبول کنند.

این راننده وقتی متوجه مشکلات مالی ام شد ضمانت مرا پذیرفت اما من اقساط بانک را پرداخت نکردم و به مکان دیگری رفتم او بعد از مدت ها محل سکونتم را پیدا کرد و با ترفندی مرا به بانک برد آن روز من ۲ قسط بانک را پرداخت کردم بعد از آن هم که از ترفند راننده ناراحت شده بودم کارت عابر بانکم را به او دادم که برای قسط آینده ۵۰۰هزار تومان از حسابم برداشت کند با این نقشه از او شکایت کردم تا مجبور شود علاوه بر پرداخت اقساط و بدهی های بانکی ام، مالیاتی را هم برای اعلاا رضایت به من بدهد تا از زندان آزاد شود، اما اکنون از کرده خود بسیار پشیمانم. راننده میانسال با شنیدن این حرف ها گفت: اگرچه آپروی من در محل زندگی ام به خطر افتاد ولی من از تو گذشتم و دعا می کنم خدا هم از گناهت بگذرد. دقایقی پسید در حالی که راننده زحمتکش برای رفع مشکلات آن زن دعا می کرد خطاب به قاضی گفت: من از او دلگیری نیستم و ششکایی نذارم فقط به دخترم بگویند پدرت دزد نیست! او سپس رو به زن جوان کرد و ادامه داد: دیگر کاری نکند که اعتماد بین انسان ها از بین برود...

توسط انجمن وشورای تعزیه خوانی بندرعباس صورت گرفت

دیدار باپیر غلام تعزیه دهستان ایسین محله نو

سخناتی سرکششی از پیرغلامان حسینی را کاری بسیار خوبی و دارای برکات عظیمی خوانند و احادیثی فراوانی از برکات سفر کربلا و عیادت از بیماران بیان کردند و برای سلامتی این ذاکر حسینی از خداوند منان تقاضای شفاقت کرد . در این دیدار "هادی عرب " مسئول موسسه خامس آل عبا در سخنانی پیرغلامان را مایه برکت و نزول رحمت الهی عنوان کرد و ادامه داد امروز یکی از وظایف انجمن تعزیه دیدار و سرکششی از این ذاکران بی ادعا حسینی می باشد .
مسئول بسیج مدحان بندرعباس گفت: عشق به ابی عبدا...الحسین (ع) سراسر وجود و پیرغلامان را احاطه کرده است و آنها تا آخرین نفس به ذاکر بودن خود افتخار می کنند و در همه حال از منبر و نوحه و نسخه خوانی خود دست بردار نمی شود آنها با اظهار محبت به اهلبیت خود را به خدا نزدیکتر می بیند .
در پایان این دیدار برای سلامتی همه تعزیه خوانها بخصوص این ذاکر اهلبیت از خداوند تقاضای سلامتی و بهبودی کردند .
خادم الحسین (ع) غلام خارش و خانواده اش به گرمی از اعضا" انجمن استقبال کرد ند و حضور مسئول فرهنگی را جهت قدردانی از این نوکر حسینی را خواستار شدند .



در نقش شبیه حضرت زینب (س) ایفای نقش می کرد.
وی مداح و جاش خوان؛
روضه خوان ایسی عبدا...الحسین (ع) می باشد .
وی در سال ۱۳۸۷به کربلای معلی مشرف شده است و کلیه خاطرات این سفر مقدس را یاد داشت کرده بود
وتوسط فرهاد زینعلی برای حاضرین قرائت شد وی برای ما تعزیه خوانی کردند.
در این دیدار حجه الاسلام و المسلمین " اصغر کهوری " نائب رئیس شورای هیات مذهبی شهرستان بندرعباس در

به گزارش روابط عمومی انجمن تعزیه خوانی شهرستان بندرعباس در سلسله دیدار با پیرغلامان حسینی اعضا انجمن و شورای تعزیه خوانی و برخی از تعزیه خوانهای روستای "درگیر سالم" به همراه حجه الاسلام و المسلمین " شیخ اصغر کهوری" نائب رئیس شورای هیات مذهبی شهرستان بندرعباس با پیرغلام تعزیه خوانی شهرستان بندرعباس خادم الحسین "ملا غلام خارش" در دهستان ایسین ؛ محله نو دیدار و گفتگو کردند .
پیرغلام تعزیه خوانینبخش مرکزی شهرستان بندرعباس "غلام خارش" که به علت بیماری یک پای خود را از دست داده است و در بستر بیماری به سر می برد ، وی متولد ۱۳۲۷ در روستای ایسین و شغل شریف کشاورزی دارد وی دارای نه فرزند می باشد که سه فرزند ایشان تعزیه خوان می باشند .
ایشان از سن ۱۲ سالگی با نسخه سبکینه و مآداران وارد تعزیه خوانی شدند و در منبرهای بندرعباس و بخشهای از بخش مرکزی تعزیه خوانی کرده است و بیش از ۳۰ سال نسخ خوان



به گزارش روابط عمومی شورای هیات مذهبی شهرستان بندرعباس در آستانه ماه مبارک رمضان طبق یک سنت قدیمی مساجد و هیات مذهبی ؛ حسینیه و اماکن مذهبی در آخرین جمعه ماه شعبان اقدام به غبار رویی این مکانهای مقدس با جارو کردن و تمیز کردن با آب گلاب به مطهر کردن آنها پرداختند .
به همین مناسبت حجت الاسلام والمسلمین "اصغر کهوری" نائب رئیس و "هادی عرب" یازرس و مسئول روابط عمومی شورای هیات شهرستان بندرعباس با حضور در مسجد صاحب الزمان (عج) محله پشت شهر و مسجد مرتضی علی (ع) محله شملپلیا در این مراسم معنوی شرکت کردند
شیخ اصغر کهوری در این مراسم نکاتی در مورد احترام و بازگزه کردن مساجد عنوان کرد و از مسئولین هیئات خواست تا به نظافت مساجد واحترام نمازگزاران بیشتر اهمیت دهند و شرایطی را مهیا کند تا جوانان و نوجوان برای حضور در مسجد پیشتر رغبت نشان دهند وی خواست که حتما " در این ایام از حضور روحانیون جهت اقامه نماز و قرائت آموزش قرآن کریم و نماز طرح برپشش و پاسخ مسائل شرعی استفاده گردد .
وی ادامه داد: شرایطی فراهم گردد تا مردم بتوانند در مراسم عزاداری بر امیرالمومنین (ع) و شبهای قدر به راحتی از این مکانهای مقدس بهره مند شوند .

روابط عمومی

اداره کل شیلات

هرمزگان

عدم چاقی، تناسب اندام، سلامتی جسم، با مصرف گوشت ماهی، میگو



**♦ سازمان مدیریت
پسماند شهری
بندرعباس**

روزنامه منطقه جنوب کشور

بسیج مداحان هرمزگان برگزار کرد

همایش توجیهی ماه رمضان و ماهواره



- ۴- معایب باید به استعجاب دعای خوش پایان داشته باشد.
- ۵- اعیان فراوان به نمازهای واجب و جماعت.
- ۶- سفارش به عبادت های مباحسان خواهر و برادرهای خانگی.
- ۷- ایشان در پایان سخنرانی اش دقایقی را به مداحی پرداخت.
- ۸- در پایان میزبانان پیاپیته ای توسط برادر محمود
- ۹- اخلاقی و دوری از گناه
- ۱۰- اشاره شده است:



ایشان با تریک اعیاد گذشته شعبانیه به بیانات
مقام معظم رهبری اشاره کردند و یادآور شدند که
شما مداحان کلیات را می دانید و باید مصادیق

[illegible]

در کشور با حضور جمعی از مدامان و مدیران هیئت های مذهبی استان هرمزگان برگزار گردید.

در ابتدای این همایش پس از تلاوت آیاتی از قرآن کریم توسط قاری محترم برادر رستمی



۱- خواندن روضه دروغ، چرا که به قول امام معصوم (ع) دروغ پدر از شراب خورای است

۲- مداح نباید پشت سر مداح دیگر غنیت و کم‌گویى کند چرا که بر عیسی با پیش‌بینی دیگران از مداح و تائیدش تمجید دارد.



راه می‌دانید. همچنین قشمر مداحان را یکی از تأثیر گزارترین اشقسان جامعه دانستند. که باید در بحث سببیه به روز باشد و ماه رمضان را بهترین فرصت دانستند که در این مرد مداحان باید در رابطه با ماهواره (دجلال وار) روشنگری کنند.



حریم دریا در بندرعباس در تصاحب عده ای خاص



هومن محمد کرمی / ایرنا

[illegible]

یاقبت که چرا دستگاه های نظارتی
 اقامتی کرده اند و متناهی چرا باسد
 به همه اشیا اعتماد و کسی جلوتر
 نکند شهر نابود می شود و یو ادا می
 و نقد نهادهای و شورا و ارباب باسد
 نه دانسته اند که همه واقفتر کرده
 اکنون نمی توان سرمایه گذار را مهم کرد
 و مقصر و ناچار است در هر مرحله
 از حقوق سرمایه گذار حفظ شود
 از سایرین سلب اعتماد نشود مایه که
 زیست محیطی حفظ زیست شوا را
 به دراز دارد باید در چندین بار تها
 پروژه با لابراتوار اگاهی کردند اعتراض
 کرده و خشنواشی می کردند که
 به روز موفق نشود که به نظر می رسد در
 آن مقطع وعده های به آنها داده اند و اکنون
 نیز دوباره از آنها می پرسد که بگرنی
 ساحل دریا به این ساحل می گویند اما
 خرابی دریا اظهار ناراحتی می کنند
 که رییس شورای راهی در اظهارات
 خود بوزوم تضمین اعتبار سرمایه گذاری

“

اهالی سورو اعتراض کرده که این پروژه متوقف شود که به نظر می رسد در آن مقطع وعده هایی به آنها داده اند و اکنون نیز دوباره از ادامه این پروژه که بکترترین ساحل بندرعباس و محل سکونت آنها را تخریب کرده اظهار ناراحتی می کنند

توسط این گروه خصوصی شکایت می کند. بندر
ایران یکنواخت با راننده سرامیک گدازاری
بلکه در حقیقت سرامیک را درایه است. بندر
سرامیک و شهر شهرداری را می بیند. بندر
منبع آگاهی برای معامله متقابل بندر را
سرامیک گدازار پروژه پلان بانوان را عجیب و
قابل بررسی می کند و دانش و تجربه
بازار سرامیک را در آگاهی ۸۸ ساعت
از امکانات بندر برای بهترین نتیجه تجاری
و سکونی بندر سرامیک را در خلاف عقل
می دانند و ادامه می دهد بر اساس این
قرارداد، بهمنکار باید شده که اکنون در حال
دریافت صنعتی تجارت است. تبلیغات آن
نیز به شکل های مختلف در شهر دیده می
شود. بندر سرامیک را در بهترین درمدهای
نارنجی تجاری در بندر میزبانی می کند
شده در بندر سرامیک را از شهر درایه
کنند. بندر را وقتی در حال جمله شده
است که از مدت های پیش بوده است

قانون مصوب ۲۵ مرداد سال ۱۳۴۵ خورشیدی، حریم خلیج فارس و دریای عمان را ۶۰ متر از آخرین نقطه مد دریا تعیین کرده و هرگونه ساخت و سازی در آن ممنوع شده است اما چند سالی است که حرمت این حریم در بندرعباس را عده ای خاص شکسته اند.

در ماه های اخیر دو پروژه بزرگ بازارهای مالی و سرمایه‌گذاری در حوزه فناوری‌های نوین و هوش مصنوعی در ایران به مرحله سرورس و سرورس‌های اولیه رسیده است. در ماه های اخیر دو پروژه بزرگ بازارهای مالی و سرمایه‌گذاری در حوزه فناوری‌های نوین و هوش مصنوعی در ایران به مرحله سرورس و سرورس‌های اولیه رسیده است. در ماه های اخیر دو پروژه بزرگ بازارهای مالی و سرمایه‌گذاری در حوزه فناوری‌های نوین و هوش مصنوعی در ایران به مرحله سرورس و سرورس‌های اولیه رسیده است.

باشند. البته الله غلامی نعيم آبادی داد: ساخت و ساز کار نیاز به مستانفاد در شهر ندرعاس و دیگر نقاط استانی هرزگان انجام می شود قانون شکنی در روز روشن است و باید در این خصوص اقدام های قانونی انجام شود چون این افراد سازها چلوی دید مردم نسبت به دریا را گرفته است. اما نماینده عالی دولت تدبیر و امید در هرزگان مازار افراتر از این دانسته و این ساخت و سازها را نتیجه زد و بندهای پشت برده می داند.

چاسم جادری در این زمینه اظهار داشت: «آهلی که از حق منافع خود بی‌خبر باشد، هرگز دست به پاسخگو نبندد». وی اضافه کرد: «در سفر رئیس شورای مردم و ستاد احزاب، من همواره حضور داشتم و در تمام کارهای که کسی از من می‌خواست انجام دهد، همراه او بودم و در تمام امور خود محروم نمی‌ماندم». جادری اضافه کرد: «ما در تمام امور خود محروم نمی‌مانیم، بلکه در تمام امور خود مشارکت داریم». جادری اضافه کرد: «ما در تمام امور خود مشارکت داریم». جادری اضافه کرد: «ما در تمام امور خود مشارکت داریم».

سارو

آکهی دعوت به سرمایه گذاری در تولید قطعات خودرو

شرکت طراحی مهندسی و تامین قطعات ایران خودرو (سایکو) از سرمایه گذاران واجد شرایط ذیل برای سرمایه گذاری و تولید قطعات خودروهای سواری دعوت بعمل می آورد:

- توان خودکفایی مناسب قطعات و مجموعه ها
- قابلیت ارتقای کیفیت محصولات تولیدی نسبت به وضعیت موجود
- قابلیت افزایش رقابت پذیری با کاهش قیمت تمام شده نسبت به قیمت موجود
- توان مالی مناسب جهت سرمایه گذاری متناسب با قطعه و مجموعه انتخابی
- سابقه تولید انبوه (ترجیحا کار با خودروسان) و توان تامین مناسب جهت تولید سبد محصولات
- توان فنی مهندسی مناسب جهت طراحی و توسعه محصولات جدید مطابق با استانداردهای روز دنیا
- توان برقراری ارتباط با سازندگان خارجی، انتقال دانش فنی و استفاده از فن آوری روز دنیا جهت تولید با قابلیت صادرات

شرکت سایکو جهت ایجاد اطمینان در سرمایه‌گذاران محترم واجد شرایط، اقدام به عقد قرارداد تضمین خرید با تیراژی متناسب با سرمایه‌گذاری انجام شده خواهد کرد. (قرارداد پیش پرداخت نخواهد داشت)

به همین منظور نمایشگاهی در محل شرکت سایکو واقع در **کیلومتر ۱۲ جاده مخصوص کرج** جهت بازدید از قطعات دایر می‌باشد.

تاریخ برگزاری نمایشگاه: ۹۳/۴/۷ لغایت ۹۳/۴/۲۳ از ساعت ۹ الی ۱۵

ردیف	شرح قطعه	ردیف	شرح قطعه
۱	پلوس	۱۷	کاتالیست
۲	کمپرسور کولر	۱۸	شمع
۳	سیستم فرمان	۱۹	انواع واشر سرسیلندر
۴	ABS	۲۰	آییننه های برقی
۵	ایربک با ACU	۲۱	مجموعه برف پاک کن
۶	گیربکس اتوماتیک	۲۲	قفل ها
۷	تایر	۲۳	استکان تابیت هیدرولیکی
۸	بوستر ترمز	۲۴	پمپ روغن
۹	باطری خشک	۲۵	بلبرینکها
۱۰	کیت EMS	۲۶	مجموعه CVVT
۱۱	دیسک و صفحه کلاچ	۲۷	سنسورها
۱۲	قطعات موتور پودر	۲۸	لامپ چراغ های خودرو
۱۳	کاسه نمدها	۲۹	سوپاپ دود و هوا
۱۴	رادیو پخش	۳۰	باتاقانها
۱۵	فولادهای آلیاژی	۳۱	دسته راهنما
۱۶	کمک فنر	۳۲	رله ها

واجدین شرایط می توانند با مراجعه حضوری به محل نمایشگاه، ضمن بازدید از قطعات با تکمیل و تحویل فرم های مربوطه جهت همکاری اعلام آمادگی نمایند.

شرکت سایکو پس از بررسی، به پیشنهادهای ارائه شده طی مدت یک ماه پاسخ خواهد داد.