مصرف مغز خشکبار برای کنترل دیابت مفید است

متخصصـان تغذیه در یک مطالعه جدید تاکید کردند؛ که جایگزین کردن مغزها و خشـکبار به جای کربوهیدراتها برای کنترل بهتر قند خون و میزان کلسترول مفید اسـت. به گزارش ایسـنا، این متخصصان دریافتند؛ وقتی بیماران مبتلا به دیابـت نوع دوم به جای مصرف برخی از کربوهیدراتهای معمول روزانه نصف فنجان خشکبار استفاده کردند پس از سه ماه مقدار قند خون و کلسـترول بـد آنها به میزان قابل توجهـی کاهش پیدا کرد در عوض بیمارانی که در رژیم غذایی خود این تغییرات را اعمال نکردند، پس از این مدت تغییری در قندخون و کلسـترول آنها مشاهده نشد. بـه گزارش خبرگـزاری رویترز، دکتر سـیدیل کنـدال از متخصصان دانشگاه تورنتو در کانادا تاکید کرد: این یافته لزوما بدین معنی نیست که خشکبار کلید کنترل دیابت هستند بلکه باید یک تعادل کلی دررژیم غذایی و الگوی زندگی بیماران برای کنترل این بیماری صورت بگیرد.

راهکار مناسب برای کاهش درد مچ دست در کاربران کامپیوتر

یک جراح و متخصص ارتوپدی به کسانی که به طور مداوم با ماوس کامپیوتر کار می کنند و دچار درد در ناحیه مچ دست می شوند، توصیه کرد؛ پس از اتمام کار، دست خود را در آب گرم ماساژ بدهند. دکتر خلیل علیزاده در گفتگو با ایسنا، اظهار کرد: افرادی که به مدت چندین ساعت پشت میز کامپیوتر می نشینند اغلب دچار ضعف عضلات می شوند یک راهکار مناسب برای کاهش درد ناشی از این ضعف این است که پس از اتمام کار یا شب قبل از خواب به مدت نیم ساعت، مچ دستشان را در آب گرم ماساژ بدهند، سپس دستشان را خشک کرده و یک ژل کاهش دهنده درد مانند پیروکسیکام روی آن بمالند و یک حوله داغ دورش بپیچند تا درد کمتر شود. وی اضافه کرد: اگر این درد آرام نشود معمولا قرصهای مسکن و داروهای ضد التهابی چون بروفن تجویز می شود که باید توجه داشته باشند این داروها را با معده خالی مصرف نکنند.این جراح و متخصص ارتوپدی همچنین کار مداوم و بدون وقفه را مطلوب ندانست و اظهار کرد: خوب است پس از هر یک یا ۱/۵ ساعت کار، پنج دقیقه استراحت در نظر گرفته شود و در این فاصله با شل و سفت کردن عضلات مانند بازو بسته کردن مشت و خم و راست کردن ملایم آن، عضلات مچ دست را تقویت کنند. وی درباره علت به وجود آمدن درد در این ناحیه توضیح داد: درد علامتی است که نشان دهنده وارد آمدن فشار بیش از حد و خارج از تحمل به مفصل درگیر و به منزله یک چراغ خطر است که هشدار میدهد میزان تحمل یک عضو کم شده، ساختارش دچار مشکل شده و یا به دلیل ایجاد یک ضربه آزرده شده است و نیازمند رسیدگی و مراقبت است. دکتر علیزاده اضافه کرد: زمانی که یک فرد به طور مداوم فعالیتی چون کار کردن با کامپیوتر که مچ دست را هم به سبب استفاده از ماوس درگیر خود می کند را انجام می دهد و یا لازم است یک کار سنگین را در یک مدت زمان کوتاه انجام بدهد فشار مداوم، عضلات را خسته می کند و چون عضلات نمیتوانند کار خودشان را به درستی انجام بدهند، این فشار به استخوانها و مفاصل منتقل می شود. زمانی که مفاصل هم نتوانند این فشار مستقیم را تحمل کنند درد در این ناحیه شروع و در موارد شدیدتر متورم می شود. وی در پایان خاطرنشان کرد: اولین راه جلوگیری از ایجاد درد، تقویت عضلات است. اگر عضلات قوی باشند به کمک مفاصل آمده و باعث می شوند فشار کمتری به آنها وارد شود.

آوای دریا ۲۲۴۶۳۸۴

خراب شدن فضای سبز

مدتی اسـت که برای تزئین دیوارهـای خور گورسـوزان پیمانکاری مشغول به کار است ولی این پیمانکار سـنگهایی که برای کار استفاده می کند را روی گل ها و فضای سبز موجود این محـدوده ریخته اسـت که این موضوع خسـارت زیادی را به فضای سـبز وارد کرده است. از مسئولین تقاضا داریم با اینگونه کارها برخورد کنند اجازه ندهند برای بازسازی مکانی، فضای سبز آن منطقه را خراب کنند.

سالاری

سرعت گیرها در شهر

در چهـار راه بـرق و در کمتـر از فاصله هفتصد متر، چهار سرعت گیر نصب شده است رانندگان برای تردد در این محدوده با مشکل مواجه هستند. آیا به نظر مسـئولین در این فاصله وجود این تعداد سرعت گیر لازم است؟ از طرفی وجود سرعت گیرها بدلیل اینکه از سرعت خودروها می کاهد، باعث ایجاد ترافیک بیشتر هم می شود. لطفارسیدگی شود.

شهبازی

کاهش عرض خیابان

در بلـوار ناصـر از خورگورسـوزان تـا بعد از بیمارسـتان شریعتی در حال سـاخت دور برگردان و تعمیر جدولهای خیابان ها هستند که موجب شده عرض خیابان کاهش یابد و هر روز شاهد چندین تصادف در این محدوده هستیم .از مسئولین تقاضا داریم طرحی را که آغاز می کنند به سـرعت به پایان برسانند تا شاهد وارد شدن خسارت به شهروندان نباشیم .

رئیسی

قطع سیم های برق

چند شب در خیابان مدرس کوچه بعثت ۱ تعدادی از سـیم های برق بریده شده که باعث شد خسارت به اهالی محل وارد شود و وسایل برقی آنها دچار آسیب گـردد . از مسـئولین نیروی انتظامی تقاضـا داریم با گشت زنی در خیابانها و محلات ، از قطع سیم های برق توسط افراد سودجو ممانعت کنند تا از وارد شدن آسیب و ضرر به شهروندان جلوگیری شود .

عباسی

شماره ای که پاسخگو نیست

بیشـتر از یک ماه اسـت که تلفن منزل از صبح تا عصر قطع می شـود. برای اینکه فقـط برای اعلام خرابی تلفن در سـطح شـهر تردد نشـود، مسئولین مخابرات شماره تلفن ۱۱۷ را برای اعلام خرابی تلفن تعیین کرده اند که هر وقت تماس می گیریم و شـماره را اعلام می کنیم می گوید شـماره ثبت شـده اسـت ولی از رفع خرابی خبری نیست و حتما باید حضوری به مخابرات مراجعه شـود تا برای رفع اشـکال اقدام شود.

جالب اینجاسـت کـه وقتی به مخابـرات مراجعه می شود، اولین سوالی که پرسیده می شود این است که آیا شماره را به ۱۱۷ اعلام کرده اید. اگر این شیوه (اعلام شـماره به ۱۱۷) نمی تواند پاسخگوی کار شهروندان باشد بهتر اسـت که جمع آوری شود تا مردم در زمان قطع تلفن مسـتقیما به مخابرات مراجعه کنند و بعد از اعلام خرابی به ۱۱۷ منتظر رفع عیب نمانند.

یک شهروند

چاله در خیابان

در بلوار سـید مصطفی خمینی(ره) که به تازگی قسمت شمالی خیابان، آسفالت آن روکش شده است؛ چاله های بزرگی وجـود دارد که به دلیل وجود درب فاضلاب ایجاد شـده است و هر لحظه ممکن است که خودرویی یا موتورسیکلتی درون این چاله ها افتاده و خسارتی به آنها وارد شود. از مسئولین تقاضا می شود هر چه سـریع تر نسبت به همسطح کردن این چاله ها اقدام شود.

علوی

آسفالت بلوار امام حسین(ع)

می خواسـتم از شهرداری به خاطر روکش کردن آسفالت خیابان های سطح شهر تشکر کنم و بگویم بلوار امام حسین(ع) که یکی از پرتردد ترین بلوارهای شهر اسـت، نیاز زیادی به روکش شدن دارد که اگر روکش این بلوار در اولویت قرار گیرد فکر کنم بهتر باشد.

همچنیـن احـداث پل هـای هوایی بـه خصوص پل هایی که دارای پله برقی هسـتند در این بلوار یکی از ضروریات اسـت که بدلیل مکانیزه نبودن پله های آن بسـیاری از شـهروندان ترجیح می دهند از عرض خیابان برای عبور استفاده کنند که این هم برای عابران و هم وسایل نقلیه که در این مسیر تردد می کنند بسیار خطرآفرین است.

خادم

کمبود جایگاه عرضه گازوییل

از مسئولین تقاضا داریم فکری به حال رانندگان خودروهای گازوییل سـوز هم بکننـد. یک جایگاه عرضه گازوییل که در کنار ترمینال بندرعباس قرار دارد جوابگوی این تعداد خودرو نیست و هر وقت بخواهیم سوخت گیری کنیم، مدت زمان زیادی را باید در نوبت صفی که بیشتر مواقع کیلومتری می شود منتظر بمانیم. همشیه می گویند وقت طلاسـت ولی نه برای افرادی مثل ما.

جمعی از رانندگان

گروه تئاتر در نمازخانه

چند روز پیش که برای مراسمی به فرهنگسرای آوینـی بندرعباس رفتـه بودیم و زمـان نماز مغرب می خواستیم نماز بخوانیم ،گروه تئاتر بصورت مختلط در حـال تمرین بودند و نتوانسـتیم نماز بخوانیم .چرا نمازخانه را در اختیار این گروه قرار داده اند ؟ مسئولان مربوطه پیگیری کنند.

سعیدی پور

ایستگاه اتوبوس

از مصلـی قـدس تـا سـپاه بندرعبـاس هیچ ایستگاه اتوبوسـی وجود ندارد و مردم بایستی بروند چهارراه فرمانداری و آنجا پیاده شوند . از اتوبوسرانی می خواهیم در این مسـیر یک ایستگاه اتوبوس قرار دهند تا مردم مشکلی نداشته باشند .

نعیم پور

جوابیه

در پاسخ به مطلب درج شده در شماره ۱۲۰۴ آن نشریه مطابق بخش نامه های موجود وزارت متبوع مداوا بیمـاران تصادفی به صورت رایگان خواهـد بود ، معذالک جهت تنویر اذهان عمومی بایستی اعلام نمود که طبق تعریف قانون گذر بیمار تصادفی به کسی اطلاق می شود که دارای کروکی از پاسگاه مربوطه و در صورت مجلس مذکور نام و نام خانوادگی شـخص یا اشخاص مضروب به صـورت خوانا و کامل قید گـردد که در غیر این صـورت بیمار تصادفی نخواهد بود و در صورت عدم تکمیل موارد فوق الذکر درمان و ترخیص به صورت عادی می باشد .

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

جوابیه

در پاسخ به مطلب درج شده در شماره ۱۲۰۹ آن نشـریه در کلیه بخش هـای موجود در مرکز آموزشـی درمانی شـهید محمدی آب سرد کن موجود می باشد علاوه بر این در محوطه و فضای باز بیمارسـتان نیز به اندازه کافی آب سـردکن موجود می باشـدولی متاسـفانه گاها مشـاهده مـی گردد که از آب سـرد موجود جهت امورات غیر بهداشـتی اسـتفاده می گردد کـه می طلبد رسانه های گروهی در این مورد و به طرق مختلف جهت جلوگیری از هدر رفتن منابع اطلاع رسانی نمایند.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

آنچه به عنوان پیاده رو در شهر ما دیده می شود، زمین چهل تکه ای است که هر تکه اش به شکلی فرش شده است. یکی با آسفالت معمولی، جایی با موزاییکهایی که هنوز یکسال از نصب آنها نگذشته یکی در میان درآمده اند و به عابران پیاده دهن کجی می کنند

مهمان ناخوانده پیاده روها

پیاده رو در این شهر جنوبی هنوز معنایی غریب دارد . در ذهن شهروندان پیاده رو مسیری است شلوغ و به هم ریخته است

سمیه شکری زاده

هوا تقریبا تاریک شـده بود و او مثل همیشـه پس از طی کردن مسافتی کوتاه برای رسـیدن به خانه باید از عرض پیاده رو تاریک می گذشـت. این هفته بواسطه مشکل بوجود آمده مرتب با خودش کلنجار می رفت تلفن همراهش که زنگ خورد این آشـفتگی بیشتر شد اما هنوز چند قدمی نرفته بود که به یکباره دنیا دور سرش چرخید و وسـط پیاده رو نقش بر زمین شد. پس از مدتی که به خود آمد به زحمت با بدنی کوفته و زخمی از زمین بلند شد و نگاهش به انبوهی از نخاله های ساختمانی افتاد که امروز صبح موقع رفتن به محل کارش هیچ اثری از آنها نبود.

یکی از مشـکلات به ظاهر غیرقابل حل که نه فقط در خیابانها و معابر مرکزی شـهر بلکه در کوچه ها و خیابانهای فرعی به وضوح دیده می شـود معضلی به نام سـد معبر که به صورتهای مختلف در گوشـه و کنار این شهر چشمک می زند و برخورد اساسی و اصولی از سـوی شـهرداری که مهمترین و شـاید تنها ارگان رفع سد معبر می باشد، صورت نگرفته است. این سد معبرها توسط افراد حقیقی و برخی موارد بوسیله اشخاص حقوقی ایجاد می شود.

اگر نگاهی به اطراف خود بیندازیم آنچه در نگاه اول در این مورد می بینی، دستفروشانی است که با فاصله چند قدم از یکدیگر بساط پهن کـرده اند، مغازه دارهایی که بخشـی از اجناس خود را جلوی مغـازه در پیاده روها قـرار داده اند و موتورهای پارک شـده ای که بخش دیگری از پیاده رو را اشـغال کرده اند. قدم هایت را تندتر بر می داری تا شاید کمی جلوتر آرامش را بیابی ولی ناگهان صدای بوق دلخراش موتورسواری اندک آرامش تو را هم با خودش می برد.

در حاشیه اغلب خیابان ها دستفروشان، متکدیان خیابانی، مصالح و نخاله های ساختمانی، وسایل و اجناس مغازه ها و موتورهای پارک شده نظر هر رهگذری را به خود جلب می کند.

پیـاده رو در این شـهر جنوبی هنوز معنایی غریـب دارد. در ذهن شـهروندان پیاده رو مسیری است شلوغ و به هم ریخته، از سد معبر مغازه داران، تنه آدم ها و عبور موتورسیکلت ها گرفته تا ده ها پستی و بلندی پیدا و پنهان دیگر که ممکن است نصیب آدم شود

وضعیت پیاده روها در سـطح شـهر قصه تکراری رعایت نکردن حقوق شهروندی است. داستان ناتمام مشکلاتی که مدام گریبان مردم کوچه و خیابان را می گیرد. وقتی سال ها پی در پی می گذرند و پیاده رو هر روز پیرتر می شود، عابران پیاده می مانند و آرزوی دیدن مکانی که در ابتدا با هدف آسایش و راحتی رفت و آمد جماعت شهرنشین سـاخته شده است با آرامش بتوانند با خیال راحت در آن قدم بزنند. مکانی که اما مدت ها است در میان انبوه مشکلات شهری فراموش شده و از یاد رفته است.

آنچـه بـه عنـوان پیـاده رو در شـهر ما دیـده می شـود، زمین چهل تکه ای اسـت که هر تکه اش به شکلی فرش شده است. یکی با آسفالت معمولی، جایی با موزاییک هایی که هنوز یکسال از نصب آنها نگذشـته یکی در میان درآمده انـد و به عابران پیاده دهن کجی مـی کنند جاهایی هم محـض خاطر عملیات سـاختمانی، خاکی. اگـر هیچکدام از این ها هم نباشـد هر چند قدم یـک بار پایت به چاله ای فرو می رود. موتوری ها داخل پیاده روها جولان می دهند. سطوح ناصاف، عرض کم، سد شدن معابر توسط مصالح ساختمانی، دستفروش ها، مغازه دارها و موانع متعدد دیگری نیز همچون وجود صندوق های پسـت، سـطل های زباله و تابلوهای تبلیغاتی (بنرها) رفت و آمد عابران را مختل کرده اسـت.از دیگر مسـائل مطرح در بافت شهر استفاده از فضای پیاده روها توسط مغازه داران و همچنین اسـتفاده برای پارک موتورسـیکلت اسـت که بـه کاهش ظرفیت پیـاده روها منجر شـده اسـت. به طـوری که گاهی مشـاهده می شـود مغازه داران فضای پیاده رو و جلـوی مغازه را مایملک خود می پندارند. هرچند برابر قوانین و مقررات، هر کسی که پروانه ساخت از شـهرداری دریافت می کند، می تواند یک سـوم از معابر پیاده رو را اشغال کند، اما متاسـفانه این قانون چندان شکل اساسی ندارد.در تعدادی از پیاده روها هم، حفاری و کندن آسفالت برای آب، برق، تلفن، فاضلاب که هرگز با هم هماهنگ نگردیده اند، همچنان ادامه دارد و این در حالی است که مردم منتظر مرمت این حفاری ها هستند .

مدت هاست تردد در پیاده روها برای بسیاری از شهروندان مشکل سـاز وسبب شده شهروندان از ابتدایی ترین حقوق خود که سهولت در رفت و آمد است برخوردار نباشند. اما فقدان پیاده روهای استاندارد وعدم رعایت ضوابط لازم دراین مورد نیز کار را به جایی رسانده که کارکرد اصلی پیاده رو شهرها، که ایجاد پیوند بین شبکه سواره وپیاده رو ، ایجاد آسایش روحی روانی و امنیت خاطر شهروندان می باشد را دچار نوعی عقب ماندگی کند.

چهره نامناسـب فضای پیاده روها که منشا آن عدم رعایت قانون شـهروندی اسـت، بی نظمی و به هم ریختگی ناشـی از سـد معبر مغازه داران و بسـاط دست فروشـان و این که مبادا پای مان برروی وسایل آنها بخورد که صدایشان درآید، تردد گاری ها و موتورسیکلت ها و بالاخره ترس از اینکه یک دفعه شـانه کسـی به شـانه ما نزند افکاری است که همیشه هنگام عبوراز مسیر پیاده رو ذهن هر عابری را درگیر می کند.

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه تحدید حدود پلاک ۳/۲۹۰۵۳- اصلی داوود معنوی فرزند سـید مجتبی ششـدانگ یک قطعه زمین تصرفی از حریم خور به مساحت ۲۵۴/۵۰ متر مربع واقع در غرب هنرستان قطعه یک بخش دو که به علت عدم حضور متقاضی و یا نماینده قانونی وی میسر نبوده و اجراء ماده ۱۵ قانون ثبت نیز بعمل نیامده است .

لذا بنا به درخواسـت مالک و برابر ماده ۱۴ قانون ثبت عملیات تحدید حدود پلاک فوق الذکر در روز ۹۰/۵/۱۷ سـاعت ۷:۳۰ صبح در محل انجام خواهد شد بدینوسیله به عموم مالکین و مجاورین اخطار می شود که روز مقرر در آگهی در محل حضور بهم رسانند بدیهی است در صورت عدم حضور تحدید حدود به معرفی مالک یا نماینده قانونی آنان انجام خواهد شد لذا طبق ماده (۲۰)قانون ثبت مجاوری که نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است می تواند ظرف مدت سی روز از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود بوسیله اداره ثبت به مرجع صلاحیتدار عرض حال دهد ضمنا برابر ماده ۸۶آئین نامه قانون ثبت اعتراض باید کتبی و مسـتقیما به این اداره تسـلیم گردد و معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تنظیم اعتراض به مراجع ثبتی دادخواسـت به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید در غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواسـت را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید.۱۰۵۲م/الف

مسعود ساعدی–کفیل ثبت اسناد و املاک بندرعباس تاریخ انتشار :۹۰/۴/۲۷

آگهی ابلاغ اجرائیه

بدینوسـیله به شـرکت شمع کوبان بندر(سهامی خاص) ثبت شماره ۳۲۷۶ مقیم بندرعباس میدان ابوذر خیابان شریعتی دفتر پی سـاز ابلاغ می شـود که بانک اقتصاد نوین شـعبه بندرعباس به اسـتناد سند رهنی شـماره ۵۰۱۳ مورخ ۸۶/۵/۱۶ تنظیمـی دفتر اسـناد رسـمی شـماره ۴۰ بندرعباس بـرای وصـول مبلـغ ۸۶۹/۶۲۴/۰۴۷ بانضمام کلیه خسـارت قانونی وارده تـا روز وصـول و مبلـغ ۴۳/۴۸۱/۲۰۲ ریـال نیـم عشـر اجرائـی بدهـی شـما بابـت پرونـده اجرائـی کلاسـه ۴۷۴۹/۹۰ بر علیه شما مبادرت به صدور اجرائیه نموده و پرونده فوق در شعبه اجرائیه این اداره تشکیل و در جریان اقدام است .

لذا چون طبق گزارش مامور اجرا این اداره در آدرس تعیین شده در اجرائیه شناخته نشده اید و بستانکار نیز نمی تواند شما را معرفی نماید و برای شعبه اجرا این اداره هم آدرس شما معلوم نیست به استناد تقاضای بستانکار و ماده ۱۸ آئین نامه اجراء مفاد اجرائیه فوق الذکر یک نوبت در یکی از روزنامه های کثیر الانتشار محلی آگهی می شود .

چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی که روز ابلاغ اجرائیه محسوب می گردد اقدام به پرداخت بدهی خود ننمائید طبق تقاضای بسـتانکار این شـعبه نسبت به فروش مورد رهن که عبارت است از مازاد ششدانگ یکبابخانه مخروبه که بصورت یک قطعه زمین در آمده قطعه اول تفکیکی به مساحت ۱۹۹/۵۰ متر مربع دارای پلاک ۲ فرعی از ۲۳۲۴- اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک اصلی واقع در بخش یک بندرعباس ملکی آقای عبدالرحمن تمیز از طریق مزایده اقدام خواهد نمود. به غیر از این آگهی و آگهی مزایده ، آگهی دیگری منتشر نخواهد شد .۱۰۵۸م/الف

مسعود ساعدی–کفیل ثبت اسناد و املاک بندرعباس
تاریخ انتشار :۹۰/۴/۲۷

آگهی ابلاغ اجرائیه

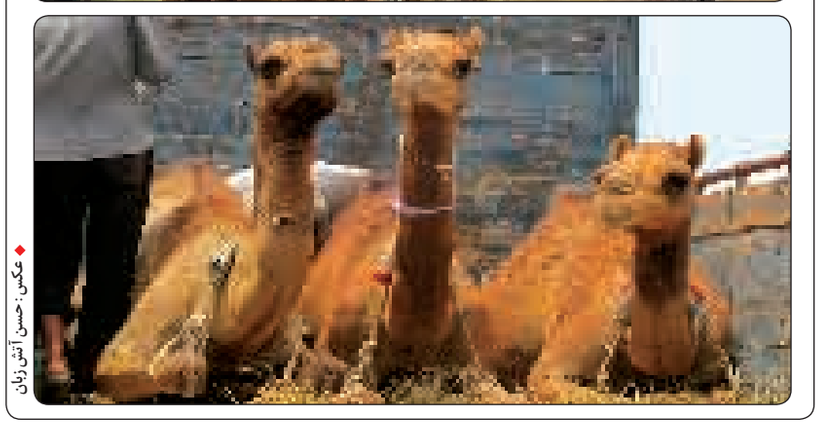
بدینوسـیله به آقای مهیار یوسـفی طارم فرزند حضرتعلی به شماره شناسنامه ۴۴۵ صادره از خلخال مقیم بندرعباس شهرک توحید نبوت ۶ پلاک ۱۳۶ ابلاغ می شـود که بانک کشـاورزی شعبه سیدجمال الدین اسـد آبادی به استناد قرارداد فروش اقسـاطی وسـائل تولید ، ماشـین آلات و تاسیسـات (تضمنی) شـماره ۳۷۳۸۳۰۱۱۲ مورخ ۸۳/۱۱/۲۱ برای وصول مبلغ ۵۵/۴۳۲/۲۵۶ ریال بابت اصل طلب و مبلغ ۲/۷۷۱/۶۱۲ریال نیم عشر اجرائی علیه شما مبادرت به صدور اجرائیه نموده و پرونده کلاسه ۳۲۸۱/۸۷ در شعبه اجرائی این اداره در جریان اقدام است .

لذا چون طبق گزارش مامور اجرا این اداره در آدرس تعیین شـده دراجرائیه شـناخته نشـده اید و بستانکار نیز نمی تواند شما را معرفی کند و برای شعبه اجرا این اداره هم آدرس شما معلوم نیست به استناد تقاضای بستانکار و ماده ۱۸ آئین نامه اجراء مفاد اجرائیه فوق الذکر یک نوبت در یکی از روزنامه های کثیر الانتشـار محلی آگهی می شـود .چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشـار این آگهی که روز ابلاغ اجرائیه محسـوب می گردد اقدام به پرداخت بدهی خود ننمائید عملیات اجرائی برابر مقررات علیه شـما تعقیب و به جزء این آگهی و آگهی مزایده در صورت بازداشـت اموال آگهی دیگری صادر نخواهد شد .۱۰۶۲م/الف

مسعود ساعدی–کفیل ثبت اسناد و املاک بندرعباس
تاریخ انتشار :۹۰/۴/۲۷

قاب عکس هفته

صادرات شتر جمازه در جاسک



عکس: حسن آتش زبان

قابل توجه مالکین تاکسی های فرسوده

نظر به محدودیت زمانی در طرح نوسازی ناوگان حمل و نقل عمومی (جایگزینی پژو روآ به جای تاکسی فرسوده) لازم است جهت ثبت نام هر چه سریع تر به واحد رایانه سازمان تاکسیرانی مراجعه نمایند

روابط عمومی سازمان مدیریت ونظارت بر امور تاکسیرانی بندرعباس

چه تفاوتی است بین دیوار خانه ی من با دیوارهای شهر؟ رویشان یادگاری نمی نویسیم

توجه توجه

قابل توجه کلیه همکاران محترم

شرکت ایمن سیستم نیلگون

موتورهای کرکره ایی (رول آپ) (توپولار- سانترال) و ـ
مرکز کنترل
UPS
کلیه دکلهای سیماران و پروتوکو
دوربینهای DVR
آیفونهای تصویری

بندرعباس : انتهای ازادگان جنب فاضلاب پاک
۰۹۱۷۲۵۹۱۲۲۴-۰۹۱۷۴۶۵۱۲۲۴-۰۹۱۳۱۵۳۷۰۱۲-۳۲۳۲۲۸۹