

دوشنبه ۲۸ مهر ۱۳۹۳ / ۲۵ ذی الحجه ۱۴۳۵	
۲۰ اکتبر ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۸۴۶	
خبر	

■ **بین الملل**

رمضان عبدالله:

پیروزی بدون حمایت ایران ممکن نبود
■ حضرت آیت الله خامنه‌ای با اشاره به بعد نبودن احتمال تکرار تجاوزات رژیم صهیونیستی، خاطرنشان کردند: جریان مقاومت باید روز بروز بر آمادگی‌های خود یزباید و ذخایر قدرت را در داخل غزه افزایش دهد. به گزارش مهر: حضرت آیت الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار رمضان عبد الله دبیرکل جهاد اسلامی فلسطین و هیأت همراه با اظهار خرسندی فراوان از پیروزی غریی مقاوم در جنگ ۵۱ روزه و اظهار عجز رژیم صهیونیستی در برابر مردم محاصره شده این پیروزی بزرگ را مصداق «عده نصرت الهی» و بشارت دهنده تحقق پیروزی‌های بزرگ‌تر خواندند. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری، حضرت آیت الله خامنه‌ای در این دیدار تأکید کردند: جمهوری اسلامی و مردم ایران به پیروزی و ایستادگی نسما افتخار کردند و امیدواریم سلسله پیروزیهای مقاومت تا پیروزی نهایی ادامه یابد.حضرت آیت الله خامنه‌ای، جنگ ۵۱ روزه و مقاومت منطقهی کوچک غزه با جمعیت و امکانات محدود در مقابل یک رژیم بی‌رحم و نیروی نظامی مجهز به انواع امکانات و پشتیبانی را، یک مسئله مهم و حیرت آور خواندند و افزودند: طبق محاسبات و تحلیل‌های عادی، رژیم صهیونیستی می‌بایست با برخورداری از چنین امکاناتی در همان چند روز اول کار را تمام می کرد اما در نهایت، هم در دستیابی به اهداف خود اظهار عجز کرد و هم تسلیم شروط مقاومت شد. رهبر انقلاب اسلامی، با اشاره به وعده‌های الهی برای یاری مجاهدان، افزودند: همراهی شگفت انگیز مردم با مقاومت و خسته نشدن از بهارانی بی‌وقفه دشمن و کشتار بی‌رحمانه بیش از ۲ هزار نفر از جمله تعداد زیادی از زنان و کودکان، چیزی جز ظرف و کمک الهی نبود.حضرت آیت الله خامنه‌ای تأکید کردند: تحقق وعده الهی در این صحنه نشان می‌دهد که این وعده‌ها در صحنه‌ای وسیع‌تر نیز محقق خواهد شد و اراده الهی بر این تعلق گرفته است که مسئله فلسطین را به دست شما به نتیجه برساند.ایشان در ادامه، ازوم رهاقت در مقابل توطئه‌های پیچیده دشمن علیه مقاومت را مورد اشاره قرار دادند و از همین زاویه، بر دو راهبرد مهم تأکید کردند:حضرت آیت الله خامنه‌ای خاطرنشان کردند: جریان مقاومت باید روز بروز بر آمادگی‌های خود یزباید و ذخایر قدرت را در داخل غزه افزایش دهد.رهبر انقلاب اسلامی در بیان راهبرد دوم، برنامهریزی برای همراه شدن بخش ساحل غربی فلسطین در رویارویی با رژیم اشغالگر را یک پروژه اساسی برشمردند و تأکید کردند: جنگ با رژیم صهیونیستی، یک جنگ سرنوش است که باید تکلیف را نهایی کند و باید کاری کرد که دشمن همان نگرانهایی را که از ناحیه غزه دارد، از طرف ساحلی نیز احساس کند.ایشان در پایان، شرایط منطقه را بسیار پیچیده خواندند و افزودند: البته چشم انداز تحولات، چشم انداز روشن و خوبی است و امیدواریم خداوند متعال همه ما را به آنچه که صلاح امت اسلامی و فلسطین و خنتی کننده توطئه‌های دشمن است، راهنمایی کند.

آیا کلسیم شیرهای پرچرب بیشتر است؟

عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور ضمن تأکید بر لزوم با کیفیت بودن شیر توزیعی مدارس، در عین حال اظهاراتی مبنی بر وجود کلسیم بیشتر در شیرهای پرچرب را رد کرد.
تیرنگ نیستانی در گفت‌وگو با ایسنا، در مورد کیفیت شیر مدارس با بیان اینکه در حال حاضر در این مورد آنالیزی در اطلاعات ما بر اساس اطلاعات سال ۸۶ است، گفت: در سال ۸۶ در جلسدهای که با مسئولین منفک لیبیات داشتیم، تأکید کردیم که شیر مدارس باید به لحاظ پروتئین، کلسیم، بار میکروبی و سایر شاخص‌ها با کیفیت‌ترین شیر باشد. نیستانی در پاسخ به سوالی مبنی بر بیشتر بودن کلسیم شیرهای پرچرب نسبت به کم چرب، گفت: این موضوع را تایید نمی‌کنیم، زیرا هر چه محتوای چربی محصول لبنی بالاتر باشد در واحد حجم، میزان

رئیس جمهوری در جلسه ستاد اقتصاد مقاومتی تأکید کرد:

عملیاتی کردن طرح مسکن حمایتی با اولویت زوج های جوان

✓**اصلاح و تامین زیرساختهای لازم در مسکن مهر**



ستاد هماهنگی اقتصاد مقاومتی به ریاست **حجت الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی رئیس جمهوری** تشکیل جلسه داد و در این جلسه **رئیس جمهوری بر عملیاتی کردن طرح مسکن حمایتی با اولویت زوج های جوان** تأکید کرد.
در این جلسه که به بررسی سیاستهای بخش مسکن و راهکارهای ایجاد رونق در این بخش اختصاص داشت، وزیر راه و شهرسازی گزارشی از وضعیت مسکن شهری و روستایی و پیش بینی نیازهای آینده در افق ۱۵ ساله با

استاندار کرمان:

شرکت گردشگری کویر کرمان تالسیس می شود

استاندار کرمان گفت: شرکت تخصصی و حرفه‌ای گردشگری کویر استان کرمان تالسیس می‌شود.
به گزارش فارس، علیرضا رزم‌حسینی در حاشیه نشست صوبی طرح جامع گردشگری کویر لوت در جمیع خبرنگاران اظهار داشت: شرکت تخصصی و حرفه‌ای گردشگری کویر استان کرمان با ۱۰۰ میلیارد تومان سرمایه تالسیس می‌شود. وی بیان داشت: طرح گردشگری کویر یکی از طرح‌هایی است که در راستای خاطر نشان کرد: حضور گردشگران داخلی و خارجی در استان کرمان دنبال کردیم تا کویر را بعنوان یک

مزیت خوب اقتصادی به پروژه تبدیل کنیم.
استاندار کرمان ادامه کرد: گردشگری کویر کرمان از دیدگاه گردشگری کویر کرمان انجام شده و گردشگران تعریف شود و آنها بسته گردشگری، ورزشی و تفریحی شامل امنیت، حفاظت، حمل و نقل و ... در دو کویر کرمان استفاده کنند.
رزم‌حسینی همچنین درباره پروژه گردشگری کویر کرمان گفت: این شرکت تخصصی و حرفه‌ای گردشگری کویر استان کرمان با همکاری شرکت هواپیمایی ماهان تالسیس می‌شود تا با اجرای طرح گردشگری در کویر توانیم در راستای توانمندسازی مردم مناطق کویری گام برداریم. وی خاطر نشان کرد: حضور گردشگران داخلی و خارجی در استان کرمان منجر به رونق اقتصادی می‌شود.



وزارت راه و شهرسازی
سازمان بنادر و دریانوردی
اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای مناقصه شماره: ۸/عمران۹۳/

موضوع مناقصه : تعمیر و نگهداری ابنیه ، تاسیسات ، اماکن ، محوطه و جاده های مجتمع بندری شهید رجایی و شهرکهای مسکونی تابعه و بندر قشم
محل، مهلت و نحوه دریافت اسناد: از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز با مراجعه به **آدرس بندرعباس – مجتمع بندری شهید رجایی – اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان – واحد مهندسی عمران – امور پیمان و رسیدگی و ارائه: ۱-** معرفی نامه ۲- اصل فیش واریز وجه به حساب شماره ۰۰۰۰۵۴۵۵۴۲۱۹۶۴۵۵۴۰۷۰۸ نزد بانک صادرات شعبه مجتمع بندری شهید رجایی **کد بانک ۴۳۵۱ به مبلغ ۷۰۰۰۰۰ (هفتصد هزار) ریال امکان پذیر است . وجه مذکور به هیچ وجه قابل استرداد نخواهد بود. ضمناً دریافت اسناد از سایت www.shahidrajaeport.ir و http://iets.mporg.ir نیز امکان پذیر و رایگان می باشد .**

مهلت تحویل اسناد مناقصه : از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۲۰ روز
محل تحویل اسناد مناقصه : بندرعباس – اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان بندر شهید رجایی – دبیرخانه مرکزی
سپرده شرکت در مناقصه : مناقصه گران می بایست ضمانتنامه بانکی بدون قید و شرط و قابل تمدید به دفعات یا اصل فیش واریز وجه به حساب شماره ۰۰۰۰۵۴۵۵۴۰۷۰۸۲۱۹۶۴۵۵۴ نزد بانک صادرات شعبه مجتمع بندری شهید رجایی کد بانک ۴۳۵۱ (یکصد و نود میلیون) ریال ارائه نمایند.
آدرس دستگاه مناقصه گزار : بندرعباس – مجتمع بندری شهید رجایی – اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان – واحد مهندسی و عمران – امور پیمان و رسیدگی – تلفن ۰۷۶۱-۲۱۲۳۶۰۸
هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد .
بر آورد اولیه مناقصه : ۹۰۰۰۰۰۰۰۰ (نه میلیارد) ریال مدت اجرای کار : ۱۲ ماه
شرایط اختصاصی : ۱- دارا بودن گواهینامه حداقل پایه ۵ رشته ابنیه و ساختمان ۲- اعلام وجود ظرفیت کاری آزاد براساس تعداد کارهای در دست انجام و ظرفیت مجاز (سایت ساجا) ۳- ارائه تصویر شناسه ملی شرکت ۴- ارائه تصاویر برابر اصل اساسنامه ، آگهی روزنامه ای تالسیس و آخرین تغییر روزنامه ای شرکت ۵- ارائه سابقه کار اجرایی مرتبط مشابه با مبلغ حدود ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال توسط پیمانکار در ۵ سال گذشته ۶- ارائه رضایتنامه مربوط به یک کار مرتبط و مشابه با موضوع پروژه در پنج سال گذشته ۷- ارائه کد اقتصادی

◀ **روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان**

کلسیم آن کمتر می‌شود. وی افزود: بنابراین چنین چیزی موضوعیت ندارد، زیرا کلسیم در فاز چربی شیر نیست و احتمالاً شیرهای کم چرب به لحاظ کلسیم غنی‌تر هستند.
ضمن اینکه چربی اگر بالا باشد یکی از عوامل دفع کلسیم است. نیستانی همچنین از برنامه ملی مراقیبت ار غذا و تغذیه به عنوان مهم‌ترین برنامه در دست انجام انسیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور خبر داد و گفت: درصدد کسب اطلاعات به روز در مورد وضعیت تغذیه مردم و مشکلات تغذیه‌ای آنها برای ارائه به سیاستگذاران در جهت تصمیم‌گیری و اقدام به موقع و سریع برای رفع این مشکلات است.



■ **عناوین مهم روزنامه های دیروز کشور**

■ **وطن امروز**

با وجود بی‌تفاوتی ائتلاف آمریکایی، کمک‌های تسلیحاتی اخیر روند مبارزه کردهای سوریه به متحول ساخته است
رهبر انقلاب رتوس جهت‌گیری‌های شوراییالی انقلاب فرهنگی در دوره جدید را تبیین کردند
گفت‌وگوی «وطن امروز» با شهرام مکری کارگردان فیلم «ماهی و گربه» شباطین مرده، نیاوران و دروغ؟
گزارش «وطن امروز» از تغییرات مدیریتی در پرسپولیس خاطمان می روند؟

■ **حمایت**

در حکم رهبر معظم انقلاب برای دوره جدید شورای عالی انقلاب فرهنگی تأکید شد: مهندسی فرهنگی و تحول در علوم انسانی هنوز به سرانجام مطلوب رسیده است
نیانده ایران و نویسنده معروف آمریکایی فاش کردند جاسوسی و تباثی در آژانس!
دکترجوادلازرجانی در جمع اساتیدو طلاب موسسه امام خمینی(ره)، فتنه ۸۸ کودتای تمام عیارعلیه تجربه انقلابی ملت بود

مسعود دیوان عدالت اداری در گفت و گو با «حمایت»
تشریح کرد رسیدگی به پرونده‌ها، بدون نیاز به حضور طرفین دعوا

■ **جام جم**

رژه جانبازان و معلولان در پارا آسیایی
رهبر معظم انقلاب خطاب به شورای عالی انقلاب فرهنگی: تحول در نظام آموزشی را جدی بگیرید
توجه ویژه به سلامت روان در رادیو و تلویزیون
پرسپولیس اسپانسر ۳۰ میلیاردی را کنار زد

■ **تهیات**

دلبستانگان انقلاب را امیدوار و معارضان را ناامیدکنند
کاهش ۲۰ درصدی سهم بخش کشاورزی از تسهیلات بانکی
تظاهرات گسترده مردم انگلیس علیه برده‌داری جنسی
آیت‌الله خامنه‌ای فقط رهبر شمانیست ولی امر همه مسلمین جهان است

■ **ایران**

در اقدامی جنجالی دولت اردوغان برونده بزرگ فساد را محتومه کرد
شرکای پاکب زنجانی در ترکیه تیره شدند
رژه کاروان ورزشی ایران در اینچئون
دست های پنهان رادیسیدپاشنی‌های سرایلی اسفهان
رهبر معظم انقلاب در حکم آغاز دوره جدید شورای عالی انقلاب فرهنگی: شستاب رشد علمی کشور نباید به هیچ بهانه‌ای کاهش یابد

■ **استناد**

۷ ماوروت جدید شورای انقلاب فرهنگی
علی مطهری در گفت‌وگو با «اعتماد» نامه‌های تاثیر خود را می‌گذارد
دبیرکل بانک مرکزی: دریافت کارمزد از کارخوان‌ها قطعی است

«اعتماد» از وضعیت دلدوستدس اوراق تسهیلات مسکن گزارش می‌دهد
فشار خرید اوراق تسهیلات مسکن دو برابر عرضه

■ **انتکار**

رهبر معظم انقلاب اسلامی در حکم آغاز دوره جدید شورای عالی انقلاب فرهنگی: شستاب رشد علمی کشور نباید به هیچ بهانه‌ای کاهش یابد
انتقاد سید حسن خمینی از بی اخلاقی در فوتبال
راهکار علمی مطهری برای وحدت اصولگرایان: مبنای فکری تان را درست کنید!
علت غیبت قالیباف در هایشا وحدت اصولگرایان

■ **رسالت**

هدف از توسعه داعش تامین امنیت رژیم صهیونیستی است
فاصله طبقاتی در یک قرن اخیربه بیشترین حد رسیده است
دلبستانگان فرهنگ دینی را امیدوار و معارضان را ناامید جدید
به دنبال ساز و کار مناسب برای وحدت اصولگرایان هستیم

■ **خراسان**

۷ «ولوت کاری» شورای عالی انقلاب فرهنگی
طلمس انتخاب وزرای امنیتی کابینه عراق شکست
اصلاح طلبان خواستار حضور همه جانبه در انتخابات مجلس آینده اند

■ **دنیای اقتصاد**

جهش دلار جهانی و سقوط نفت چه پیامدهایی دارد؟ دو پدیده جدید در اقتصاد ایران
در فاصله سال‌های ۸۵ تا ۹۲ حداقل دستمزدها از تورم جان مند

براساس آمارهای منتشره اداره نظارت بر ناشران بورس سازمان بورس بررسی شدفتشونده‌ترین سهام نیمه اول ۹۳

■ **اطلاعات**

رهبر معظم انقلاب ۷ اولویت کاری شورای عالی انقلاب فرهنگی را مشخص کردند
ترسیم نقشه راه فرهنگی کشور
سازادکار گرامی امام: تحلفات به اصل ورزش و تمداری ضربه می زند
روسیه و اوکراین برای حل اختلاف بر سر بهای گاز به توافق رسیدند
توافق دفاع: ۷ اعش و صهیونیست‌های کودکش دو روی یک سکانند

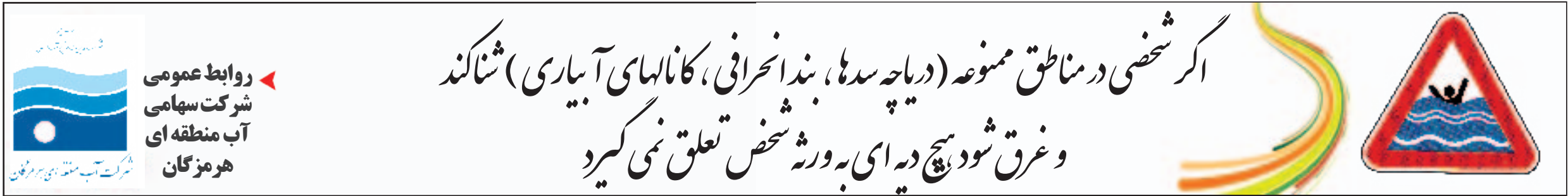
■ **مردم سالاری**

با حضور سران سه قوه در مجمع تشخیص مصلحت نظام به تصویب رسید کلیات نحوه اداره بانک مرکزی
رهبر انقلاب در حکم آغاز دوره جدید شورای عالی انقلاب فرهنگی: شتاب رشد علمی‌کنور نباید به هیچ بهانه‌ای کاهش یابد

مسعود رئیس‌جمهور در امور اقوام: گفت‌وگو با آمریکا تابویی بود که شکسته شده است
بهر است در زمان باقیمانده توافق هسته‌ای صورت گیرد



◀ **روابط عمومی شرکت سهامی آب منطقه ای هرمزگان**



خواص گل ساعت

بررسی‌ها حاکی از آن است «گل ساعت» گیاهی است که برای سلامت ذهن و جسم خواص بی‌شماری به همراه دارد. به گزارش ایبستا، گل ساعت که گونه‌ای از گیاهان گلدار به حساب می‌آید اولین بار در قرن ۱۷ میلادی در کشور پرو کشف شد و اکنون از آن در درمان اضطراب استفاده می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف گیاه گل ساعت نه تنها روی سلامت ذهن تأثیر گذار است بلکه برای جسم مفید است و می‌توان آن را در درمان اضطراب، بی‌خوابی و به هم ریختگی معده مورد استفاده قرار داد.
نتایج یک مطالعه انجام شده در مورد تأثیر مصرف این گیاه حاکی از آن است افرادی که مدت هفت روز از نوشیدنی



آشپزی ■

لیمونادهلو

■ **مواد لازم برای ۸ نفر** :

آب ۴ پیمانه
هلو ی خرد شده..... ۲ پیمانه
شکر سه چهارم پیمانه
آب لیمو یک پیمانه (۶ لیمو)
یخ ۴ پیمانه
هلو ی تقسیم شده به ۸ قسمت..... یک عدد



■ **زمان کلی** : ۳ ساعت و ۴۲ دقیقه

■ **طرز تهیه** :

۲. پیمانه هلو و شکر را روی حرارت متوسط به جوش بیاورید، حرارت را کم کنید و به مدت ۴ دقیقه بپزید.مواد را از روی حرارت بردارید و پس از خنک شدن در غذاساز بریزید و هم بزنید تا یکدست شود، سپس به مدت ۳ ساعت در یخچال قرار دهید.مواد را از صافی رد کنید، آب لیمو را اضافه کنید. در هر لیوان یخ بریزید، لیموناد آماده را نیز در هر لیوان بریزید و با تکی از آ هلو تزئین کنید.

■ **خواص هلو** :

نتایج بررسی‌ها می‌نشان می‌دهد، لیکوین و لوتئین در این میوه از بروز تباهی لکه زرد چشم (ماکولا دژنراسیون) و سرطان پیشگیری می‌کند. علاوه بر آن به طور چشمگیری خطر بروز بیماری قلبی را نیز کاهش می‌دهد.

چگونه کلم را ترد کنیم؟

اگر می‌خواهید از کلم قرمز برای سالاد استفاده کنید و کلم‌ها سفت است، برای ترد شدن آن می‌توانید از چند روش استفاده کنید.

۱- مقداری آب داخل ظرف بریزید و روی اجاق بگذارید. دو قاشق غذاخوری سرکه که به آن اضافه کنید، کلم‌ها را خرد کنید و داخل آب جوش و سرکه بریزید. بعد از چند جوش، آن‌ها را داخل آبکش بریزید و کنار بگذارید تا خنک شود.

۲- کلم‌ها را خرد کنید و در ظرف فلزی بریزید و آن را برای چند دقیقه داخل فریزر قرار دهید تا ترد شود.

بررسی‌ها حاکی از آن است «گل ساعت» گیاهی است که برای سلامت ذهن و جسم خواص بی‌شماری به همراه دارد. به گزارش ایبستا، گل ساعت که گونه‌ای از گیاهان گلدار به حساب می‌آید اولین بار در قرن ۱۷ میلادی در کشور پرو کشف شد و اکنون از آن در درمان اضطراب استفاده می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف گیاه گل ساعت نه تنها روی سلامت ذهن تأثیر گذار است بلکه برای جسم مفید است و می‌توان آن را در درمان اضطراب، بی‌خوابی و به هم ریختگی معده مورد استفاده قرار داد.
نتایج یک مطالعه انجام شده در مورد تأثیر مصرف این گیاه حاکی از آن است افرادی که مدت هفت روز از نوشیدنی

نکاتی مهم در استفاده از ادویه ها که هر کدبانویی باید بداند



اگر می‌خواهید غذاهایی خوش طعم داشته باشید این نکات را فراموش نکنید. آشپزی با ادویه و گیاهان باعث طعم دار شدن غذا می‌شود بدون اینکه به میزان قابل توجهی به کالری غذا اضافه شود. با استفاده از ادویه غذا خوش رنگ، خوشمزه و خوشبو می‌شود.
* در یک غذا از دو ادویه قوی استفاده نشود. ادویه اول باید بو و طعم قوی داشته باشد و دوم ملایم باشد تا غذا خوش طعم شود.

* گیاهان خشک را در میانه پخت اضافه

اگر می‌خواهید کدبانو باشید، این نکات را فراموش نکنید

بایدگیری هرچه بیشتر مهارت های خانه داری به‌خاتم‌ها کمک می‌کند تا در انجام فعالیت های روزمره شان در منزل، هائیزگذار تر عمل و تا حدود زیادی در وقت شان صرفه جویی کنند. در ادامه با ۶ترفند کاربردی خانه داری بیشتر آشنا خواهید شد.

■ **نرم تکه داشتن پتو**
نرم و پرزدار تکه داشتن پتوهای پشمی و کتانی پس از شستش و شسو برای خانم‌های خانه‌دار یک معضل محسوب می‌شود، اما این مشکل با اضافه کردن

دو فنجان سرکه سفید به آب مورد

استفاده برای شست و شو تا حد زیادی

■ **خوشبو کردن حمام**

برای خوشبو کردن حمام، کمی عطر یا روغن معطر روی حباب روشتابی داخل حمام بمالید. زمانی که چراغ را روشن می‌کنید، گرمای ناشی از لامپ عطر را در هوا پراکنده می‌کند و حمام تان خوشبو می‌شود.

■ **از بین بردن بوی فاضلاب**
بسی از بین سردن بوی نامطلوب برای آن بین سردن بوی نامطلوب فاضلاب نصف پیمانه جوش شیرین

را در فاضلاب بریزید. سیسی نصف پیمانه سرکه سفید هم اضافه کنید و در فاضلاب را بپوشانید.

■ **جلوگیری از کپک زدن پرده**

مقدار مساوی سرکه و آب را با هم مخلوط کنید و کابینت‌ها، کف حمام، هر ۳ ماه یک بار آن را در محلول آب و نمک قرار دهید.

■ **نرم شدن دست‌ها در حین شست و شو**

وقتی از مایع شوینده استفاده می‌کنید، دست‌های شما خشک و زبر می‌شود. برای حل این مشکل باید

مقداری جوش شیرین به مایع شست و شو اضافه کنید تا پوست دست تان آسیب نبیند.

■ **دور کردن مورچه‌ها**

مقدار مساوی سرکه و آب را با هم مخلوط کنید و کابینت‌ها، کف حمام، هر ۳ ماه یک بار آن را در محلول آب و نمک قرار دهید. این منظور قرار دادن زغال خشک در محل زندگی آن‌ها نیز موثر است.

تزئین سالاد■



حاوی گیاه گل ساعت مصرف کرده بودند در کیفیت خواب آنان بهبود مشاهده شد. هر چند، به نظر می‌آید فواید مصرف این گیاه کوتاه مدت است و در افرادی تأثیرگذار تر خواهد بود که به اختلال‌های خواب خفیف مبتلا هستند. علاوه بر تأثیر این گیاه در درمان اختلال خواب خفیف، نتایج یک بررسی دیگر نشان داد این گیاه حاوی خواص ضد اضطراب است. همچنین این خاصیت گیاه گل ساعت روی بیمارانی که تحت عمل جراحی قرار گرفته اند هم مشاهده شده است. به گزارش ایبستا به نقل از هلت لاین، اگرچه مصرف گیاه گل ساعت به طور کلی بی‌ضرر به حساب می‌آید مصرف آن برای کودکان و زنان باردار تأیید نشده است.

دوشنبه / ۲۸ مهر ۱۳۹۳ / ۲۵ ذی الحجه ۱۴۳۵	بانوی دریا
۲۰ اکتبر ۱۴ / ۲۰ سال سیزدهم / شماره ۱۸۴۶	

تقویم تاریخ

۲۸ مهر

✱ اعتصاب کارمندان وزارت دارایی بر ضد رژیم پهلوی (۱۳۵۷ ش)
✱ برگزاری اولین نمایشگاه مطبوعات ورزشی کشور (۱۳۷۳ ش)
✱ اعتراض وزارت امور خارجه ایران به دخالت آشکار آمریکا در امور داخلی ایران (۱۳۷۸ ش)
✱ یک قرارداد مهم در زمینه پتروشیمی بین ایران و زاین امضاء شد.(۱۳۵۰ش)
✱ ایران ۲۵ درصد سهام کروب آلمان را خریداری کرد(۱۳۵۵ش)

۲۵ ذی الحجه

✱ نزول سوره ی دهر در شأن امام علی(ع)، حضرت زهرا(س) و امام حسن و امام حسین(ع) و روز خانواده
✱ پذیرش خلافت توسط امام علی(ع) پس از قتل عثمان در مدینه(۳۵ ق)

۱۲۰اکتبر

✱ تصویب طرح و رنگ پرچم سازمان ملل متحد (۱۹۴۷)
✱ روز جهانی مراقبت پرواز
✱ کشته شدن مُنمّر قذافی،دیکتاتور سابق لیبی (۲۰۱۱)
✱ در گذشت پدر پیوند مغز استخوان(۲۰۱۲ م)

۶ نکته کاربردی

که هر کدبانویی باید بداند

۱- برای رفع بو، کمی نمک در ظرف پلاستیکی خالی بریزید و در آن را ببندید.

۲- قبل از خرد کردن فلفل، دست‌ها را با کمی جرب کنید تا اسانس فلفل جذب دست نشود.

۳- قبل از بو دادن، دانه‌های درت را به مدت ۱۰دقیقه در آب خس کنید، آب بشکشد و به روش همیشه درست کنید. با این روش، دانه‌ها بهتر باز و سریع‌تر آماده می‌شود.

۴- آبی که در آن سیب زمینی یا پاستا را جوشانده اید، سرشار از ماده مغذی است لذا آن را بعد از سرد شدن در گلدان‌ها یا باغچه خالی کنید.

۵- برای جلوگیری از به هم چسبیدن نمک، چند دانه برنج به نمکدان اضافه کنید.

۶- همیشه یک گلدان آلوئه‌ورا در آشپزخانه داشته باشید تا رطایب دچار سوختگی شدید مقداری از آن را بشکند و زل آن را روی قسمت آسیب دیده بمالید.

کمیسیون‌معاملات

فراخوان عمومی

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای ۸-۹۳

سازمان منطقه آزاد قشم در نظر دارد اجرای عملیات موضوع این آگهی را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

موضوع مناقصه: اجرای عملیات زیرسازی و جدول گذاری شهرک بوستان مطابق با شرح کار اجرایی و سایر شرایط مندرج در اسناد مناقصه

محل و اجرا: محل اجرای پروژه جزیره قشم – شهرستان قشم و مدت زمان اجرای کار ۳ ماه می باشد .

مبلغ بر آورد کار: برآورد مبلغ به میزان **۱۰/۶۱۸/۷۷۱/۵۹۲ریال** بدون ضریب پیشنهادی پیمانکار **استاندارد اجرای کار: رتبه ۳ رشته راه و باند**

مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت نامه بانکی یا واریز نقدی به حساب جاری **۴۶۵۱۵۲۵۳۴۸** بانک ملت شعبه قشم در وجه سازمان منطقه آزاد قشم به میزان **۳۸/۳۵۶/۳۱۵** ریال می باشد .

مهلت دریافت اسناد مناقصه : متقاضیان می توانند پس از واریز مبلغ **۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال به حساب جاری ۴۶۵۱۵۲۵۳۴۸** بانک ملت شعبه قشم به نام سازمان منطقه آزاد قشم، از تاریخ **۹۳/۰۷/۲۹** تا **۹۳/۰۸/۱۰** جهت دریافت اسناد و مدارک مراجعه نمایند.

مهلت تحویل اسناد مناقصه : از تاریخ **۹۳/۰۸/۱۱** تا **۹۳/۰۸/۲۰** (آخرین مهلت تحویل پیشنهاده‌ها تا پایان وقت اداری مورخ **۹۳/۰۸/۲۰** می‌باشد)

زمان و محل تشکیل کمیسیون و باز گشایی پاکتها : در تاریخ **۹۳/۰۸/۲۱** راس ساعت **۱۴:۰۰** در دفتر اداره کل حقوقی و قراردادها ، واقع در اسکله بندر بهمن قشم

محل دریافت و تحویل اسناد مزایده : جزیره قشم – اسکله بندر بهمن – اداره کل حقوقی و قراردادها – دبیرخانه کمیسیون معاملات تلفن **۵۲۵۲۱۵۰** و فکس **۵۲۴۱۷۰۶-۰۷۶۳** (صندوق پستی : **۷۹۵۱۶۱۷۴۴۴**)

آدرس الکترونیکی: **WWW.Tender.Qeshm.ir**

سایر توضیحات :

به پیشنهاداتی که پس از انقضای مدت مقرر در آگهی واصل شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد .

سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است .

هزینه هر نوبت انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود .

حضور یک نفر نماینده از طرف هر یک از پیشنهاد دهندگان با معرفی نامه معتبر در جلسه باز گشایی پاکت (ج آ) آزاد است .

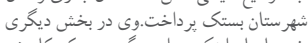
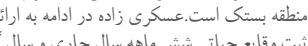
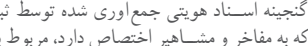
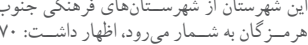
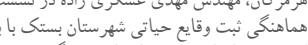
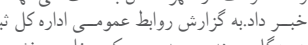
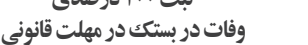
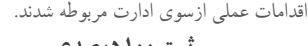
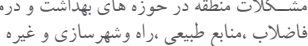
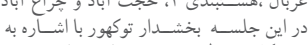
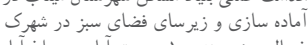
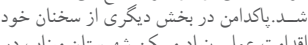
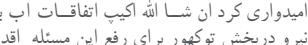
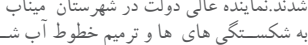
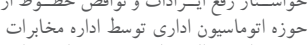
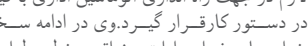
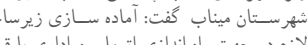
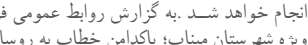
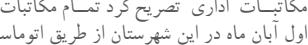
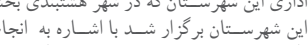
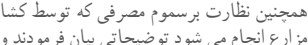
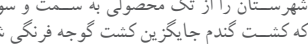
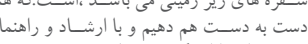
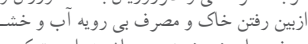
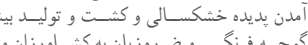
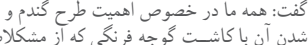
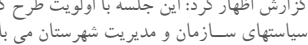
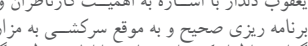
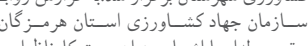
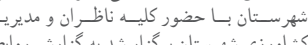
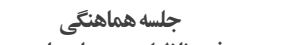
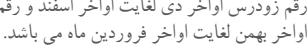
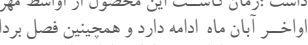
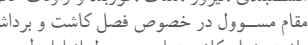
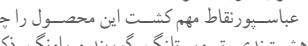
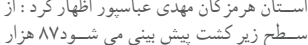
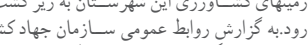
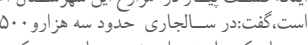
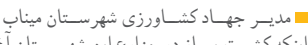
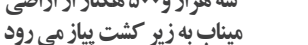
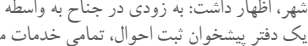
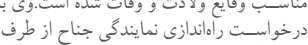
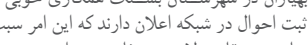
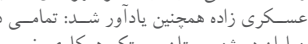
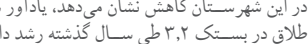
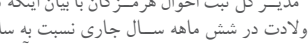
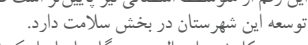
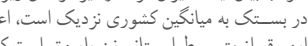
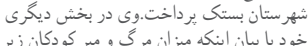
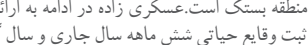
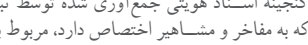
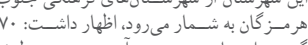
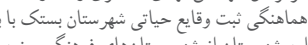
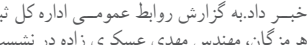
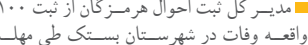
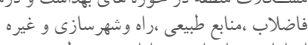
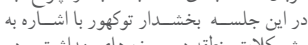
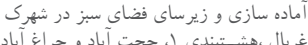
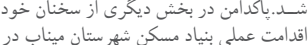
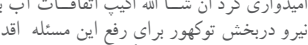
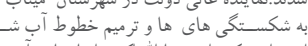
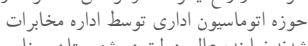
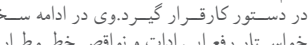
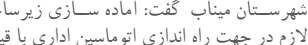
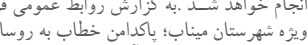
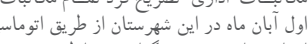
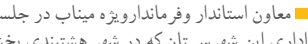
دبیرخانه کمیون معاملات

بزودی دریا شش شماره در هفته

در ۸ استان جنوبی کشور منتشر می شود

بوشهر ، خوزستان ، سیستان و بلوچستان

قارص، کرمان ، کهگیلویه و بویراحمد، هرمزگان ، یزد



بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح
طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب
اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر
غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب
اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب

دوشنبه ۲۸ مهر ۱۳۹۳ / ۲۵ ذی الحجه ۱۴۳۵	دوشنبه ۲۰ اکتبر ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۸۴۶
--	---

ورزش	خبر
-------------	------------

خبر

خبر

خبر

درخشش آبیای هرمزگان در مسابقات سراسری شنا وزارت نیرو

«روشنک احمدی زاده» مقام دوم شنا را کسب کرد

■ «روشنک احمدی زاده» از آبیای هرمزگان مقام دوم و سوم سیزدهمین دوره مسابقات سراسری شنا وزارت نیرو را کسب کرد. به گزارش روابط عمومی آب و فاضلاب استان، در سیزدهمین دوره مسابقات سراسری شنا وزارت نیرو که به میزبانی استان همدان برگزار شد، «روشنک احمدی زاده» از آبیای هرمزگان مقام دوم شنا کُرال سینه و مقام سوم شنا قورباغه ۵۰ متر را از آن خود کرد.بنابر این گزارش، این دوره از مسابقات که با حضور مهندس حسن زاده مدیر ورزش وزارت نیرو و شرکت ۱۵ تیم در قالب ۴۰ بانوی ورزشکار و ۲۷ تیم در قالب ۱۵۰ نفر از آقایان ورزشکار برگزار شده بود، با معرفی برترین های رشته شنا به کار خود پایان داد. شایان ذکر است؛ همچنین در این مسابقات آقایان «عبدالعزیز مشت زن» و «علی دستوری» نیز از آبیای هرمزگان شرکت داشتند.

مسابقات اتومبیلرانی و سوارکاری در «هرمزگان»

■ همزمان با فرارسیدن هفته تربیت بدنی و به منظور گرامیداشت این هفته، یک دوره مسابقه سوارکاری و اتومبیلرانی در شهرهای بندرلنگه و بندرعباس برگزار شد. به گزارش ایرنا، در مسابقات سوارکاری ۱۸ سوارکار در شهرستان بندرلنگه با یکدیگر به رقابت پرداختند. در این رقابتها که سوارکاری از استان فارس نیز حضور داشتند، صادق رحمانی، از بستک، «مهدی تیمون» از شهر گراش و نجسین امینی از شهرستان لارستان مقام های اول تا سوم را به خود اختصاص دادند.مسابقات اتومبیلرانی نیز با حضور ۵۰ ورزشکار در سه گروه اسلalom، رادیو کنترلی و دریفند در مجموعه ورزشی خلیج فارس برگزار شد. برترین های این مسابقات در هر کلاس آبان ماه اسامیل به رقابتهای کشوری اعزام می شوند. در تقویم رسمی کشورمان ۲۶ مهر تا دوم آبان ماه به نام هفته تربیت بدنی و ورزش نام گذاری شده است.

افتتاح اولین المپیاد ورزشی در میناب

■ به گزارش خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور دریا ؛ با همکاری اداره ورزش و جوانان شهرستان میناب و تربیت بدنی آموزش میناب اولین المپیاد ورزشی در رشته های ورزشی فوتبال،والیبال،هندبال،طبلد کشتی،طاب کشتی،نظاب کشتی،پدینتون،امادگی جسمانی، بسکتبال، شطرنج، بازی محلی (درا) در دیرستان جواد الائمه (ع) محله بابا ملک شهر میناب به مناسبت آغاز هفته تربیت بدنی و ورزش با حضور صغیر مفتی ریاست اداره ورزش و جوانان،تاقی معاون ورزش و جوانان، اسلامی مدیریت آموزش و پرورش،ذاکتری معاون آموزش و پرورش حجت السلام بنی خزایی سرپرست لیگهای اسلامی شهرستان میناب،اعضاء شورای اسلامی شهر میناب در این دیدستان با برنامه های تلاوت قرآن مجید،گارد پرچم و رژه ورزشکاران رشته های داده شده آغاز به کار نمود.

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

در اولین روز از آغاز هفته تربیت بدنی و ورزش مدیریت و کارکنان اداره ورزش و جوانان شهرستان به همراه روسای هیئت های ورزشی شهرستان میناب در دفتر نماینده ولی قبیقه و امام جمعه شهرستان مینابی با حجت الاسلام میروزا حسن معتمدی قم دیدار کردند. به گزارش خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور دریا ؛ در آغاز این دیدار مفتی رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان میناب اظهار داشت: پیشرفت و ارتقاء در ورزش شهرستان مرون تلاشهای بی مت دلسوزانی است که بدون هیچ منتشی برای ورزش شهرستان از خود مایه می گذارند.متولی ورزش شهرستان در ادامه گزارشی از عملکرد فرهنگی بورزی و عمرانی اداره ورزش و جوانان را در حضور امام جمعه شهرستان میناب ارائه نمودند. در ادامه این دیدار روسای هیئت های ورزشی شهرستان ضمن تقدیر و تشکر از مدیریت اداره ورزش و جوانان شهرستان میناب در حضور امام جمعه شهرستان و نماینده ولی قبیقه که توانسته دراین مدت تامل خوب و مثبتی را با هیئت های ورزشی شهرستان داشته باشند. با معرفی خود عملکرد هیئت های زیر مجموعه ایسی که در ان مشغول به کار می باشند را ارائه نمودند. در ادامه این دیدار حجت السلام میرزا حسن معتمدی فر امام

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

||
||
||

