در میانسالی پرخوری نکنید!

رییس جامعه پزشکان داخلی: ابتلابه «کبدچرب» نخستین بیماری ناشی ازپرخوری درمیانسالی است .تداوم پیوست باعث بروز بواسیر درسالمندان می‌شود.رییس جامعه پزشکان متخصص داخلی گفت: نخستین بیماری ناشی از پرخوری در میانسالی ابتلا به کبد چرب است. علاوه بر این، افراد در معرض دچار شدن به بیماری‌هایی مانند چاقی، دیابت، پرفشاری خون و افزایش چربی خون هستند. دکتر ایرج خسرونیا در گفت‌گو با ایسنا، با بیان این مطلب اظهار کرد: کبد چرب بیماری بی‌علامتی است و فرد پس از مراجعه به پزشک یا هنگام سونوگرافی شکم به طور تصادفی متوجه ابتلا به آن می‌شوند. وی افزود: ابتلا به بیماری کبد چرب به تدریج باعث ایجاد اختلال در عملکرد کبد می‌شود و فرد مبتلا به این بیماری ابتدا دچار فیبروز سپس مبتلا به سیروز می‌شود. رییس جامعه پزشکان متخصص داخلی با بیان اینکه دستگاه گوارش افراد میانسال وسالمند به تدریج امکان جذب و هضم برخی مواد و ویتامینها را از دست می‌دهد، گفت: در این مقاطع سنی ممکن است میکروب اچ پایلوری باعث ابتلای فرد به سرطان معده شود. علاوه بر آن امکان دچار شدن او به بیماری‌های التهابی افزایش می‌یابد. خسرونیا هموروئید و بواسیر را از دیگر بیماری‌های شایع بین میانسالان و سالمندان برشمرد و اظهار کرد: تداوم پیوست باعث خونریزی مقعد افراد سالمند می‌شود و آنان دچار بواسیر می‌شوند. وی حالت تهوع را از دیگر عوارض گوارشی هنگام سالمندی ذکر کرد و گفت: هنگام سالمندی دستگاه گوارش نمی‌تواند غذای چرب را به میزان لازم جذب کند در نتیجه چربی در معده باقی می‌ماند و فرد دچار حالت تهوع می‌شود. این متخصص داخلی گوارش برای کاهش احتمال ابتلا به این بیماری‌ها به سالمندان توصیه کرد: این افراد نباید غذاهای سنگین مانند خورش‌های چرب، کباب کوبیده، کله‌پاچه و دل و جگر مصرف کنند علاوه بر آن لازم است هر شش ماه تا یک سال به متخصص گوارش مراجعه کنند چون افراد سالمند مستعد ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش هستند. وی در ادامه از استقبال دانشجویان برای اهدای فرآورده‌های خونی خبر داد و گفت: ۳۳ درصد دانشجویان و ۲۸ درصد کارکنان دولت برای انجام این کار به مراکز درمانی مانند بیمارستان غیاثی مراجعه می‌کنند.

مردم از ۴۵ سالگی به فکر سلامتی می‌افتند

کارشناسان بهداشت و سلامت معتقدند :مردم از سن ۴۵ سالگی برای آغاز کردن یک زندگی سالم و الگوی پیدا کردن زندگی صحیح به‌تکاپو می افتند. به‌گزارش ایسنا، نتایج مطالعه جدید نشان داده است؛ اکثر افراد وقتی به‌سن ۴۵ سالگی می‌رسند تصمیم می‌گیرند از مصرف الکل خودداری کنند، غذاهای فرآوری شده نخورند و بیشتر از میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنند. به‌علاوه شمار قابل توجهی از آنها تصمیم می‌گیرند سیگار را ترک کنند. به‌گزارش روزنامه دیلی میل، این مطالعه در انگلیس و با حضور ۵۰۰۰ شرکت کننده ۱۶ سال به بالا انجام گرفته است. بنابراین مطالعات در سن ۴۵ سالگی اغلب افراد با مشکلات سلامتی مواجه می‌شوند و تازه به فکر می‌افتند که به سلامتی خود بیشتر توجه کنند و کارهایی را که برایشان مفیدتر است، انجام دهند.

آمارها نشان می‌دهد ؛ که تقریباً یک سوم افراد در این سن دچار دردهای مفصلی شده و از هر ۵ نفر یک تن به فشارِ خون بالا مبتلا می‌شود. همچنین از این سن به بعد از هر ۱۰ نفر یک تن مشکل تنگی نفس را تجربه می‌کند. به‌علاوه در این سن معمولاً نگرانی نسبت به بروز بیماری‌های جدی مثل بیماری قلبی، زوال عقل و سکته مغزی افزایش پیدا می‌کند. تمام این فاکتورها موجب می‌شود که در این سن اشخاص به دنبال راهکارهایی برای به‌تعویق انداختن این مشکلات باشند و برای حفظ سلامتی خود تلاش کنند.

تبعیض و عدم امنیت شغلی در شرکت هواپیمایی کیش ایر

◆ جمعی از کارکنان شرکت هواپیمایی کیش ایر با گلایه از بی توجهی برخی مسئولین به اعتراضات و مشکلاتشان در شرکت نامبرده از عدم امنیت شغلی و خبر داد .

به گزارش خبرنگار باشگاه خبرنگاران عده ای از کارکنان شرکت هواپیمایی کیش ایر که اخیراً به منظور حق خواهی و دادرسی به سازمان منطقه آزاد مراجعه کردند از برخورد مدیرعامل این سازمان با کارگران گلایه کردند و خواهان رسیدگی مسئولین عالی رتبه به این گونه برخوردهای غیر اخلاقی برخی مدیران نسبت به ارباب رجوع شدند .

یکی از این افراد در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت : هر کدام از ما دارای سابقه کاری ۶ تا ۱۵ سال در شرکت هواپیمایی کیش ایر هستیم که با مشکلات عدیده ای نظیر شبکاری ، اضافه کاری ، عدم دریافت بن کارگری ، امنیت شغلی و کمی حقوق مواجهیم .

به گفته برخی از این کارکنان در این شرکت رابطه جای ضابطه را گرفته و چه بسا افراد زحمتکشی که دارای سوابق کاری طولانی بوده ولی زحماتشان نادیده گرفته و حقوقشان از افراد با واسطه و کمتر از دو سال در این شرکت مشغول بکار هستند کمتر است .به گفته آنها جهت رسیدگی به این امور بارها به منطقه آزاد کیش مراجعه کردیم و هر بار سازمان تنها مسئول مربوطه را احضار کرده و تنها با وعده و وعیدهایی مواجه شدیم که هیچ وقت محقق نشد و دیگر کسی پیگیر مشکلات ما نشد .

این پرسنل همچنین خاطرنشان کردند :پس از بارها مراجعه به سازمان برای اولین بار که موفق به دیدار مدیرعامل شدیم بجای رفع مشکلات و چاره اندیشی با ما برخورد کرد که این امر موجب ناراحتی بیشتر ما و نمکی بر زخم کهنه مان شد.

علیرضا عامری مدیرعامل سازمان منطقه آزاد می گوید:شرایط شرکت همین است می خواهید بمانید اگر دوست ندارید تسویه حساب کنید این درحالی است که ۱۵-۱۰ سال پیش که ما را به کار گرفتند که هیچ شرایطی نبود.این کارکنان همچنین از برخورد برخی مسئولین غیر بومی در رأس کار شرکت کیش ایر با پرسنل بومی خبر دادند .

به گفته آنها تاکنون تعداد بی شماری از پرسنل بومی دارای سابقه کاری طولانی با بهانه های بی اساس و تنها به دلیل عدالت طلبی و حق خواهی از شرکت اخراج شده و یا اینکه عرصه کاری را بر آنها چنان تنگ کردند که خود مجبور به تسویه حساب شده اند .

برخی دیگر از پرسنل پیمانکاری شرکت مذکور با اشاره به کاهش ۲۰۰ الی ۳۰۰ هزار تومانی حقوقشان در سال جاری افزود :با توجه به سابقه کاری ۶ الی ۱۵ سال و در سال ۸۶ از بدنه شرکت خارج شده و به بخش پیمانکاری رها کیش واگذار شدیم و با توجه به مشکلات فراوان از جانب پیمانکاران این شرکت همچنان تصمیم گرفته برخی دیگر از کارکنان را به بخش پیمانکاری بسپارد که این امر موجب اعتراضات شدید کارکنان و سلب انگیزه کاری آنها شده است. این کارکنان خواستار رسیدگی بیش از پیش مسئولین عالی رتبه به اموراتشان شدند .

گزارش از مرکز ترک اعتیاد تشکل غیردولتی پویندگان توسعه

معتادان کارتن خواب از محیطی حمایتی بهره‌مند می‌شوند

■ داشتن انتظار ترک آنی و اصلاح فوری و کامل از یک فرد معتاد که با مشکلات فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی متعددی دست به گریبان است چندان انتظار واقع بینانه ای به نظر نمی رسد

سر چهارراه پشت چراغ قرمز می ایستیم جوانی خموده از ابتدای چهاراه تا به خودروی ما می رسد، دستش را جلو همه دراز می کند. البته بعضی از روزها هم اسپندی دود می کند یا با پارچه ای کثیف شیشه ماشین ها را پاک می کند. مدتهاست که به دیدن این تصاویر مثل تابلوهای تبلیغاتی عادت کرده ایم. تابلوی اعتیاد همراه با تکدی گری چهره شهر را نازیبا کرده است. معتادان کارتن خواب در طیفی وسیع در سطح شهر پراکنده هستند و جهت ارتزاق خود به انواع خلاف روی می آورند.

برخی از این معتادان کارتن خواب به سبب استفاده از سرنگ های آلوده جهت تزریق مبتلا به بیماریهای خطرناکی نظیر ایدز و هپاتیت می شوند و این خود می تواند عاملی در جهت سرایت بیماری به دیگر افراد جامعه به خصوص معتادان تزریق مشترک باشد.

فعالیت گسترده مراکز غیردولتی و کمپ های بازتوانی اعتیاد و مراکز گذری DIC & MMT توسط بهزیستی و دانشگاه علوم پزشکی با مدیریت تشکل های غیردولتی از جمله برنامه هایی است که دولت درصدد مهار اعتیاد برآمده است.

تشکل غیردولتی پویندگان توسعه هرمزگان از جمله تشکلهای فعال در این زمینه است.این تشکل اولین مرکز گذری DIC & MMT در بندرعباس را راه اندازی کرده و در زمینه درمان اعتیاد اولین تشکل در استان می باشد اولین مراکز غیردولتی DIC & MMT بهزیستی و علوم پزشکی در استان توسط اعضای فعال و دلسوز این انجمن راه اندازی و مدیریت شده است که هم اکنون مراکز تحت نظارت سازمان بهزیستی این تشکل فعال و در حال خدمت رسانی در زمینه اعتیاد در شهر بندرعباس می باشد.

«رویا جهانگیری» موسس مرکز گذری این تشکل گفت: این مرکز در زمینه درمان و کاهش آسیب اعتیاد در بین معتادین فعالیت می کند و به طور میانگین خدمات ثابت و سیاری این مرکز حدود ۳۰۰ نفر در ماه می باشد.

«جهانگیری» در تعریف مرکز گذری گفت : مرکز گذری یا DIC مخفف Drap In Center محلی است که در آن معتادان تزریقی سخت دسترس کارتن خواب خیابانی از محیطی حمایتی بهره مند می شوند و به طور رایگان از خدمات برخوردار می شوند. وی افزود: در این مرکز خدمات حمایتی مانند غذای سبک ، پوشاک ، امکانات استحمام و پانسمان های سطحی ارائه می شود.

وی در خصوص فعالیت تیم سیار این مرکز گفت : تیم سیار out reach تیمی دو یا چند نفره است که با مراجعه به مناطق محل تجمع و زندگی مصرف کنندگان مواد که به دلایل مختلف به مرکز گذری یا سایر مراکز بهداشتی ، درمانی دسترسی ندارند یا مراجعه نمی کنند ، ضمن ایجاد ارتباط با آنها خدمات اولیه کاهش آسیب را ارائه نموده و در صورت امکان آنان را با مرکز گذری ارائه دهنده خدمات مرتبط می سازد.

جهانگیری در زمینه درمان با متادون این مرکز گفت: معتادان کارتن خواب خیابانی که بضاعت مالی ندارند و از جامعه طرد شده اند به صورت رایگان پذیرش و پس از تشکیل پرونده تحت نظر پزشک متخصص ، با دریافت داروی متادون مراحل درمانی را طی می کنند.

وی معتقد است ؛ که اعتیاد یک بیماری روحی و روانی است و درمان اعتیاد امکان پذیر است و بیشتر مشکلات یک معتاد ناشی از مسایل روحی و روانی است و مشاوره اهمیت بسزایی دارد.

موسس مرکز گذری ترک اعتیاد با اشاره به وضعیت اسفبار معتادین گفت : اگر هدف اولمان پیشگیری باشد بسیار بهتر است تا اینکه بخواهیم جهت درمان هزینه گزافی بپردازیم و باید تلاشمان را جهت آگاه کردن نسل جوان بکار ببندیم این وظیفه به عهده والدین، رسانه ها و کل جامعه است همه در این زمینه دلسوزی کنیم و نسل امروز را متوجه عواقب و پیامدهای جبران ناپذیر این معضل بنماییم

در ادامه این گزارش به سراغ بخش درمان این تشکل می رویم پزشکی که با دلسوزی خاصی سرگرم ویزیت کردن مراجعین می باشد وی با دقت به درد دل معتادین گوش می دهد گاهی برخی را تشویق می کند و برخی را هم به سبب بی مبالاتی در ترک اعتیاد مورد اعتاب قرار می دهد. دکتر رحمانیان در جواب این سوال که آیا در زمینه ترک اعتیاد موفق عمل کرده اند ؟ با نشان دادن تعدد مراجعین و آمار بیش از حد پشت نوبتی می گوید: آری موفق بوده ایم .

وی که در حال ویزیت بیماران معتاد است می گوید : اگر دولت ۳۰ درصد به بودجه درمان اعتیاد اضافه کند به طور قطع وضعیت مطلوب تر خواهد شد.

این پزشک به موادمخدر جدید اشاره کرد و گفت: موادمخدر صنعتی جدید به سرعت در حال گسترش بین جوانان است و حتی جوانان تحصیل کرده با این توهم نابجا که موادمخدر روانگردان در سطح و شأن آنها می باشد به این سم بسیار خطرناک آلوده شده اند و این درحالی است که عواقب مصرف موادمخدر روانگردان که عمدتاً تقلبی می باشد بسیار شدید است و معمولاً به سبب ناخالصی هایی که در این گونه موادمخدر دست ساز یافت می شود عوارض خطرناکی برای مصرف کنندگان در پی دارد. در ادامه این گزارش «رویا جهانگیری» با اشاره به وضعیت اعتیاد در بندرعباس گفت : متأسفانه موادمخدر به راحتی دردسترس افراد قرار دارد لذا بایستی در کنار اقدامات درمانی معتادان طرح برخورد با توزیع کنندگان موادمخدر با شدت بیشتری انجام شود.

وی سپس به نحوه درمان معتادان اشاره کرد و گفت: بیماری روحی اعتیاد فقط به واسطه توکل و پرهیز از عادات ناپسند امکان پذیر است. داشتن انتظار ترک آنی و اصلاح فوری و کامل از یک فرد معتاد که با مشکلات فرهنگی ، اقتصادی و اجتماعی متعددی دست به گریبان است چندان انتظار واقع بینانه ای به نظر نمی رسد و پیشنهاد می شود که با آموزش صحیح رفتارهای کم خطر و بهداشتی لااقل از آلودگی وی با انواع بیماریهای خطرناک و مسری جلوگیری به عمل آید .

وی افزود: با این روش علاوه بر اینکه فرد معتاد و کل جامعه در مقابل ابتلاء و انتقال عوامل عفونی خطرناک مصون می مانند ، خود این تغییرات رفتاری اندک می توانند زمینه ساز اصلاحات بزرگتر و ترک کامل ماده مخدر توسط فرد معتاد گردند .

«جهانگیری» در خصوص استراتژی کاهش آسیب و برنامه توزیع سوزن و سرنگ این مرکز گفت: در این مرکز امکان دستیابی فرد معتاد به سرنگ استریل تحت شرایط و ضوابط خاصی وجود دارد از طرفی دسترسی فرد معتاد به داروی متادون اقدام موثری است که در این مرکز سبب می گردد که فرد معتاد از رفتار پرخطر تزریق به شیوه کم خطر تر خوردن ماده مخدر و سپس درمان با متادون روی آورد .

وی اشاره کرد: بعد از مراحل ترک اعتیاد بهترین روش توانمندکردن معتاد و دادن فرصت اشتغال به او می باشد که البته نگاه جامعه نسبت به معتادان رها شده از بند اعتیاد بسیار حائز اهمیت است.جهانگیری در خاتمه بیکاری و نبود برنامه های تفریحی را از دلایل رواج اعتیاد در بین افراد جامعه ذکر کرد و افزود : درمان اعتیاد را چاره نیست و پیشگیری مقدم بر درمان است. بایستی جوانان را از طریق برنامه های فرهنگی از خطر آگاه کرد بایستی در محلات فقیرنشین شهر کتابخانه، مراکز فرهنگی و ورزشی ایجاد کرد و از همه مهمتر برای اشتغال جوانان برنامه ریزی کرد.آری ، زنگ خطر اعتیاد نواخته شده موادمخدر در برخی از محلات براحتی در دسترس افراد قرار می گیرد از طرفی روزانه دهها معتاد کارتن خواب که حامل بیماری های خطرناکی هستند وارد شهر می شوند آیا حضور این افراد برای جامعه شهری خطری ندارد؟ آیا حضور چنین افرادی عامل اشاعه و رواج موامخدر نمی شود؟

اولین نمایشگاه دستاوردهای آموزشی دریانوردی در «بندرعباس»

◆ اولین نمایشگاه دستاوردهای آموزشی دریانوردی (براساس کنوانسیون STCW) در پارک غدیر بندرعباس برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان، در این نمایشگاه ۲روزه که به مناسبت روزجهانی دریانورد برگزار گردید ۸ غرفه توسط مراکز آموزشی دریانوردی تحت نظارت اداره کل بنادر و دریانوردی استان، ایجاد شده بود که در آنها مهمترین دستاوردهای آموزشی در معرض دید عموم قرار گرفت.معاون طرح و توسعه اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان هدف از برپایی این نمایشگاه را فرهنگ سازی و آشنایی مردم و علاقه مندان به مباحث مربوط به دریانوردی اعلام کرد.

محمد علی سعیدی پور گفت: این نمایشگاه فرصت مناسبی برای معرفی هر چه بیشتر دستاوردهای مراکز آموزشی دریانوردی بود. وی در خصوص ویژگی های این نمایشگاه گفت :در این نمایشگاه که برای اولین بار در استان برگزار گردید ،ادوات و تجهیزات دریانوردی در معرض دید بازدیدکنندگان قرار گرفت و کارشناسان این امر به سئوالات و نیازهای بازدید کننده گان پاسخ می دادند.

«سعیدی پور» با اشاره به اینکه هرمزگان یکی از مهمترین استانهای دریایی کشور است گفت : از زمان اجرای کنوانسیون STCW در استان بیش از ۵۲ هزار گواهینامه دریانوردی صادر شد که از این بابت بیشترین تعداد گواهینامه ها در استان صادر شده است . وی ارتقای سطح آموزشهای دریانوردی را از جمله مهمترین اهداف و برنامه های این اداره کل عنوان کرد .گفتنی است؛ این نمایشگاه با استقبال قابل توجهی همراه بود .

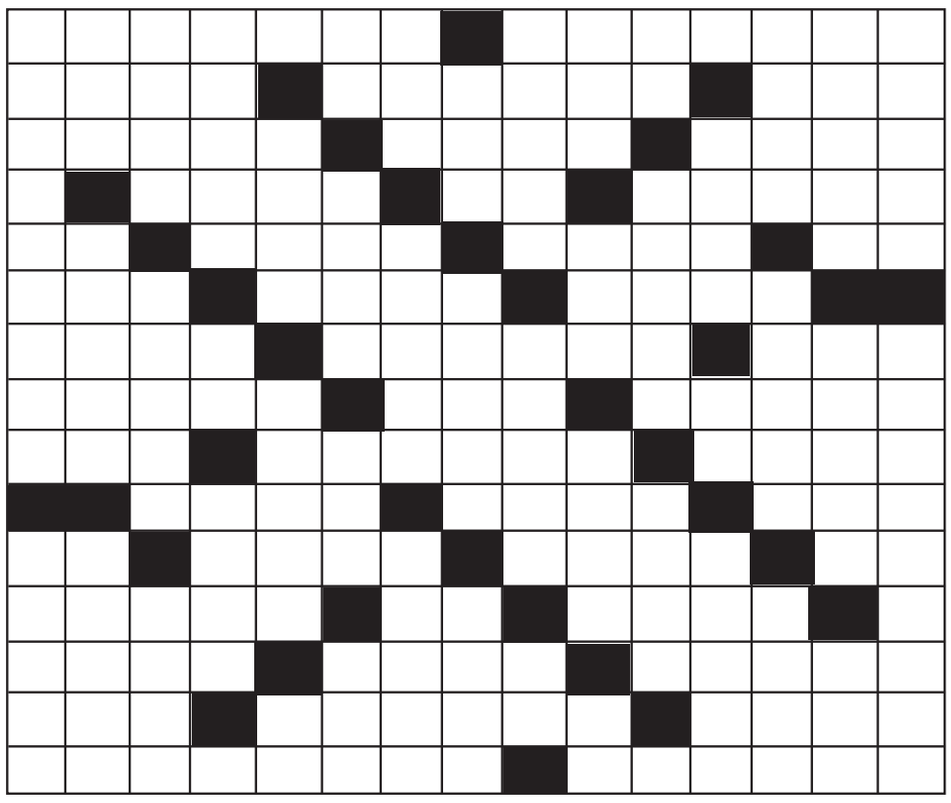
آگهی مزایده نوبت اول

اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس به موجب پرونده کلاسه ۹۰۰۹۹۸۷۶۱۰۹۰۰۰۴۴ بشماره بایگانی ۹۰۰۰۷۵ که محکوم علیه آقای ذبیح اله علی محمدی فرزند روح اله به استناد نیابت شماره ۹۳۷/۸۷ ج اجرای احکام حقوقی دادگستری اراک محکوم است به پرداخت مبلغ ۶۱۶۳۴۷۸۰۲ ریال بابت اصل خواسته درحق محکوم له علی آقا (یار علی) مرادی فرزند محرمعلی و مبلغ ۳۰۸۱۷۳۹۰ ریال بابت هزینه دادرسی در حق دولت موضوع مزایده : اموال متعلق به محکوم علیه فوق شامل یک دستگاه لودر کاتر پیلار F ۹۵۰ شماره موتور ۰۴۱۱۲ شماره شاسی ۰۱۴۳۱ وضعیت موتور گیربکس و قسمتهای فنی در حد مدل وضعیت ترمزها نیاز به بازدید و تعمیر دارد وضعیت لاستیکها ۱۰ درصد سالم : وضعیت اتاق و داخل اتاق:اطاق نیاز به بازسازی و رنگ آمیزی دارد . وضعیت جک ها و پمپ هیدرولیک مناسب سیم کشی نیاز به بازدید دارد وضعیت استهلاک مستعمل درصد استهلاک ۵۰درصد است که به مبلغ ۶۷۰۰۰۰۰۰۰ ریال ارزیابی شده و به عنوان قیمت پایه مزایده می باشد که با شرایط ذیل از طریق مزایده کتبی به فروش می رسد محل مزایده دفتر اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس واقع در خیابان مطهری شمالی می باشد ضمنا لودر مورد مزایده در پارکینگ پارسارگاد بندرعباس بابا غلام مجتمع پارسارگاد توقیف می باشد. اموال مورد مزایده که به مبلغ فوق الذکر ارزیابی شده با شرایط زیر از طریق مزایده کتبی به فروش می رسد .۱-فروش نقدی است حداکثر مهلت پرداخت بهاء یک ماه می باشد ۲-کلیه هزینه های مربوط به معامله از هر قبیل و از هر جهت بعهده خریدار است ۳-پیشنهاد دهندگان باید قبل از انجام مزایده در تاریخ روز مزایده با هماهنگی اجرای احکام ۱۰ درصد مبلغ ارزیابی شده را بصورت سپرده نقدی بحساب شماره ۲۱۷۱۲۹۵۴۰۹۰۰۸ نزد بانک ملی شعبه دادگستری تودیع و قبض سپرده را به این اجرا تحویل نمایند. ۴-اجرای احکام در رد یا قبول پیشنهادات مختار است .محل مزایده دفتر اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس واقع در خیابان شهید مطهری شمالی می باشد . ۵-مزایده در روز شنبه تاریخ ۹۰/۴/۲۷ ساعت ۹ صبح بصورت حضوری بعمل می آید و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید. ۶-درصورتیکه برنده تا یک ماه از جلسه مزایده و با انقضای مهلت از پرداخت بهاء مورد مزایده خودداری نماید مسئول کسر احتمالی قیمت و خساراتی که از تجدید مزایده حاصل شود خواهد بود که بدوا از سپرده او استیفا می شود و سپرده تا تعیین کسر قیمت و خسارات وارده مسترد نخواهد شد و متقاضیان شرکت در مزایده برای کسب اطلاع بیشتر می توانند به اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس مراجعه نمایند.

مدیر دفتر اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس–لشکری

جدول ۱۲۴۷

طراح : هاشم زاده -بندرلنگه



◄ افقی:

۱-وکیل مجلس–صحبت بیهوده
۲-جایگزین خاتم–کالای استفاده شده –فانتزی
۳-پرحرف–چاره–دنیاپرستی
۴-ساقط وازکارافتاده–غذای سرباز۵–ضمیر مونث عربی–اسب–رفیق صمیمی–کوبن ۶-لم–زاری–اندرز۷–نوعی سوره قرآن–صفت موش–لازم وضروری۸–موضوع–صفت سطح سیقلی–نیکان ۹-توانایی–متکدیان–استعانت ۱۰-پاسخ مثبت–رفیق بیدگل–از تیمهای معروف فوتبال روسیه ۱۱–من ترکی–دربند–در رفتن–حرف همراهی ۱۲–باد ملایم–با تخته جور می شود–وزیر شهید ۱۳–قسم–تفریح–آب نما ۱۴–قهوه خانه –سحرآمیز–شکلک ۱۵– بازده– ابزار پلمپ

▼ عمودی:

۱–معرف مشتی از خروار–میزان پراکن ۲–شهر مرزی در غرب–ساحلی–پشت سر ۳–شهر مرکزی –فرضیه –الماس انگشتر۴– بندرجنوبی–یازده–مدارک ۵–تکرار حرف –فرارکردن اسب– مواد قوی در واکنشهای شیمیایی۶– غذاپز –آخرین مقام تکرقمی–آرایش حرفه ای–مکان ۷–دوقلو–شیفته و عاشق–تفنگ خارجی۸– ظرف خارجی–در حال زاری–الم ۹– سال گذشته –ارتفاع–بهشت ۱۰–تکرار حرف–انگور خشک–پدر حضرت ابراهیم –چیزی ۱۱– خاک متخلخل –خویشاوندی–دریا ۱۲–تولد شدن–صفحه حجازی–نوعی موتورسیکلت ۱۳– هرچیز آرد شده –شهری در ایتالیا– ترس ۱۴–پارچه ای –اساس وپایه –شهرهای ساحلی ۱۵ نشانه کیفیت کالا–صاحب ومالک

سازمان فرهنگی هنری و ورزشی شهرداری بندرعباس

هرکس پدر و مادرش را غمگین سازد، عاق والدین شده است

امام علی (ع)

شرکت آب منطقه ای هرمزگان

چرخ زندگی بدون آب از حرکت می ایستد

روابط عمومی شرکت آب منطقه ای هرمزگان

موسسه خدمات مالی و حسابداری حسابگران صدرنشین هرمزگان

تنظیم دفاتر قانونی و اظهارنامه مالیاتی

تلفن : ۴۳۱۵۴۴۹ / ۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶

شرکت دریا صنعت آنامیس خدمات فنی و تاسیسات ساختمان

■ نصب سیستم های الکترونیکی ،آیفون تصویری،درب های اتوماتیک ■ راهبند ،دوربین مداربسته ،اعلام حریق ،آنتن مرکزی ■ دربهای ضد سرقت ،دربهای یوپی وی سی (upvc) ■ برق ساختمان و لوله کشی ■ سقف کاذب و دیوار پوش ■ تعمیرات

تلفکس:۶۶۷۱۹۲۷ زارعی : ۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰۳