



چهارشنبه ۲ تیر ۱۳۹۵ ۱۶ رمضان ۱۴۳۷

سال پانزدهم شماره ۲۳۲۷

۸ صفحه ۱۰۰۰ تومان

www.daryanews.ir

پست الکترونیکي: daryanews_bnd@yahoo.com

پشت پرده سیاست

■ هیئت رئیسه کمیسیون قضایی انتخاب شدند

■ فوق‌العاده‌های دولت برای تشویق مبارزه با قاچاق کالا

■ روزنامه قانون توقیف شد

■ انتقاد خانواده‌های شهدای فاجعه مناز دستگاه دپلماسی

■ حدادعادل: احمدی‌نژاد قابل پیش بینی نیست

۲

رئیس سازمان جنگل‌ها در گفتگو با «دریا» خبر داد

افزایش اعتبارات آبخیزداری در سال ۹۵

حفاظت از عرصه های منابع طبیعی اولویت اصلی

سازمان جنگل ها

”**با توجه به کمبود آب، امسال ۹۰ هزار هکتار عملیات مقابله با پدیده بیابان زائی و کنترل گرد و غبار و ۶۵۰ هزار هکتار عملیات آبخیزداری در قالب اقتصاد مقاومتی در سطح کشور انجام خواهد شد. پیشنهاد داده‌ایم تا به یک میلیارد دلار از صندوق توسعه ملی به این موضوع اختصاص یابد**

رئیس سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور در گفتگوی اختصاصی با خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور «دریا» از افزایش اعتبارات بخش آبخیزداری سال ۹۵ نسبت به سال گذشته خبر داد.

«خاکرم جلالی» افزود: در سال گذشته اعتبارات آبخیزداری در کشور ۱۵۰میلیارد تومان بود که این رقم در سال جاری به ۲۳۰میلیارد تومان افزایش یافته است. جلالی با قدردانی از مشارکت خبریس و مردم در پروژه های آبخیزداری هرمزگان گفت:هرمزگان در این بخش به عنوان الگویی منحصربفرد در کشور تبدیل شده است. وی گفت:سازمان جنگل ها هم در پروژه هایی که خیرین مشارکت دارند، اعتبارات ویژه ای را تخصیص می دهد. وی گفت: با توجه به کمبود آب، امسال ۹۰ هزار هکتار عملیات مقابله با پدیده بیابان زائی و کنترل گرد و غبار و ۶۵۰ هزار هکتار عملیات آبخیزداری در قالب اقتصاد مقاومتی در سطح کشور انجام خواهد شد.

خاکرم جلالی افزود: برای انجام این اقدامات و تحقق مصوبات ستاد فرماندهی اقتصاد مقاومتی موضوع جامع نگری در حوزه های آبخیز به منظور بهره گیری از عرصه های منابع طبیعی و استفاده یکپارچه از استعدادهای

مختلفی که در کشور وجود دارد و همچنین بهره گیری از مشارکت مردم به عنوان یک راهبرد اساسی از رویکردهای اصلی این سازمان به شمار می آیندوی حفظ آب، خاک و پوشش گیاهی به عنوان منابع پایه را بسیار با اهمیت دانست و اظهار کرد: با توجه به نقش حیاتی عرصه های طبیعی در حفظ این منابع پایه، حفاظت از عرصه های منابع طبیعی از اولویت های اصلی ما در سازمان جنگل ها است.

رئیس سازمان جنگل‌ها مراتع و آبخیزداری کشور با بیان اینکه عملیات آبخیزداری از مهمترین اقداماتی است که باید دولت به آن عنایت لازم را داشته باشد، گفت: پیشنهاد داده‌ایم تا به کمک مجلس و دولت سالانه یک میلیارد دلار از صندوق توسعه ملی به این موضوع اختصاص یابدوی افزود: توسعه پایدار کشور به عملیات آبخیزداری گره خورده و اگر عملیات آبخیزداری در عرصه‌های کشور انجام نشود در آینده بسیاری از دشت‌های کشور بیابانی می‌شوند.

معاون امور اجتماعی و فرهنگی شهر داری اهواز:

طرح حذف معاونت فرهنگی شهرداری به صلاح شهر اهواز نیست

◀ صفحه ۸ را بخوانید

مدیرعامل سازمان پارکها و فضای سبز بندرعباس:

ساخت دواتفاک تاسیسات آب شیرین کن اجرایی شد

◀ صفحه ۲ را بخوانید

روزنامه منطقه جنوب کشور

«قشم» لیدر ژئوپارک خاورمیانه می شود

◀ صفحه ۶ را بخوانید

تگ‌ها: قشم، دریا

فرماندار بندرلنگه مطرح کرد

مردم از عملکرد مجموعه کارکنان دولت رضایت ندارند

◀ صفحه ۶ را بخوانید

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خوزستان:

بازداشت ۲۰ کارگر شهرداری اهواز غیرقانونی بود

◀ صفحه ۳ را بخوانید

کاهش ۹درصدی حمل کالاهای وارداتی در دوماهه اول سال

زمینه اظهارداشت: طبق آمار سالهای گذشته بطور تقریبی ۹۰ درصد حمل به میزان تقریبی ۹ درصد با استفاده از کامیون وکاهش ۸٫۶ درصد مصرف بارنامه در دوماه اول سالجاری خبرداد.

به گزارش دریا ، مهندس علیرضا مجرذ اضافه کرد: میزان تناژ حمل شده در دوماهه اول سال ۹۵ ۲۰ میلیون و۷۲۲ هزار و ۹۲۲ تن بوده که نسبت به مدت مشابه در سال گذشته ۹ درصد کاهش داشته است . وی در این باره ۸ درصدی در سالجاری بوده ایم.

مدیرعامل سازمان پارکها و فضای سبز بندرعباس:

سپمایشی درختان نهالستان علیه آفات برگ خوار انجام شد

است و این مهم مسیر نیست مگر با کاهش مصرف سموم شیمیایی در محیط های زیست شهری که با استفاده از سایر روشهای کنترل که در سالهای اخیر در فضای سبز بندرعباس مورد توجه قرار داشته، محقق خواهد شد.

خادم دریا با بیان خاطرنشان کرد: هم اکنون اقدامات کنترلسی علیه انواع آفت برگخوار در عرصه های مختلف فضای سبز نهالستان در حال انجام و پیگیری است ولی به دلیل گستردگی فضای سبز و تعداد زیاد درختان الوده و رطوبت هوا و نیز وزش باد و عدم بارندگی، در نتیجه عدم امکان سپمایشی در برخی ایام، تحقق برنامه های پیش بینی شده در راستای کنترل آفت برگ خوار مستلزم صرف زمان بیشتری است.

کنترلی اما شاهد حضور مجدد آفت برگ خوار و فعالیت آن هستیم.

دیرکمیته حفظ نباتات خاتم الهام نصرتی افزود: درعملیات سپمایشی درختان رعایت کلیه نکات ایمنی ازجمله لباس مناسب ، ماسک ، دستکش و مصرف شیر توسط اکیب سپمایشی مدنظر بوده است . همچنین سمومی استفاده میشودکه کمترین خسارت را به محیط زیست وارد کنند ودر ضمن بیشترین تاثیر را در از میان بردن آفات داشته باشد.

وی با اعلام اینکه اکثر سم پاشی درختان در شبانه روز بین ساعات ۲۲ تا ۵ صبح انجام می شود، گفت: حفظ سلامت فضای سبز نهالستان، سلامت باغیانان و رضایت آنها از اهمیت زیادی برخوردار

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) خوزستان:

توانمندسازی و اشتغال مددجویان ، اولویت مهم کمیته امداد

هدف گذاری برای جذب ۱۸۰میلیارد ریال زکات

حسن سیلایی/دریا



مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) خوزستان

توانمندسازی و اشتغال مددجویان را اولویت مهم کمیته

امداد استان بیان کرد و گفت:اشتغال پایدار مددجویان

زمینه ساز توانمندسازی خانوارهای زیرپوشش است.

به گزارش خبرنگار دریا، مرتضی موصلی در نشست

خبری و هم اندیشی با اصحاب رسانه با بیان اینکه

بیش از ۹۰ درصد طرح های اشتغال از برای مددجویان

در استان موفقیت آمیز بوده است افزود: تا پایان ماه

جاری چهار هزار و ۳۰۰ خانوار زیرپوشش که با ایجاد

اشتغال و طرح های خوداشتغالی به توانمندی اقتصادی

رسیده اند از حمایت اقتصادی کمیته امداد خارج

می شوندوی ضربیه خط و ناموفق بودن طرح های

اشتغال زایی کمیته امداد امام خمینی (ره) استان را کمتر

از ۱۰ درصد عنوان کرد و گفت: طرح های اشتغال زای

کمیته امداد در ردیف پایدارترین سطح اشتغال در کشور

است و می تواند الگویی برای سایر بخش های اقتصادی

کشور باشد.

■ هدف گذاری برای جذب ۱۸۰میلیارد ریال زکات

در استان خوزستان

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) خوزستان از

هدف گذاری جذب ۱۸۰میلیارد ریال زکات از کشاورزان

و دامداران استان در سال جاری خبر داد و گفت: این رقم

پارسال ۱۲۰میلیارد ریال بود.وی با اشاره به ظرفیت های

خوب خوزستان با توجه به قابلیت های کشاورزی آن

اشاره کرد و گفت: با جذب زکات می توان بسیاری از

کارهای عام المنفعه را در سطح روستاهای استان انجام

داد و ضربیه فقر در روستاها را کاهش داد.

به گفت ۶۰ درصد زکات جمع آوری شده برای مصرف

نیازمندان و ۴۰ درصد نیز برای اجرای طرح های عمرانی



گفت:بر اساس برنامه کمیته امداد ، ساخت ۲۰هزار واحد

مسکونی برای مددجویان در کل کشور مصوب شده که

در گام نخست ساخت پنج هزار واحد آن شروع شده که

از این تعداد ۶۱۵واحد سهمیه استان خوزستان می باشد.

وی همراهی و مشارکت خیران مسکن ساز استان را

مطلوب خواند و گفت: خیران استان در این بخش نیز

کمک های خوبی به کمیته امداد کرده اند و این روند

ایجاد بستر لازم برای اشتغال و خودکفایی مددجویان

بیان کرد و گفت: تخصیص گام برای توانمندی اقتصادی

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) خوزستان گفت:

امسال با همکاری اداره های آموزش فنی و حرفه ای

آموزش های مهارتی و کاربردی برای ۱۴هزار نفر

هدف گذاری شده است.

موصلی، آموزش فنی و حرفه ای را گامی مهم برای

کسک های خوبی به کمیته امداد کرده اند و این روند

ایجاد بستر لازم برای اشتغال و خودکفایی مددجویان

بیان کرد و گفت: تخصیص گام برای توانمندی اقتصادی

حسین هاشمی تختی
رئیس مجمع نمایندگان هرمزگان
در مجلس شورای اسلامی:

فرهنگ از اولویت های

مهم مجلس دهم است

۲



اجرای طرح
مشارکتی همیار
فضای سبز

با مساجد در ماه رمضان

۲

مدیرعامل آبفای هرمزگان خبر داد

کاهش ۳۰ درصدی مصرف آب شرب در فضای سبز شهری

۲

شهردار بندر کنگ:

شهرداری در تعلیم و تربیت
دانش آموزان سهیم است

۶

رئیس اداره میراث فرهنگی بندرلنگه خبر داد

ساماندهی زنان صنعتگر بندرلنگه ای

۶

بانوان مینایی با کسب دو طلا و یک نقره

به میناب بازگشتند

۷

Daryanews.bnd

به صفحه رسمی

روزنامه دریا

در Instagram پیوندید



در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

در Instagram پیوندید

مفتخریم که **اولین و تنها** روزنامه هرمزگان هستیم که روزانه منتشر می شود

بوشهر ، خوزستان، سیستان و بلوچستان ، فارس، کرمان

کهگیلویه و بویراحمد ، هرمزگان، یزد

۸ استان جنوبی کشور



بهار سرلک/دریا

ماه مبارک رمضان از جمله ماه هایی است که دروازه ای برای صعود آدمی به فیوضات معنوی و مادی است.برای انسان مدرن امروزی که مادی گرایی او را فرا گرفته است کمی پیچیده به نظر می رسد که چگونه روزه گرفتن و به عبارتی غذا نخوردن می تواند یک لطف مادی به حساب آید؟ در پاسخ چنین افرادی باید گفت علم امروزه در جهان ثابت کرده است انسان در مسئله خورد و خوراک بسیار آزاد عمل کرده و سلامت اندام های بدن خود را مورد توجه قرار نمی دهد و بر همین اساس نیازمند است در دوره هایی از سال رژیم های خاصی را با محور سالم سازی اعضای بدن خود داشته باشد، رژیم هایی که خداوند متعال سال ها پیش در ماه مبارک رمضان آن را پیش بینی کرده و فرصت مغتنمی را در اختیار انسان ها قرار داده است تا سلامت جسمانی و روحانی خود را به

سحر، خوردن وعده سحر از اهمیت بسزایی برخوردار است و به افراد کمک می کند تا در طول روز، انرژی مورد نیاز خود را داشته باشند. غذاهایی که در وعده سحر توصیه می شود غذاهایی همچون چکر، خورشت فسنجان، خورشت قورمه سبزی، خورشت بادمجان، آب گوشت و لبنیات همچون کره، خامه، تخم مرغ و خورشت فسنجان و موادغذایی ضدبالم است. همچنین خوردن سبزی و کاهو نباید فراموش شود. همچنین افراد نباید بعد از وعده سحر سریع بخوابند و بهتر است اندکی زودتر بیدار شده و به بدن خود اجازه هضم غذای میل شده را بدهند. در وعده افطار خوردن غذاهای سبک همچون نان و پنیر و خرما و کوکو و آتش توصیه می شود. مصرف زولبیا و غذاهای چرب باعث چرب شدن کبد و سنگین شدن بدن شده و فرد را با مشکل مواجه می کند.در این میان افرادی که بعد از وعده افطار بی حال می شوند، باید افطار کرده و ساعتی بعد از افطار نیز غذای سبکی میل‌کنند

جبران ۱۶ ساعت روزه داری را در ۸ ساعت نکنید!

افطار بی حال می شوند، باید افطار خود را با غذاهای آبکی و نوشیدنی آغاز کرده و ساعاتی بعد از افطار نیز غذای سبکی میل کنند. خوردن میوه و سبزی و کاهو در وعده افطاری تا سحری توصیه می شود.

توصیه‌شما برای بیماران دیابتی در ماه مبارک رمضان چیست؟ آیا بیماران دیابتی می‌توانند روزه بگیرند؟

بیماران دیابتی نیز می‌توانند روزه بگیرند اما باید توجه داشته باشند که از یکباره خوردن غذا پرهیز کرده و وعده غذایی خود را به چند وعده تقسیم کرده و از زمان افطار تا سحر میل کنند و کم خوراک تر از باقی افراد هستند و افراد ی با طبع دمو ی اگر میزان زیادی غذا را میل کنند، قند خونشان بیش از حد بالا رفته و مشکل ساز می‌شود.

استاندار سیستان و بلوچستان:

مهاجرین با مجوز وارد کشور شوند

استاندار سیستان و بلوچستان گفت: مهاجرین از راه‌های قانونی و با مجوز وارد کشور شوند تا خسارتی به دنبال نداشته باشد.

به گزارش فارس ، علی‌اوسط هاشمی در دیدار با سرکنسول کشورهای همسایه افغانستان و پاکستان، جمعی از مهاجرین دو کشور و کارکنان ادارهکل امور اتباع و مهاجرین خارجی استان به مناسبت روز نپاننده، اظهار کرد: دستور مقام معظم رهبری در مورد تحصیل فرزندان اتباع خارجی بدون هویت در ایران خاط‌رای است که از ذهن نپانندگان پاک نخواهد شد.

استاندار سیستان و بلوچستان افزود: هر کسی که با مهاجرین رفتاری خلاف قانون داشته باشد با او برخورد می‌شود زیرا حق انسان و انسانیت باید محترم شمرده شود.

این مسؤول ادامه داد: مهاجرت یک پناهنده به خواست خود او نیست و اگر کسی با زور و تهدید از کشور خویش مهاجرت کند برای او بسیار سخت است.

وی بیان کرد: امروز جهان اسلام شرایط سختی دارد و دشمن چون از اسلام هراس دارد جغرافیای اسلام را تاامین کرده است تا مانع همبستگی کشورهای اسلامی شود. هاشمی با بیان اینکه همه جغرافیای ایران پذیرای حضور

خبری

در وعده افطار خوردن غذاهای سبک همچون نان و پنیر و خرما و کوکو و آش توصیه‌می‌شود. مصرف زولبیا و غذاهای چرب باعث چرب شدن بدن و فرد را با مشکل مواجه می‌کند.در این میان افرادی که بعد از وعده افطار بی حال می‌شوند، باید افطار کرده و ساعتی بعد از افطار نیز غذای سبکی میل‌کنند



در پایان توصیه ای ندارید؟

ماه رمضان فرصتی برای خروج سم های انباشت شده در بدن است. سم هایی که در طول یازده ماه بدخوری به بدن تزریق شده و می توان از این فرصت برای سالم سازی اندام های بدن بهره برد. فرصتی که تنها در شرایطی محقق می شود که در وعده سحر و افطار تغذیه صحیح داشته و بتواتیم از فرصت به وجود آمده بهره ببریم.اگر در زمان افطار تا سحر خواهیم چیران ۱۶ ساعت روزه داری خود را کنیم نه تنها بدن تصفیه نشده بلکه به بیماری های بیشتری نیز مبتلا می شود. آنچه که بدن با استفاده از روزه گرفتن بدست می آورد، از بین بردن سموم بدن است که این مهم بر عهده صفر ا قرار دارد و به همین علت در ماه مبارک رمضان احساس گرما و عطش و ضعف می‌کنیم.

رئیس سازمان میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری:

استان فارس گنجینه‌ای از ظرفیت‌های گردشگری است

رئیس سازمان میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری ادامه داد: اگر تمرکز بیشتر بر حل مشکلات گردشگری داشته و امکاناتی با بستر مناسبتر ایجاد کنیم جایگاه گردشگری در توسعه استان

بسیار بیشتر از شرایط فعلی خواهد بود. استاندار فارس نیز در این جلسه اظهار داشت: امروز نخستین قدم برای زوددن گردشگران از چهره محله تاریخی شیراز برمی‌داریم اما بر استفاده از ظرفیت‌های گردشگری متمرکز کرده و شهرهای زیادی هستند که اقتصاد آنها تنها با گردشگری و حضور گردشگران و استفاده از تأسیسات گردشگری و هزینه‌هایی که می‌کنند اداره می‌شود و گاه تا ۱۵ درصد تولید ناخالص داخلی

کشورها از محل گردشگری است و در همین راستا ما نیز عزم را جزم کرده‌ایم تا در اوق ۱۴۰۴ بنابر اسناد بالادستی و رهنمودهای بزرگان کشور، به ۲۰ میلیون گردشگر و تحقق درآمد ارزی تا ۳۰ میلیارد دلار دست پیدا کنیم. معاون رئیس‌جمهور تصریح کرده: در یک‌میلیون نفر سالیانه از کشورها سرمایه‌های خود را بر استفاده از ظرفیت‌های گردشگری متمرکز کرده و شهرهای رزبانی هستند که اقتصاد آنها تنها با گردشگری و حضور گردشگران و استفاده از تأسیسات گردشگری و هزینه‌هایی که می‌کنند اداره می‌شود و گاه تا ۱۵ درصد تولید ناخالص داخلی کشورها از محل گردشگری است و در همین راستا ما نیز عزم را جزم کرده‌ایم تا در اوق ۱۴۰۴ بنابر اسناد بالادستی و رهنمودهای بزرگان کشور، به ۲۰ میلیون گردشگر و تحقق درآمد ارزی تا ۳۰ میلیارد دلار دست پیدا کنیم.

معان و رئیس‌جمهور تصریح کرده: در یک‌میلیون سایت، بنا و محوطه تاریخی ما ۲۳ هزار اثر ثبت ملی و ۱۹ اثر ثبت جهانی شده و با یک حساب سرانگشتی اگر بر روی همین ۳۲ هزار بنا، سایت و محوطه تاریخی متمرکز کرده و بخواهیم بازسازی کنیم میانگین با پنج میلیارد تومان هزینه به ۱۶۰ هزار میلیارد تومان اعتبار نیازتختنی نیاز داریم یعنی از اعتبار کل کشور را اگر به این بخش انجام دهیم باز نیمی از کار پیش می‌رود.

رئیس سازمان میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری بیان

رئیس کل دادگستری سیستان و بلوچستان خبر داد

ورود ۱۶۴ هزار پرونده به دادگستری سیستان و بلوچستان

رئیس کل دادگستری سیستان و بلوچستان گفت: از سال گذشته تاکنون میزان پرونده‌هایی که به دادگستری استان ارسال شده ۱۶۴ هزار و ۶۷۷ پرونده است. به گزارش فارس ، حجت الاسلام ابراهیم حمیدی در نشست مطبوعاتی با خبرنگاران در سالن دادگستری به تشریح برنامه‌های هفته قضائیه و عملکرد دستگاه قضای در استان و معاونت‌های آن پرداخت.رئیس کل دادگستری سیستان و بلوچستان افزود: مهمترین وظیفه دستگاه قضای رسیدگی به پرونده‌ها است، از سال گذشته تاکنون میزان پرونده‌هایی که به دادگستری استان ارسال شده ۱۶۴ هزار و ۶۷۷ پرونده است.این مسؤول افزود: اسال با افزایش ۱۱ درصدی ورود پرونده‌ها به استان روبرو هستیم که نشان دهنده افزایش آسیب‌ها و ناآنجاری‌های اجتماعی است که نیاز به تامل دارد، زیرا در جامعه اسلامی نباید افزایش پرونده باشیم.رئیس کل دادگستری سیستان و بلوچستان افزود: از سال گذشته تاکنون بیشترین پرونده‌ها در سراوان و کمترین پرونده‌ها در شهرستان کازک تشکیل شده است.

این مسؤول ادامه داد: در شورای حل اختلاف استان نیز بیش از ۴۰ هزار پرونده تشکیل شده که اگر با تعداد پرونده‌های وارده به دادگستری جمع بزنیم، ۲۰۰ هزار پرونده می‌شود که از سال گذشته تاکنون به محاکم قضای وارد شده است. وی بیان کرد: بیش از ۱۰هزار پرونده در شورای حل اختلاف قابلیت صلح و سازش داشته است که ۷ هزار و ۸۰۰ پرونده مصالحه شده است. حمیدی ادامه داد: میزان پرونده‌های قابلیت مصالحه ۷۵ درصد نسبت به سال



جمهوری اسلامی ایران

همنوعان نیازمند خود را فراموش نکنید

همراه ایتام و نیازمندان در ماه میهمانی خدا

*** کفالت ایتام * سبب غذایی و افطاری ایتام و نیازمندان**

*** دیدار و سرکشی از ایتام و نیازمندان**

شماره کارت: ۰۸۱۹۰۱۱۰۹۹۹۱۶۹۶۰۳۷

شماره حساب: ۰۵۰۵۰۵۰۲۰۲۰۱۰۲۰۰

بانک صادرات شعبه آزادگان

تلفن تماس: ۰۹۲۱-۳۳۶۷۰۷۶

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی – روابط عمومی و اطلاع رسانی



جمهوری اسلامی ایران

نماینده گی روزنامه دریا در بوشهر

جعفری – خیابان امام خمینی روبروی استانداری خیابان بعثت مقابل حسینیه

ابوالفضل پلاک ۱۰۴ دفتر هفته نامه جنوب امروز

شماره تماس: ۰۷۷۳۳۵۵۹۸۱۱

دوستان و هموطنان عزیز، برای جلوگیری از آتش سوزی جنگل ها و مراتع یادمان باشد:

ته سیگار یا کبریت نیم سوخته

را در پوشش گیاهی جنگلی و مرتعی رها نکنیم

۳

چهارشنبه ۲ تیر ۱۳۹۵

۱۶ رمضان ۱۴۳۷

سال پانزدهم شماره ۲۲۳۷

■ خبری ■

جزئیات کاهش قیمت اینترنت اعلام شد

■ قیمت ۲ بخش از زنجیره خدمات اینترنت شامل لایه انتقال و اینترنت زیرساخت کاهش یافت و اینترنت حداقل ۲۰ درصد برای کاربر نهایی ارزان می‌شود-به گزارش پارس نیوز، محمد جواد آذری جهرمی جزئیات مصوبه اخیر کمیسیون تنظیم مقررات ارتباطات درباره ترفه کاهش کدروی گفت: تغییرات قیمتی در رستای اصلاح مدل اقتصادی پهنای باند در کشور و مطابق با شبکه ملی اطلاعات اعمال شده است.جهرمی تیر بیان اینکه کاهش قیمت در ۲ بخش از زنجیره خدمات اینترنت در نظر گرفته شده، توضیح داد:در این مصوبه ترفه انتقال و اینترنت طبق جدولی توانمان کاهش یافته است.معاون وزیر ارتباطات گفت: ترفه شبکه انتقال در لایه ۲ تا ۸۴ درصد، شبکه انتقال در لایه ۳ تا ۷۲ درصد و ترفه اینترنت زیرساخت نیز نزدیک به ۴۰ درصد کاهش یافته است.وی تاکید کرد: با این تغییرات کاهش قیمت دسترسی به اینترنت برای مصرف‌کننده نهایی اینترنت را بیشتر از ۲۰ درصد خواهد بود.جهرمی، پیش از این نیز با اقدام دیگری امکان کاهش قیمت پهنای باند داخلی به یک سوم قیمت پهنای باند خارجی برای شرکت ها فراهم شده است.

زمان فراخوان اعزام به خدمت فارغ التحصیلان دانشگاه‌ها

■ سازمان وظیفه عمومی ناجا، کلیه مشمولان فارغ التحصیل دانشگاه‌ها را که دارای برگ آماده به خدمت به تاریخ یکم تیر ماه ۱۳۹۵، هستند، به خدمت فراخواندبه گزارش مهر، سازمان وظیفه عمومی ناجا طی اطلاعیه ای اعلام کرد، کلیه مشمولان فارغ التحصیل دوره های کارکنانی، کارشناسی و بالاتر و همچنین مشمولان گروه پزشکی سراسر کشور که برگه آماده به خدمت از سازمان اعزام اتان یکم تیر ماه سال ۹۵ است، موظف هستند روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۵/۴/۲، در محل واسثنی که توسط این سازمان در برگه معرفی نامه مشمولان به مراکز آموزش نیروهای مسلح اعلام شده حضور یابند.۲-برای اطلاع ستاد کل نیروهای مسلح اعزام تیرماه مشمولان سرباز معلم وزارت آموزش و پرورش سهمیه سال ۱۳۹۵ متوقف و تاریخ اعزام آنها تا آبان ماه ۱۳۹۵/۸/۱ تعدیل شده است.۳-اعزام به آموزش مشمولان نخبه، در تاریخ ۱۳۹۵/۴/۱ انجام می پذیرد. لذا این مشمولان باید ضمن هماهنگی با بنیاد نخبگان نیروهای مسلح و اطفیان از اعزام به آموزش خود، برابر برگه های معرفی نامه صادره از سازمان وظیفه عمومی به محل های تعیین شده برای آموزش مطلع شوند.نخبه پس از اتمام آموزش، بروزه تحقیقاتی خود را ادامه خواهند داد.۴-اعزام مشمولان هیئت علمی دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی در تاریخ ۱۳۹۵/۵/۱۵ تا۱۳۹۵/۴/۱ پذیرد. لذا این آموزش، در مراجه در تاریخ ۱۳۹۵/۴/۱ خوداری کنند.۵-ا دسته از مشمولانی که به هر دلیل تاکنون موفق به دریافت برگه معرفی نامه مشمولان به مراکز آموزش نیروهای مسلح نشده‌اند، با درخواست اعزام از طریق نخبگان، امریه، دستگاه های غیر نظامی، سرباز معلم و ... داشته اند می توانند به نزدیکترین دفاتر خدمات الکترونیک انتظامی (پلیس ۱۰۴) مراجعه و نسبت به دریافت برگ مذکور اقدام و بر اساس اطلاعات مندرج در این اقدام کنند.۶-عدم حضور به موقع در زمان و محل های تعیین شده غیبت محسوب می شود ضمن تاکید می شود، کلیه مشمولان اوراق مربوط به اعزام به خدمت شامل برگ آماده به خدمت، برگ و اکسپانسیون، برگه معرفی نامه مشمولان به مراکز آموزش نیروهای مسلح و سایر مدارک مورد نیاز از جمله شناسنامه، کارت ملی و ... در هنگام مراجعه به اعزام به خدمت به همراه داشته باشند.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خوزستان:

بازداشت ۲۰کارگر شهرداری اهواز غیر قانونی بود

■ مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خوزستان تصریح کرد: بازداشت ۲۰کارگر شهرداری اهواز به دلیل اعتراض صنفی غیرقانونی بود. بر اساس مستندات موجود، شهرداری اهواز و پیمانکار متخلف هستند.به گزارش خبرنگاروزنامه دریا،هوشمند صفائی در نشست هم اندیشی با رسانه ها در سالن جلسات این اداره کل اظهار کرد: بازداشت کارگران شهرداری اهواز غیرقانونی بود و اگر موضوع حل نشود پرونده را در حیات حیات حل اختلاف طرح کرده و حقوق کارگران را از این طریق دنبال می کنیم.وی در این نشست – که با محوریت بازداشت ۲۰ نفر از کارگران شهرداری اهواز، تشکیل شد- توضیح داد: شکانی از کارگران شهرداری منطقه ۴ اداره کار رسیدگی اما پیش از بازداشت کارگران جلساتی با شهردار اهواز و مسولان شهرداری منطقه ۴ برگزار کردیم که شهردار اهواز قول داده بود مشکل را حل کند. صفائی با اشاره به بررسی فیش های حقوقی کارگران شهرداری منطقه ۴ در این جلسات، افزود: به شهرداری اعلام شده بود که محاسبات اشتباه و حقوق کارگران نادیده گرفته شده است.وی با انتقاد از وارد کردن اتهام امنیتی به تجمع صنفی کارگران، گفت: اعتراض کارگران شهرداری اهواز امنیتی نبود، بلکه مطالبه کارگران کاملاً صنفی و به حق بود که به آن جنبه امنیتی داده شد.صفائی ادعای شهرداری مبنی بر اغتشاش و شکستن شیشه ها توسط کارگران را نیز رد کرد و افزود: بر اساس اخباری که داریم این ادعا واقعیت ندارد و کارگران مرتکب چنین اعمالی نشده اند.وی ضمن اظهار تأسف از بازداشت کارگران گفت: تمام مسولان و دست اندرکاران بازداشت کارگران شهرداری اهواز باید از آن ها عذرخواهی و دلجویی کنند.

استاندارد فارس:

احیای بناهای تاریخی یک وظیفه است

■ استاندار فارس گفت: با هزینه‌کرد در بخش گردشگری نسبت به بخش‌های دیگر اشتغال بیشتر ایجاد می‌شود و از سوی احیای بناهای تاریخی یک وظیفه است.به گزارش فارس، محمدعلی افشاری در حاشیه امضای قرارداد بین شهرداری شیراز و سازمان میراث فرهنگی و گردشگری مبنی بر بازسازی ۳۷ منزل تاریخی بافت قدیم شیراز، اظهار داشت، در راستای این قرارداد که بین میراث فرهنگی و شهرداری شیراز منعقد شد امیدواریم این موضوع زمینه پیشرفت برای این محلات را فراهم آید تا در طی سال‌های آینده یک‌به‌یک این بناها باز زنده‌سازی و مقاوم‌سازی شود و ضمن ایجاد بستر برای رونق گردشگری، نگرانی برای ساکنان این منازل ایجاد نشود.وی تصریح کرد: با هزینه‌کرد در بخش گردشگری نسبت به بخش‌های دیگر اشتغال بیشتری ایجاد می‌شود و از سوی احیای بناهای تاریخی یک وظیفه است.



جمهوری اسلامی ایران

پل ارتباطی مردم و سازمان

آماده دریافت اخبار، آموزش، تخریب و تصرف اراضی ملی، قاچاق چوب و ...

مکان حفاظت

روابط عمومی

اداره کل منابع طبیعی

واخنیزداری هرمزگان

۴
چهارشنبه ۲ تیر ۱۳۹۵
‎
۱۶ رمضان ۱۴۳۷
‎
سال پنزدهم شماره ۲۲۳۷

- آشپزی**

املت سیب زمینی با پنیر و اسفناج

- مواد لازم:

کره	۷۵ گرم
سیب‌زمینی نگینی خرد شده	۶ عدد
سیر له شده	۳ حبه
پودر فلفل پاپریکا	۱ قاشق چای خوری
گوچه بدون پوست و هسته نگینی خرد شده	۲ عدد
تخم مرغ	۱۲ عدد
فلفل	مقداری
برگ اسفناج جوان و ریز	۲۲۵ گرم
تخم‌رازپایانه	۱ قاشق چای خوری
پنیر فتا نگینی خرد شده	۱۲۵ گرم
ماست ساده (شیرین نشده)	۴ قاشق غذاخوری



طرز تهیه:

۱. ۲۵۰ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری از کره را در یک ماهیتابه گرم نمایند و به مدت ۷ تا ۱۰ دقیقه سیب زمینی ها را روی حرارت کم، تفت دهید تا سطح آن ها طلایی شود. در طول پخت مرتب آن ها را هم بزنید. سپس داخل یک کاسه بریزید.
۲. فلفل، سیر و گوچه فرنگی را به ماهیتابه اضافه نمایید و به مدت ۳ دقیقه دیگر تفت دهید.
۳. تخم مرغ ها را با همزن دستی خوب بزنید و به آن فلفل بیافزاید و آن ها را روی سیب زمینی ها بریزید و خوب با هم ترکیب نمایید.
۴. اسفناج ها را ۱ دقیقه داخل آب جوش بریزید تا کمی نرم شوند، سپس آن ها را آبکش نمایید و زیر آب سرد بگریید

دوباره تازه و طراوت شود. آن ها را با دستمال مخصوص آشپزخانه خشک نموده و پنیر فتا، تخم رازپایانه و ماست به آن بیافزاید.

۱.۵/۴/۱۴ را باقی بمانده را در یک ماهیتابه به قطر ۱۵ سانتیمتر گرم نمایید. با یک ملاقه ۴/۱ از مخلوط سیب زمینی و تخم مرغ را داخل تابه بریزید و هر طرف آن را به مدت ۲ دقیقه بپزد تا سفت شود.

۶. املت سیب زمینی را به بشقاب مخصوص پذیرایی منتقل نمایید. ۴/۱ از مخلوط اسفناج را روی آن بریزید. سپس املت سیب زمینی را از وسط تا نمایید تا مواد داخل آن جای بگیرند. این کار را برای تمام مواد تکرار نمایید تا املت سیب زمینی آماده شود.

روزه‌داران با نوشیدن این شربت‌ها و عرق‌های گیاهی می‌توانند ضمن آنکه توانایی بدن‌شان را در طول روز افزایش دهند، مقاومت بدن خود را در برابر دمای هوا در این روزهای گرم نیز تقصیم کنند.

مجلسه سیب سبز: وقتی ماه مبارک رمضان با گرمی هوا به خانه‌های ما می‌آید، گنجاندن نوشیدنی‌های طبیعی و گیاهی به سفره‌های افطار بهترین گزینه برای روزه‌داران است، زیرا روزه‌داران با نوشیدن این شربت‌ها و عرق‌های گیاهی می‌توانند ضمن آنکه توانایی بدن‌شان را در طول روز افزایش دهند، مقاومت بدن خود را در برابر دمای هوا در این روزهای گرم نیز تقصیم کنند.

پیشنهاد ما این است که نه تنها در ماه مبارک رمضان با این روزهای گرم بلکه در تمام روزهای سال دستکم در طول روز یک تا دو فنجان از عرق‌های گیاهی با مشورت متخصص طب سنتی در برنامه غذایی خود بگنجانید تا به این ترتیب ذائقه فرزندان‌تان را نیز با طعم و عطر عرقچیات گیاهی آشنا کنید. در این مطلب به شما می‌گوییم چه کنید تا تشنگی و گرما در ماه رمضان را طاقط بپاورید.

- رفع تشنگی با عرق شاه‌تره**

یکی از ساده‌ترین شیوه‌ها برای ازبین بردن تشنگی در تابستان به‌ویژه برای افراد روزه‌دار گنجاندن عرق شاه‌تره به‌عنوان نوشیدنی سفره افطار است. نوشیدن این عرق گیاهی لطیف برای افرادی که معده و دستگاه گوارش آنها حساس است بسیار مناسب است. نوشیدن این عرق گیاهی تا ۳۲ فنجان و در فاصله افطار تا سحری موجب کاهش میزان عطش، تشنگی و بیشگیری از خشکی دهان و گلو می‌شود. در حقیقت

به این دلایل زیاد توت فرنگی، زردآلو و گیلاس نخورید!!



در فصل گرما بهتر است مصاد غذایی تازه مصرف کنید و به هیچ عنوان مسوادی را که حتی در ساعت‌های کوتاهی بیرون یخچال می‌پوشاند را استفاده نکنید و از خوردن بیش از حد میوه‌هایی که قابل پوست کندن نیستند مانند توت فرنگی، زردآلو و گیلاس اجتناب کنید

مسومیت غذایی، گاستروانتریت، التهاب معده، التهاب روده
دکتر رضا شهسوار، متخصص بیماری‌های گوارشی با بیان اینکه مسومیت غذایی با گاستروانتریت که همان التهاب معده و روده است باسرخر فصل گرما و تنوع میوه‌های فصلی شایع تر می‌شود، افزود:انت توت فرنگی و گیلاس و ویروسی بوده که باعث اسهال، درد شکم، استفراغ گندمی‌شود.

گاه نیز ممکن است باعلائمی شبیه به آنفلوآنزا، تب،درد بروز کند و نکته قابل توجه در این بیماری این است که چون ویروسی است آنتی بیوتیک برای درمان آن موثر واقع نمی‌شود. در این بیماری بایدبايد درماني صورت بگيرد تا ووداها اجتناب کرد.۳. در کودکان مبتلا نیز باید مایعات بیشتری داد.۴. در خوردن شیر گاو نیز خودداری کرد.۵. این بسیاری کلاما را اگر دارو است که باید با جدیت مراقب آن بود و دست دادن و روبروسی یا فرد مریض خودداری کنید.۶.خند روزی باید معده استراحت کند و از خوردن غذاهای سنگین اجتناب کنید.

۱۱ نوشیدنی طبیعی برای افطار

نیز کنترل کند. افرادی که در طول روز دو فنجان عرق کاسنی را به‌صورت خنک میل می‌کنند، روزهای بهتری را در گرما سیری می‌کنند. می‌توانید این عرق گیاهی را با مقدار کمی سکنجبین شیرین کرده و آن را به همراه یک خیار رنده شده میل کنید.
با گل گاوزبان بر اعصاب‌تان مسلط شوید
بیشتر ما با چای یا دمنوش گل گاوزبان آشنا هستیم درحالی‌که عرق این گیاه دارویی نیز مانند دمنوش این گیاه خواص درمانی متعددی دارد که از میان آنها می‌تواند به تقویت اعصاب، افزایش نشاط و شادابی مصرف‌کننده اشاره کرد. نوشیدن یک فنجان از عرق گل گاوزبان به‌صورت روزانه باعث تقویت اعصاب و افزایش مقاومت بدن در گرما می‌شود و به افرادی که با افزایش گرمای هوا کلافه و عصبی می‌شوند نیز کمک‌کننده است.افرادی که در فصل تابستان از این عرق گیاهی استفاده می‌کنند، می‌توانند مقاومت بدن خود را در زمستان در برابر سرماخوردگی هم افزایش دهند.
در مان بی‌اشتهایی ناشی از گرما
گرمای زیاد هوا موجب می‌شود میزان اشتهای شما کاهش یابد که می‌توانید برای درمان آن از عرق خارشتر استفاده کنید. برای این کار لازم است هر روز یک فنجان عرق شاه‌تره را بعد از افطار میل کرده و بهتر است این عرق را به‌صورت خنک میل کنید. نوشیدن روزانه عرق خارشتر علاوه بر افزایش اشتها

جلو گیری از فاسد شدن مواد غذایی در هنگام قطع برق

یخ رویشان هستند یا در دمای ۴ درجه سانتیگراد یا کمتر باقی مانده‌اند، دوباره آن‌ها را منجمد کنید و هر چه زودتر مصرف‌شان کنید.
غذاهای فاسدشدنی را در صورتی که بیش از دو ساعت در درجه حرارت اتاق مانده‌اند، دور بریزید.
غذاهایی را که چندان فاسدشدنی نیستند را در صورتی که قطع برق فقط برای چند ساعت طول کشیده باشد، ممکن است بتوان نگه داشت.
هنگامی که درباره غذایی شک دارید، آن را دور بریزید.
غذاهایی که بیرون از یخچال ماندگاری دارند مانند غلات آماده صبحانه، سبزی‌های کنسرشده یا آب پطری را برای موارد اضطراری قطع برق در قفسه‌های آستیزخانه‌تان نگهدارید.
در صورتی‌که قطع برق برنامه‌ریزی‌شده است، بیش از قطع برق، این اقدامات را انجام دهید:
آطمینان حاصل کنید که دمای یخچال روی دمای ۴ درجه سانتیگراد یا کمتر تنظیم شده است.
در بالای

درمان های خانگی موثر برای آفت دهان!!

روش قبل از نهار و شام موثر است ، همه ما به خاصیت ضدعفونی کننده،ضد باکتری و ضدالتهابی زردچوبه واقف هستیم.کافی است به یک ظرف عسل کمی زردچوبه اضافه کنید و هرروز روی زخم بمالید. قبل از هر وعده غذایی یک لیوان آب زغال اخته بخورید. این آبمیوه باکتری را از بین می‌برد و زخم‌ها را سریع‌تر التیام می‌دهد. هر چند که تا مدتی آب زغال اخته باعث سوزش زخم‌ها خواهد شد. به مدت ۳-۴ روز با هر وعده غذایی گوچه فرنگی خام بخورید. کمی ژل آلوئه ورا به زخم ها بمالید.جوشانده شنبلیله را با وعده غذایی میل کنید.۳-۴ بار در روز دهان را با دمنوش گشنیز بشوید. هر روز کمی ریحان بجوید. ریحان دارای خاصیت دارویی زیادی است.به مدت ۲ روز ناشتا با روغن نارگیل غرغره کنید. ابتدا با آب ولرم و سپس با آب سرد غرغره کنید.

با آب نمک غرغره کنید. نمک روند التیام زخم‌ها را افزایش می دهد. استفاده از این

با آب نمک غرغره کنید. نمک روند التیام زخم‌ها را افزایش می دهد. استفاده از این

تکنیک های برش زدن و جدا کردن ژله از انواع قالب

اگر شما هم با جدا کردن ژله از قالب مشکل دارید ، نکات زیر را بخوانید .

روش تهیه ژله :
به ازای هر بسته یوز ژله یک لیوان آب را در ظرفی ریخته و بگذارید تا جوش بیاید. سپس پودر ژله را داخل آن ریخته و خوب هم بزنید تا کاملاً حل شود. اجازه دهید تا حدود یک دقیقه روی حرارت بماند و حتماً تمام وقت آن را هم بزنید. بعد نصف لیوان آب برد را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط کنید و به قالب مورد نظر منتقل کنید .

آماده سازی قالب:
برای اینکه ژله و یا هر نوع دسر به راحتی از ظرف جدا شود باید قالب پلاستیکی و یا سیلیکونی را با برس روغن مالی کنید و سپس شکر بپاشید و نیم ساعت داخل فریزر بگذارید و بعد مایع ژله را داخل آن بریزید.
اگر قالب فلزی دارید فقط آرا خیس کنید و در فریزر گذاشته تا یک لایه نازک یخ ببندد و بعد مایع ژله را بریزید.

نحوه خارج کردن ژله از قالب:
ابتدا مطمئن شوید که ژله کاملاً بسته است.قبل از خارج کردن چند لحظه در آب ولرم قرار دهید و با نوک انگشت خیس و یا یک کارد ژله را از دوباره ژله جدا کنید.قالب را کمی تکان دهید تا مطمئن شوید که ژله هم با قالب جدا شود.

این کار را چند بار تکرار می کنیم.

نحوه استفاده از هویج های اضافی یخچال

شیرین “ یا “یک چیز لذت بخش شیرین “ است.
حلواي هویج یک پودینگ شیرین است که می توان آن را به عنوان یک دسر یا میان وعده خوشمزه سرو کرد.

با هویج هایتان یک کیک هویج خوشمزه درست کنید.
کیک هویج برای سرور در مهمانی ها مناسب است. این کیک خامه دار و شیرین است و حتی می تواند قدرت پختنی تان را افزایش دهد!
هویج نمکی و فلفلی درست کنید.
هویج فلفلی و نمکی یک میان وعده خوشمزه و سالم است و جایگزین بسیار خوبی برای چییس است.

قد موجود در هویج می تواند یک جایگزین ایده آل برای شکر در کیک ها و مافین ها باشد. پس با اضافه کردن کمی هویج می توانید میزان شکر مورد استفاده خود را کاهش دهید.
هویج های کهنه را پوست بکنید و در فریزر یا یخچال ایده های داریم.
در نتیجه زیاد برش خوردن مطلوب نیست.
هویج خلالی را همچنین می توان به جای مربا در ساندویچ کره بادام زمینی استفاده کرد. فقط قبل از مالیدن کره بادام زمینی روی آن ، آن را با کمی هویج خلالی مخلوط کنید. اگر خواستید می توانید کمی عسل هم روی آن بریزید.
معمولاً توصیه می شود که هویج در دمای ۰ درجه سانتی گراد با رطوبت نسبی ۹۰ درصد تا ۰۰ درصد نگهداری شود.
هویج پخته را می توان تا ۳ روز در یخچال نگهداری کرد.
بهداش می تواند آن را به همه چیز از خوراک مرغ و خورش آلو هویج گرفته تا سالاد و دسر اضافه کنید.

حلواي هویج درست کنید. در زبان عربی حلوا به معنی “غذاي

بانوی دیا

می‌تواند موجب افزایش تعرق بدن شده و به این ترتیب یک گرمای و حرارت موجود در بدن را کاهش دهد.
از دیگر خواص درمانی عرق خارشتر می‌توان به خاصیت آن در درمان سنگ کلیه اشاره کرد.

برای وقتی که زولبیا و یامیه زیاد خورده‌اید
اگر در گروه افرادی هستید که باید می‌زان قندخون خود را کنترل کنید و نمی‌توانید از خوردن یامیه صرف‌نظر کنید، پیشنهاد می‌کنیم نوشیدن عرق هفت‌گیاه را در برنامه غذایی خود بگنجانید. نوشیدن این عرق در شب‌هایی که زولبیا و یامیه یا شیرینی زیاد خورده‌اید به شما کمک می‌کند تا از افزایش میزان قندخون خود پیشگیری کنید. البته باید مراقب باشید، هرگز به‌طور خودسرانه از این گیاه به‌مدت طولانی برای درمان بیماری دیابت استفاده نکنید یا آن را بدون مشاوره با متخصص و درمانگر طب سنتی جایگزین داروهای خود نکنید.

عرق‌نخ‌ها بهترین نوشیدنی ضدنفخ
بسیک گرمای هوا در این روزها بسیاری از روزه‌داران را در زمان افطار وادار به خوردن انواع میوه‌های تابستانی مثل هندوانه، خربزه و دیگر میوه‌ها می‌کند. میوه‌هایی که ممکن است مصرف آنها بعد از چندساعت روزه‌داری موجب بروز نفخ و دل درد در افراد شود. از این‌رو گنجاندن عرق‌نخ‌ا در برنامه‌غذایی مایه افطار تا سحری می‌تواند به پیشگیری از بروز نفخ معده و درهای ناشی از آن کمک کند.
برای هضم بهتر، چهل‌گیاه بنوشید
بر اساس طب سنتی ایران، نوشیدن یک فنجان عرق چهل‌گیاه که از ترکیب چندنوع مختلف از گیاهان دارویی تولید شده، پیش از وعده‌های غذایی به تقویت معده و بهبود عملکرد

جلو گیری از فاسد شدن مواد غذایی در هنگام قطع برق

یخ رویشان هستند یا در دمای ۴ درجه سانتیگراد یا کمتر باقی مانده‌اند، دوباره آن‌ها را منجمد کنید و هر چه زودتر مصرف‌شان کنید.
غذاهای فاسدشدنی را در صورتی که بیش از دو ساعت در درجه حرارت اتاق مانده‌اند، دور بریزید.
غذاهایی را که چندان فاسدشدنی نیستند را در صورتی که قطع برق فقط برای چند ساعت طول کشیده باشد، ممکن است بتوان نگه داشت.
هنگامی که درباره غذایی شک دارید، آن را دور بریزید.
غذاهایی که بیرون از یخچال ماندگاری دارند مانند غلات آماده صبحانه، سبزی‌های کنسرشده یا آب پطری را برای موارد اضطراری قطع برق در قفسه‌های آستیزخانه‌تان نگهدارید.
در صورتی‌که قطع برق برنامه‌ریزی‌شده است، بیش از قطع برق، این اقدامات را انجام دهید:
آطمینان حاصل کنید که دمای یخچال روی دمای ۴ درجه سانتیگراد یا کمتر تنظیم شده است.
در بالای

روش قبل از نهار و شام موثر است ، همه ما به خاصیت ضدعفونی کننده،ضد باکتری و ضدالتهابی زردچوبه واقف هستیم.کافی است به یک ظرف عسل کمی زردچوبه اضافه کنید و هرروز روی زخم بمالید. قبل از هر وعده غذایی یک لیوان آب زغال اخته بخورید. این آبمیوه باکتری را از بین می‌برد و زخم‌ها را سریع‌تر التیام می‌دهد. هر چند که تا مدتی آب زغال اخته باعث سوزش زخم‌ها خواهد شد. به مدت ۳-۴ روز با هر وعده غذایی گوچه فرنگی خام بخورید. کمی ژل آلوئه ورا به زخم ها بمالید.جوشانده شنبلیله را با وعده غذایی میل کنید.۳-۴ بار در روز دهان را با دمنوش گشنیز بشوید. هر روز کمی ریحان بجوید. ریحان دارای خاصیت دارویی زیادی است.به مدت ۲ روز ناشتا با روغن نارگیل غرغره کنید. ابتدا با آب ولرم و سپس با آب سرد غرغره کنید.

با آب نمک غرغره کنید. نمک روند التیام زخم‌ها را افزایش می دهد. استفاده از این

با آب نمک غرغره کنید. نمک روند التیام زخم‌ها را افزایش می دهد. استفاده از این



فلفلیهای فلزی زودتر گرما رو جذب خودشون میکنن و ژله زودتر از دیواره های قالب جدا شنه و قالب پلاستیکی و سیلیکونی دتر.

•همیشه یک لیوان آب دم مستان باشد تا کاردی که با آن ژله هایتان را برش مینیزد را مر تبا خیس کنید.

•تف طرف سرو ژله را قبل از منتقل کردن ژله به آن کمی خیس کنید تا ژله ها به راحتی از تف ظرف جدا شوند.

میوه های رسیده را اینگونه تشخیص دهید

وزن کاهو از همان ساقه خواهد بود.
اسفناج: برگ اسفناج و جعفری نباید ساقه بلند و خشن باشد. اسفناج خوب برگ‌های پهن و سببز و ساقه کوتاه است.

سیب زمینی: اگر سیب‌زمینی دارای جوانه‌های زیاد و پوست سبز رنگ است از خرید آن خودداری کنید.
سیب‌زمینی سالم باید پوستش زیر و سفت و محکم باشد و رنگ آن زرد طلایی است.

کدو حلواي: در خرید کدو حلواي دقت کنید که اولاً رنگ آن تیره باشد.
ثانیاً وزن آن نسبت به حجمش کم نباشد.
زیرا کدوی گردن‌دار سنگین تر است.

کنگر: این گیاه فصل به به بازار می آید و می‌توان از ساقه کدو بزرگ‌ای را بین انگشتان خود فشار دهید.
گل‌ای رسیده نرم تر از بقیه گل‌ای‌هاست.
گل‌ای به ناید خیلی سفت باشد نه خیلی نرم. چون اگر نرم باشد از درون خراب شده است.

طالبی: بدنه طالبی رسیده، سفت و بوی خوبی از آن به مشام می‌رسد.
اگر طالبی را تکان دهید صدای تخمه‌های درون آن را می‌شنوید.
رنگ پوست طالبی خوب، زرد مایل به سبز یا زرد کمرنگ می‌باشد.

کلم پیچ: کلم‌پیچ خوب سفت، سنگین و سفیدرنگ است و برگ آن تلخی و تندتری ندارد.

کاهو: هنگام خرید کاهو دقت کنید که دل آن پیچیده باشد و ساقه آن نازک نباشد.
در غیر این صورت بخش عمده فقط بایمیه‌های جوان را چندانک!

•بایمیه: بایمه جوان ریز و به رنگ روشن و بایمه‌های پیر و درشت چوبی و خشن هستند. در هنگام خرید دقت کنید که فقط بایمیه‌های جوان را چندانک!



فلفلیهای فلزی زودتر گرما رو جذب خودشون میکنن و ژله زودتر از دیواره های قالب جدا شنه و قالب پلاستیکی و سیلیکونی دتر.

•همیشه یک لیوان آب دم مستان باشد تا کاردی که با آن ژله هایتان را برش مینیزد را مر تبا خیس کنید.

•تف طرف سرو ژله را قبل از منتقل کردن ژله به آن کمی خیس کنید تا ژله ها به راحتی از تف ظرف جدا شوند.



فلفلیهای فلزی زودتر گرما رو جذب خودشون میکنن و ژله زودتر از دیواره های قالب جدا شنه و قالب پلاستیکی و سیلیکونی دتر.

•همیشه یک لیوان آب دم مستان باشد تا کاردی که با آن ژله هایتان را برش مینیزد را مر تبا خیس کنید.

•تف طرف سرو ژله را قبل از منتقل کردن ژله به آن کمی خیس کنید تا ژله ها به راحتی از تف ظرف جدا شوند.

•همیشه یک لیوان آب دم مستان باشد تا کاردی که با آن ژله هایتان را برش مینیزد را مر تبا خیس کنید.

•تف طرف سرو ژله را قبل از منتقل کردن ژله به آن کمی خیس کنید تا ژله ها به راحتی از تف ظرف جدا شوند.

•همیشه یک لیوان آب دم مستان باشد تا کاردی که با آن ژله هایتان را برش مینیزد را مر تبا خیس کنید.

•تف طرف سرو ژله را قبل از منتقل کردن ژله به آن کمی خیس کنید تا ژله ها به راحتی از تف ظرف جدا شوند.

•همیشه یک لیوان آب دم مستان باشد تا کاردی که با آن ژله هایتان را برش مینیزد را مر تبا خیس کنید.

با گزارش به موقع یکی از شهروندان نقشه کلاهبرداری ۶۰۰ میلیارد تومانی بر ملا شد

پنج متهم که با معرفی خود به عنوان افراد منتسب به دستگاه های دولتی و امنیتی کشور قصد کلاهبرداری ۶۰۰ میلیارد تومانی در مشهد و طریقه راه داشتند با گزارش به موقع یکی از شهروندان شناسایی شدند

به گزارش جام جم آنلاین، فرمانده انتظامی استان خراسان رضوی گفت: تماس تلفنی یکی از شهروندان با فوریت های پلیسی ۱۱۰ پرده از ماجرای پرداخت که اگر هویشاری این شهروند وظیفه شناس و اقدام ضربتی پلیس نبود کلاهبرداری بزرگی در خراسان رضوی انجام می شد.سردار بهمن امیری مقدم افزود: این شهروند از پلیس درباره پیشنهاد یک سرمایه گذاری سود آور و ویژه که کمی پزایش مشکوک به نظر می رسید راهنمایی می خواست.وی اظهار داشت: با دریافت این گزارش دستورات لازم به فرماندهی انتظامی شهرستان طرقبه ساندیز صادر و فعالیت کارآگاهان پلیس با هدایت سرهنگ عباس نظافتی برای پیگیری موضوع آغاز شد.فرمانده انتظامی خراسان رضوی تصریح کرد: بررسی های پلیسی حاکی از آن بود افرادی از تهران در تماس با سرمایه گذاران و تراز طریق هدایت خود را به عنوان دکتر و نماینده دولت معرفی کرده و ادعا داشته

اند شرایط و تسهیلاتی در اختیار دارند که می توانند از سنشت تا ۶۰ تن طلای دولتی را به قیمت مناسبی به ارزش شش میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان به فروش برسانند.سردار بهمن امیری مقدم عنوان داشت: تحقیقات بعدی پلیس به یک هتل در مشهد رسید و یکی از اعضای این باند که در هتل مذکور اسکان موقت داشت و به عنوان نماینده واسط بین افراد مورد نظر و سرمایه گذاران خود را معرفی می کرد در اقدام ضربتی پلیس دستگیر شد.این فرد اعتراف کرد که چهار همدستش با پیشنهاد وسوسه انگیز ادعای می کردند طلاها را با املاک و مستغلات تعویض می کنند و اصلا این مقدار طلا در اختیار ندارند.فرمانده انتظامی خراسان رضوی با اشاره به دستگیری چهار همدست متهم بیان داشت: پنج متهم پرونده که بیکار هستند و سوابق کثیری در کارنامه نام دارند با تشکیل پرونده به مراجع قضائی معرفی شده و تحقیقات درباره این پرونده همچنان ادامه دارد.

وی خاطر نشان کرد: از شهروندی که با گزارش به موقع خود از وقوع یک کلاهبرداری بزرگ پیشگیری کرد با تشکر تکمیل که این گزارش به موقع نقشه افراد شیاد را بر ملا کرد.

فرمانده انتظامی هر مزگان: ۴۸ ساعت گذشته مجامعه ی بزرگ قاچاق کالا به ارزش ۵۵میلیارد ریالی از چندین کانتینر شگفت شد، اظهار کرد: این مجامعه که با هویشیاری ماموران انتظامی استان در گلوگاه شهید میرزایی کشف شد بنابر اعلام مسئولان گمرک در یک چشم بهم دید قطع سیسمتم موفق به عبور شده اند.

به گزارش دریا ، سردار عزیزالله ملکی در جمع خبرنگاران افزود: کالای کشف شد شامل لوازم خانگی، لوازم خودرو و آرایشی بهداشتی است که با سوء استفاده از اوراق گمرکی و جعل اسناد از مبادی رسمی وارد کشور شده است.وی ادامه داد: برخی از این کانتینرها پس از ورود در انبارهای دیو و سپس به مقاصد مختلف در کشور بازگیزی شده بود.رئیس پلیس استان بیان کرد: دستگاه های فنی کنترل بار در گمرک قدیمی و ناگارآمد است و با مقاومت بکنم در منزل را قفل می کنند و امر نیز به شدت تنگ می زند!

فرمانده انتظامی هر مزگان: ۴۸ ساعت گذشته مجامعه ی بزرگ قاچاق کالا به ارزش ۵۵میلیارد ریالی از چندین کانتینر شگفت شد، اظهار کرد: این مجامعه که با هویشیاری ماموران انتظامی استان در گلوگاه شهید میرزایی کشف شد بنابر اعلام مسئولان گمرک در یک چشم بهم دید قطع سیسمتم موفق به عبور شده اند.

به گزارش دریا ، سردار عزیزالله ملکی در جمع خبرنگاران افزود: کالای کشف شد شامل لوازم خانگی، لوازم خودرو و آرایشی بهداشتی است که با سوء استفاده از اوراق گمرکی و جعل اسناد از مبادی رسمی وارد کشور شده است.وی ادامه داد: برخی از این کانتینرها پس از ورود در انبارهای دیو و سپس به مقاصد مختلف در کشور بازگیزی شده بود.رئیس پلیس استان بیان کرد: دستگاه های فنی کنترل بار در گمرک قدیمی و ناگارآمد است و با مقاومت بکنم در منزل را قفل می کنند و امر نیز به شدت تنگ می زند!

حوادث

بیماری روانی قاتل سپهر کوچولو تایید شد

اشکان ۳۵ ساله که پس از مصرف مواد افیونی با لباس‌های خونی در بوستان

نزدیک خیابان ۱۵ خرداد خوابیده بود دستگیر شد

شهروید روز سال گذشته، ساکنان بازارچه شاپور با صحنه تکان دهنده قتل فجیع سپهر ۱۰ساله در مقابل ساختمان خانه پدری‌اش وروبرو شدند.

به گزارش جام جم آنلاین ، دهم شهروید سال گذشته، ساکنان بازارچه شاپور با صحنه تکان دهنده قتل فجیع سپهر ۱۰ ساله در مقابل ساختمان خانه پدری‌اش وروبرو شدند.با توجه به بازتاب گسترده این جنایت هولناک و پس از حضور بازپرس ویژه قتل و تیم تحقیق، جست و جو برای یافتن قاتل بلافاصله آغاز شد و در کمتر از ۳ روز، اشکان ۳۵ ساله که پس از مصرف مواد افیونی با لباس‌های خونی در بوستان نزدیک خیابان ۱۵ خرداد خوابیده بود دستگیر شد.وی در جلسات بازجویی ادعا کرد چیزی از قتل به یاد نمی‌آورد، وقتی هم در برابر مادر سپهر قرار گرفت و ضجه‌های او را دید، نتقاضای بخشش کرد و به گریه پرداخت.روند رسیدگی به این پرونده که

حالی ادامه داشت که قاتل همچنان قتل را نمی‌پذیرفت. به این ترتیب پرونده با توجه به شرایط قاتل برای تعیین سلامت روانی، اشکان به پزشکی قانونی فرستاده شد. با اینکه در جلسه اول رسیدگی کمیسیون ۵ نفره، ۳ کارشناس رأی به سلامت روانی قاتل پسرک‌کچولو دادند اما در کمیسیون دوم که به تازگی برگزار شد، ۵ کارشناس جنون قاتل را تایید کردند.

با توجه به این رأی، بازپرس منافی آذر در جلسه‌ای که با حضور مادر و پدر قربانی خردسال برگزار شد با اعلام رأی پزشکی قانونی دستور موقفی تعقیب را داد و متهم نیز به بیمارستان روانی فرستاده شد.رای دادگاه در حالی درباره قاتل سپهر کوچولو صادر شد که وضعیت روحی مادر و خواهر سپهر هر روز وخیم‌تر می‌شود. پدراین خانواده نیز که

شکنجه کودکان در روز تعطیل!

گزارش خراسان حاکی است: کارشناسان بهزیستی پس از صحبت با پدر متاد کودکان که با دستور مدعی العموم انجام گرفت، طی گزارشی به دستگاه قضایی اعلام کردند که مرد متعاد ۴۰ ساله، فردی بسیار عصبی و پرخاشگر است که عقاید نامتعارفی نیز دارد. بنابراین به دستور مقام قضایی، این مرد برای مشاوره و اقدامات روانپزشکی در یکی از مراکز درمانی بستری شد، اما مدتی بعد از این ماجرا، دوباره به آزار و اذیت کودکانش ادامه داد و رفتارهای خشن گذشته خود را تکرار کرد. این بار مادر کودکان با طرح شکایتی از همسرش، اظهار داشت که از دو ۱۲ و ۱۰ ساله را شکنجه کرده است. بنابراین به دستور قاضی پرسا (معاون قضایی دادستان منها) کودکان مذکور به پزشکی قانونی معرفی شدند و پزشکان پس از انجام معاینات و بررسی‌های لازم، وجود آثار ضرب و جرح در قاط مختلف بدن کودکان را تایید کردند. در همین حال این پرونده برای بررسی قضایی به شعبه ۲۱۷ داسرای عمومی و انقلاب مشهد ارجاع شد و توسط قاضی هدای سبحانی مورد رسیدگی دقیق قرار گرفت. مادر کودکان در حالی که از وضعیت موجود در منزلش ابراز نگرانی می‌کرد به قاضی پرونده گفت: همسر اعتقاد دارد نباید دختران غلای کامل بخورند و باید به نان انگفتا. کند از سوی دیگر هم او آخر هر هفته آن‌ها را بمحاکمه می‌کند که در طول هفته چه کارهای انشاهی انجام داده و سپس آن‌ها را

فرمانده انتظامی هر مزگان: ۴۸ ساعت گذشته مجامعه ی بزرگ قاچاق کالا به ارزش ۵۵میلیارد ریالی از چندین کانتینر شگفت شد، اظهار کرد: این مجامعه که با هویشیاری ماموران انتظامی استان در گلوگاه شهید میرزایی کشف شد بنابر اعلام مسئولان گمرک در یک چشم بهم دید قطع سیسمتم موفق به عبور شده اند.

به گزارش دریا ، سردار عزیزالله ملکی در جمع خبرنگاران افزود: کالای کشف شد شامل لوازم خانگی، لوازم خودرو و آرایشی بهداشتی است که با سوء استفاده از اوراق گمرکی و جعل اسناد از مبادی رسمی وارد کشور شده است.وی ادامه داد: برخی از این کانتینرها پس از ورود در انبارهای دیو و سپس به مقاصد مختلف در کشور بازگیزی شده بود.رئیس پلیس استان بیان کرد: دستگاه های فنی کنترل بار در گمرک قدیمی و ناگارآمد است و با مقاومت بکنم در منزل را قفل می کنند و امر نیز به شدت تنگ می زند!



در زندان به سر می‌برد اوضاع چندان خوبی ندارد و می‌گوید این ترتیب پرونده با توجه به شرایط قاتل برای تعیین سلامت روانی، اشکان به پزشکی قانونی فرستاده شد. با اینکه در جلسه اول رسیدگی کمیسیون ۵ نفره، ۳ کارشناس رأی به سلامت روانی قاتل پسرک‌کچولو دادند اما در کمیسیون دوم که به تازگی برگزار شد، ۵ کارشناس جنون قاتل را تایید کردند.

با توجه به این رأی، بازپرس منافی آذر در جلسه‌ای که با حضور مادر و پدر قربانی خردسال برگزار شد با اعلام رأی پزشکی قانونی دستور موقفی تعقیب را داد و متهم نیز به بیمارستان روانی فرستاده شد.رای دادگاه در حالی درباره قاتل سپهر کوچولو صادر شد که وضعیت روحی مادر و خواهر سپهر هر روز وخیم‌تر می‌شود. پدراین خانواده نیز که به پزشکی قانونی فرستاده شد، برای تعیین سلامت روانی، اشکان به پزشکی قانونی فرستاده شد. با اینکه در جلسه اول رسیدگی کمیسیون ۵ نفره، ۳ کارشناس رأی به سلامت روانی قاتل پسرک‌کچولو دادند اما در کمیسیون دوم که به تازگی برگزار شد، ۵ کارشناس جنون قاتل را تایید کردند.

با توجه به این رأی، بازپرس منافی آذر در جلسه‌ای که با حضور مادر و پدر قربانی خردسال برگزار شد با اعلام رأی پزشکی قانونی دستور موقفی تعقیب را داد و متهم نیز به بیمارستان روانی فرستاده شد.رای دادگاه در حالی درباره قاتل سپهر کوچولو صادر شد که وضعیت روحی مادر و خواهر سپهر هر روز وخیم‌تر می‌شود. پدراین خانواده نیز که به پزشکی قانونی فرستاده شد، برای تعیین سلامت روانی، اشکان به پزشکی قانونی فرستاده شد. با اینکه در جلسه اول رسیدگی کمیسیون ۵ نفره، ۳ کارشناس رأی به سلامت روانی قاتل پسرک‌کچولو دادند اما در کمیسیون دوم که به تازگی برگزار شد، ۵ کارشناس جنون قاتل را تایید کردند.

با توجه به این رأی، بازپرس منافی آذر در جلسه‌ای که با حضور مادر و پدر قربانی خردسال برگزار شد با اعلام رأی پزشکی قانونی دستور موقفی تعقیب را داد و متهم نیز به بیمارستان روانی فرستاده شد.رای دادگاه در حالی درباره قاتل سپهر کوچولو صادر شد که وضعیت روحی مادر و خواهر سپهر هر روز وخیم‌تر می‌شود. پدراین خانواده نیز که به پزشکی قانونی فرستاده شد، برای تعیین سلامت روانی، اشکان به پزشکی قانونی فرستاده شد. با اینکه در جلسه اول رسیدگی کمیسیون ۵ نفره، ۳ کارشناس رأی به سلامت روانی قاتل پسرک‌کچولو دادند اما در کمیسیون دوم که به تازگی برگزار شد، ۵ کارشناس جنون قاتل را تایید کردند.

فرمانده انتظامی هر مزگان: ۴۸ ساعت گذشته مجامعه ی بزرگ قاچاق کالا به ارزش ۵۵میلیارد ریالی از چندین کانتینر شگفت شد، اظهار کرد: این مجامعه که با هویشیاری ماموران انتظامی استان در گلوگاه شهید میرزایی کشف شد بنابر اعلام مسئولان گمرک در یک چشم بهم دید قطع سیسمتم موفق به عبور شده اند.

به گزارش دریا ، سردار عزیزالله ملکی در جمع خبرنگاران افزود: کالای کشف شد شامل لوازم خانگی، لوازم خودرو و آرایشی بهداشتی است که با سوء استفاده از اوراق گمرکی و جعل اسناد از مبادی رسمی وارد کشور شده است.وی ادامه داد: برخی از این کانتینرها پس از ورود در انبارهای دیو و سپس به مقاصد مختلف در کشور بازگیزی شده بود.رئیس پلیس استان بیان کرد: دستگاه های فنی کنترل بار در گمرک قدیمی و ناگارآمد است و با مقاومت بکنم در منزل را قفل می کنند و امر نیز به شدت تنگ می زند!

فرمانده انتظامی هر مزگان: ۴۸ ساعت گذشته مجامعه ی بزرگ قاچاق کالا به ارزش ۵۵میلیارد ریالی از چندین کانتینر شگفت شد، اظهار کرد: این مجامعه که با هویشیاری ماموران انتظامی استان در گلوگاه شهید میرزایی کشف شد بنابر اعلام مسئولان گمرک در یک چشم بهم دید قطع سیسمتم موفق به عبور شده اند.

به گزارش دریا ، سردار عزیزالله ملکی در جمع خبرنگاران افزود: کالای کشف شد شامل لوازم خانگی، لوازم خودرو و آرایشی بهداشتی است که با سوء استفاده از اوراق گمرکی و جعل اسناد از مبادی رسمی وارد کشور شده است.وی ادامه داد: برخی از این کانتینرها پس از ورود در انبارهای دیو و سپس به مقاصد مختلف در کشور بازگیزی شده بود.رئیس پلیس استان بیان کرد: دستگاه های فنی کنترل بار در گمرک قدیمی و ناگارآمد است و با مقاومت بکنم در منزل را قفل می کنند و امر نیز به شدت تنگ می زند!

آگهی ابلاغ اجراییه کلاس ۹۵۰۰۰۱۸

باین وسیله به منوچهر جلالی فرزند مسعود تاریخ تولد ۱۳۴۰/۱۰/۰۱ شماره شناسنامه ۲۰ به شماره ملی ۳۳۹۰۰۳۵۴۳، خود اسنادی فرزند حسن تاریخ تولد ۱۳۵۵/۱۱/۰۱ به شماره ملی ۳۳۹۰۵۱۴۲۰۱ به‌دعای پرونده اجرایی کلاس ۹۵۰۰۰۱۸ که برابر گزارش ۹۵/۰۳/۱۱ آدرس شما شناسایی نگردیده ابلاغ می گردد که برابر سند رهنی شماره ۹۶۴۷/۱ مورخ ۱۳۸۳/۰۸/۰۶ بین شما و بانک کشاورزی رودان مبلغ ۷۷۳۵۹۴۶۶ ریال به‌عکاز می باشد که بر اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجراییه نموده پس از نشریفات قانونی اجراییه صادر و به کلاس‌ه فوق در اجرا مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸ و ۱۹ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا به شما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط در نوبت در روزنامه درج و منتشر می گردد طرف ملت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیراین صورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد. تاریخ انتشار: ۹۵/۰۴/۰۲

یجیی شیروانی باباییوئیه – مسئول واحد اجرای اسناد رسمی رودان

آگهی قذف سند مالکیت

نظر به اینکه آقای آرمین برک پوش به استناد دو فقره استشهادیه محلی بوراد شماره ۲/۹۵۰۲ مورخ ۹۵/۰۲/۱۰ و خودصورتی اعلام ۲۱۲۸۴ فرعی از ۵۳-اصلی در روزهای گچین بخش دو بندرعباس مدعی شده است که سند مالکیت شش‌دانگ یک باب خانه به شماره چاپی ۸۵۸۳۰۳۹ مورخ ۹۵/۰۳/۱۱ در صفحه ۲۹۹ دفتر ۱۲۸۶۱ محلی ذیل ثبت ۱۲۲۰۹۳ ثبت وسند بنام آرمین برک پوش صادر و تسلیم گردیده است و به علت جابجایی معقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است لذا استناد به ماده ۱۱۲ آئین نامه اصلی و تبصره ذیل آن باینوسیله اعلام میشود هر کس مدعی انجام معامله نسبت به پلاک مذکور و وجود اصل اسناد مالکیت در رد خود می باشد باینستی از تاریخ انتشار آگهی طرف ملت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت قانونی مذکور و عدم وصول اعتراض و یا وصول اعتراض و عدم ارائه سند نسبت به صدور سند مالکیت المثنی بنام متقاضی اقدام خواهد شد. تاریخ انتشار: ۹۵/۰۴/۰۲

اسمعیل ریغیی نژاد – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندر عباس

آگهی مزایده اموال غیر منقول شرکت تعاونی عدالت فارغان کلاس۹۳۰۰۰۰۹۳

تمامی شش‌دانگ یکباب ساختمان جایگاه پمپ بزین قطعه دوم تفکیکی به مساحت سه هزارو هشتصد و بیست و هشت متر مربع با حدود اربعه شمالاً بطول شصت و شش متر بی است اشتراکی با قطعه اول تفکیکی شرقاً به طول پنجاه و هشت متر درب دیواری است به حریم خیابان جنوباً به طول شصت و شش متر بی است به پلاک بانصد و سه فرعی از چهل و سه اصلی غرباً به طول پنجاه و هشت متر دیواری است به پلاک بانصد و پنجاه و سه فرعی از چهل و سه اصلی . دارای ۷۰۷ پلاک فرعی از ۴۲-اصلی فرعی از ۴۲-اصلی واقع در شهر فارغان قطعه دو بخش بندرعباس که سند مالکیت آن در جلد دفتر ۴۹ ذیل ثبت شماره ۹۶۲۱ دفتر امراک حاجی آباد بنام دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی سازمان مرکزی تعاونی روستایی ایران - شرکت تعاونی روستائی عدالت فارغان ثبت وسند مالکیت نیز صادر و تسلیم گردیده است (پلاک مذکور بموجب درخواست شماره ۵۰۷/۶۰/۲۰۰۶ مورخ ۹۵/۰۳/۰۹ بازنه ۱۳۹۳ بازداشت گردید) و به علت عدم پرداخت بدهی توسط بدهکار برونه شرکت تعاونی عدالت فارغان (از ۹۳-ثبت شرکتهای بندرعباس در قبال مبلغ هشتصد ونود میلیون و دوازه هزار و هشتصد و شش ریال بابت اصل و مبلغ چهل و چهار میلیون و بانصد هزار و ششصد و چهل ریال بابت حقوق دولتی متعلقه اجرائیه تحت برونه اجرائی به شماره کلاس ۹۳۰۰۰۰۹۳ تشکیل و حسب تقاضای بانک بستانکار طی نامه شماره ۴۰۶/۸۸۴ مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۰۶ ملک مذکور توسط کارشناس رسمی دادگستری طی صورتحسابه بازداشت وازاری اموال به شماره ۶۷۹۵۳ مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۲۸ به شرح ذیل ازین بانی شد.

ملک مورد نظر عبارت است از: شش‌دانگ یک باب ساختمان جایگاه پمپ بزین قطعه دوم تفکیکی به مساحت سه هزارو هشتصد و بیست و هشت مترمربع دارای ۴/۵ متر مربع امینات که داخل آن دو دستگاه تلمبه دو نازله قرار دارد . ساختمان دارای اسکلت فلزی ، سقف تیربازی، نمای سیمان سفید ، درب و پنجره آهنی ، وانوینومویی ، کف بتن و بدنه کاشی کاری شده که توسط کارشناس محترم به ترتیب ذیل ازینابی گردید:
۱-خوصه از قرار هر متر مربع یکصد هزار ریال جمعباً به ارزش ۳۸۷/۸۰۰/۰۰۰ ریال.
۲-خوابی از ۲۰-ریال جمعباً به ارزش ۱۶۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال.
۳-دیوار بلوکی به طول ۲۰ متر به ارتفاع ۲ متر از قرار هر متر ۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال جمعباً به ارزش ۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال.
۴-یک دستگاه پمپ ریال جمعباً به ارزش ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال.
۵-کسبکسنگه پمپ گارولیک یک نازله شرکت پیمانها با شلنگ و تالوپر برق در حال کار به مبلغ ۳۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال.
۶-خو عدد مخزن سوخت فلزی ۸۷۸ لیتره که هر دو دفن در زمین می باشد با لوازم جانبی به مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال.
۷-یک مخزن فلزی سوخت با ظرفیت ۸۸۱ لیتر به مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، ارزش اقلام فوق مجمواً نهصدو شصت و هفت میلیون و هشتصد هزار ریال (۹۶۷/۸۰۰/۰۰۰ ریال) ازینابی گردید اموال مذکور در روز چهارشنبه بیست و سوم تیر ماه یکهزار و سیصدو نودو وینج (۹۵/۰۳/۰۲) صبح الی ۱۲ ظهر در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان حاجی آباد اتاق اجراء از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از طریق مبلغ نهصدو شصت و هفت میلیون و هشتصد هزار ریال شروع و به بالاترین قیمتی که خریدار داشته باشد فروخته خواهد شد. بدهی مالیاتی و حق حراج و بدهی آب و برق وسایر هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده خواهد بود. شرکت در مزایده برای عموم آزاد است و در صورتیکه در موعد مقرر خریداری مراجعه نمایاید املاک مذکور با دریافت کلیه هزینه های مربوطه به قیمت که مزایده از آن شروع می شود به بستانکار واگذار می شود و اگر مازاد بر طلب داشته باشد از بستانکار با مبلغ غیر تیر مئه قه مواجه گردد روز بعد از تعطیلی جلسه مزایده برگزار می گردد. ۳۳۰۳۰۰۰/۰۰۰ الف-تاریخ انتشار: ۹۵/۰۴/۰۲

علی اصغر ولی پور – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک حاجی آباد



روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان اگر طول عمر بیشتری می خواهید باید ماهی و میگو مصرف کنید

۵

چهارشنبه ۲ تیر ۱۳۹۵

۱۶ رمضان ۱۴۳۷

سال پانزدهم شماره ۲۲۳۷

روی موج حادثه

معاون آتش‌نشانی و خدمات ایمنی بندرعباس خیرداد:

«اتصال برق»

عامل آتش سوزی مجتمع تجاری ستاره جنوب
■ معاون عملیات سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی بندرعباس علت آتش سوزی در یکی از مغازه های مجتمع تجاری ستاره جنوب را اتصال برق اعلام کرد.
حسن امینی زاده در گفت‌وگو با دریا، افزود: آتش‌سوزی ساعت ۲۳ و ۵۶ دقیقه جمعه (۲۹ خردادماه) اتفاق افتاد که با تلاش گروه آتش‌نشانی شماره شش در ساعت دو و ۳۱ دقیقه باامداد به‌طور کامل مهار شد.وی با بیان اینکه علت آتش سوزی اتصال برق بوده است، اضافه کرد: مغازه عتیقه‌فروشی که طبقه همکف مجتمع ستاره جنوب واقع‌ه شده بود در این آتش‌سوزی ۱۰۰ درصد سوخت. امینی زاده با اشاره به اینکه آتش‌سوزی از طبقه همکف بازار آغاز شد، بیان کرد: در پی این آتش‌سوزی تنها مغازه عتیقه‌فروشی به طور کامل سوخته و به دیگر مغازه‌ها خسارتی وارد نشده است. وی در خصوص خسارت مالی این حادثه ابراز بی اطلاعی کرد.

تهدید به قتل در تلگرام

خواستگار کینه جو به دام افتاد
■ فردی که با انتشار تصاویر خصوصی دختری در شبکه اجتماعی تلگرام و تهدید به قتل او در صدد انتقام از وی و خانواده اش بود، با تلاش کارآگاهان پلیس قضا ماندنران، شناسایی و دستگیر شد.
به گزارش جام جم آنلاین به نقل از پلیس، مردی که به ناموران پلیس قضا و طرح شکایت مبنی بر اینکه فردی ناشناس در شبکه اجتماعی تلگرام پس از ارتباط و افعال دخترش به عکس های شخصی اش دسترسی پیدا کرد و او را تهدید به انتشار تصاویر کرد، موضوع در دستور کار کارآگاهان و کارشناسان پلیس فتای استان قرار گرفت.سرهنگ حسن محمدزاد افزود: کارآگاهان پلیس فتا با بررسی‌های فنی و اطلاعاتی متهم به تهدید و اخاذی را که ساکن یکی از شهرستان های استان است، شناسایی کردند.سرهنگ محمدزاد افزود: ماموران پلیس فتا پس از شناسایی مخفیگاه متهم با هماهنگی قضایی در یک عملیات غافلگیرانه این فرد را در منزل مشکونی اش دستگیر کردند.وی افزود: متهم در تحقیقات اولیه ضمن اقرار به ارائه تصاویر نامی داشت، من از قبل با شکای ارتباط تلفنی داشتم و مدتی پیش با خانواده ام به خواستگاری او رفتم و از پدرش جواب رد شنیدم، لذا از این کار او بسیار ناراحت شده و با علم به این که وی در شبکه اجتماعی تلگرام فعالیت دارد و با هویت جعلی ارتباط برقرار کردم و او را تهدید به قتل و انتشار تصاویر خصوصی اش در فضای مجازی یرای رسیدن به اهدافم کردم.سرهنگ محمدزاد در پایان هشدار داد که صورت عضویت در شبکه های اجتماعی از برقراری ارتباط با افراد غریبه اجتناب کنید و به فرزندان خود بیاورید به درخواست کاریرانی که نمی‌شناسند، پاسخ ندهند و تحت هیچ عنوان اطلاعات شخصی و مالی خود را برای دیگران ارسال نکنند.رئیس پلیس فتای ماندنران تاکید کرد: از بارگذاری و به اشتراک گذاشتن تصاویر و اطلاعات شخصی در شبکه‌های خوددرای کرده و در صورتیکه شخصی برای آنها مزاحمت ایجاد می کند، از ادامه ارتباط و پاسخگویی اجتناب ورزیده و مراتب را به پلیس فتا گزارش کنید.

فرمانده انتظامی چهارپار خبر داد

قتل کودک ۷ ساله توسط پدران معتاد
■ فرمانده انتظامی چهارپار از دستگیری قاتلی که با خاطر مصرف گازرکاش، همسرش را قتل رساند خبر داد.به گزارش فارس، مسئولروشنی در نشست خبری با اصحاب رسانه در این شهرستان اظهار کرد: در ۲۳ خرداد طی تماسی با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ شهر چهارپار صورت گرفت و اعلام کرد یک پسر بچه هفت ساله که بلافاصله همکاران ما به محل قتل عزیمت کردند.فرمانده انتظامی چهارپار افزود: پس از بررسی‌های مشخص شد کودک هفت ساله‌ای که با پیش و به وسیله چسب بسته شده بود به قتل رسیده است.این مسؤول ادامه داد: تحقیقات نشان می‌دهد پسر ۷ ساله متشخص شدن پسریه در قتل خود را به قتل فرغ در اتاق برادر بزرگترش حضور داشته که این قتل اتفاق افتاده است.وی گفت: دلایل و مدارک و شواهد حکایت از این بود که امکان دارد برادر بزرگتر در قتل نقش داشته باشند.روشنی بیان کرد: با هماهنگی با مقام قضایی، فرد مظنون به پلیس آگاهی منتقل شد و تحقیقات لازم و تخصصی از نامبرده صورت گرفت و به دنبال آن نامبرده اعتراف کرد به دلیل مصرف گاز برادر هفت ساله که در قتل خود شریک است، فرمانده انتظامی چهارپار ضمن توصیه به خانواده مبنی بر صیانت از فرزندانشان، گفت: خانواده‌ها باید با توجه به ناآنجاری‌های که وجود دارد پیش از این حادثه ابراز بی مراقبت کنند تا در دام اعتیاد و دیگر ناآنجاری‌ها گرفتار نشوند.

اطلاعیه وزارت اطلاعات

اقدام تروریست‌های تکفیری در تهران خنثی شد
■ روابط عمومی وزارت اطلاعات در اطلاعیه‌ای از خنثی‌سازی اقدام سبیطانی تروریست‌های تکفیری در تهران خبر داد. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی وزارت اطلاعات، در این اطلاعیه آمده است:بنا ادعیه مردم روزدهار و با عنایت خانواده‌ای، یکی از اعضای تروطه‌های تروریستی گروه‌های تکفیری وهابی، در روزهای منتهب به حضرت خدیجه کبری (س) کشف و خنثی شد.در طرح جایگزینانه گروه‌ک ضداسلامی تروریستی تکفیری، سلسله‌بمبارانی‌های در قاط متعدد در عمق کشور و مشخصاً برای مناسبت‌های پیش رو تدارک دیده شده بود که با تکرار و توسل و افکاری‌های سربازان گنم‌امام زمان (عج) در تهران و چند استان دیگر، اقدامات سبیطانی تروریست‌های تکفیری خنثی‌سازی شد. تروریست‌ها بازداشت شدند و تعداد بمب‌های آماده انفجار و مقادیر انبوهی مواد اولیه انفجاری و ضبط گردید.با توجه به ادامه داشتن تحقیقات مدیانی در داخل و خارج از کشور و استمرار بازجویی از تروریست‌ها، اطلاعات تکمیلی به محض فراهم شدن شرایط حفاظتی، به استحضار ملت شریف ایران خواهد رسید.سربازان گنم‌امام زمان (عج) برای ادامه مسیر، شیداً نایم‌زند ادعیه مردم روزدهار، به‌ویژه در لیالی قهر هستند.

مفقودی

کارت شناسایی خودرو وانت تک کابین توپوتا GLX ۲۷۰۰ به پلاک شماره ۲۹۹۵۴ قشیم شخصی شماره شناسی ۰۰۷۱۸۲۸ شماره موتور۲۴۳۳۳۶۶ بنام محمد رحیمی مدل ۲۰۰۱ رنگ عنابی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد

چهارشنبه ۲ تیر ۱۳۹۵
 ۱۶ رمضان ۱۴۳۷
سال پنزدهم شماره ۲۲۳۷
 طالب یینی

فرودین:



شاید امروز همه سعی کنند که کمک تان کنند، اما اگر تصمیم دارید کاری را که شروع کرده اید به سرانجام برسانید باید به خودتان تکیه کنید. ابتدای روز را با سرعت کم شروع خواهید کرد و بعد به این نتیجه می رسید که باید سریع تر حرکت کنید تا با امواج خروشان همگام شوید. شاید بهتر باشد که اجازه دهید این امواج از شما سبقت بگیرند، پس سعی نکنید چیزی را عوض کنید.



امروز به وضع ظاهر خود آگاهی دارید. چیزی ببینید که به شما اعتماد به نفس می دهد تا بتوانید امروز را خوب شروع کنید. اما حواس تان باشد که فقط چیزهای ظاهری نیستند که اهمیت دارند. زیبایی در درون شما ریشه می کند و اگر بتوانید با زیبایی درون تان ارتباط برقرار کنید حتما خواهید درخشید. آن چه را می خواهید از صمیم قلب بیان کنید تا به هدف تان برسید.

خرداد:



هر کار نیمه تمامی را که از گذشته باقی مانده امروز انجام دهید، زیرا ممکن است تصمیم بگیرید که فردا کار کاملا متفاوت و جدیدی را شروع کنید. برای این که به این امور خاتمه دهید یا تکلیف یک رابطه را روشن کنید باید خودتان را کاملا به آن هدف بسپارید، حتی اگر تمایل قلبی و علاقه به انجام آن ندارید. اگر نیت خوب داشته باشید این دشواری ها سهل خواهند شد.

تیر:



اکنون از حمایت و دلگرمی دیگران برخوردارید و اگر احتیاج به کمک داشته باشید به یاری تان خواهند شتافت. البته این حمایت لزوما به این معنی نیست که باید مشکلی داشته باشید تا کمک تان کنند، فقط این که اکنون احساس امنیت می کنید، زیرا می دانید که اگر مشکلی پیش آمد می توانید برای نجات خودتان به آن ها تکیه کنید. اگر امکان اش را داشتهید با خانواده و دوستان ترتیب یک فعالیت اجتماعی را بدهید.

مرداد:



امروز چه بخواهید چه نخواهید در کانون توجه قرار گرفته اید. اکنون می توانید با توجه به روند امور نتیجه ی آن ها را ببینید و همین باعث می شود که با همکاران تان در وضعیت خوبی به سر ببرید، زیرا آن ها همگی به مسئولیت پذیری و لطف مند عتایت دارند. فقط حواس شما باشد که هدف تان را از نظر دور نکنید. سعی نکنید بیش از این نقش تان را برجسته تر کنید و بیشتر مدود توجه قرار بگیرید، فقط در مسیری که پیش می روید بهترین های تان را به نمایش بگذارید.

شهریور:



دیگران به فکر آرزوهای دور و دراز هستند، اما به نظر می رسد که شما اکنون به چیزهای واقعی تر فکر می کنید. از آن جایی که افکارتان در واقعیت شدنی هستند می توانید دست به کار شوید و برای دستیابی به آن ها حرکت کنید. امروز ماه به همین خانه در طالع شما وارد شده که مربوط به افکار بزرگ است، پس این فرصت را دارید که به دنبال آن چه در ذهن دارید حرکت کنید.

مهر:



دسیسه ای در اطراف تان در جریان است، به همین خاطر احساس می کنید که باید هر طور شده تصمیمی درباره ی آن بگیرید. خوشبختانه فکر تان خوب کار می کند، اما هنوز بخشی از معما را نتوانسته اید حل کنید. اکنون زمان آن است که فکری به حال این وضعیت بکنید، اما حواس تان باشد که گرفتار توهمات و خیالات باطل نشوید، بلکه همه چیز را با واقعیت مطابقت دهید.

آبان:



شما یک رویکرد بلند مدت درباره همه کارهایی که می کنید دارید. زمانیکه دیگران در حال کار کردن هستند شما به دنبال پاین آمدن از مسیر خود هستید. متأسفانه برایتان دلسرد کننده است وقتی نمی فهمید چیزی را که شما به وضوح می بینید دیگران مشاهده نمی کنند. تلاش های شما برای روشن کردن دیگران فقط ممکن است آنها را عصبی کند و شما را در پیشبرد راه تان گیج کند.

آذر:



امروز باید به سلامت تان توجه کنید، حتی اگر مشکلی ندارید و احساس سلامتی می کنید. بد نیست تغییرات کوچکی در سبک زندگی ات ایجاد کنید، البته تغییراتی که نتایج پایدار به دنبال دارند. اگر به فکر یک برنامه ی ورزشی هستید، مطمئن باشید که همین حالا بهترین فرصت است. اگر می خواهید رژیم غذایی تان را تغییر دهید هیچ زمانی بهتر از امروز نیست.

دی:



به نظر می رسد که امروز افکارتان به سمت ماجراهای عاشقانه تمایل دارند، پس شاید با تضاد عقل و احساس روبرو شوید. اگرچه به چیزهای عاشقانه فکر می کنید و در دنیای خودتان به سر می برید، اما باید حواس تان به دنیای واقعی هم باشد، به این فکر کنید که چگونه می توانید یک شریک خوب در زندگی باشید. تمام توان تان را به کار بگیرید تا به کسی که در نظر دارید نزدیک شوید.

بهمن:



امروز گرفتار خیال پردازی شده اید و از دنیای واقعی فاصله گرفته اید. به یاد خاطرات دوران کودکی تان افتاده اید و حال و هوای گذشته در وجودتان زنده شده است. همیشه به گذشته با واقع نگری نگاه می کردید، اما امروز حس و حال آشفته ای دارید.

اسفند:



امروز کارهای زیادی دارید که باید انجام دهید و سرتان حسابی شلوغ است. این قدر کار روی سرتان ریخته که حتی فرصت نفس کشیدن هم ندارید. امروز مثل شعیبه بازی شده اید که با توب های زیادی با مهارت نمایش بازی می کند. راهکاری که به شما پیشنهاد می شود این است که چند قرار ملاقات را به روز دیگری موکول کنید. از ششخ و بال کارها بزنید و کارهایی را که فکر می کنید اضافه اند از برنامه ی تان حذف کنید تا کمی فکر و ذهن تان آرام تر شود.



روابط عمومی سازمان بارکما
وفضای سبز شهرداری
بندر عباس
سازمان بارکما و فضای سبز

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۱۸:۰۱	اذان صبح ۰۴:۳۱:۵۴	اذان صبح ۰۴:۳۳:۰۵	اذان صبح ۰۳:۵۰:۵۳	اذان صبح ۰۴:۲۳:۲۹	اذان صبح ۰۴:۰۲:۳۸	اذان صبح ۰۴:۲۲:۴۸	اذان صبح ۰۴:۰۶:۲۵
طلوع آفتاب ۰۵:۵۰:۰۱	طلوع آفتاب ۰۶:۱۰:۳۷	طلوع آفتاب ۰۶:۰۷:۴۲	طلوع آفتاب ۰۵:۲۶:۲۱	طلوع آفتاب ۰۵:۵۹:۱۳	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹:۳۰	طلوع آفتاب ۰۶:۰۰:۲۷	طلوع آفتاب ۰۵:۴۶:۱۸
اذان ظهر ۱۲:۴۵:۵۸	اذان ظهر ۱۳:۱۶:۲۵	اذان ظهر ۱۳:۰۷:۴۱	اذان ظهر ۱۲:۲۷:۳۶	اذان ظهر ۱۳:۰۰:۵۱	اذان ظهر ۱۲:۴۲:۴۶	اذان ظهر ۱۳:۰۴:۴۶	اذان ظهر ۱۲:۵۳:۳۴
غروب آفتاب ۱۹:۴۰:۴۷	غروب آفتاب ۲۰:۲۱:۰۴	غروب آفتاب ۲۰:۰۶:۳۳	غروب آفتاب ۱۹:۲۷:۴۳	غروب آفتاب ۲۰:۰۱:۲۱	غروب آفتاب ۱۹:۴۴:۵۴	غروب آفتاب ۲۰:۰۷:۵۸	غروب آفتاب ۱۹:۵۹:۴۳
اذان مغرب ۱۹:۵۸:۲۶	اذان مغرب ۲۰:۳۹:۴۳	اذان مغرب ۲۰:۲۴:۳۵	اذان مغرب ۱۹:۴۵:۵۳	اذان مغرب ۲۰:۰۱۹:۳۴	اذان مغرب ۲۰:۰۳:۱۶	اذان مغرب ۲۰:۲۶:۲۷	اذان مغرب ۲۰:۰۱۸:۳۱

بازدید از کلاسهای اوقات فراغت روستای «پولاد قاسمی»



در کلاسهای فوق اسهاده گردید. و اداره ورزش و جوانان شهرستان تهیه تیر دروازه باشگاه پیروزی را با همکاری این باشگاهمقتبل گردید.
این بازدید تفکری مدیر کانون شهید باهنر بافق گفت: در این کانون ۳۰۰ دانش آموز دختر و پسر زیر نظر مربیان مجرب و کارآزموده در رشته های قرآنی ، شطرنج، قسه گوئی ، آموزش زبان ، ریاضیات و کامپیوتر طی مدت ۵۰روز آموزش می بینند.
در پایان این بازدیدها ضمن ابراز رضایت از فعالیتهای ورزشی و جوانان شهرستان منیاب تعدادی توب فوتبال جهت استفاده

و شهر منیاب استفاده خواهد نمود.
متنی با اشاره به شرکت ۲۵۰ نفر در رده های سنی نونهالان و نوجوان و جوانان در کلاس های طرح اوقات فراغت از آغاز تعطیلی مدارس تا کنون در سطح شهرستان افزود : سعی ما بر تسآ ما بتوانیم در زمینه جذب حداکثری نوجوانان و جوانان را فراهم آوریم.وی با بیان اینکه اداره ورزش و جوانان شهرستان با تعامل تربیت بدنی های سپاه منیاب و اداره آئوش و فصل تابستان و تعطیلی مدارس برنامه ریزهای مدونی را در طی سطح شهرستان برای اجرای طرح اوقات فراغت در زمینه های متعدد و حضور خیل عظیمی از رده های مختلف سنی در پروش شهرستان با کانون های فرهنگی هنری مساجد در سطح شهرستان برای اجرای طرح اوقات فراغت در زمینه های ریزی انجام داده است ادامه داد: برگزاری کلاسهای ورزشی و فوتبال و فوئسال،فوتبال، کاراته ،تکواندو ،ژیمناستیک،با مربیان هنیت های ورزشی شهرستان و کارشناسان تربیت بدنی آموزش و پرورش برنامه ریزی نموده در ادامه متقی رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان منیاب در جریان بازدید از کلاسهای طرح اوقات فراغت تابستانی در روستای پولاد قاسمی عنوان نمود.امسال جهت یر بار کردن برنامه های فرهنگی و ورزشی طرح اوقات فراغت و همچنین غنی سازی اوقات فراغت تابستانی جوانان ونوجوانان شهرستان از امکانات ورزشی وتفریحی بویژه سالن های ورزشی و زمین های فوتسال چمن مصنوعی در روستاها و محلات شهرستان

با همراهی محمد ذاکری دهیار روستای پولاد قاسمی و نمکبور روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان منیاب، جعفر متقی رئیس اداره ورزش و جوانان این شهرستان از کلاس فوتسال طرح اوقات فراغت روستای پولاد قاسمی و باشگاه پیروزی شهر منیاب در رده نونهالان از نزدیک بازدیدو با فعالیت این مرکز در روستای پولاد قاسمی و باشگاه فرهنگی و ورزشی آشنا شد .
به گزارش نمکبور خبر نگار روزنامه دریا : رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان منیاب ؛ ضمن تقدیر از دھیاری روستا در برابیی این کلاس ها و دست اندرکاران ومربیان در رشته های فوق به ارزش غنی سازی اوقات فراغت اشاره و گفت: باید قدر فرصت ها را دانست ونباید آن را بیهوده از دست داد ایشان گفت: فرصت ها همچون ابر می گذرد و انسان باید کاری کند تا افسوس زمان از دست رفته را نخورد .

ذاکری دهیار روستای پولاد قاسمی در همین رابطه گفت: طرح تابستانی اوقات فراغت در روستای پولاد قاسمی مدت عسالی می باشد که توسط دهیاری روستا و علاقمندان به ورزش در این روستا در حال برگزاری می باشد.ذاکری ادامه داد: با هماهنگی با اداره ورزش و جوانان وجود علاقمندان به رشته های کاراته تکواندو و فوتبال و فوتسال در بین نونهالان و نوجوانان در روستا باعث گردیده که ما با همکاری با اداره ورزش و جوانان شهرستان نسبت برگزاری کلاس های طرح

پیکر کوهنورد هرمزگانی در قطعه مفاخر آرام گرفت



مراسم تشییع پیکر زنده یاد «برکت صادقی» کوهنورد هرمزگانی دقایقی پیش در قطعه مفاخر شهرستان بندرعباس برگزار شد.

به گزارش ایسنا ، دقایقی پیش مراسم تشییع پیکر زنده یاد «برکت صادقی» کوهنورد هرمزگانی پس از انتقال به بندرعباس با حضور بیش از یک هزار نفر در قطعه مفاخر بهشت زهرا(س) برگزار شد. در این مراسم صالح دریانورد(رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی هرمزگان)، فریدون الهامی(مشاور ورزشی استاندار هرمزگان) و مدیران ورزش و جوانان هرمزگان و روسای هیئت های ورزشی حضور داشتند.

پیکر سید مرحوم برکت صادقی ۵۵ ساله هرمزگانی از سوی کوهنوردان مددانی در حال صعود به قله ماوند پیدا شد. پیکر این کوهنورد پس از ۲۸ روز مفقود بودن، توسط کوهنوردان همدانی یافت شد



۸ استان جنوبی کشور

بوشهر

خوزستان،

سیستان و بلوچستان

فارس

کرمان

کهگیلویه و بویر احمد

هرمزگان

یزد

ورزشی

بانوان مینایی با کسب دو طلا و یک نقره به میناب بازگشتند

حسن بهجتی رئیس هئیت ووشو این شهرستان میناب گفت: مسابقات ووشو قهرمانی استان در قالب (جام رمضان) با حضور تیم های هئیت ووشو میناب ،هئیت ووشو رودان و دو باشگاه وو شسوپائون بندرعباس با شرکت بیش از ۴۰ ورزشکار در رده های سنی مختلف و اوزان متفاوت در خانه ووشو بندرعباس به کار خود پایان داد.

به گزارش خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور دریا: استاد حسن بهجتی رئیس هئیت ووشو شهرستان میناب در گفتگو با خبرنگار ما در میناب اظهار داشت: این مسابقات که توسط

هئیت ووشو استان برگزار می شد با اعزام ۴ ورزشکار مینایی به این رقابتها در این رشته در رده های سنی نونهالان و بزرگسالان دردرخشش ورزشکاران مینایی و ارائه کارنامه قابل قبول از خود توانستند در این دوره از مسابقات قهرمانی استان(جام رمضان) از خود بر جا بگذارند.

وی گفت: تم افتخرهئیت ووشو میناب در اوزان –۵۲،-۵۴،-۵۶و ۲۷-۵۱-

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی



شرکت شهرکهای صنعتی هرمزگان در نظر دارد اجرای پروژه ذیل را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به شرکت‌های پیمانکاری واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	موضوع	مبلغ تقریبی بر آورد (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه	رشته و پایه
۱	تکمیل شبکه توزیع آب (به طول تقریبی ۸۶۰۴ متر) شهرک صنعتی خلیج فارس کیلومتر ۳۵ جاده بندرعباس – بندرلنگه	۱۸,۸۹۴,۴۷۵,۵۹۲	۹۴۴,۷۳۳,۷۸۰	۵ آب
۲	احداث مخزن ۲۰۰ متر مکعبی به همراه تسطیح سایت و حصار کشی و اجرای لوله گذاری به طول تقریبی ۴۳۰۰ متر شهرک صنعتی بندرخمیر کیلومتر ۲ جاده خمیر – بندرلنگه	۷,۲۹۴,۱۱۹,۷۰۰	۳۶۴,۷۰۵,۹۸۵	۵ آب

الف – زمان و محل دریافت اسناد مناقصه :

از کلیه پیمانکارانی که دارای گواهی صلاحیت پیمانکاری معتبر می باشند دعوت می گردد از **تاریخ درج آگهی لغایت پایان وقت اداری روز ۱۳/۰۴/۹۵ پس از واریز مبلغ ۵۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب جاری ۷۲۰۶۱۱۳۶۳۸۷۸۰۱ نزد بانک قرض الحسنه مهر ایران بنام شرکت شهرکهای صنعتی هرمزگان** با همراه داشتن فیش واریزی ، ارائه درخواست کتبی و مهر شرکت جهت دریافت اسناد مناقصه به دفتر امور پیمانهای شرکت شهرکهای صنعتی هرمزگان به نشانی : **بندرعباس – بلوار ابن علی ابیطالب روبروی هنرستان شهید رجایی شرکت شهرکهای صنعتی هرمزگان** مراجعه نمایند.

ب– زمان و محل تسلیم اسناد مناقصه : حداکثر تا پایان وقت اداری روز ۲۸/۰۴/۹۵ به آدرس فوق الذکر **ج – زمان بازگشایی پاکات (الف و ب و ج) :** ساعت ۸:۳۰ صبح روز ۲۹/۰۴/۹۵

د– نوع تضمین شرکت در مناقصه : بصورت ضمانتنامه معتبر بانکی یا فیش واریزی به حساب شماره ۷۲۰۶۱۱۳۶۳۸۷۸۰۱ نزد بانک ملی شعبه دارایی ، بنام تمرکز وجوه سپرده جاری شرکت شهرکهای صنعتی هرمزگان
سایت شرکت : WWW.Hric.ir

۳۳۰۵۷ م/الف

◀ **امور پیمانهای شرکت شهرکهای صنعتی هرمزگان**

آیا می دانید: قطع و هرس بدون مجوز در ختان بر خلاف قانون بوده

و شامل جرائم سنگین مالی می شود

