



دوشنبه ۹ آذر ۱۳۹۴ ۱۸ صفر ۱۴۳۷

سال چهاردهم شماره ۲۱۰۲

۸ صفحه ۵۰۰ تومان



www.daryanews.ir

پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com

پشت پرده سیاست

■ ادعای بازداشت ۲ کنیایی مرتبط با ایران

■ دلایل افزایش ماموران پلیس در شهر

■ واکنش «سی ان ان» به نجات خلیان روس

■ پسر اردوغان: در کنار تروریست ها

■ بازداشت ۲ تبعه ایرانی در کنیا

۲

سودجویان نهال های آلوده مرکبات را وارد هرمزگان می کنند

◀ صفحه ۶ را بخوانید



رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور اعلام کرد:

خبر خوش دولت برای بازنشستگان و فرهنگیان

رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی در پاسخ به پرسشی درباره زمان پرداخت مطالبات فرهنگیان اظهار کرد: مطالبات بازنشستگان، فرهنگیان و همچنین پرداخت حقوق بازنشستگان و حتی ارتقای دریافتی‌های شاغلان از طریق اجرای رتبه بندی در دست اجراست و در بودجه ۱۳۹۵ نیز در چند ردیف گنجانده شده است. محمد باقر نوبخت در حاشیه دومین کنفرانس توسعه و عدالت آموزشی با اعلام توضیحات بیشتر ادامه داد: بیش از یک میلیون و ۲۰۰ هزار بازنشسته داریم که زیر یک میلیون تومان در ماه حقوق می‌گیرند. این هم یک اولویت برای ماست. امیدواریم بعد از رونمایی از بودجه ۱۳۹۵، علیرغم تنگناها که وجود دارد خبرهای خوشی برای این اقشار و همچنین توسعه عدالت آموزشی بشنودیم.
با بیان اینکه آموزش و پرورش در بودجه ۱۳۹۵ مورد توجه قرار گرفته است، گفت: از سال ۱۳۹۲ تاکنون اعتبارات آموزش و پرورش بیشترین رشد را داشته و دو برابر شده است هرچند هنوز کافی نیست. این بودجه باید میان استان‌های مختلف که استعداد بیشتری برای پذیرش این اعتبارات دارند توزیع شود. برای نخستین بار در بودجه ۱۳۹۵ ردیف ویژه‌ای برای توسعه عدالت آموزشی در نظر گرفته شده است.

پهلویگیری نخستین کشتی کانتینری در اسکله «بندرلنگه»

◀ صفحه ۶ را بخوانید

آغاز تحویل خودروهای با وام ۲۵ میلیونی

◀ صفحه ۳ را بخوانید

مدیرکل ارشاد هرمزگان:

گسترش خدمات فرهنگی درهرمزگان نیازمندجذب اعتبارات است

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان هرمزگان، گسترش خدمات فرهنگی در هرمزگان را نیازمند جذب اعتبارات دانست. به گزارش تسنیم، علیرضا درویش نژاد در جلسه شورای اداری با بیان اینکه در حوزه فرهنگ تمام نگاه‌ها به ارشاد است، اظهارداشت: همه ارگان‌ها و دستگاه‌های فرهنگی استان هرمزگان باید با توجه به وضعیت موجود اعتباری و تأکید مقام معظم رهبری در زمینه فرهنگی، مشارکت فعال داشته باشند.وی با تأکید بر اینکه گسترش خدمات فرهنگی در استان هرمزگان به راه اندازی ادارات و مراکز جدید فرهنگی بستگی دارد افزود: این اقدام به اختصاص بودجه و اعتبارات بستگی دارد که امید است با ریزش‌های انجام شده به زودی به‌حق شود.مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان در بخش دیگری از سخنان خود بر اهمیت و توجه همه بخش‌های فرهنگ و هنر به انتقادات و پیشنهادات تأکید م‌کند داشت و ادامه داد: بسیاری از انتقادات و پیشنهادات با رویکرد اصلاح امور ارائه می‌شود، بنابراین همه بخش‌ها باید نسبت به آسیب‌شناسی مجموعه تحت‌امر خود اقدام و پاسخگوی مردم باشند.درویش نژاد با تأکید بر حفظ اقتدار فرهنگ و هنر در همه بخش‌ها بیان کرد: کارکنان و مدیران با حوصله و احترام و با حفظ جایگاه و شان فرهنگ و هنر به خواسته‌های ارباب رجوع توجه و در حل مسائل آن‌ها بکوشند.مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان با اشاره به مشکلات مالی در حوزه فرهنگ و هنر ابراز داشت: همه بخش‌های دولت و به تبعه آن، فرهنگ با کمبود اعتبارات مواجه شده اند اما تلاش بر این است تا با پیگیری مستمر و رازینی با دستگاه‌های بالا دستی، حداقل اعتبارات مورد نیاز جذب شود.وی با تأکید بر اولویت تغییر و تجهیز اماکن فرهنگی و انعام پروژه های نیمه تمام اضافه کرد: پلاتو آفتاب در مدت زمان کوتاهی تعمیر و تجهیز و به مکانی مناسب جهت اجرا و تمرین نمایش‌ها تبدیل شد و در بسیاری از شهرستان‌ها نیز تغییر و بازسازی اماکن و مجتمع‌های فرهنگی مانند پذیرفته است.
درویش نژاد در پایان با اشاره به انتخابات مجلس پیش رو، استفاده از امکانات و مراکز دولتی برای تبلیغات نماینده‌ای خاص را ممنوع دانست و ادعان داشت: ادارات شهرستانی، مراقبت کنند تا مراکز و مجتمع‌های فرهنگی هنری استان به پایگاه سیاسی تبدیل نشوند.

معرفی ۵۹۰ طرح اشتغالزایی مددجویان بندرعباس به بانکهای عامل

معاون توانمندسازی کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان بندرعباس گفت: ۵۹۴ طرح اشتغالزایی مددجویان تحت پوشش کمیته امداد بندرعباس برای دریافت تسهیلات به بانکهای عامل معرفی شدند. به گزارش روابط عمومی کمیته امدادامام خمینی (ره) هرمزگان ؛ رضا احمدی افزود: این طرح های اشتغالزایی شامل مغازه داری ، دامداری ،کشاورزی، آرایشگری ، خیاطی و غیره می باشند. وی گفت : اکنون ۲۰۷ طرح از میان طرح های معرفی شده به بانکهای عامل ، به مبلغ ۲۳ میلیارد و ۱۰۰ میلیون ریال پرداخت تسهیلات شده است. معاون توانمندسازی کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان بندرعباس افزود: ۱۰۸ طرح اشتغالزایی توسط بانک ملی ، ۵۴ طرح در بانک ملت ۱۸۰ طرح در بانک صادرات ، ۹۰ طرح در بانک کشاورزی ۹۰ طرح در سیه ۶ طر توسط بانک سامان و یک طرح در بانک دی پشتیبانی تسهیلاتی شده است.

روزنامه منطقه جنوب کشور



نماینده‌گی روزنامه‌دریا

در جنوب سیستان و بلوچستان

(چاپبار-کنارک-قصرقند-نیکشهر-سرباز)

شوریار سروش

شماره تماس:

۰۹۱۵۸۴۵۳۳۴۶۰-۰۵۴۳۵۳۳۸۴۸۸۸

آدرس: بندر کنارک خیابان خاتم الانبیا

میدان لنج



اطلاعیه چاپ شده در روزنامه شماره ۲۰۹۹ مورخ ۴ آذر ۹۴ به شرح ذیل اصلاح می گردد

اصلاحیه

قابل توجه کلیه ادارات ، شهرداری ها ، سازمان ها ، شرکتها اشخاص

حقیقی و حقوقی و مشمولین قانون تجمیع عوارض:

به اطلاع می رساند براساس دستورالعمل صادره از سوی سازمان امور مالیاتی کشور ، کلیه مودیانی که بدهی مالیاتی خود را (اعم از مالیات و عوارض) حداکثر تا **پایان آذرماه سال جاری** پرداخت نمایند ، تا **۱۰۰ درصد جرائم و مالیات اضافی** آنها قابل بخشش خواهد بود. همچنین مودیانی که قبل از تاریخ مذکور اقدام به پرداخت بدهی خود نموده باشند مشمول بخشودگی مقرر در این بند خواهند بود.

◀ روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی هرمزگان

برادر عزیز خراب آقای دامم

مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم غفران الهی وبرای حضر تعالی و خانواده محترم صبر جزیل را از درگاه احدیت خواستارم

علی زارعی

صرافی محمودی

خرید و فروش ارز و انجام حواله سریع

بندرعباس –مجتمع تجاری زیتون طبقه اول پلاک

۱۲۰ – تلفن فاکس ۳۲۲۲۶۱۵۲

تلفن: ۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴-همراه ۳۲۲۳۵۵۴۰

آبا بتن ساحل تولید و عرضه بتن آماده

دفتر مرکزی: ۳۲۲۴۱۲۸۲۸ کارخانه: ۳۲۵۶۱۰۳۰۵-۳۲۲۲۹۰۳۲۲۱ آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی نرسیده به میدان شهدا نبش خیابان دانش ساختمان بنی هاشمی واحد ۲

فروشگاه رخ نما

نمایندگی محصولات آرایشی بهداشتی

LUMENE

کره‌های ضد جوش ، ضد چروک، جوان کننده پوست

مجتمع تجاری زیتون واحد ۱۱۱

تلفن: ۳۲۲۲۶۷۷۴ – ۳۲۲۲۶۹۸۴-۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴

آگهی مزایده



نوبت دوم

مزایده شماره ۵

با عنایت به اینکه بانک ملی در نظر دارد فروش قسمتی از املاک خود را از طریق مزایده عمومی واگذار نماید لذا در صورت تمایل از تاریخ ۹۴/۹/۱۷ تا ۹۴/۹/۲۷ جهت دریافت اسناد مزایده به نشانی بندرعباس –بلوار امام خمینی – گلشهر-نبش خیابان دارو پخش –طبقه چهارم-دایره ساختمان مراجعه نمایید. ضمنا تلفن **۳۳۶۶۹۸۹۸** آماده پاسخگویی به سئوالات شما می باشد.

بانک ملی ایران-اداره امور شبستان هرمزگان



نوبت دوم

آگهی ارزیابی کیفی

سازمان بنادر و دریانوردی اداره کل بنادر و دریانوردی استان بوشهر

موضوع مناقصه: عملیات لایروبی حوضچه تجاری بندر دیر

محل، مهلت و نحوه دریافت اسناد: از تاریخ درج آگهی یکشنبه مورخ ۹۴/۹/۸ تا پایان وقت اداری روز شنبه ۹۴/۹/۱۴ با مراجعه به شرکت مهندسین مشاور سازه پردازی ایران ، به آدرس تهران ، بزرگراه کردستان – خیابان ابطحی (بیستم) پلاک ۶ تلفن: ۰۸۸۶۳۵۸۵۰ امکانپذیر است. ضمنا دریافت اسناد از سایت **lets.mporg.ir** نیز امکانپذیر است .

محل و مهلت تسلیم پاکت ارزیابی کیفی: مناقصه گران باید پاکت سوابق و مستندات خود را تا ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخه ۹۴/۰۹/۲۹ به دبیرخانه مرکزی دستگاه مناقصه گزار به آدرس ذیل تسلیم و رسید دریافت نمایند.

آدرس دستگاه مناقصه گزار: بوشهر – بزرگراه طالقانی – بلوار بندر – اداره کل بنادر و دریانوردی استان بوشهر کدپستی ۷۵۱۳۷۴۹۷۹۷ تلفن ۷-۰۵۱۲۲۲۲۰۵۱ فاکس ۳۱۶۶۶۷۰۰ پست الکترونیک **info@bpmo.ir** آدرس سایت **www.bpmo.ir**

مدت پروژه: یازده ماه

شرایط لازم: انجام حداقل یک کار مشابه در این زمینه توسط مناقصه گر طی ۵ سال گذشته اخذ مجوز عملیات لایروبی از سازمان بنادر و دریانوردی (مطابق با ابلاغیه سازمان بنادر و دریانوردی به شماره ۲۲۱۹۷ /ص مورخ ۸۹/۱۱/۳)

در اختیار داشتن وسایل و تجهیزات مناسب شامل یک فروند لایروب کاترساکشن با قدرت شافت کاتر ۵۵۰ کیلووات ، بیل مکانیکی لیبر ۹۶۲ یا مشابه لودر کوماتسو ۲۶۰ یا مشابه – بولدوزر DS یا مشابه – تجهیزات هیدروگرافی کلیه مناقصه گران براساس اسناد ارزیابی ، ارزیابی صلاحیت و امتیاز دهی خواهند شد و در صورت احراز شرایط دعوت به مناقصه خواهند شد . سایر موارد براساس شرایط و معیارهای مذکور در اسناد استعمال ارزیابی کیفی می باشد.

اداره کل بنادر و دریانوردی استان بوشهر

دوشنبه ۹ آذر ۱۳۹۴
۱۸ صفر ۱۴۳۷
سال چهاردهم شماره ۲۱۰۲



تأثیر غذاهای چرب بر عصب معده



یک رژیم غذایی ناسالم می تواند سبب پرهم زدن توازن باکتری در روده شود، به طوری که باکتری هایی را که برای تکثیر از چربی استفاده می کنند، تشویق می کند و باکتری های دیگری را که غذاهای سالم تر را ترجیح می دهند، از بین می برد.

تأثیر یک مطالعه نشان می دهد که مصرف بیش از اندازه غذاهای چرب به عصب های معده که احساس سیری را به مغز ارسال می کنند، آسیب وارد می کند. به گزارش هلت، محققان دانشگاه جورجیا آمریکا معتقدند که پس از صرف غذا، تقریبا ۲۵ دقیقه طول می کشد تا مغز با بدن سازگار شود و در این مدت، فرد توجه سیری و یا گرسنگی نیست. لپتین (LEPTIN)، یک هورمون و انتقال دهنده عصبی است که وظیفه اطلاع رسانی به مغز را در زمینه کفایت صرف غذا به عهده دارد. اما هنگامی که افراد سریع غذا می خورند و یا پیام این هورمون را مبنی بر سیری نادیده می گیرند، هورمون دیگری به نام پپتید تیروزین- تیروزین (PEPTIDE TYROSINE-TYROSINE) – به مغز می گوید که بدن دچار بیماری می باشد و نفخ کرده است.
براساس مطالعه محققان دانشگاه جورجیا، یک رژیم غذایی ناسالم می تواند سبب پرهم زدن رگرفته باکتری در روده شود، به طوری که باکتری هایی را که برای تکثیر از چربی استفاده می کنند، تشویق می کند و باکتری های دیگری را که غذاهای سالمتر را ترجیح می دهند، از بین می برد.
ایمن رویه به التهاب عصب ها منجر می شود و پس از آن، مغز سیگنال ها در زمینه سیر شدن را حس نمی کند. به گفته محققان، مطالعه آنها روی موشی ها نشان داده است که رژیم های غذایی بر چرب، مغز این حیوانات را تغییر می دهد مدارهای مغزی آنها را دوباره سازماندهی می کند.
این کار باعث بروز التهاب در مناطقی از مغز می شود که مسئول رفتار تغذیه ای هستند. مدارهای دوباره سازماندهی شده و ملتهب، سیگنال احساس سیری را تغییر می دهند. آنها افزودند: چنین تغییری می تواند در ارتباط میان روده و مغز اختلال ایجاد کند، مانند این که با وجود صرف غذای کافی، اما احساس گرسنگی از بین نمی رود.

دیابت یا همان مرض قند تبدیل به یکی از جدیترین تگرانی های حوزه ی سلامتی شده است. در حال حاضر تنها راه چاره پیشگیری از ابتلا به این بیماری است.

افرادى که از دیابت نوع ۱ یا ۲ رنج می برند باید تمام تالاشی شان را برای کنترل قند خوششان بکنند که گاهی کار بسیار سختی است. اما هیچ چیز غیرممکن نیست به شرطی که به تغذیه ی خود دقت کنید.
خوبسختانه گیاهان و ادویه هایی وجود دارد که به کنترل قند خون و در نتیجه مقابله با دیابت و اضافه وزن کمک می کنند. با ما باشید تا بیشتر با این گیاهان و ادویه ها آشنا شوید.

■ دارچین
دارچین یکی از ادویه های معروف در جهان است. این ادویه طعم فوق العاده ای به غذاها و کیک و شیرینیجات می بخشد. اما باید بدانید که دارچین خواص درمانی فوق العاده ای نیز دارد. این ادویه حاوی ترکیبات پیولوزیک فعالی است که برای کنترل قند خون در دیابتی ها مؤثر عمل می کنند.
تأثیر بررسی ها نشان می دهند که مصرف چند گرم دارچین در روز می تواند به کنترل قند خون و همچنین کاهش کلسترول بد خون کمک کند. این ادویه ی معطر همچنین باعث افزایش کلسترول خوب خون می شود.

بهترین مواد غذایی برای باز شدن عروق

■ سیر
سیر یکی از سبزیجات معطر است که به در تمام دنیا به عنوان یک ادویه بسیار مفید کاربرد فراوانی دارد. همچنین خواص درمانی و ارزش غذایی بالایی آن باعث شده تا از قرن ها پیش برای بهبود بسیاری از مشکلات سلامتی مورد استفاده بوده است. ترکیبات آنتی اکسیدانی موجود در سیر می تواند عملکرد منفی رادیکال های آزاد را کم کند و همچنین سطح کلسترول خون را نیز پایین آورد. همچنین ثابت شده است که علاوه بر تأثیر در تنظیم کلسترول خون، موجب رفیق شده خون برای جریان بهتر و کنترل فشار خون نیز می شود.

■ روغن زیتون
روغن زیتون حاوی اسیدهای چرب ضروری است که در تمیز شدن رگ ها نقش دارند



و با کاهش کلسترول احتمال خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد. ثابت شده است که این روغن نوعی مولکول های چرب دارد که احتمال اکسید شدن آن کم است یعنی در دیواره رگ ها رسوب نمی کند. می تواند روغن زیتون را به انواع سالاد، سوپ، غذا و سس ها اضافه کنی و با هر روز یکی دو قاشق به طور خاص بخوری.

■ زردچوبه

زردچوبه ادویه ای پرکاربرد در آشپزی است که از دوران باستان به خاطر خواص پزشکی نیز مورد استفاده بوده است.

■ سوپا و گرگرفتنکی های ژفانه

پروژه ها به خوبی اثر مؤثر سوپا بر روی بهبودی گرگرفتنگی و سایر علائم یانسگی را به اثبات رسانده اند. به صورت نظری، این گفته صحیح است؛ زیرا دانه های سوپا غنی از ایروفلاون ها هستند که نوعی استروژن گیاهی است؛ بنابراین آن ها می توانند حالت گرگرفتنگی را با اضافه کردن استروژن به زنان پائسنه در شرایطی که به صورت عادی سطح استروژن در زنان پائنه رو به کاهش می رود، کاهش دهند.پروژهش انجام شده در سال ۲۰۰۶ نیز مؤید این مسئله است. البته این موضوع تا حدی مورد اختلاف متخصصان است؛ بنابراین نیازمند پژوهش های وسیع تر در این زمینه هستیم.

■ سوپا و سرطان سینه

فیتواستروژن همیشه هم مانند استروژن عمل نمی کند. در برخی موارد؛ این ماده ریسک ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد؛ زیرا استروژن محرک رشد و بافت سینه است. اما از سوی دیگر تا حدی مورد اختلاف در استروژن ابتلا به سرطان سینه وجود دارد.

البته پژوهش هایی که در این زمینه انجام شده پاسخ چندان روشنی نمی دهند. برخی از پژوهش ها نشان داده، میان مصرف سوپا و سرطان سینه رابطه ای مثبت وجود دارد و اما سایر مطالعات هیچ ارتباطی نیافته اند و حتی برخی از مطالعات هم تا حدی نگران کننده هستند؛ زیرا نشان داده اند پروتئین سوپا محرک رشد سلول های سرطانی سینه است.

مصرف درازمدت سوپا اما اثرات دیگری را نشان داده است: برای نمونه مؤسسه ی مطالعه ی زنان شانگهای دریافت احتمال ابتلا به سرطان سینه در زنان از یانسگی در زنانی که در بزرگسالی و در سنین ابتدای بلوغ سوپای بیشتری مصرف کرده اند نسبت به سایر زنان با مصرف دوز پایین تر سوپا در حدود ۶۰ درصد کمتر است.

در مطالعه ی دیگری که در مورد نجات یافتگان از سرطان سینه هم در آمریکا و هم در چین انجام شد، رابطه ای مستقیم میان ریسک پایین سرطان سینه با مصرف غذاهای حاوی سوپا به اثبات رسید.

■ سوپا و دیگر سرطان ها

اگرچه میزان مواد مغذی موجود در سوپا می تواند در برابر آندومتر، سرطان تخمدان و پروستات و سرطان روده بزرگ نقشه مؤثر داشته باشد؛ اما هیچ شواهد بالینی محکمی برای این امر وجود ندارد.

■ سوپا، حافظه و عملکرد شناختی

مطالعات اندکی در مورد احتمال این که مصرف سوپا می تواند مانع ابتلا به آلزایمر و زوال عقل یا کاهش مهارت های مغزی شود انجام شده است. تأثیر این پژوهش ها نیز گاهی متناقض است به این معنی که مصرف زیاد آن می تواند مشکلاتی را در حافظه ایجاد کند؛ بنابراین از این زمینه هم نیازمند انجام پژوهش های بیشتری هستیم.

سلامت

با گیاهان ضد دیابت آشنا شوید!

می شود. این ادویه برای دیابتی ها نیز مفید است.

■ خار مریم

خار مریم اصالتاً بومی منطقه مدیترانه است. این گیاه امروزه در سراسر نقاط دنیا از اروپا تا آسیا و از

آفریقا تا آمریکای شمالی گسترده شده است. این

گیاه دارویی موجب افزایش حساسیت سلول ها نسبت به انسولین و کاهش قندخون می شود. ماده مؤثر آن سبیلی مارین نام دارد که تجویز آن به مقدار

۲۰۰ میلی گرم ۳ بار در روز موجب کاهش قندخون ناشتا و هموگلوبین HbA۱C و

چربی های خون می شود.

■ زردچوبه

زردچوبه یک طای خوراکی است که در تهیه غذاها

به وفور استفاده می شود. این ادویه به کاهش قند خون

کمک می کند. زردچوبه یک ماده ی ضدالتهاب و حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی است که برای سلامت

قلب مفید و به کاهش وزن کمک می کند. تأثیر

برسی ها نشان می دهند که زردچوبه برای افرادی که

از اختلالات مربوط به کلیه ها رنج می برند نیز مفید

است. زردچوبه یک افزودنی مناسب برای غذاهای

شور است و مکمل های آن نیز وجود دارد. قبل از

آلوئه ورا

سوخنگی استفاده می شود. اما خواص آن به همین

جا ختم نمی شود. آلوئه ورا با سرعت زیادی به

کاهش قند خون کمک می کند. تأثیر پژوهش ها

نشان می دهند که این گیاه مازاد قند موجود در خون

را دفع می کند و به همین دلیل برای افراد مبتلا به

دیابت مفید است. این افراد می توانند روزانه نوشیدنی

آلوئه ورا مصرف کنند. البته کیسول های این گیاه نیز

در بازار وجود دارد. البته بهتر است قبل از مصرف

هر نوع مکمل و داروی گیاهی حتماً با پزشکشان

■ چای سبز

بسیاری از خواص چای سبز مربوط به ماده ای به

نام کاتچین است که فعالیت آنتی اکسیدانی آن بسیار

بالا است. مصرف روزانه ۱/۵ گرم پودر چای سبز

خشک موجب کاهش مختصر قندخون در بیماران

دیابتی می شود. مقدار توصیه شده برای بیماران

دیابتی مصرف ۲ فنجان چای دم کرده در روز است.

■ چوب میخک

چوب میخک معطر تندتری دارد که برای تهیه ی

انواع غذاها استفاده می شود. این گیاه ترکیبات آنتی

اکسیدانی و ضدالتهابی قوی ای دارد که در کنترل

قند خون به دیابتی ها کمک زیادی می کند. تأثیر

پروژهش ها نشان می دهند که مصرف ۳ گرم چوب

میخک در روز می تواند به کنترل میزان قند و چربی

مصرف بیش از حد ترشجات و ابتلا به سرطان



غذاها و تشکیل کیسوم می تواند منجر به تشکیل نیتروزآمین ها که عاملی به شدت سرطانزا هستند. شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: اسید و نمک باعث خوش‌خوراکی ترشی‌ها

و شورها می‌شوند، اما یکی از خطرناک‌ترین و کشنده‌ترین مواد معننی ترکیبات کلرید سدیم که می‌تواند زمینه‌ساز پرفشاری خون شود. وی افزود: فشارخون جزء بیماری‌های خاموش و کشنده تلقی می‌شود، از این جهت وقتی انسان متوجه ابتلا به فشار خون می‌شود که کیلشای یا چشمش اسید دیده است یا به علت فشارخون به نارسایی قلبی و افزایش حجم قسمت جب قلب دچار شده است.

■ ترش‌جات به تنهایی سبب لاغری نمی‌شوند

مطهری: در پاسخ به اینکه مصرف ترش‌جات در لاغری موثر هستند، گفت: چیزی برای لاغری غیر از کاهش منابع لخت کالری مانند چربی‌ها و غذاهایی که در روغن تفت داده می‌شوند و افزایش فعالیت بدن در حد مناسب به عنوان عامل لاغری بایداد و سلاتنی ساز تلقی نمی‌شود و هیچ ترشی به تنهایی سبب لاغری نخواهد شد.

باید بدانیم که ترش‌جاتی مانند آلبیو و سرکه هم دارای انرژی هستند و مصرف بی‌اصول آنها سبب افزایش نیاز غیرواقعی و اشتهاهی کاذب می‌شود، در صورتی چنانچه ۱۰۰ کالری اضافه بر نیاز روزانه دریافت شود در طول پنج سال به ۱۸ کیلو اضافه وزن تبدیل خواهد شد.

چربی سوزی سریع و آسان، این بار با میوه های چربی سوز



چربی سوزی یکی از بهترین روش ها برای کاهش کالری بدن و لاغر شدن است. در این مقاله به شما میوه هایی را معرفی می کنیم که می توانند در چربی سوزی به شما کمک کنند.

■ میوه های چربی سوز را بشناسید

اگر قصد دارید وزن خود را کم کنید، حتماً میوه را به برنامه غذایی تان اضافه کنید. میوه‌ها غنی از پروتئین، ویتامین، مواد مغذی و قند طبیعی است که شما را سیر می کند. علاوه بر آن بیشتر میوه‌ها، چربی سوز طبیعی است. مصرف زیاد میوه‌هایی که در ادامه به آن اشاره شده است، باعث کاهش وزن می شود.

■ چربی سوزی با کربید فروت

هر یک عدد گریپ‌فروت حاوی ۳۷ کالری است که ایجاد سیری می کند.

■ چربی سوزی با سیب

دارای فیبر زیاد، اما کالری پایین است و ایجاد سیری می کند.

■ توت فرنگی یک چربی سوز عالی برای کاهش وزن

ویتامین C و آنتی‌اکسیدان موجود در این میوه، باعث کاهش وزن و افزایش سوخت‌وساز بدن می شود.

پیام استاندارد

شکلات

(استاندارد ملی به شماره ۶۰۸)

فرآورده یکپااخت حاصل از فرآیند کامل صحیحی از مخلوط یک یا چند فرآورده از مغز دانه کاکائو شامل : خمیر کاکائو ، پودر کاکائو ، کره کاکائو ، همراه با شکر یا بدون شکر شیرین کننده های مجاز خوراکی ، فرآورده های شیرین و افزودنی های مجاز که در استانداردها ملی تعیین شده است و شکلات باید در دمای اتاق به صورت جامد باشد. همچنین باید دارای رنگ طبیعی کاکائو بوده (به غیر از شکلات سفید که به واسطه ماهیت مواد تشکیل دهنده ، سفید می باشد) و عاری از هرگونه رنگ غیر طبیعی باشد. دارای طعم و بوی طبیعی مربوط به نوع ترکیبات خود بوده و عاری از هرگونه بوی نامطوب ، بوی ماندگی شکلات باید دارای بافت همگن و یکپااخت باشد و در دمای ۲۲-۱۸ درجه سلسیوس براق ، ترد و شکننده و عاری از ماسیدگی سفید رنگ مربوط به شکوفه چربی و خاکستری رنگ مربوط به شکوفه شکر باشد و باید به هنگام خوردن فاقد ماسیدگی در دهان باشد.

روابط عمومی اداره کل استاندارد هرمزگان

اولیای محترم دانش آموزان:

آیا می دانید ، با تأییدیه مدیران محترم مدارس ، سرویس های دانش آموزان را به شرکتهای تحت

نظارت آموزش و پرورش و سازمان تاکسیرانی بندرعباس بسپارید



روابط عمومی

اداره کل استاندارد هرمزگان

روابط عمومی سازمان

مدیرت و نظارت بر امور

تاکسیرانی بندرعباس



	
جستجو و نجات دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان از خطر غرق شدن نجات یافتند.	
به گزارش روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان، «اسماعیل مکی زاده» رئیس اداره حفاظت و ایمنی دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان ضمن بیان جزئیاتی از این سانحه، گفت: سرنشینان یک قایق موتوری که از بندرعباس عازم بندر خصب کشور عمان بود، به دلیل مشکل فنی در میانه وی افزود: بر اساس تماس دریافتی از قایق، اطلاعات مربوط به موقعیت هاشم» (GPS) به مرکز هماهنگی جستجو ونجات دریایی بندر عباس اعلام شد.	

در امتداد تاریکی به دخترم چه بگویم!

یکی بود یکی نبود زیر این گنبد کیود، ۲۰بوادر به نام های قلی و غلام زندگی می کردند. غلام مغازه داشت و ... این سر آغاز قصه ای بود که هر شب برای دخترم تعریف می کردم تا در آغوشم خوابش بیود، اما حالا که مادر دختر کوچکم را به خاطر یک لحظه عصبانیت کشته ام، نمی دانم به او چه پاسخی بدهم، این موضوع بیشتر از هر چیزی عذابم می دهد و ... این ها بخشی از اظهارات مرد ۴۹ساله ای است که مدعی است به خاطر اصرارهای بیش از اندازه همسر برای خرید گردنبند طلا، او را به قتل رساندم.

مرد جوان افکارش را به دوران نوجوانی سوق داد و گفت: تا کلاس اول راهنمایی در روستای میامی مشهد درس خواندم، اما هیچ گاه علاقه ای به درس نداشتم و همواره نمرانم پایین بود، به همین دلیل هم ترک تحصیل کردم و در یک اغذیه فروشی مشغول کار شدم. در همین دوران بود که برای اولین بار کنسیدن سیگار را تجربه کردم و گاهی به اتفاق دوستام و به طور پنهانی سیگار می کشیدیم. ۱۹ساله بودم که برای گذراندن خدمت سربازی عازم استان سیستان و بلوچستان شدم. هنوز خدمت سربازی ام تمام نشده بود که با موادمخدر آشنا شدم و گاهی به طور رفتنی مواد مصرف می کردم، اما آرام آرام معتاد شدم

به طوری که خودم هم نفهمید چگونه به دام افیونی افتادم. سال ۱۳۷۷ بود که بنا به درخواست مادرم با دخترعمه ام ازدواج کردم. پدرم ۳۰زن و ۱۳فرزند داشت، ولی از نظر مالی همه را تامین نمی کرد، تا این که ۴سال بعد و در حالی که تعدادی گوسفند داشتم زندگی مشترک با دخترعمه ام را آغاز کردم. اما وقتی خشکسالی شد، گوسفندانم را فروختم و پس از خرید یک دستگاه برقیه، بایه هم ...

حواش

نجات سرنشینان قایق موتوری در دهانه تنگه هرمز

این مقام مسئول اضافه کرد: پس از دریافت پیام اضطرار، بلافاصله شناور ناجی به موقعیت اعزام شد و توانست هر دو سرنشین این قایق را نجات دهد و پس از یک‌کردن قایق، آنها را به بندر خشد ذاکری قسم منتقل نماید.
رئیس اداره حفاظت و ایمنی دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان خاطر‌نشان کرد: متأسفانه طی سال های اخیر، موارد مکرری درخصوص تردد از مادی غیرمجاز و توسط شناورهای غیراستاندارد مشاهده شده است. وی ضمن بیان این مطلب که جلوگیری از تردد دریایی از مسیرهای غیرمجاز در حیطه وظایف سازمان بنادر نیست، خواستار شدت یافتن اقدامات دستگاه های اجرایی و انتظامی در زمینه عملیات کنترل بر روی تردههای دریایی در مسیرهای غیرمجاز شد.

	
جستجو و نجات دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان از خطر غرق شدن نجات یافتند.	
به گزارش روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان، «اسماعیل مکی زاده» رئیس اداره حفاظت و ایمنی دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان ضمن بیان جزئیاتی از این سانحه، گفت: سرنشینان یک قایق موتوری که از بندرعباس عازم بندر خصب کشور عمان بود، به دلیل مشکل فنی در میانه وی افزود: بر اساس تماس دریافتی از قایق، اطلاعات مربوط به موقعیت هاشم» (GPS) به مرکز هماهنگی جستجو ونجات دریایی بندر عباس اعلام شد.	

	
جستجو و نجات دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان از خطر غرق شدن نجات یافتند.	
به گزارش روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان، «اسماعیل مکی زاده» رئیس اداره حفاظت و ایمنی دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان ضمن بیان جزئیاتی از این سانحه، گفت: سرنشینان یک قایق موتوری که از بندرعباس عازم بندر خصب کشور عمان بود، به دلیل مشکل فنی در میانه وی افزود: بر اساس تماس دریافتی از قایق، اطلاعات مربوط به موقعیت هاشم» (GPS) به مرکز هماهنگی جستجو ونجات دریایی بندر عباس اعلام شد.	

۳ سال زندان برای قاتل مرد ترکیه‌ای

از کجا تهیه کنم. روز حادثه بین ما مشاجره لفظی بالا گرفت و محمت چوبی برداشت و به من حمله کرد، من نیز جاقویی در دفاع از خود که روی میز محل کارمان بود برداشتم، وقتی حمله کرد جاقو را پرتاب کردم ضربه‌ای به او خورد سپس وی را هل دادم سرش به بشکه فلزی خورد و چوب را از دستش گرفتم و ضرباتی به سرش زدم. پس از قتل بود که متوجه شدم اشتباه کردم اما خیلی دیر شده بود پس از آن هم جسد را سوزانده داخل بشکه انداختم و در اطراف شهر رها کردم.
با افرادی که دید چاره‌ای جز بیان حقیقت ندارم لب به اعتراف گشود و پرده از راز جنایت هولناکش برداشت و گفت:از آنجا که فرزندم به دلیل بیماری در بیمارستان بستری بود و برای ترخیص وی پولی نداشتم و دار و ندارم را برای راندناری شرکت شونیده هزینه کرده بودم از محمت شریکم خواستم تا ۱۵۰ میلیون تومانی را که هزینه شرکت کرده بودم به من برگرداند. وی افزود: محمت هر بار برای پرداخت نکردن پولم به پنهان‌های واهی تفرقه می‌رفت و از طرفی هم به خاطر مواد تقلبی که وی وارد می‌کرد، کسی خرید نمی‌کرد و شرکتمان ورشکست شد. اوضاع مالی‌ا خیلی بد بود نمی‌دانستیم پول بیمارستان پسرم را

	
جستجو و نجات دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان از خطر غرق شدن نجات یافتند.	
به گزارش روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان، «اسماعیل مکی زاده» رئیس اداره حفاظت و ایمنی دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان ضمن بیان جزئیاتی از این سانحه، گفت: سرنشینان یک قایق موتوری که از بندرعباس عازم بندر خصب کشور عمان بود، به دلیل مشکل فنی در میانه وی افزود: بر اساس تماس دریافتی از قایق، اطلاعات مربوط به موقعیت هاشم» (GPS) به مرکز هماهنگی جستجو ونجات دریایی بندر عباس اعلام شد.	

	
جستجو و نجات دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان از خطر غرق شدن نجات یافتند.	
به گزارش روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان، «اسماعیل مکی زاده» رئیس اداره حفاظت و ایمنی دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان ضمن بیان جزئیاتی از این سانحه، گفت: سرنشینان یک قایق موتوری که از بندرعباس عازم بندر خصب کشور عمان بود، به دلیل مشکل فنی در میانه وی افزود: بر اساس تماس دریافتی از قایق، اطلاعات مربوط به موقعیت هاشم» (GPS) به مرکز هماهنگی جستجو ونجات دریایی بندر عباس اعلام شد.	

	
جستجو و نجات دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان از خطر غرق شدن نجات یافتند.	
به گزارش روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان، «اسماعیل مکی زاده» رئیس اداره حفاظت و ایمنی دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان ضمن بیان جزئیاتی از این سانحه، گفت: سرنشینان یک قایق موتوری که از بندرعباس عازم بندر خصب کشور عمان بود، به دلیل مشکل فنی در میانه وی افزود: بر اساس تماس دریافتی از قایق، اطلاعات مربوط به موقعیت هاشم» (GPS) به مرکز هماهنگی جستجو ونجات دریایی بندر عباس اعلام شد.	

راه های پیشگیری از تجاوز به عنف

	
تجاوز به عنف در واقع نوعی انحراف جنسی است که شخص به دلیل اینکه نمی تواند از طرق مشروع و نوانمند نیازهای جنسی خود را برطرف کند.	
این نوع جرم در اکثر کشورهای جهان وجود دارد و از جرایمی است که از قدیم الایام یعنی زمانی که بشر زندگی اجتماعی خود را آغاز کرده تا به امروز وجود داشته است. پرونده های تشکیل شده در این خصوص حکایت از آن دارد که در بسیاری از موارد مقدمات جرم علیه قربانی را رفتارهای خود وی فراهم کرده است یعنی رفتار ناهنجار بانوان و دوشیزگان به گونه ای بوده که طمع مجرمان را برای به دام انداختن آنها فراهم ساخته است.خانم ها در این زمینه باید توجه داشته باشند که نوع پوشش و رفتار آنان در جامعه برای تامین امنیت آنان بسیار تعیین کننده است، پوشیدن لباس های تنگ، کفش های پاشنه بلند و مجلسی، به نمایش گذاشتن زیورآلات، استفاده از عطر، آرایش غلیظ و نحوه راه رفتن از مواردی است که موجب توجه و تحریک شکارچیان است.در موارد دیگری مشاهده می شود که بخشی از تعرض به بانوان در قالب دوستی های خیابانی و حتی به بهانه شستاخت پیشی از ازدواج صورت می گیرد. خانم ها لازم است به این واقعیت توجه کنند که دخترها این دوستی ها را مقدمه ازدواج و زندگی مشترک می پندارند و امیدوارند آینده این روابط منجر به تشکیل زندگی مشترک شود ولی پسرهانگالبا در این روابط به ازدواج فکر نمی کنند و تنها لذت آنی مد نظر آنان است، به خاطر همین است که مجموعه ای از اطلاعات دروغین در خصوص خانواده، میزان درآمد و ... در اختیار مخاطب گذاشته تا نظر او را جلب کنند و حتی برای ایمن بودن از پیگیری پالیس در اقدامات لازم صورت گیرد.	
آنچه در این نوع آسیب می تواند موجب پیشگیری شود محیط خانواده و نوع روابطی است که در میان اعضای خانواده برقرار است.	
معمولا خانم های بزه دیده در روابط خیابانی از خانواده هایی هستند که با از نظر اعتقادات دینی و تقید به احکام	

	
تجاوز به عنف در واقع نوعی انحراف جنسی است که شخص به دلیل اینکه نمی تواند از طرق مشروع و نوانمند نیازهای جنسی خود را برطرف کند.	
این نوع جرم در اکثر کشورهای جهان وجود دارد و از جرایمی است که از قدیم الایام یعنی زمانی که بشر زندگی اجتماعی خود را آغاز کرده تا به امروز وجود داشته است. پرونده های تشکیل شده در این خصوص حکایت از آن دارد که در بسیاری از موارد مقدمات جرم علیه قربانی را رفتارهای خود وی فراهم کرده است یعنی رفتار ناهنجار بانوان و دوشیزگان به گونه ای بوده که طمع مجرمان را برای به دام انداختن آنها فراهم ساخته است.خانم ها در این زمینه باید توجه داشته باشند که نوع پوشش و رفتار آنان در جامعه برای تامین امنیت آنان بسیار تعیین کننده است، پوشیدن لباس های تنگ، کفش های پاشنه بلند و مجلسی، به نمایش گذاشتن زیورآلات، استفاده از عطر، آرایش غلیظ و نحوه راه رفتن از مواردی است که موجب توجه و تحریک شکارچیان است.در موارد دیگری مشاهده می شود که بخشی از تعرض به بانوان در قالب دوستی های خیابانی و حتی به بهانه شستاخت پیشی از ازدواج صورت می گیرد. خانم ها لازم است به این واقعیت توجه کنند که دخترها این دوستی ها را مقدمه ازدواج و زندگی مشترک می پندارند و امیدوارند آینده این روابط منجر به تشکیل زندگی مشترک شود ولی پسرهانگالبا در این روابط به ازدواج فکر نمی کنند و تنها لذت آنی مد نظر آنان است، به خاطر همین است که مجموعه ای از اطلاعات دروغین در خصوص خانواده، میزان درآمد و ... در اختیار مخاطب گذاشته تا نظر او را جلب کنند و حتی برای ایمن بودن از پیگیری پالیس در اقدامات لازم صورت گیرد.	

	
تجاوز به عنف در واقع نوعی انحراف جنسی است که شخص به دلیل اینکه نمی تواند از طرق مشروع و نوانمند نیازهای جنسی خود را برطرف کند.	
این نوع جرم در اکثر کشورهای جهان وجود دارد و از جرایمی است که از قدیم الایام یعنی زمانی که بشر زندگی اجتماعی خود را آغاز کرده تا به امروز وجود داشته است. پرونده های تشکیل شده در این خصوص حکایت از آن دارد که در بسیاری از موارد مقدمات جرم علیه قربانی را رفتارهای خود وی فراهم کرده است.خانم ها در این زمینه باید توجه داشته باشند که نوع پوشش و رفتار آنان در جامعه برای تامین امنیت آنان بسیار تعیین کننده است، پوشیدن لباس های تنگ، کفش های پاشنه بلند و مجلسی، به نمایش گذاشتن زیورآلات، استفاده از عطر، آرایش غلیظ و نحوه راه رفتن از مواردی است که موجب توجه و تحریک شکارچیان است.در موارد دیگری مشاهده می شود که بخشی از تعرض به بانوان در قالب دوستی های خیابانی و حتی به بهانه شستاخت پیشی از ازدواج صورت می گیرد. خانم ها لازم است به این واقعیت توجه کنند که دخترها این دوستی ها را مقدمه ازدواج و زندگی مشترک می پندارند و امیدوارند آینده این روابط منجر به تشکیل زندگی مشترک شود ولی پسرهانگالبا در این روابط به ازدواج فکر نمی کنند و تنها لذت آنی مد نظر آنان است، به خاطر همین است که مجموعه ای از اطلاعات دروغین در خصوص خانواده، میزان درآمد و ... در اختیار مخاطب گذاشته تا نظر او را جلب کنند و حتی برای ایمن بودن از پیگیری پالیس در اقدامات لازم صورت گیرد.	

	
تجاوز به عنف در واقع نوعی انحراف جنسی است که شخص به دلیل اینکه نمی تواند از طرق مشروع و نوانمند نیازهای جنسی خود را برطرف کند.	
این نوع جرم در اکثر کشورهای جهان وجود دارد و از جرایمی است که از قدیم الایام یعنی زمانی که بشر زندگی اجتماعی خود را آغاز کرده تا به امروز وجود داشته است. پرونده های تشکیل شده در این خصوص حکایت از آن دارد که در بسیاری از موارد مقدمات جرم علیه قربانی را رفتارهای خود وی فراهم کرده است.خانم ها در این زمینه باید توجه داشته باشند که نوع پوشش و رفتار آنان در جامعه برای تامین امنیت آنان بسیار تعیین کننده است، پوشیدن لباس های تنگ، کفش های پاشنه بلند و مجلسی، به نمایش گذاشتن زیورآلات، استفاده از عطر، آرایش غلیظ و نحوه راه رفتن از مواردی است که موجب توجه و تحریک شکارچیان است.در موارد دیگری مشاهده می شود که بخشی از تعرض به بانوان در قالب دوستی های خیابانی و حتی به بهانه شستاخت پیشی از ازدواج صورت می گیرد. خانم ها لازم است به این واقعیت توجه کنند که دخترها این دوستی ها را مقدمه ازدواج و زندگی مشترک می پندارند و امیدوارند آینده این روابط منجر به تشکیل زندگی مشترک شود ولی پسرهانگالبا در این روابط به ازدواج فکر نمی کنند و تنها لذت آنی مد نظر آنان است، به خاطر همین است که مجموعه ای از اطلاعات دروغین در خصوص خانواده، میزان درآمد و ... در اختیار مخاطب گذاشته تا نظر او را جلب کنند و حتی برای ایمن بودن از پیگیری پالیس در اقدامات لازم صورت گیرد.	

	
تجاوز به عنف در واقع نوعی انحراف جنسی است که شخص به دلیل اینکه نمی تواند از طرق مشروع و نوانمند نیازهای جنسی خود را برطرف کند.	
این نوع جرم در اکثر کشورهای جهان وجود دارد و از جرایمی است که از قدیم الایام یعنی زمانی که بشر زندگی اجتماعی خود را آغاز کرده تا به امروز وجود داشته است. پرونده های تشکیل شده در این خصوص حکایت از آن دارد که در بسیاری از موارد مقدمات جرم علیه قربانی را رفتارهای خود وی فراهم کرده است.خانم ها در این زمینه باید توجه داشته باشند که نوع پوشش و رفتار آنان در جامعه برای تامین امنیت آنان بسیار تعیین کننده است، پوشیدن لباس های تنگ، کفش های پاشنه بلند و مجلسی، به نمایش گذاشتن زیورآلات، استفاده از عطر، آرایش غلیظ و نحوه راه رفتن از مواردی است که موجب توجه و تحریک شکارچیان است.در موارد دیگری مشاهده می شود که بخشی از تعرض به بانوان در قالب دوستی های خیابانی و حتی به بهانه شستاخت پیشی از ازدواج صورت می گیرد. خانم ها لازم است به این واقعیت توجه کنند که دخترها این دوستی ها را مقدمه ازدواج و زندگی مشترک می پندارند و امیدوارند آینده این روابط منجر به تشکیل زندگی مشترک شود ولی پسرهانگالبا در این روابط به ازدواج فکر نمی کنند و تنها لذت آنی مد نظر آنان است، به خاطر همین است که مجموعه ای از اطلاعات دروغین در خصوص خانواده، میزان درآمد و ... در اختیار مخاطب گذاشته تا نظر او را جلب کنند و حتی برای ایمن بودن از پیگیری پالیس در اقدامات لازم صورت گیرد.	

اداره کل

منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان

تداوم تو سه پایدار در عر سه منابع طبیعی = همکاری دولت و مردم

اداره کل

منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان

مصرف ماهی و میگو از بروز افسردگی جلوگیری می کند



	
دوشنبه ۹ آذر ۱۳۹۴	
۱۸ صفر ۱۴۳۷	
سال چهاردهم،شماره ۲۱۰۲	

روی موج حادثه

	
دوشنبه ۹ آذر ۱۳۹۴	
۱۸ صفر ۱۴۳۷	
سال چهاردهم،شماره ۲۱۰۲	

	
دوشنبه ۹ آذر ۱۳۹۴	
۱۸ صفر ۱۴۳۷	
سال چهاردهم،شماره ۲۱۰۲	

	
دوشنبه ۹ آذر ۱۳۹۴	
۱۸ صفر ۱۴۳۷	
سال چهاردهم،شماره ۲۱۰۲	

	
دوشنبه ۹ آذر ۱۳۹۴	
۱۸ صفر ۱۴۳۷	
سال چهاردهم،شماره ۲۱۰۲	

	
دوشنبه ۹ آذر ۱۳۹۴	
۱۸ صفر ۱۴۳۷	
سال چهاردهم،شماره ۲۱۰۲	

	
دوشنبه ۹ آذر ۱۳۹۴	
۱۸ صفر ۱۴۳۷	
سال چهاردهم،شماره ۲۱۰۲	

	
دوشنبه ۹ آذر ۱۳۹۴	
۱۸ صفر ۱۴۳۷	
سال چهاردهم،شماره ۲۱۰۲	

	
دوشنبه ۹ آذر ۱۳۹۴	
۱۸ صفر ۱۴۳۷	
سال چهاردهم،شماره ۲۱۰۲	

	
دوشنبه ۹ آذر ۱۳۹۴	
۱۸ صفر ۱۴۳۷	
سال چهاردهم،شماره ۲۱۰۲	

	
دوشنبه ۹ آذر ۱۳۹۴	
۱۸ صفر ۱۴۳۷	
سال چهاردهم،شماره ۲۱۰۲	

	
دوشنبه ۹ آذر ۱۳۹۴	
۱۸ صفر ۱۴۳۷	
سال چهاردهم،شماره ۲۱۰۲	

اداره کل

شیلات هرمزگان

