چه بخوریم ؟

فواید انجیر

■ انجیر، میوه ای شیرین، گوشتدار، زرد یا بنفش رنگ، دارای ویتامین B، A، C ، قند، پروتئین، مواد ازته، چربی، آهن، منگنز و کلسیم است .
انجیر، میوه ای شیرین، گوشتدار، زرد یا بنفش رنگ، دارای ویتامین B، A، C ، قند، پروتئین، مواد ازته، چربی، آهن، منگنز و کلسیم است. نوعی ازآن که در مناطق گرمسیر می روید، به نام انجیر هندی یا بنگالی معروف بوده است که بسیارتناور وپرشاخه است.

◆ خواص دارویی انجیر

انجیر سریع الهضم و برای تقویت معده ، لینت مزاج و رفع یبوست مؤثر است. به صورت خشک کرده نیز، قابل استفاده است. کمپوت آن برای مبتلایان به سوءهاضمه مصرف می شود. در موارد ابتلا به سرماخوردگی، عصاره لعابدار انجیر خشک، روی مخاط، اثر نرم کننده دارد.
انجیر تازه دو نیم کرده، روی دملهای چرکی و تومورهای کوچک، مانند ضماد عمل می کند. شیرابه درخت انجیر در معالجه زگیل مؤثر است. انجیر برای از بین بردن بوی بد دهان نیز توصیه شده است . شیرابه انجیر شیر را منعقد کرده و آن را تبدیل به پنیر می کند ومالیدن شیرابه به میخچه ،زگیل، خال گوشتی این آثار را از بین می برد بعلاوه گذاشتن کمی از شیرابه انجیر به محل حفره دندان کرم خورده درد آن را فورا ساکت می کند ومیوه کامل انجیر در موقع طبخ غذا سرعت آن را افزایش می دهد .

◈ کاهش فشار خون

انجیر منبع خوب پتاسیم می باشد و همان طور که می دانیم، پتاسیم، عنصری است که برای کنترل فشار خون به کار می رود. کمبود پتاسیم، مخصوصا وقتی که غذاها دارای مقدار زیادی سدیم(نمک) باشند، می تواند موجب بالا رفتن فشار خون شود.

◈ کاهش وزن

انجیر، منبع خوبی از فیبرهای غذایی می باشد. فیبر، اثر مفیدی بر کاهش وزن دارد و گرسنگی را به تاخیر می اندازد.

◈ بالا برنده تراکم استخوان

انجیر دارای مقدار زیادی کلسیم(۷۹ میلی گرم در ۲۲۴ گرم انجیر) می باشد. تحقیقات نشان داده است که کلسیم در انجیر به همان اندازه کلسیم موجود در شیر می باشد. کلسیم، به عنوان بالا برنده تراکم استخوان شناخته شده است. به علاوه، پتاسیم موجود در انجیر، دفع ادراری کلسیم را کاهش می دهد. پس انجیر یکی از بهترین ها برای افزایش تراکم استخوان می باشد و از پوکی استخوان جلوگیری می کند. همچنین انجیر منبع خوبی از منیزیم نیز می باشد ، ملین و ضد یبوست است ، به بهبود سرفه و نفس کشیدن راحت کمک می کند، انجیر تازه مقدار کمی ویتامین C دارد و بهترین منبع(نسبت به دیگر میوه ها) ویتامین B6 می باشد، انجیر برای هضم بهتر غذا بسیار مفید است. برای کم خونی مفید است، انجیر برای افراد دارای کلسترول بالا و اسید اوریک بالا، بسیار مفید است و تشنگی را از بین می برد.

همکاری مرکز تحقیقات کشاورزی با بخشهای اجرایی

◀ محمدامین سلطانی پور ؛ رئیس مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی هرمزگان

مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی هرمزگان با داشتن ۲۵ نفر عضو هیئت علمی، ۶ آزمایشگاه تخصصی و ۳ ایستگاه تحقیقاتی، در سال ۱۳۸۸ فصل جدیدی از همکاری و تعامل بین تحقیقات و بخشهای اجرایی را آغاز نموده و با تشکیل شورای تحقیقات (۶ جلسه) و کمیته های تخصصی زراعت و باغبانی (۴ جلسه)، گیاهپزشکی(سه جلسه)، علوم دامی (۱۰ جلسه)، منابع طبیعی و آبخیزداری (۶ جلسه) و شورای پژوهشی مرکز (۱۳ جلسه)، مبادرت به بازنگری در اولویتها و نیازهای تحقیقاتی واحدهای اجرایی (۱۰ اولویت برای بخش زراعت، ۹ اولویت برای بخش باغبانی، ۲۲ اولویت برای بخش گیاهپزشکی، ۲۳ اولویت برای بخش منابع طبیعی، ۶ اولویت برای بخش آبخیزداری و ۹ اولویت برای بخش آب و خاک) و نگارش ۲۹ طرح تحقیقاتی کاربردی بر اساس اولویتها و نیاز آنها، ۱۳ طرح تحقیقاتی در راستای خشکسالی و ۵ طرح تحقیقاتی در رابطه با بیماری جاروک لیموترش و بیماری گرینینگ نموده است.
همچنین در راستای هماهنگی واحدهای تحقیقات، آموزش و ترویج تاکنون ۵ جلسه برگزار شده و در رابطه با ترویج یافته ها، مرکز کمیته فنی یافته های تحقیقاتی را فعال نموده و لیستی از طرحهای تحقیقاتی خاتمه یافته آماده ترویج (۱۷ طرح) تهیه و برنامه ریزی های مربوطه جهت ترویج آنهادر حال انجام است (تاکنون شش نشریه و چهار پوستر ترویجی چاپ و ۲۵ عنوان نشریه برای چاپ در نیمه دوم سال مصوب آماده شده. همچنین چندین برنامه ترویجی تلویزیونی و رادیویی اجرا و برنامه ریزی انجام روز مزرعه و هفته انتقال یافته ها انجام شده است).
در رابطه با گردهمایی علمی سال ۱۳۸۸ بخشهای مختلف مرکز در قالب گردهمایی موضوعی و محصولی یک روزه برنامه ریزی شده که تاکنون گردهمایی مربوط به بخش گیاهپزشکی و مرکبات برگزار شده است تاریخ های ۱۳۸۸/۳/۲۸ (گیاه پزشکی)، ۱۳۸۸/۵/۲۲ (مرکبات)، ۱۳۸۸/۷/۹ (میوه های گرمسیری)، ۱۳۸۸/۹/۵ (منابع طبیعی) ۱۳۸۸/۱۰/۲۴ (آبخیزداری) و ۱۳۸۸/۱۲/۶ (علوم دامی) . ۷۹ جلسه در سازمان جهاد کشاورزی استان (پنج جلسه کمیته کاری آب، کشاورزی و منابع طبیعی، سه جلسه برگزاری هفته بزرگداشت جهاد کشاورزی، نه جلسه مدیریت یکپارچه بخش کشاورزی در دشتهای استان، شش جلسه شورای هماهنگی بخش کشاورزی، نه جلسه کمیته تخصصی GIS منطقه ای، دو جلسه شورای آموزش، سه جلسه بررسی اولویت بندی مناطق الگویی ترویج، یک جلسه هماهنگی مدیران سازمان دو جلسه کمیته احیا مراتع و مقابله با خشکسالی، شش جلسه در رابطه با امور بانوان، هشت جلسه کمیته فنی تولیدات علوم دامی، چهار جلسه تولیدات گیاهی، سه جلسه کمیته نهال، یک جلسه کمیته سم، دو جلسه کمیته کود، یک جلسه کمیته گیاهپزشکی، یک جلسه کمیته تولید محصولات سالم و ارگانیک، دو جلسه کمیته استانی بیماری جاروک، دو جلسه کشت و توسعه موز در اراضی زیر سد جگین، یک جلسه شورای روابط عمومی، یک جلسه شورای انتشارات فنی ترویج، یک جلسه کمیسیون مستندسازی اموال غیر منقول، یک جلسه مباحث استاندارد و نحوه کاربردی کردن مسائل آن، یک جلسه ستاد انتخاب و معرفی تولیدکنندگان برتر بخش کشاورزی، یک جلسه جمع آوری اطلاعات بخش کشاورزی و سه جلسه معاونت برنامه ریزی امور اقتصادی در خصوص تعریف شاخصهای خشکسالی و توزیع اعتبارات بخشی و شهرستانی) شرکت فعال داشته است.
از دیگر اقدامات مرکز در شش ماه گذشته می توان به موارد ذیل اشاره کرد:
۱-برگزاری و شرکت در ۱۳ دوره آموزشی (کاربرد هواشناسی درکشاورزی، معرفت دینی، روانشناسی خانواده، نحوه ارائه خدمات و آشنایی با قوانین و مقررات بیمه، ارتقا سلامت نظام اداری و توجیه آیین نامه های مربوطه، تکنولوژی فکر، آشنایی با فرایند کنترل و گواهی نهال، ژئوماتیک، آشنایی با نرم افزارهای کتابخانه ای، راه اندازی کتابخانه ملی دیجیتال، آشنایی با کاربردهای GPS ، آموزش نرم افزار آماری Mstat)
۲-فعال ساختن کمیته نظارت بر کار آزمایشگاه های خصوصی تجزیه خاک و گیاه
۳-همکاری با دفتر ارتباطات با صنعت و کارآفرینی دانشگاه هرمزگان در خصوص گذراندن دوره کارآموزی ۱۱ نفر از دانشجویان رشته باغبانی و مرتع و آبخیز هر کدام به مدت ۲۷۲ ساعت
۴- همکاری با سازمان جهادکشاورزی در خصوص انجام آزمایشات آب، خاک و گیاه) ۸۸ نمونه آزمایش آب جمعا ۶۸۹ تجزیه شیمیایی، ۱۳۷ نمونه خاک جمعا ۱۶۵۶ تجزیه شیمیایی و ۷۳ نمونه گیاه جمعا ۶۴۷ تجزیه شیمیایی)، انجام آزمایشات تجزیه گیاهی (۶۴ نمونه پیاز و ۷۲ نمونه خرما جمعا ۷۱۵۲ تجزیه شیمیایی) و شناسایی آفات و بیماریهای نمونه های برگ نخیلات ارسالی ازمدیریت شهرستانها

در راستای هماهنگی واحدهای تحقیقات، آموزش و ترویج تاکنون ۵ جلسه برگزار شده و در رابطه با ترویج یافته ها، مرکز کمیته فنی یافته های تحقیقاتی را فعال نموده و لیستی از طرحهای تحقیقاتی خاتمه یافته آماده ترویج (۱۷ طرح) تهیه و برنامه ریزی های مربوطه جهت ترویج آنهادر حال انجام است

◈ عناوین طرح های تحقیقاتی کاربردی بر اساس اولویتها و نیازهای بخش های اجرایی

۱- مقایسه اثر کنسانتره محلی با کنسانتره تجاری بر روی گاو شیرده
۲- مقایسه اثر کنسانتره محلی با کنسانتره تجاری بر روی بزهای تالی شیرده
۳- مقایسه اثر کنسانتره محلی با کنسانتره تجاری بر روی بزغاله های تالی
۴- مقایسه اثر کنسانتره محلی با کنسانتره تجاری بر روی گوساله های نر پرواری
۵- بررسی استفاده از سطوح متفاوت جلبک های دریایی در تغذیه مرغان تخمگذار
۶- تعیین ارزش غذایی و استفاده از جلبک های دریایی در جیره غذایی جوجه های گوشتی
۷- بررسی امکان سیلو کردن و تعیین ارزش غذایی جلبک های دریائی در تغذیه بز در هرمزگان
۸- تعیین ارزش غذائی سه گونه جلبک های دریائی و تعیین سطح مناسب استفاده از آنها در تغذیه بزغاله های پرواری هرمزگان
۹- تعیین ارزش غذایی بوته های بادمجان سیلو شده در تغذیه بز تالی
۱۰- بررسی و مقایسه عملکرد لاینهای امید بخش گندم نان در منطقه حاجی آباد
۱۱- تاثیر بسترهای کشت مختلف روش و تاریخ تولید نشا و سن نشا بر عملکرد دو رقم گوجه فرنگی
۱۲- تاثیر گرده های مختلف بر عملکرد کیفی و کمی و زمان رسیدن خرمای برحی در نوار ساحلی استان
۱۳- احداث کلکسیون ارقام وارداتی میوه های گرمسیری مانند انبه، چیکو، گواوا، پاپایا و غیره
۱۴- تعیین بهترین زمان کاشت سورگوم در منطقه میناب
۱۵- پراکنش و تشخیص مولکولی بیماری هوانگ لانگ بینگ مرکبات در استان
۱۶- واکنش بیوتیپ های طبیعی و ارقام محلی مرکبات به بیماری هوانگ لانگ بینگ مرکبات
۱۷- بررسی روش مناسب جهت آماده سازی بسته بندی و انبار داری سه رقم خرمای نرم بر اساس بازاریابی ها
۱۸- خشک کردن اسمزی برگه میوه انبه
۱۹- بررسی تولید نهال و بذر کاری با گونه هرش در اصلاح مراتع استان
۲۰- بررسی تاثیر برخی عوامل اکولوژیک بر گونه دارویی آنغوزه
۲۱- ارزیابی تاثیر سد لاور فین بر کیفیت آبهای زیر زمینی منطقه
۲۲- ارزیابی تاثیر سد لاور فین بر کمیت آب های زیر زمینی منطقه
۲۳- ارزیابی اثرات سد لاور فین بر وضعیت منابع آب سطحی در منطقه
۲۴-ارزیابی اثرات اقتصادی و اجتماعی سد لاور فین
۲۵-پیش بینی میزان روان آب حوزه معرف زوجی با استفاده از مدلهای هوش مصنوعی و Swat
۲۶-بررسی کاربرد سوپر جاذب در کاشت گونه های مثمر و غیر مثمر با استفاده از سامانه های سطوح آبگیر باران در منطقه رودان
۲۷-بررسی و پایش پوشش گیاهی در آبخیز زوجی در منطقه رودان - استان هرمزگان
۲۸-انجام مطالعات خاکشناسی دشتهای شمال استان
۲۹-انجام مطالعات خاکشناسی دشتهای شمال استان

تکلیف مالا یطاق

در پی مراجعه به یکی از دفاتر ازدواج در بندرعباس جهت ثبت واقعه سر دفتر محترم به استناد بخشنامه ای اظهار نمودند که زوجین باید گواهی خون و تشخیص بیماری تالاسمی را باید حتما اخذ نمایند تا ازدواج آنان بصورت رسمی ثبت گردد .
در اینکه دو نفرکه قصد ازدواج دارند و می بایست قبل از ثبت ازدواج آنان در دفتر رسمی ازدواج ، معاینات پزشکی موصوف را انجام دهند شکی نیست . زیرا اگر به فلسفه و هدف از انجام آزمایشات پزشکی در خصوص بیماریهای خونی نگاهی بیندازیم ، نیک درمی یابیم که هدف بسیار ارزشمندی در جهت پیش گیری و جلوگیری بیماریهای ناقل خونی به فرزندان آینده زوجین در آن نهفته و پایه گذاری شده است .
تا اینجای مطلب هیچ مشکلی وجود ندارد اما مشکل از آنجا ناشی می شود که بعضا زوجین به صورت عادی ازدواج می نمایند و سالهای سال از ازدواج آنان نیز می گذرد . از لحاظ شرعی این گونه ازدواجها صحیح است و هیچ ایرادی ندارد اما از نظر مقررات موضوع می بایست ازدواج آنان رسما در دفاتر رسمی ازدواج ثبت شود تا واجد آثار قانونی و رسمی گردد . این قبیل زوجین برای اینکه بتوانند ازدواج عادی خود را ثبت نمایند می بایست ابتدا با طرح دعوی در دادگاه نسبت به اثبات زوجیت واخذ حکم جهت ثبت در یکی از دفاتر رسمی ازدواج اقدام نمایند .
به استناد حکم دادگاه و سایر مدارک مربوطه از قبیل شناسنامه زوجین ، عقدنامه عادی ، گواهی قطعیت و یا عدم اعتراض زوجین نسبت به حکم دادگاه سردفتر ازدواج می بایست در حضور شهود نسبت به ثبت واقعه ازدواج اقدام نماید . اما در کنار مدارک فوق الذکر جهت ثبت واقعه ازدواج مدرک دیگری هم که اخیرا دفاتر ازدواج مطالبه می نمایند گواهی انجام آزمایشات پزشکی مرتبط می باشد .در این راستا زوجین را ملزم می نمایند تا گواهی موصوف اخذ و تحویل سردفتر نمایند . در غیر این صورت نسبت به ثبت عقد نکاح اقدامی نخواهد نمود .
طبق اظهارات دفاتر ازدواج این الزام زوجین جهت اخذ گواهی پزشکی به استناد بخشنامه شماره ۸۷/۲۰۶۳۲۰ مورخه ۸۷/۱۱/۱۳ معاون محترم رئیس قوه قضائیه و رئیس وقت سازمان ثبت اسناد و املاک کشور می باشد .
در این بخشنامه صراحتا قید شده که حتی ازدواجی که در دادگاه ثابت و حکم به ثبت آن داده شده است دفاتر ازدواج مکلفند برای ثبت آن زوجین گواهی پزشکی دائر برانجام آزمایشات لازم و نداشتن منعی برای ازدواج آنان اخذ نمایند . متاسفانه انجام آزمایشات موصوف توسط افرادی هم که قبلا ازدواج نموده اند و به حکم دادگاه می بایست ازدواج آنان فقط ثبت گردد را مورد شمول و حکم خود قرار داده است .
سر دفترهای محترم ازدواج نیز چاره ای جز تبعیت از این بخشنامه ندارند . زیرا در فرض عدم توجه به بخشنامه موصوف و عدم رعایت آن تخلف محسوب می گردد . اما این بخشنامه از نظر نگارنده از چند جهت دارای ایراد و اشکال حقوقی و اجرایی می باشد که ذیلا به آن پرداخته می شود .
۱ - طبق قانون لزوم ارائه گواهینامه پزشک قبل از وقوع ازدواج مصوب ۱۳۱۷/۹/۱۳ کلیه دفاتر ازدواج مکلفند که قبل از وقوع ازدواج از نامزدها گواهینامه پزشک را بر نداشتن امراض مسریه مهم که نوع آنها از طرف وزارت دادگستری معین و اعلام می گردد مطالبه نموده و پس از بایگانی آن به عقد و ازدواج و ثبت آن با قید موجود بودن گواهی پزشک بر تندرستی نامزدها اقدام نمایند .
همانطوریکه ملاحظه می گردد قانون سال ۱۳۱۷ نیز بر لزوم اخذ گواهینامه پزشک قبل از وقوع ازدواج از نامزدها اشعار دارد . پس بنابر ان قوانین موجود هیچ دلالتی برلزوم اخذ گواهینامه پزشک بعد از وقوع ازدواج از زوجین ندارد .
۲ - بر فرض که زوجین بالاجبار برای اخذ گواهینامه پزشکی مراجعه نمایند و آنگاه پس از انجام آزمایش ، مشخص گردید که زوجین دارای بیماریهای ناقل تالاسمی بوده و ازدواج آنان صحیح نبوده و برای فرزندان آن مشکلاتی را به همراه خواهد آورد .
آیا زوجین را باید از ادامه زندگی مشترک منصرف و آنان را به طلاق وجدایی سوق داد ؟ در اینجا است که هدف و فلسفه انجام آزمایشات قبل از وقوع ازدواج روشن و آشکار می گردد.
۳ - به استناد تصویب نامه مورخه ۱۳۷۶/۱/۱۰ هیات وزیران در راستای پیشنهاد شماره ۸۶۶ /پ مورخه ۱۳۷۵/۱۰/۲۹بنیاد امور بیماریهای خاص آزمایش تشخیص ناقلین تالاسمی قبل از ازدواج اجباری می باشد و دفاتر ازدواج گواهی نامه مربوط را از نامزدها مطالبه و پس از بایگانی آن به عقد و ازدواج و ثبت آن با قید موجود بودن گواهی نامه یاد شده ، اقدام نمایند .
بنا بر این آزمایش تشخیص مربوطه به قبل از ازدواج می باشد نه بعد از آن ! در این تصویب نامه صراحتا اشاره شده است که گواهی نامه مربوطه از نامزدها مطالبه شود . اما آنچه که مورد نوشتارما می باشد زوجین می باشند نه نامزدها.
مع الوصف آن بخشنامه بدون توجه به این تصویب نامه پا را فراتر گذاشته است . زیرا بعد ازازدواج انجام این آزمایشات بیشتر بر مشکلات روحی و روانی این قبیل افراد می افزاید تا اینکه مشکلی از مشکلات آنان را حل کند .
آنچه که مبادر به ذهن می شود این است که در فرض وجود ایراد و اشکال برای بچه دار شدن زوجین می بایست آنان تحت مشاوره و مراقبت پزشکی قرار بگیرند و در نهایت اینکه از به دنیا آوردن فرزندی دارای بیماری خونی صرف نظر کنند .
اما هدف ما در این نوشتار این نیست که بگوئیم چگونه می توان از تولد اطفال دارای بیماری خونی جلوگیری کردبلکه غایب و مقصود الزام و تکلیف بی فایده و بی ثمر در راستای اخذ گواهی پزشکی جهت ثبت واقعه ازدواج زوجین می باشد .
۴- دربرخی موارد درد عاوی اثبات زوجیت و الزام به ثبت واقعه ازدواج اصولا یک نفر از زوجین منکر رابطه زوجیت می باشد که در نهایت پس از رسیدگی دقیق توسط محاکم، حکم به اثبات زوجیت بطور شرعی و قانونی فی مابین زوجین صادر و طرف منکر را ملزم به ثبت آن ازدواج در دفتر رسمی قبل ازدواج خواهد نمود .
بدون شک فردی که منکر رابطه زوجیت می باشد هیچگاه تمایل پیدا نمی کند که در دفاتر ازدواج حاضر و اسناد ثبت را امضا کند و این موضوع به کرات پیش آمده و برای حل این معضل معمولا نماینده اجرای احکام دادگستری در دفتر ثبت ازدواج حاضر و از طرف محکوم علیه ، اقدام به امضا اسناد ثبت خواهد نمود . اما باز هم بر می گردیم به مشکلی بنام لزوم اخذ گواهی آزمایش تشخیص ناقلین قبل از ازدواج ؟ !
در این حالت نیز ازدواجی قبلاصورت گرفته و زوجین با هم رابطه داشته اند اما بنا به دلایلی یکی از آنان منکر زوجیت می شود . النهایه اینکه ثابت می شود از لحاظ شرعی و قانونی ازدواج آنان صحیح بوده و هیچ هدشه ای برآن وارد نیست .
حال برای ثبت ازدواج آنان طبق بخشنامه اخر الذکر می بایست از زوجین گواهی نامه انجام آزمایشات اخذ گردد . اگریکی از زوجین که ازدواج را قبول نداشته است تحت هیچ شرایطی راضی و حاضر به انجام آزمایشات نیز نخواهد بود .
از این رو هیچ ضمانت اجرایی نیز برای عدم همکاری و یا عدم انجام آزمایشات توسط یکی از زوجین وجود ندارد و در فرض عدم آزمایش توسط یکی از زوجین ، اخذ آزمایش فقط از یک نفراز آنان معنا و مفهومی ندارد . زیرا با انجام آزمایش زن و مرد و بررسی آن دو آزمایش نسبت به یکدیگر است که می توان وجود یا عدم وجود بیماری های ناقل تالاسمی را مشخص نمود . در این حالت تکلیف چیست ؟ آیا نباید واقع ازدواج را ثبت نمود ؟ ! !
در نتیجه اینکه این بخشنامه فراتر از قانون ، یک تکلیف بر زوجین و دفاتر ازدواج ایجاد نموده است که از جدود اختیارات ریاست سازمان ثبت اسناد و املاک خارج می باشد و به نوعی اقدام به قانونگذاری نموده است بنا بر این قابلیت ابطال در دیوان عدالت اداری را دارا می باشد . به نظر می رسد تا زمان ابطال بخشنامه موضوع از سوی دیوان عالی اداری این مشکل به وسیله دادگاههای صادر کننده حکم ثبت واقعه ازدواج قابل حل باشد .
در صورتی که زوجین مدتی از ازدواج آنان گذشته و با هم زندگی مشترک را تجربه نموده اند و یا اینکه دارای فرزند می باشند دادگاههای صادر کننده حکم می توانند زوجین را از انجام آزمایش قبل از ازدواج معاف نمایند .
بدین صورت که این معافیت با در متن دادنامه تصریح شود و یا درگواهی ارسالی به دفتر ازدواج قید شود . در این حال دفاتر ثبت ازدواج می تواند بدون دغدغه و نگرانی از آن بخشنامه نسبت به ثبت واقعه ازدواج اقدام نمایند .

شناسنامه زوجین ، عقدنامه عادی ، گواهی قطعیت و یا عدم اعتراض زوجین نسبت به حکم دادگاه سردفتر ازدواج می بایست در حضور شهود نسبت به ثبت واقعه ازدواج اقدام نماید

◀ مرتضی کناری زاده وکیل پایه یک دادگستری

تلفن های ضروری

شرکت آب منطقه ای استان	۳۳۵۴۱۱۵
شرکت آب و فاضلاب استان	۳۳۵۰۵۸۶
شرکت آب وفاضلاب روستایی	۳۳۳۸۰۰۲-۳
آتش نشانی	۱۲۵
پلیس	۱۱۰
دفتر نظارت همگانی(نیروی انتظامی)	۱۹۷
ستاد خبری	۱۱۳
اورژانس	۱۱۵
اطلاعا ت قطارهای مسافری	۱۳۹
خرابی تلفن	۱۱۷
اطلاعات تلفن	۱۱۸
اتفاقات برق	۱۲۱
اتفاقات آب غرب	۵۵۶۱۰۰۱-۲
سازمان آموزش و پرورش	۳۳۳۹۰۰۱-۵
آموزش و پرورش ناحیه ۲	۲۲۴۷۷۴۷-۸
آموزش وپرورش ناحیه(۱)	۲۲۲۳۵۳۷
شرکت برق منطقه ای	۳۳۳۱۷۰۰-۵
شرکت مخابرات هرمزگان	۶۶۶۹۵۴۴
اداره کل تامین اجتماعی استان	۲۲۴۲۴۹۵
سازمان انتقا ل خون	۲۲۲۸۰۳۲
اداره کل نوسازی مدارس	۳۳۳۴۳۸۱-۲
اداره کل فنی وحرفه ای استان	۶۶۶۸۹۸۱-۴
صدا وسیما ی خلیج فارس	۳۳۳۰۰۲۰ -۲۳
اطلاعات پروان	۶۶۶۵۸۲۸
شرکت توزیع نیروی برق	۵۵۶۴۱۷۰-۳
سازمان جهاد کشاورزی	۶۶۶۲۵۴۱-۶
اداره کل استاندارد	۳۳۳۸۰۵۳
شهرداری بندرعباس	۲۲۲۳۰۲۱-۳
مرکز مخابرات امام خمینی	۵۵۶۲۲۲۳
اداره کل راه وترابری استان	۳۳۳۲۵۹۱-۳
دانشگاه هرمزگان	۳۳۳۴۰۱۲۴
شورای اسلامی شهر بندرعباس	۲۲۴۶۳۹۰
سازمان مسکن وشهرسازی	۳۳۳۱۹۵۵
تاکسیرانی بندرعباس	۴۲۷۰۰۰۱ - ۴
خدمات بار فرودگاه بندرعباس	۶۶۶۵۸۰۵
بیمارستان خلیج فارس	۶۶۷۰۲۸۵-۹
بیمارستان شهید محمدی	۳۳۴۷۰۰۱-۸
بیمارستان امام رضا	۳۳۳۶۰۰۳-۵
بیمارستان شریعتی	۳۳۳۲۴۲۴
تاکسی تلفنی هرمزگان	۲۲۲۰۱۱۰
تاکسی تلفنی توران سفر	۳۳۴۵۰۵۰
تاکسی تلفنی بندر تاز	۳۳۳۵۳۲۲
تاکسی تلفنی امید	۳۳۴۸۰۴۰
تاکسی تلفنی عدالت	۳۳۴۸۸۱۰
تاکسی تلفنی همراه	۵۵۶۴۸۴۲
تاکسی تلفنی نادر گشت بندر	۳۳۴۳۱۹۷
تاکسی تلفنی آریا	۷۶۶۰۴۴۰
تاکسی بیسیم بندرعباس	۱۳۳
بیمارستان صاحب الزمان (عج)	۵۵۶۴۰۱-۴
سازمان بازرگانی رسیدکی به شکایات مردمی	۱۲۴

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری
فضای سبز و آسمان آبی هر دو موهبت الهی است در حفظ آن کوشا باشیم
◎ سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری بندرعباس

ایرانسل MTN
موبایل برتر
فروش سیم کارت و کارت شارژ ایرانسل
سیم کارت رُند
ثبت نام ایرانسل
میدان ۱۷ شهریور بازار مرکزی جنب اسانسور شیشه ای
بندرعباس ـ چهارراه نخل ناخدا خ ترمینال کوچه شقایق موبایل برتر ۲