


جنگل و مرتع
۱۵۰
 www.fwcd.gov.pk

کدامی
ن باشد:
آتش روشن نکنیم

ی های عزیز ، کشاورزان و مرتعداران
ی از آتش سوزی جنگل ها و مراتع
از برگ ها و علف خشک در

همه
برای ج
در جاهایی که پوز
لبیعی

روابط عمومي
اداره كل
هرمزيان

آب بسته بندی تا پایان امسال
گران نمی شود

■ هیات تجاری ایران به روسیه می‌رود

هیات تجاری ایران به سرپرستی استاد علیرضا اولادی، رئیس اتاق مشترک بازرگانی ایران به روسیه یکم آبان ماه به استراخان اعزام می‌شود. به گزارش ایسنا، این هیات همزمان با برگزاری شانزدهمین اجلاس شورای پیکو ملی همکاری‌های تجاری ایران-فارس بازرگانی و صنعت کشورهای همسایه (ICBC)، با استراخان اعزام می‌شود. در طول این سفر برای تجاری ایران‌بان نیز افتتاح خواهد شد. همچنین مبادلات تجاری دو کشور در سال ۲۰۱۶ در مقایسه با سال پیش از آن، به طیف رقم‌رسان تجاری، ۱۰۰ درصد افزایش یافته است. از آن به بعد، دو جانبه ایران و روسیه در سال گذشته به ۲۲ میلیارد دلار رسید که بیشتر آن شامل مبادلات مالیات، تجهیزات، بخش حمل و نقل، مواد غذایی و فلزات و روسیه به ایران بوده است. صادرات مواد غذایی ایران به روسیه تنها ۰۳ میلیارد دلار (۳۰۰ میلیون دلار) از این اثر تجاری به ایران اختصاص داده شد. مدت مشابه مانعین اتحاد روسی به خود ماژوریت نسبت به مدت مشابه سال گذشته هفت درصد و صادرات کالاهای با فناوری بالا ۳۷ درصد رشد داشته است. اتاق بازرگانی روسیه روسیه نسبت به افزایش همکاری‌ها با ایران از تأملی کرد است. برای این منظور تسهیل‌گرهای روسیه خواهان اتخاذ قوانینی از سوی ایران برای تسهیل هر چه بیشتر مبادلات تجاری دو جانبه نظیر تسهیل مقرات گمرکی شده است. در سال ۲۰۱۷ قراردادهای در بخش‌های حمل و نقل و این احداث جامده و فلزها، در بخش فلز و لایش و تجهیزات با فناوری بالا نظیر تجهیزات و راهبردهای برای نوسازی تجهیزات هوایی و ریلی و سیستم‌های استراخان شده است.

باستانی گفت: اگر بخواهیم تولید را حمایت کنیم، گلوگاهها را اصلاح کنیم، سخنگوی کمیسیون صنایع اسلامیافزود: ما ۱۰ میلیون مسافر داریم که حدود ۲۷ از طریق این مسافران وارد کشور می شود، اگر ا

باستانی گفت: اگر بخواهیم تولید را حمایت کنیم باید یک سری گولگاهها را اصلاح کنیم. سخنگوی کمیسیون صنایع مجلس شورای اسلامی افزود: ما ۱۰ میلیون مسافر داریم که حدود ۲۷ میلیارد دلار کالا از طریق این مسافران وارد کشور می شود، اگر این عدد در حوزه

او تاکید کرد: یکی از پیشنهادات ما به دولت اینست که از این صنایع

ی گفت: ۹۰ درصد تولید صنعت کشور، درگیر بانکها و منابع دولتی هستند که با گذشت بیش از ۶ ماه از سال، هنوز درگیر ۳۰ هزار میلیارد دلار مصوب دولت هستیم که تا به دست مردم نرسد، دوماه طول

بنگاههای اقتصادی گامی بلند برای
توان و مشتریان این بانک در جهت

می گفت: امروز بزرگترین
سازي زیر ساخت ها، بر
۵ تا ۶ بار ماليات بر ا
د و صنعت اکنون تاوان بی
دهد.

آینده

دالت در روزها

بازاری یک میلیون تو
۸۵ تا ۹۴ برای مشمول
در حال حاضر دو برابر
سازمان خصوصی ساز
توانند در صورت نیاز
به سهام خود از آزاد
بوری حسنی افزود: «
از شرکتی سرمایه
مقداری از سهام این
نود درصد به سهام عد
دولت از سهام این شر
سهام برای مشمولین د
قرار شد از محل سود
اقساط در دریافت
دولت سهام را
و انکار نکرد بلکه حد
از محل سود سهام
پذیر، سهمی در دست
وی گفت: «بعد از ده
درصد»

آینده

حدود ۵۲۲ هزار تومان قسط
افتد سود بابت سهام عدالت،
بلده و ۴۶۸ هزار تومان را هم
بنی تعالی داشته باشند می توانند
بقیه سهام را امانه کشوند اما
کشوند به اندازه همان ۵۲۲
سهام به آنها تعلق خواهد گرفت.
سازمان خصوصی سازی افزود:
«در حال سودهای دریافتی
به سرمایه پذیر در ده ساله سهام
معلق به دولت است و در آینده
ده نصد سود که حالا بر داشته
انتها البته، البته نیازی نیست و
جامعه دانشجویان تحت پوشش
هم به سازمان پهرستی، قیمت
در پراخت کشند و تخفیف ۵۰
عدالت بر خوردار بوده اند و سهام
نومانی خود را دریافت می کنند.

مانع از فروشنده برای انجام تسویه به‌دوره‌ها می‌باشد. با توجه به روابط بازرگانی که با بانک دنیا داریم این امکان فراهم است که وجوه حاصل از فروش نفت خام را جا به جا کنیم.

نمایش خبرگزاری صدا و سیما؛ صالح آباد درباره روند همکاری بانک توسعه صادرات با بورس انرژی گفت: بر اساس خواستی که بورس انرژی و سازمان بورس و معیشت شرکت برده‌گذاری مرکزی از ما داشت، شد در صورت عرضه نفت خام به بورس انرژی، مسئولیت تسویه معاملات به عهده بانک توسعه صادرات باشد. صالح آباد گفت: به‌دلیل این پیشنهاد، بانک توسعه صادرات اعلام آمادگی کرد که به‌عنوان تسویه‌ای از این وجوه به‌کارگیری شود.

در این مجموعه نفت انجام بدنه‌ای به بیان اینکه ساز و کار این تسویه به بانک توسعه صادرات است. رفیعی درباره قبال اجراء، افزود: انتظار توافقی نهایی مجموعه وزارت سرمایه و وزارت نفت هستیم در صورت رفع مشکلاتی که مربوط به عرضه محصول در

اگهی فقدان سنکیت

مطهره اینکه آقای عباس شازدی فرزند جهاگیر که موجب وفور استیضاح به محل مدعی شده اند که سند مالکیت پلاک ۱۵۳۲ صریحاً ۷-۱ اصله که تحت عنوان شناسنامه کلی قطعه ای بر مبنای و خیالات واقع در پشته بنان دیهاریزوان بخش سه دهستان کس که در صفحه ۳۳۷ دفتر جلد ۱۱ ذیل ثبت ۱۸۱۵ به شماره ۵۵۹۰، صادر و تسلیم گردیده است به علت جابجایی اثاثیه منزل مفقود گردیده است تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک فوق برآورد ۱۲۰ این نامه قانون ثبت تبصره های آن نموده است.

بنابر این با ارجاعی ماهه مهر اعلام می گردد چنانچه هر کس مدعی انجام معامله با سند مالکیت بزادویی باشد یا سند اتر تاریخ انتشار این اگهی ظرف مدت ۱۰ روز اعتراض خود را به ثبت و روان تسلیم و وسیله اخذ نماید در صورت عدم اعتراض علم ارائه سند مالکیت اثار ثبت و املاک و روان مطابق ماهه ۱۲۰ این نامه منوبه صدور سند مالکیت المثنی بنام تقاضای اقدام خواهد نمود. ۳۱/م الف

ایرجاعی انتشار: ۱۳۹۶/۷/۱۸

یحیی شیروانی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رودان

تاساعت ۱۵/۰۰ روزسه شنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۸/۰۲ به آدرس بندرعباس - بلوار امام خمینی (ره) - خیابان بنیادشهید - کوچه گوهران ۱۳ اداره کل بنیادشهید و امور ایثارگران استان هرمزگان
اداره حراست

شناسه آگهی ۹۲۹۳۹

◀ مدیریت موسسه فرهنگی ورزشی توانبخشی اشار استان هرمزگان


 کاهش تولید پسماند و جمع آوری جداگانه مواد قابل بازیافت به کاهش آلودگی محیط زیست و حفظ منابع طبیعی کمک شایانی می نماید

ناپدریش او را برای تهیه پول موادش به باند «خاله کبری» تحویل داده، علی با ۱۱ سال سن به یک فرد معتاد تبدیل شده و هر روز با استرس واضطراب زندگی می‌کند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از مهر، مادرش و ناپدریش هر دو معتاد به تریاک و هروئین هستند و در محله دروازه غار در جنوب تهران در یک اتاقک قدیمی ۶ متری زندگی می‌کنند.خانه‌ای که از امکانات اولیه نیز برخوردار نیست، وارد خانه می‌شویم و با ناپدری و مادر علی روبرو می‌شویم.مادر ۴۰ ساله و ناپدریش ۴۷ ساله هستند و به شدت خوارهر سویی از آنها می‌کنیم

ناپدریش او را برای تهیه پول موادش به باند «خاله کبری» تحویل داده، علی با ۱۱ سال سن به یک فرد معتاد تبدیل شده و هر روز با استرس واضطراب زندگی می‌کند. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از مهر، مادرش و ناپدریش هر دو معتاد به تریاک و هروئین هستند و در محله دروازه غار در جنوب تهران در یک اتاقک قدیمی ۶ متری زندگی می‌کنند.خانه‌ای که از امکانات اولیه نیز برخوردار نیست، وارد خانه می‌شویم و با ناپدری و مادر علی روبرو می‌شویم.مادر ۴۰ ساله و ناپدریش ۴۷ ساله هستند و به شدت خوارهر سویی از آنها می‌کنیم جواب‌های سر بالا می‌دهند، انگار نمی‌خواهند کسی از راز زندگیشان با خبر شود.شادی جعفری مددکار اجتماعی موسسه خیریه مهر آفرین درباره شرایط خانواده علی ۱۱ ساله، می‌گوید: حدود ۲سال است که آنها از روستای مازخونیک اطراف بیرجند به تهران مهاجرت کرده‌اند.وی تصریح می‌کند: به محض ورود در حرم مطهر در جادر ساکن شدند که علی از طریق کشت فوریت‌های اجتماعی به بهزیستی یاسر منتقل و ۱۸روز را در این مکان سیری و با مراجعه مددجو و صدور شناسنامه، علی ترخیص

علی ابتدا ممانعت می‌کند اما با ضرب و شتم توسط ناپدری مجبور می‌شود برگردد.با بازگشت علی به خانه خاله کبری و مصرف مواد به یک فرد معتاد تبدیل شده است و حال و روز خوبی ندارد.

این در حالی است که چندی پیش موسسه مهر آفرین، علی را برای درمان اعتیاد به یکی از بیمارستان های تهران معرفی کرده و تحت درمان قرار گرفته است اما هنوز خطر وی را تهدید می‌کند چرا که ناپدری او قصد باندھای مخوف تکدی گری در شهر تهران هستند و برای به دست آوردن بچہ‌ها از هر راهی وارد می‌شوند.

با توافق ناپدری و مادر علی ۱۱ ساله با باند خاله کبری، وی به باند تکدی گری تحویل داده می‌شود و در ادامه کبری، علی را به مواد افیونی معتاد می‌کند. گروه خاله‌کبری و سه همدستش (مجنبی، رحیم و جلیل) وی را وادار به تکدی گری و دستفروشی می‌کنند و کودک تا چند روز نزد «کبری» باقی می‌ماند و با اندکی پول به منزل باز می‌گردد.با برگشت علی به منزل، ناپسدری و مادر پول‌های وی را گرفته و علی را مجبور می‌کنند که بازهم برای تهیه پول مواد به نزد باند برود.

در امتداد تاریکی

طمع پول!

حال که از اعتماد بی‌جا به مردی که فقط حرص و طمع پول را دارد ضربه ششیدنی خورده ام، دیگر نه آبرویی برای پدرم باقی مانده است نه برای خود.ام‌ای گاش به حرف های بوج و بی اساس همسرم گوئن نمی‌کردم و خام سخن چینی های او نمی‌شدم. او هیچ چیز از زندگی مشترک و عشق و علاقه نمی‌دانست و ... زن ۴۲ ساله درحالی‌که در افکار پریشاننش غوطه ور بود که چگونه مرد رویاهایش این چنین او را فریب داده است، به کارشناس و مشاور اجتماعی کلاتری میرزاکوچک خان مشهد گفت: از آن جا که تک فرزند خانواده بودم، اخلاق خاصی داشتم و بسا دیگر دختران اقوام، رابطه خوبی نداشتم و خود را خیلی بالاتر از بقیه می‌دانستم. پدرم وضعیت اقتصادی خوبی داشت و با آن که همه نوع امکانات رفاهی و تفریحی را برایم فراهم کرده بود ولی باز هم خلا عمیقی در زندگی ام احساس می‌کردم. تا زمانی که بزرگ شدم و خواستگاران زیادی به خانه ما پا گذاشتند اما من هرکدام را به بهانه های مختلف رد می‌کردم. سال ها به همین ترتیب گذشت. درحالی‌که همه دختران هم سن و سال من به خانه بخت رفته بودند، من همچنان به انتظار خواستگار خوب و ایده آل نشسته بودم. از این رو خسودم را با رفته به کلاس های آموزشی سرگرم می‌کردم. پدر و مادرم رفته رفته با به سن گذاشته بودند و هرکدام از آن ها به مراقبت بیشتری نیاز داشتند و من هم که از ازدواج ناامید بودم در کنار آن ها به زندگی ادامه می‌دادم تا این که بایک به خواستگاری ام آمد... او راننده تریبی بود و با داشتن سه فرزند از همسرش جدا شده بود و به تنهایی زندگی می‌کرد. بایک خودش را شکیفته و دل باخته و من نشان می‌داد و من نیز خصوصیات اخلاقی و رفتاری اش را پسندیده بودم. بایک آن چنان خودش را عاشق من نشان می‌داد

مفقودی

کارت شناسایی خودرو سواری تیوتا _ کرولا به

شماره پلاک ۱۱۹۶۴
قسمت کرایه شماره شاسی

۰۲۸۵۵۴۴+شماره موتور ۲۸۳۳۵۸۳
مالکیت محمد

صالحی مدل ۲۰۰۷
رنگ نقره ای مفقود واز درجه اعتبار

ساقط می باشد.

حوادث

بلایی که باند مخوف بر سر کودک ۱۱ ساله آورد



فرمانده پایگاه دریابانی خبرداد

کشف ۲۴۹مورد قاچاق انسان در بندرلنگه

فرمانده پایگاه دریابانی از افزایش ۷۷درصدی کشفیات مشروبات الکلی و کشف ۲۴۹مورد قاچاق انسان در شهرستان بندرلنگه طی یکسال خبر داد.

قدرت‌الله بختیاری در گفت‌وگو با خبرنگاردریا در بندرلنگه با تبریک به مناسبت هفته ناجا وگرامیداشت یاد وخاطره شهدای ۱۳سال دفاع مقدس وشهدای این نیرو، اظهارکرد: وظیفه مرزبانی دریایی جلوگیری از تجاوز مرزی، حفظ مرز آبی کشور، پیشگیری از بروز هر گونه نا امنی دنروارمرزی، مقابله با ورود کالای قاچاق و مواد مخدر وسایر موارد مربوط به قاچاق، کنترل شناورها در سطح دریا، پیگیری جرائم دریایی می‌باشد.

وی با اشاره به عملکرد یکساله پایگاه دریایی شهرستان بندرلنگه، افزود: ۷۷درصد افزایش کشفیات مشروبات الکلی نسبت به سال قبل داشته‌ایم، در گذشته قاچاق سوخت بالا بود ولی حال با کنترلی که در اسکله ها صورت گرفت این مورد مهار و طی یکساله ۵۸هزار لیتر سوخت قاچاق کشف شده است. فرمانده پایگاه دریابانی شهرستان بندرلنگه اضافه کرد: در این مدت ۹۳هزار و ۲۵۵کیلوگرم مواد مخدر از نوع تریاک و ۱ میلیون ۶۴هزار و ۱۵۸کیلوگرم قاچاق، ۲۷۹هزار و ۱۶۰فروند شناور نیز در رابطه با قاچاق، ۲۷۹هزار و ۱۶۰شناور فاقد مجوز و شناور بی‌کانه که تجاوز مرزی داشته نیز توقیف شده است.بختیاری تصریح کرد: طی مدت یکساله ۱۸۴متهم اقتصادی و قاچاق دستگیر و ۹۲قفره پرونده نیز تشکیل شد، ارزش ریالی کالاهای کشف شده ۷۳۷میلیارد و ۶۶۰میلیون و۷۹۵هزار ریال برآورد

محاکمه مامور پلیس به اتهام قتل سارق

تیر هوایی، خودروی پلیس جلوی سارقان پیچید و آنها را متوقف کرد. سرباز و افسر کلاتری از خودرو پیاده شدند و سرباز با کلاشینکف یک تیر هوایی شلیک کرد. یکی از سارقان از ماشین پیاده شد، اما سارق دیگر دنده عقب گرفت و درحالی که قصد فرار داشت، با شلیک گلوله از سوی افسر پلیس مجروح شد و جان باخت.این افسر پس از تکمیل تحقیقات در شعبه دوم دادگاه کیفری استان تهران به اتهام قتل عمد پای میز محاکمه ایستاد و در مقابل درخواست قصاص اولیای دم گفت: «منظفانی که با سارقان رویه‌رو شدیم، جرم‌خیز است. پس از توقف خودرو نیز از داخل آن اموال سرقی کشف شد. من در مسیر تعقیب و گریز چند گلوله شلیک کردم که به شیشه و پلاک خودرو خورد. در لحظه حادثه اصلا قصد قتل نداشتم و وقتی راننده دنده عقب گرفت، اسلحه را به سمت پایین گرفته بودم که ناگهان گلوله شلیک شد. چند ثانیه بعد، سارق مجروح در ماشین را باز کرد و روی زمین افتاد.»این جلسه برای اخذ اظهارات شاهدان ماجرا تجدید و از سر گرفته شد. در ابتدا افسری که در خودروی پلیس حضور داشت، به عنوان شاهد اول در جایگاه ایستاد و گفت: «آن

سده شنبه ۱۸ مهر ۱۳۹۶

۱۹ محرم ۱۴۳۹

سال شانزدهم شماره ۲۵۹۹

حوادث جهان

۱۴ کشته در حادثه تصادف

پاکستان

■ در برخورد یک اتوبوس مسافربری و یک خودروی ون در جنوب غربی «پاکستان»، دست‌کم ۱۴ نفر کشته و تعداد زیادی مجروح شدند. به گزارش پایگاه خبری پلیس و به نقل از خبرگزاری «شین‌هوا»، این تصادف ساعت ۱۱:۲۰ دقیقه صبح روز شنبه به وقت محلی در استان «بلوچستان» تفاق افتاد و طی آن راننده ون به خاطر سرعت زیاد کنترل وسيله نقلیه خود را از دست داد و با اتوبوسی برخورد کرد که از جهت مخالف در حال گذر بود.مصدومان این حادثه به سرعت به بیمارستان منتقل شدند و گفته می‌شود حال هفت تن از آنان وخیم است. راننده خودروی ون در اثر تصادف در دم جان باخت و راننده اتوبوس از صحنه تصادف فرار کرد. پلیس محلی در تلاش برای دستگیر کردن وی است. فرماندار استان بلوچستان با خانواده جان‌باختگان این حادثه ابراز همدردی کرد. وی دستور داده تا برای مجروحان این حادثه بهترین خدمات پزشکی و درمانی فراهم شود.

از سال ۲۰۱۱، سالانه حدود ۹ هزار تصادف جاده‌ای به پلیس راه کشور پاکستان گزارش می‌شود که طی آن به طور متوسط سالانه بیش چهار هزار و ۵۰۰ نفر کشته می‌شوند. جاده‌های نامناسب، خودروهای فرسوده و رانندگی بی‌دقت و بدون توجه به قوانین از دلایل رایج تصادفات این کشور است.

تبرئه شدن مرد آمریکایی از قتل دختر دو ساله‌اش

■ گروه بین الملل – مرد تگزاسی که در سال ۲۰۱۵ به جرم قتل دختر دو ساله‌اش زندانی شده بود، بعد از اعتراف برست هفت ساله‌اش به قتل خواهر خود، از زندان آزاد شد. به گزارش پایگاه خبری پلیس و به نقل از خبرگزاری «آسوشیتدپرس»، این مرد که «آنتونی میشل ساندرز» نام دارد، به جرم خفه کردن «الی مای ساندرز» در خانه خود در «فورت‌ورث» به زندان محکوم شده بود. به عقیده بازرسان این مرد به خاطر این که دخترش مزاحم انجام بازی رایانه ای وی شده بود، از روی عصبانیت دستش را بر روی دهن دخترش گذاشت و او را خفه کرده است.بنابر گزارش خبرگزاری‌ها، حال بعد از گذشت دو سال از این اتفاق، دادستان متوجه شده که برسر نزد مادرش اعتراف کرده که خواهرش را با یک متکا زده است و متکا به قدری سنگین بوده که نتوانسته آن را از روی سر خواهرش بردارد.ساندرز که از آوریل ۲۰۱۶ در زندان بوده ، منکر انجام این کار شده بود. به گفته ساندرز، بعد از این که پسر وی – که در آن زمان ۵ ساله بوده– به پدرش اطلاع می‌دهد که خواهرش از خواب بیدار نمی‌شود، دخترش را در حالی پیدا می‌کند که نفس نمی‌کشیده است.

۲ سال زندگی با جسد مادر و برادر

■ هر د ۶۰ ساله آمریکایی مدت دو سال با اجساد مادر و برادرش در خانه ای در مینه سوتا زندگی کرد. به گزارش جام جم آنلاین از ایران آنلاین، متهم رابرت جیمز کایفلر، ۶۰ ساله به جرم قتل مادر و برادرش بازداشت شده است. اطلاعات پلیس نشان می دهد که مادر متهم «اولین کویفلر» ۹۴ ساله در اوت سال ۲۰۱۵ میلادی فوت کرده و برادرش ریچارد نیز چند ماه قبل از وی فوت کرده است.بدن هر دو قربانی بعد از گذشت مدت زمانی طولانی به شکل مومیایی در آمده اند.پلیس معتقد است که پنهان کاری این متهم در مرگ اعضای خانواده اش عجیب بوده و فرضیه قتل آنها را قوت می بخشد.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای(اصلاحیه)

۹۶/۷/۶می باشد. ضمناً» هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می

باشد.

–مهلت زمانی دریافت اسنادمناقصه از سایت :از ساعت ۸:۰۰صبح روز پنج

شنبه مورخ ۹۶/۷/۶تا ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه مورخ۱۳۹۶/۷/۱۵

– آخرین مهلت تحویل پیشنهادها به همراه سایناسناد تا ساعت ۱۹:۰۰

روز چهارشنبه مورخ ۹۶/۷/۲۹می باشد.

– مدت اعتبار پیشنهادها۳ماه از آخرین مهلت تحویل پیشنهادها است.

– زمان باز گشایی پاکت ها:روز شنبه مورخ ۹۶/۷/۳۰در ساعت ۱۰:۰۰ صبح

می باشد.

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر

◀روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان هرمرگان

◀روابط عمومی
شیلات هرمرگان

بامصرف ماهی و میکو بدن خود را در مقابل افزایش رسوب کلمسترو ل پیمه نمایید



بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
 اذان صبح ۰۴:۱۷:۳۶ طلوع آفتاب ۰۵:۳۵:۰۳ اذان ظهر ۱۱:۳۶:۵۸ غروب آفتاب ۱۷:۳۷:۱۸ اذان مغرب	 اذان صبح ۰۴:۴۵:۰۱ طلوع آفتاب ۰۶:۰۵:۴۷ اذان ظهر ۱۳:۰۳:۰۳ غروب آفتاب ۱۸:۰۷:۲۲ اذان مغرب	 اذان صبح ۰۴:۳۸:۰۸ طلوع آفتاب ۰۵:۵۶:۵۴ اذان ظهر ۱۱:۵۸:۴۱ غروب آفتاب ۱۸:۱۴:۴۱ اذان مغرب	 اذان صبح ۰۳:۵۷:۳۹ طلوع آفتاب ۰۵:۱۶:۵۰ اذان ظهر ۱۱:۱۸:۳۷ غروب آفتاب ۱۷:۱۸:۴۶ اذان مغرب	 اذان صبح ۰۴:۳۰:۴۷ طلوع آفتاب ۰۵:۵۰:۰۶ اذان ظهر ۱۱:۵۱:۵۱ غروب آفتاب ۱۸:۰۷:۵۴ اذان مغرب	 اذان صبح ۰۴:۱۲:۱۱ طلوع آفتاب ۰۵:۳۲:۰۳ اذان ظهر ۱۱:۳۳:۴۷ غروب آفتاب ۱۷:۴۹:۵۳ اذان مغرب	 اذان صبح ۰۴:۳۳:۵۱ طلوع آفتاب ۰۵:۵۴:۰۶ اذان ظهر ۱۱:۵۵:۴۶ غروب آفتاب ۱۸:۱۱:۵۴ اذان مغرب	 اذان صبح ۰۴:۲۱:۴۰ طلوع آفتاب ۰۵:۴۲:۵۸ اذان ظهر ۱۱:۴۴:۳۴ غروب آفتاب ۱۸:۰۰:۴۹ اذان مغرب

بهترین خوراکی‌ها برای سم زدایی بدن را بشناسید

شیمیایی را از جریان خون خارج کند. ضمناً، سولفور، بسیاری از باکتری‌های پاتوزنیک (بیماریزا)، ویروس‌ها و انگل‌های موجود در رودی بزرگ و کوچک را نابود کند.
● **سیب**: سیب، برای پاکسازی بدن از سموم عالی است. بکتین سیب که نوعی فیبر است، به مولکول‌های کلسترول و فلزات سنگین می‌چسبد و فوراً آنها را فیلتر می‌کند. سیب به بدن‌تان کمک می‌کند تا با تسریع تولید صفرا، عوامل بیماری‌زا نابود شوند.

● **گشنیز**: معمولاً فلزات سنگین در خون، رسوب می‌کنند. غیر از سیب که بکتین موجود در آن برای فیلتر کردن فلزات سنگین عالی است، خوردن گشنیز هم می‌تواند تأثیری مشابه سیب داشته باشد. به گشنیز، cilantro هم می‌گویند.
● **ریحان**: مصرف ریحان، یک راهکار کهن برای حذف سموم از کلیه‌هاست که آداوآور بوده و به همین دلیل، میزان سموم دفع شده از سیستم بدن توسط آدارار را افزایش می‌دهد.

● **ترکیب آب و آلیوم**: برای تولید گلو‌تاتیون، به ویتامین C نیاز است و به همین علت است که شما باید ترکیب آب و آلیوم بیشتری بنوشید، مخصوصاً صبح با معده‌ی خالی. نوشیدن آب ترکیب شده با آلیوم، سیستم‌تان را به اندازه‌ی کافی

قلیایی کرده و در نتیجه می‌تواند سموم را به انواع محلول در آب تبدیل کرده و نهایتاً به راحتی ادرار از بدن‌تان خارج ر ج خواهند شد.



تا به حال این سوال برای‌تان پیش آمده که چرا جای قاصدک تا این اندازه در تمام دنیا رایج است؟ جای قاصدک لوزالعه‌د و کبد را تحریک

آیا باید نگران مصرف صدعرق‌ها باشیم؟

مدت‌هاست متخصصان پوست در مورد تأثیرات نامطلوب مواد شیمیایی موجود در دئودورانت‌ها بر سلامت ما هشدار می‌دهند،

به گزارش جام جم، اما این تأثیرات تا چه حد جدی هستند و چگونه می‌توانیم از میزان این تأثیرات بکاهیم؟

● **دوای‌ی بزرگ مصرف کردن یا مصرف نکردن دئودورانت‌ها**
دئودورانت‌ها یا ضدعرق‌ها می‌توانند بر اثر واکنش آلرژیک بدن به آنها تأثیرات فوری مانند قرمز یا صورتی شدن پوست به جا بگذارند. این

تأثیرات تا یک ساعت پس از مصرف دئودورانت بروز می‌کنند، اما مواد شیمیایی موجود در ضدعرق‌ها در بلندمدت نیز بر سلامت ما تأثیرگذار هستند. ترکیباتی مانند فالات‌ها و پارابن‌ها با هورمون‌ها تداخل ایجاد می‌کنند و می‌توانند باعث نابرابری شوند. کارگروه محیط زیست آمریکا و انجمن پزشکی باروری این کشور به زنانی که قصد بارداری دارند توصیه می‌کنند از این مواد شیمیایی دور بمانند. همچنین این احتمال وجوددارد میان آلومینیوم موجود در ضدعرق‌ها با سرطان سینه ارتباط وجود داشته باشد.

● **آیا باید به مواد طبیعی روی بیاوریم؟**

گفتنی است: ششمن سسمنار کشوری مشاوره ژنتیک و نقش آن در پیشگیری از معلولیت ۱۰ و ۱۱ آبان ماه ۹۶ در سالن همایش های رازی برگزار می شود.

خوراکی‌های مفید و مضر برای دانش آموزان

دوغ استفاده کنند.

مواد غذایی لازم

کالظم زاده، مدیر انرژى مورد نیاز کودکان مدرسه ای را به علت تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد، متفاوت برشمرد و اظهار کرد: اگر انرژی مورد نیاز کودکان از طریق کربوهیدرات و چربی تأمین نشود، پروتئینی که باید صرف رشد و ترمیم بافت های بدن شود، برای تأمین انرژی به مصرف می‌رسد.

وی شایع‌ترین کمبودهای ویتامینی در این دوران را کمبود ویتامین A و D و شایع‌ترین کمبودهای املاح، کمبود ید، آهن و کلسیم بیان و تأکید کرد: هویج، منبع ارزانی از ویتامین A است و والدین می‌توانند از آن در برنامه غذایی روزانه کودک شان استفاده کنند.

کالظم زاده به اهمیت دریافت مقادیر کافی کلسیم از طریق برنامه غذایی روزانه در سنین مدرسه و بلوغ برای حفظ تراکم استخوان‌ها و جلوگیری از یوکی استخوان در بزرگسالی اشاره کرد و افزود: بستنی و شیر پاستوریزه، منبع خوبی از کلسیم هستند و مصرف آنها در میان وعده کودکان در تأمین بخشی

چرا با کاهش دما دچار آکنه می‌شویم؟

رطوبت کم موجب خشکی پوست می‌شود اما به نظر می‌رسد پوست پیام اشتباهی را به درستی دریافت نمی‌کند زیرا به تولید چربی که موجب آکنه می‌شود، ادامه می‌دهد و سلول‌های مرده و بدون آب پوست و باکتری‌ها را زیر پوست به دام می‌اندازد.

این شرایط عالی برای بروز آکنه‌های جدید است. به عبارت دیگر، «فصل تابستان به پایان رسیده و به تازگی وارد فصل پاییز شده‌ایم اما به رغم تمام زیبایی‌های پاییز که شامل جشنواره‌ای از رنگ‌های جذاب می‌شود، آب و هوای این فصل می‌تواند برای برخی افراد به شکل‌گیری مشکلاتی بزرگ منجر شود؛ ظهور غیر قابل توضیح آکنه.

با کاهش دما، شدت پدیدار شدن آکنه نیز در برخی افراد افزایش می‌یابد. در حقیقت، فصل پاییز و آفت دما می‌تواند یکی از دلایل پنهان مواجهه با آکنه و زمستان را توصیه می‌کند.»

	
 سب شنبه ۱۸ مهر ۱۳۹۶	
۱۹ محرم ۱۴۳۹	
	
سال شانزدهم شماره ۲۵۹۹	

- طالع بینی**

فروردین:



شش‌پاد فرضی دست دده که بتوانید همه چیز را ساده تر بگیرید، ما بدانید که هیچ چیزی بدون پرداخت کردن پهای آن به دست نمی آید. حتی اگر خودتان را کنار بکشید، باز هم تا زمانی که کاری برای سامان دادن به این وضع نکنید، فشار احساسات ناگفته را احساس خواهید کرد. جساتر به خرج دهید و آن چه را در ذهن تان می گذرد به یک دوست یا همکار نزدیک بگویید، اما حواس تان به لحن صحبت تان باشد تا مشکل درست نشود.

اردیبهشت:



باید وقت بگذارید و کاری کنید تا دخیره ی احساسات تان جسان دوباره بگیرد، نه ویژه اگر مشغله های کاری باعث آشفتنگی تان شده است. این باور را کنار بگذارید که باید در هر دقیقه ای از روز به بهترین نحو کارآمد باشید. اگر دیدید که در نزدیکی شما ماجرای درست شده باید به آن دامن نزنید و همه چیز را بدتر کنید. در عوض خونسرد بمانید و آرامش خود را حفظ کنید. سعی کنید چیزی‌ها کوچکی در اطراف آن پیدا کنید که نشاط آور باشند و روح تان را جلا دهند.



ارتباطات هوشمندانه امروز به راحتی حاصل می شود، اما یک چیزی فرق کرده است. به یک دیدگاه مشخص دست پیدا کرده اید، اما دل تان نمی خواهد که آن را با دیگران در میان بگذارد، یا راجع به آن حرف نزنید. دیگران به شدت در تلاش اند که از اسرار درون شما آگاه شوند، اما به شما توصیه می شود که به ندای درون تان گوش دهید. این را هم بدانید که ایجاد تغییرات مثبتی که می خواهید کمی زمان می برد.

تیر:



اگر امروز کسی سر به سر تان بگذارد حتما به شدت با او برخورد خواهید کرد، چون فکر می کنید باید از چیزی که حق شماس ت دفاع کنید. قدرت گرفتن فراتر از غدد عرقی جذب شود. است. خوشبختانه نیازی به چنگیدن نیست. شما می توانید بیشتر از هر کس دیگری تصور باشید و بدانید که اکنون زمان آن شماس ت.

مرداد:



اگر امروز کسی که اگر همین الان دست به کار نشود ممکن است فرصت از کف تان برود و نتوانید آن کار هیجان انگیزی را که در نظر تان است انجام دهید. اوضاع نشان می دهد که دارید به شکل متناسبی پیشرفت می کنید، اما برای این که تلاش های تان به ثمر نرسند باید بیشتر صبر کنید. امروز نباید اتی تصمیم بگیرید و دیگران را عصبانی کنید. تا حد امکان ملایم باشید و منتظر بمانید که زمان مناسب فرارسد.

شهریور:



امروز انگیزی ی جندانی ندارید و حس و حال تبدیلی در سر دارید. اما لازم است که وظایف تان را به هر ترتیبی شده انجام دهید، چون اگر امروز کوتاهی کنید حجم کاری روزهای آینده بیشتر می شود. از طرفی هم لازم نیست به خودتان بیش از حد سخت بگیرید. آن چه را باید انجام دهید، اما حواس تان به کمی کم انرژی خودتان می‌شود. اگر انرژی دخیره داشته باشید، بعدا که به آن نیاز پیدا کردید می توانید استفاده اش کنید.

مهر:



امروز ممکن است یک مشکل احساسی حل نشده از گذشته دوباره بروز کند. درست است که دل تان نمی خواهد راجع به احساسات تان حرف نزنید، اما حداقل کمی تلاش کنید تا با دیگران رتباط برقرار کنید. یادتان باشد که شما نمی توانید همه را راضی نگه دارید، اگر هم این کار را بکنید فقط باعث ناراحتی خودتان می‌شود. هر کسی که دوست واقعی شماس ت با شما خواهد ماند، حتی اگر نتوانید در حال حاضر همه ی حرف های تان را به او بگویید.

آبان:



امروز دوستان صمیمی شما بیشتر از گذشته برای اتان مهم شده اند، اما با این حال برای تان سخت است که به نصیحت های شان گوش دهید. حتی اگر با صحبت های آن ها موافق نیستید، یادتان باشد که مشکل از جانب آن ها نیست، بلکه بخشی از وجود خودتان است که مشکل دارد. وقتی متوجه این موضوع شوید می توانید مشکلات بیرونی را بهتر مدیریت کنید. از این بابت خوشحال باشید که کسانی را در زندگی تان دارید که به شما اهمیت می دهند.

آذر:



با این که جنم پویشی از جزئیات برای شما مشکل نیست، اما امروز به راحتی نمی توانید این راهکار را عملی کنید. دلیلی ندارد که بیش از حد به خودتان سخت بگیرید. وقت بگذارید و به کارهای تان نظم و ترتیب دهید. وقتی سسرتان خلوت شد، آن وقت با آزادی بیشتری می توانید به کارهای بزرگ تر فکر کنید.

دی:



احساس می کنید که صمیمی ترین دوست تان نمی خواهد حمایت تان کند. با این وجود، نسبت به دستیابی به اهداف بلند مدت تان خوش بین هستید. شاید برای این که روی کارتان متمرکز شوید بخواهید که از دیگران فاصله بگیرید و درگیر احساسات نشوید. تا زمانی که اولویت تان تان مشخص باشند می توانید درست تصمیم بگیرید و متمرکز عمل کنید. وقتی کارتان تمام شد، آن وقت دیگر باید دست به کار شوید تا دوباره با دوستان تان ارتباط برقرار کنید.

بهمن:



اگر چه انرژی های کهنشانی در آرامش به سر می برند، اما می دانید که تغییراتی در راه است. اگر در روابط تان دچار مشکل هستید ممکن است نتوانید به درستی عمل کنید. بهتر است چیزی را تحمیل نکنید، بدانید که همه چیز دارد مسیر طبیعی خودش را طی می کند. هر وقت به این نتیجه برسید که نیازی به مقابله با دیگران نیست، آن وقت می توانید مرحله ی گذار را به سلامت طی کنید.

اسفند:



با وجود استرس های که در محیط وجود دارد به شدت احساس راحتی می کنید. وظایف کاری مهمی دارید که باید انجام شان دهید، اما بد نیست کمی هم برای خودتان وقت بگذارید و ماجراجویی کنید. شاید تا چند روز آینده در روابط تان دچار گیجی شوید، به همین خاطر باید برای سامان دادن به اوضاع انرژی بیشتری بگذارید. بایسد راهی پیدا کنید که بین وظایف تان بسا معنویات تعادل برقرار شود.

روابط عمومی سازمان مدیریت

وظایف برتاکسیرانی بندرعباس

در زمینه سازی برای برای احساس زیبای حضور خدا

همه‌مسئولیم



