

۶	
 	
- سال دهم - شماره ۱۲۴۷ - یکشنبه ۵ تیر ۱۳۹۰ ۲۳ رجب ۱۴۳۲ ۲۶ ژوئن ۲۰۱۱	



رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت اعلام کرد:

سرطان پوست و آب مروارید شایع‌ترین اثرات پرتوهای فرابنفش خورشید

آفتاب سوختگی، برنزه شدن، پیری زودرس پوست، التهاب قرنیه ناشی از نور، شایع‌ترین اثرات حاد و سرطان پوست، آب مروارید و تضعیف دستگاه ایمنی بدن مهم‌ترین اثرات مزمن پرتوهای فرابنفش خورشید (UV) است. به گزارش ایستا، دکتر کاظم مددی رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت ضمن اعلام این خبر گفت، مقادیر کم پرتو فرابنفش برای انسان سودمند است و برای تولید ویتامین D ضروری است و همچنین در درمان بعضی بیماری‌ها مانند نرمی استخوان و اکزما مورد استفاده قرار می‌گیرد.

وی خاطر‌نشان کرد: قرار گرفتن طولانی در معرض تابش فرابنفش، اثرات حاد و مزمنی را برای سلامت پوست، چشم و سیستم ایمنی انسان دارد. رئیس مرکز سلامت محیط و کار با اشاره به این که خطرناک بودن این پدیده فقط مربوط به طی چند روز گذشته نبوده است و رسانه‌ها به تازگی به این موضوع توجه نشان داده‌اند گفت: پرتو فرابنفش در ۱۳۰ تا ۱۴۰ روز آن سال معمولاً در وضعیت خطرناک قرار دارد و هموطنان باید به پیشگیری از ابتلا به اثرات سو، این پرتو توجه جدی داشته باشند. دکتر ندافی بهترین روش پیشگیری از اثرات سو، پرتو فرابنفش خورشید بر انسان را حفاظت فردی عنوان کرد و گفت: پوشیدن لباس‌های آستین بلند، استفاده از کلاه لبه‌دار، استفاده از عینک آفتابی از ساعت ۹ تا ۱۵ بعدازظهر موثرترین روش‌های پیشگیرانه و حفاظتی در برابر اشعه فرابنفش خورشید است.



♦ آخرین روزهای برداشت کل محمدی و کلاب گیری در لاله زار استان کرمان

رئیس دادگستری «بستک» خبر داد

مشکل دادگستری «بستک» کمبود کادر قضایی و اداری



«منوچهر خیرخواه» در مراسم ارائه گزارش عملکرد دادگستری شهرستان بستک به مناسبت هفته قوه قضائیه گفت: شهید بهشتی نخستین پایه گذار و معمار دستگاه قضایی جمهوری اسلامی است که باید یاد این شهید بزرگوار را در یاد و فکر خود همیشه زنده نگه دارید.

وی با اشاره به اینکه شهید بهشتی شهیدی است که با وجود مدت محدود مسئولیتش تاثیر مهمی بر جهت گیری دستگاه قضاء در جمهوری اسلامی داشت گفت: شهید بهشتی پایه های

امام جمعه «بندرلنگه»:

هیچکس حق ندارد از قرامین ولایت فقیه سرپیچی کند

امام جمعه بندرلنگه با بیان اینکه چرا بعضی ها از دستورات رهبر معظم انقلاب پیروی نمی کنند تصریح کرد: دستورات معظم اله مافوق قانون است و چرا به آن عمل نمی کنند و شروع به بهانه تراشی می نمایند. به گزارش خبرنگار روزنامه دریا، دستورات ولی امر مسلمین باید بدون قید و شرط انجام گردد امام جمعه بندرلنگه اضافه کرد: هیچکس حق ندارد از دستورات وی تخلفی کند همه باید پیرو ولایت باشند نه فقط شعار باشند و اگر بعضی از دستورات به سود آنهاست پیروی کنند اما انجایی که به ضرر است نادیده بگیرند.

خطیب نماز جمعه به ۲۷ رجب سالروز بعثت پیامبر اسلام اشاره کرد و گفت: هنگامی که رسول خدا (ص) در غار حرا به پیامبری مبعوث شد و بعد از ۳ سال که پیامبر رسالت خود را آشکار کرد تحریم های اقتصادی از سوی دشمنان آغاز شد .

امروز دنیا مدعی تمدن و زنگارزده به حربه زمان جاهلیت روی آورده و دنیای استکبار علیه کشور ما توطئه انجام می دهد همان حرکت علیه پیامبر در صدر اسلام آغاز کرد.

وی گفت: ملتی که می خواهد روی پای خود بایستد آنها به شیوه های مختلف تحریم اقتصادی و سیاسی می کنند. این تحریم ها تازگی ندارد و از صدر اسلام تا به امروز وجود داشته و ما با این تحریم ها آب دیده شده ایم .امام جمعه بندرلنگه به جیره بندی آب در بندرلنگه اشاره کردو گفت: این درست نیست که شهرهای استان فارس و بوشهر همیشه آب در لوله های شهرستان باشند اما همین که به مردم بندرلنگه رسیده آب جیره بندی می شود چون بندرلنگه آخر خط است باید اینگونه باشند . وی اضافه کرد : اکنون مردم این شهر از طرح آبرسانی محرم بی نصیبند و چند روز آب در لوله های شهر وجود نداشته و مردم با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می کنند. وی گفت: طرح محرم فقط مخصوص بندرلنگه بود اما استان فارس برای گرفتن آب از طرح محرم استفاده می کند اما مردم بندرلنگه خیر ؟! وی گفت: مسئولین استان باید از حق مردم این شهر دفاع کنند و احترام مقابل باشد و نگذارند به مردم این شهر اجحاف شود .

امام جمعه «هرمز»:

همه باید در مسیر «جهاد اقتصادی» گام بردارند

حجت الاسلام «سید سجاد موسوی» در ادامه با اشاره به روز جهانی مبارزه بامواد مخدر این مواد افیونی که به فر موده امام راحل سوغات غرب برای تاجی ملت‌هاست گفت: این دسیسه ها برای اغفال جوانان و به معنای عقب نگه داشتن ملت هاست لذا باید همه ملت احساس مسئولیت کنند .

وی گفت: مسئولین با جد و جهد در این راه تلاش کنند و با جهاد فرهنگی و اقتصادی دیشه دسیسه ها را بخشکانند .

«موسوی» با اشاره به سخنان مقام معظم رهبری گفت: مواد مخدر ایزاری در خدمت اغراض سیاسی استکبار جهت درآمد زایی و استثمار ملت هاست . امام جمعه هرمز نیز گفت : البته در مسیر مبارزه با این ماده شوم شهدای زیادی تقدیم نموده ایم . وی با تبریک فرا رسیدن ۲۷ رجب روز میث پیامبر رحمت به هدف بعثت توجه کنیم حاکم شدن ارزش‌ها و اخلاق انسانی در جامعه از اهداف بعثت پیامبر اسلام است.

خطیب جمعه اهل سنت «بستک»:

امنیت «بستک» در حد مطلوب است

وی با تاکید بر اینکه مسئولین باید مواظب جانیانکاران در جامعه باشند تاکید کرد: مسئولی دستگاه قضاء باید با جانیانکاری که در جامعه مخدرات و مشروبات الکلی را توزیع و تولید می کنند با اشد مجازات برخورد کند .

وی در ادامه گفت یکی از سیاست های غرب برای به جالش کشاندن جوانان ما توزیع مواد مخدر در بین جوانان است که مسئولین باید با برنامه ریزی دقیق و مجازات متخلفان از ترویج و گستردهی آن جلوگیری کنند .

امروز دشمن با برنامه برای به انحراف کشاندن جوانان ما به میدان آمده است و ما نیز باید با برنامه ای فراتر از آن و دقیق تر و با فرهنگ سازی و فرهنگ سالمی جوانانمان را حفظ کنیم .

وی با اشاره به حفظ قوای سه گانه در نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران گفت: هر سه قوای موجود در جمهوری اسلامی ایران مستقل و دارای استقلال هستند و در شهرستان ها هم قضات و مسئولین دادگستری با حفظ استقلالی که دارند می توانند در تصمیم گیری و آراء خود از آمار جرم و جنایت در آن منطقه جلوگیری کنند . وی در ادامه گفت : به محاذله در شهرستان بستک این استقلال آراء قضات بدون تاثیر بذری از هیچگونه عاملی اجرا می شود و همین امر به امنیت جامعه این منطقه کمک شایانی نموده است .



«حسینی نژاد» خطیب جمعه اهل سنت بستک در خطبه های نماز جمعه امروز شهر بستک گفت : به همت مسئولین بخصوص مسئولین قضائی امنیت شهرستان بستک در حد بسیار مطلوبی قرار دارد.

وی با تشکر از مسئولین قضائی و دادگستری شهرستان بستک گفت : تا کنون عملکرد دادگستری بستک در نزد مردم بسیار مناسب و همراه با عدل و داد بوده و عدالت را به معنای واقعی به اجرا در آورده است .

به گزارش خبرنگار روزنامه دریا ؛ خطیب جمعه اهل سنت بستک افزود : شهرستان بستک شهرستانی است که جرم

و جنایت در آن کم است و این علاوه بر اینکه نشان از عمل خوب مردم است نشان از عملکرد دستگاه قضاء و دادگستری در این شهرستان نیز بوده است .

«حسینی نژاد» اظهار کرد : همه ما باید تلاش کنیم عدالت اسلامی را به معنای واقعی کلمه اجرا کنیم چرا که اگر عدالت به معنای واقعی کلمه به اجرا در نیاید نه اینکه جانیانکاران مجازات نخواهند شد بلکه جنایت در جامعه افزایش نیز خواهد یافت . وی با بیان اینکه در کشور اسلامی ما همه مسئولین در تلاشتند تا عدالت اسلامی را برقرار کنند گفت : اگر در جامعه امنیت و آرامش حاکم شود مردم مسیر خود را بهتر به سمت و سوی عدالت اسلامی به جلو خواهند برد .

گردد را به رژیم‌غذایی اضافه کنید

نتایج یک مطالعه جدید تایید می‌کند: که افزودن گردو به رژیم غذایی روزانه خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش داده و به پایین آوردن میزان کلسترول مشرف در خون کمک می‌کند.

متخصصان در این مطالعه تشریح کردند: وقتی شما یک وعده غذایی می‌خورید که حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده است اگر پس از آن یک مشت گردوی خام مصرف کنید می‌تواند امکان آسیب ناشی از این چربی مفید به عروق خونی خود را تا حد قابل ملاحظه‌ای محدود کند.

در هر ه گرم گردو کمتر از ۴ گرم چربی اشباع شده وجود دارد اما به این دلیل که تمام مغزهای خشکبار سرشار از کالری هستند لذا توصیه می‌شود که اعتدال در مصرف آنها امری ضروری است.

مغز گردو سرشار از آنتی اکسیدانها، چربی‌های امگا-۳ و اسید آلفا لینولئیک است. شما می‌توانید از گردو در وعده غذایی صبحانه استفاده کنید. به جای ریختن گوشت داخل سالاد مقداری گردوی تازه به آن بیفزایید و به جای سوسیس و تخم مرغ و گوشت فرآوری شده، پروتئین مورد نیاز بدنتان را از گردو دریافت کنید.



فروردين:

اگر مراقب نباشيد با بي احتياطي پول خرج می‌کنيد، سعی کنيد با همسر تان در مورد پول صحبت کنيد زیرا بحث طولانی می‌شود و بعداً پشيمان می‌شوید. اگر در رابطه ای افراط کنيد آن رابطه به زودی خراب می‌شود

بنابراین مراقب باشید.

اردیبهشت:

خوب است امروز آزادانه رفتار کنيد ريسک کنيد و به نتايج آن کار فکر نکنيد. اگر هنرمند باشيد می‌توانيد از این حس خوب استفاده کنيد. اگر اخيرا همسر تان را نادیده گرفته ايد اکنون می‌توانيد بیشتر در کنارش باشید.

خرداد:

امروز جذب مسائل متفاوت و عجيب می‌شوید و ديگران شما را گمراه می‌دانند. در حال حاضر فرصتی داريد تا هر نوع دعوت غیرمنتظره و غیرمعمولی را بپذيريد، هجچنين فرصت های عشقی غیرمنتظره، شما در حال حاضر فوق العاده جذاب هستید. بنابراین از این شرایط نهایت استفاده را ببريد. متأسفانه شما اغلب بسیار میانه رو هستید و هرگز نمی‌توانيد متوجه شويد که یک نفر تا چه اندازه جذب شما شده است. لطفاً سعی کنيد در اجتماع بجوشيد.

تير:

باید به دارائی های تان توجه کنيد اما این موضوع نگران کننده نیست.شاید بخواهيد ملبسان جدیدی بخرید یا یکی از قاب عکس های تان را عوض کنيد.این کار هيچ خرجی برای تان ندارد.تها خرجی که داريد مصرف کردن وقت و انرژی است تا تغيير دکوراسيون دهيد.

مرداد:

امروز افکار زیادی در اطراف ذهنتان می‌چرخد و از شما انتظاری می‌رود که همه آنها را به خاطر بسپاريد.خصوصاً این افکار برای جلب توجه شما در زمینه های مالی و مسائل دارایی بسیار مهم است. صحبت با مردم به شما ایده های خوبی خواهد داد و حتی ممکن است سبب باز شدن درهائی به روی شما گردد، که در غیر این صورت بسته می‌مانند .

شهریور:

بهترین روز برای روابط اجتماعی است و دوست داريد در دوستان دور هم جمع شويد. همه از شما خوش شسان می‌آيد و دور شما جمع می‌شوند.گاهی به نقشه ها و برنامه ها آینده فکر کنيد زیرا ایده های خوبی به فکرتان می‌رسد.دیگران نیز از این ایده استقبال می‌کنند و شما را خوشحال می‌کنند.

مهر:

به نظر می‌رسد که امروز روز بسیار سختی باشد و شما به زودی احساس می‌کنيد که سنگینی همه مسؤولیت های جهان روی شانه های شما گذاشته شده است.انگار هر چیز و هر کسی می‌خواهد حال شما را بگردد چرا که شما به آنها اجازه می‌دهيد که هر چه می‌خواهند در گوش شما بگویند.همچنين شما مجبور به رویارویی با شخصی بسیار خشک انعطاف ناپذیر هستید که در حضور او به شما احساسی بچه مدرسه بودن دست می‌دهد.

آبان:

سيارات به شما کمک می‌کنند تا از قدرت تان استفاده کنيد.سعی کنيد بين افکار منطقی و خلاق تان تعادل برقرار کنيد.این کار برایتان موفقیت آور است.بنابراین در رابطه با افرادی که فکر می‌کنند می‌توانند شما را فریب دهند،بسیار مناسب است.

آذر:

به اضافه این که دوستان ملاقات می‌کنيد با این که در خانه خود را مشغول می‌نمائيد. امروز روزی است که ایده های ناگهانی که معلوم نیست از کجا می‌آیند سرتان می‌زند. این ایده ها به شما برای برنامه های آینده تان کمک خواهند کرد یا حداقل شما را در مسیر صحیح می‌اندازند تا رویاهایتان را به حقیقت تبديل کنيد.

دی:

امروز برخورد سبزه اری وجود دارد.مخصوصاً برای آن دسته از دی ماهی های که کارهای بانکی یا بیمه ای دارند و یا تصمیم به تغییر مسیر دارند. در هر رابطه ای که مشغول به کار هستید، تمایل داريد .حسی برای خودتان بول خرج کنيد. شما لیاقت آن را داريد پس حتماً این کار را بکنيد.

بهمن:

امروز برای شما زمان بسیار مهمی است چون سيارات قول داده ايد که در هر نوع پروژه یا عقیده ای که اخيرا به آن سر و کار داريد یا می‌خواهيد آن را عملی کنيد از شما حمایت کنند. اکنون فرصت داريد تا درباره مسیر زندگی تان فکر کنيد. اما اطمینان پيدا کنيد که درباره آن فکر کرده ايد و به موقعیت بدتری منجر نشود.

اسفند:

شما ممکن است از ترتيبات قدیمی و پايدار که یکی مصرف و خرج سنگین روی زندگی تان داشته عقب نشینی کنيد . مایل به سوزاندن چند پول هستید و کسی نیست که شما را سرزنش کند. اما اطمینان پيدا کنيد که درباره آن فکر کرده ايد و به موقعیت بدتری منجر نشود.

مجموعه نرم افزارهای جامع و یکپارچه

طراح سیستم

مالیران :سیستم جامع مالی
هفده سیستم یکپارچه بازرگانی و فروشگاهی

امین :سیستم یکپارچه حسابداری و بانکداری قرض الحسنه

شماره تلفنی : ۰۹۱۷۱۶۳۵۲۵۱
فاکس:۰۹۱۷۳۹۸۶۶۲۶
زیر دست- تلفنی :۰۷۶۱۳۳۳۱۹۲۲۳۳۵۴۴۸۱

Email:omid.khaksarnezhad@gmail.com