

یافته ها

سیدرضا پوربند میری.....	شناسنامه
سکینه شاکری.....	شناسنامه
عباس حیدری.....	شناسنامه
مهدی دشوارگر.....	شناسنامه
فاطمه فلاح پور.....	شناسنامه
محمد سالمی.....	شناسنامه
نعمت ا. نیکومش.....	شناسنامه
اسماعیل کهساری.....	شناسنامه
مجتبی حسین پور.....	شناسنامه
مجتبی حسین پور.....	شناسنامه
سارا سیدافقی.....	شناسنامه
محمد رزم آهنگ.....	شناسنامه
محمود پر.....	شناسنامه
محمد رشید مقدم.....	شناسنامه
مجتبی اخوان نخوعمی.....	شناسنامه
اکبر رضایی صدرآبادی.....	گواهینامه رانندگی
مسعود دهدار.....	گواهینامه رانندگی
عبدالحمید بازیاری.....	گواهینامه رانندگی
ابراهیم کمالی.....	گذرنامه
عبدالرشید پرکی.....	گذرنامه
فرشاد وثوقی شهسواری.....	گذرنامه
محمد امین.....	کارت معافیت
سیدرضا ابراهیم پور.....	پایان خدمت سپاه
ابراهیم سالاری جاشینی.....	پایان خدمت سپاه
فرید بختیار حبیبی.....	دفترچه بیمه
علی بختیار حبیبی.....	دفترچه بیمه
زهرا عامری اختیار آبادی.....	دفترچه بیمه
سالم یوسف پورشوقی.....	دفترچه بیمه
معصومه جراحی.....	دفترچه بیمه
فخر به هلالی.....	دفترچه بیمه
نعمت ا. نیکومش.....	دفترچه بیمه
فرخنده طهماسبی.....	دفترچه بیمه
سواری پیکان - ۲۹۱۷۳ شیراز ۱۴.....	کارت ماشین
وانت پیکان - ۲۸ ب۱۱۷۸۴.....	کارت ماشین
وانت - ۲۲۲۱۳ زاهدان ۱۱.....	کارت ماشین
سواری - ۱۱۵۲۷ کرمان ۸۱.....	کارت ماشین
سواری پیکان - ۱۸۲۷۸ زاهدان ۱۱.....	کارت ماشین
سواری پیکان - ۱۱۳۱۴ تهران ۲۸.....	کارت ماشین
اتوبوس - ۷۷۴۹۶.....	کارت ماشین
وانت پیکان - ۱۳۷۵۸۶ اصفهان ۱۴.....	کارت ماشین
کامیون بنز - ۶۲۸۷۱ ع ۱۲.....	کارت ماشین
سواری پژو - ۳۳۶۸۴ ب ۱۷.....	کارت ماشین
سواری پراید ۳۶۲۴۵ ب ۲۳.....	کارت ماشین
سواری پراید - ۳۳۲۸۴ ب ۱۲.....	کارت ماشین
سواری پیکان - ۱۳۹ س۱ بندرعباس.....	کارت ماشین
سواری پژو - ۸۹۶ ج ۱۴۷ اصفهان.....	کارت ماشین
رنو ۲۸۲۸ تهران ۲۵.....	کارت ماشین
رنو ۲۳۳۵۷ تهران ۲۷.....	کارت ماشین
وانت تویوتا ۲۱۵۸۳ شیراز ۱۴.....	کارت ماشین
وانت تویوتا ۲۶۷۴۴ پوهشهر ۱۱.....	کارت ماشین
وانت تویوتا ۴۳۳۱۱ شیراز ۱۴.....	کارت ماشین

داروهای لاغری، تنگی نفس ایجاد می کنند

تپش قلب و تنگی نفس، از عوارض داروهای لاغری است. محمد حسن نطاقتی، دبیر اجرایی ششمین کنگره سراسری تازه های قلب و عروق، در آستانه برپایی این کنگره که از ۲۲ تا ۲۵ خردادماه امسال در مشهد برگزار شد، گفت: داروهای لاغری با تغییر در پروتئین و الکترولیتهای بدن می توانند علاوه بر عوارض فوق، منجر به ضعف عمومی شوند.

وی خاطر نشان کرد: گزارشهای رسیده در مورد استفاده از داروهای لاغری حاکی است استفاده از این داروها منجر به بی نظمی های خطرناک قلبی می شوند.

دکتر نطاقتی در مورد مصرف داروهای (اکستازی) یا شادی آور که زمینه بی خوابی و شادی کاذب را فراهم می آورد، گفت: استفاده از داروها با توجه به برهم خوردن فیزیولوژی بدن، زمینه بی نظمی های ضربان قلب و نیز کاهش وزن بدن و بقیه مسائل زیانبار را فراهم می آورد. وی با اشاره به تغذیه نامناسب در ابتلای افراد به بیماری های قلبی - عروقی اضافه کرد: استفاده از روغن جامد، به دلیل رسوب در جدار عروق، موجب شروع و پیشرفت تنگی نفس می شود. دکتر نطاقتی یادآور شد: مصرف روغن مایع به دلیل وجود اسیدهای چرب غیر اشباع شده چنین مضراتی نداشته و توصیه می شود. به منظور پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی حتماً از روغن مایع که مناسب ترین آن روغن زیتون و پس از آن آفتابگردان و ذرت است استفاده شود. وی گفت: بیماریهای قلبی در مردان شایع تر از زنان بوده، بیماریهای قلبی در زنان ده سال دیرتر از مردان اتفاق می افتد که پس از یائسگی در زنان بروز بیماریهای قلبی در زن و مرد یکسان می شود.

راههای ساده کم خوردن

طبق معمول ششباب را که جلوی شما گذاشتند، خودتان شجاعانه مقداری از آن را خالی کنید و لذتان نسوزد. - خورش را جوری بردارید که روغن های آن وارد قاشق شما نشود. و سعی کنید آب خورش را مصرف نکنید. - هیچ چیز اضافه بر غذای معمول میل نکنید و حتماً از میزان غذای سه وعده خود، کم کنید. - یا هر جای، یک قند بیشتر مصرف نکنید: زیرا هر گرم قند ۲۰ کالری حرارت، ۵/۲ گرم اضافه وزن ایجاد می کند. - هر چه کار می کنید و فعالیت دارید نیم ساعت پیاده روی به آن اضافه کنید. با این عمل ساده می توان از اضافه وزن جلوگیری کرد. راه ساده تر این است که: شبها به جای غذا تنها از میوه استفاده کنید و صبحها کمی نان و پنیر یا ماست با نان خشک و چای. ظهرها سالاد سبزی یا کمی گوشت و نصف نان، گاهی سوپ و به مقدار خیلی کم، برنج مصرف کنید.



فواید خوردن میوه ها و سبزیجات



میوه ها و سبزیجات از نعمت های بزرگ خداوند هستند که در تنظیم و تعادل رشد جسمانی ما فواید فراوانی دارند که بطور کلی دارای انواع ویتامین ها بخصوص ویتامین های A, B, C می باشند و سرشار از مواد معدنی هستند که بدن هر فرد روزانه به میزان معینی نیاز به مصرف انواع مختلف میوه ها و سبزیجات دارد. عدم مصرف این نوع خوراکی ها در طولانی مدت موجب اختلالات رشدی و ضعف جسمانی بدن می گردند که بدن ضعیف، مبتلا به انواع بیماریها و امراض خواهد شد.

میوه ها و سبزیجات دارای انرژی زیادی می باشند که در بهبود و درمان بسیاری از بیماریها و امراض نقش مهمی دارند و در علم پزشکی هم به خوردن انواع میوه و درمان آن برای بیماریها تاکید شده است.

پیاده روی؛ ضد افسردگی و سرطان



پیاده روی لاغری می کند، احتمال ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی را کاهش می دهد، افسردگی را از بین می برد، قدرت حافظه را افزایش می دهد و کوچکترین هزینه ای برای ما ندارد. پس به چه دلیل این روزها کمتر پیاده روی می کنیم و خود را درگیر مشکلات سیستم حمل و نقل شهرهای بزرگ کرده ایم؟ اگر علاقه مند به سلامت خود هستید بد نیست که چند سطرگی که در پی می آید بخوانید:

- ۱- اگر در شهرهای بزرگ زندگی می کنید به جای استفاده از وسایل حمل نقل عمومی مانند مترو، اتوبوس و تاکسی، پیاده روی کنید چون شلوغ و پر تراکم بودن این وسایل حمل و نقل موجب بالا رفتن فشار خون شما می شود.
- ۲- احتمال بروز جنون در مردانی که بیش از ۲ کیلومتر پیاده روی می کنند ۵۰ درصد کمتر از افرادی است که کمتر از ۶۰۰ متر در روز پیاده روی می کنند.
- ۳- پیاده روی باعث از بین رفتن بی خوابی و افسردگی می شود. روانشناسان می گویند پیاده روی کارایی مغز را بیشتر می کند. به عبارت دیگر، سرعت در یاد گیری و به یاد آوردن خاطرات و وقایع یکی از نتایج پیاده روی است.

بتا کارتن است که نقش جلوگیری از سرطان به اثبات رسیده است و در درمان اسهال خونی و سرفه و مشکلات تنفسی هم توصیه می کنند. موجب افزایش گلبولهای قرمز خون و هموگلوبین خون می گردند که از سخت شدن جدار سرخرگ ها جلوگیری کرده و حالت آرام بخشی روح دارد.

تجرب: این میوه اندر آو است و حرارت بدن را کاهش می دهد. تمیزکننده روده بزرگ و بیوست را برطرف می کند. برای سوء هاضمه که با شیر مصرف گردد خیلی تاثیر گذار است و قدرت افزایش جنسی را بالا می برد. چاق کننده می باشد و برای سرفه های شدید و درد سینه و رفع ورم طحال و بیماریهای پوستی بسیار مفید است.

انگور: انگور از میوه هایی است که در تنظیم تپش قلب و ضربان قلب کارآمد بوده و حالت ضد عفونی کننده برای معده، کلیه ها و دستگاه گوارش دارد و خوردن آن در هر هفته بطور متوالی موجب پاکیزگی معده و کلیه ها می گردد و خیلی از سموم معده ای را دفع می کند.

مختصراً پیرامون چند نوع میوه و سبزیجات که در درمان بیماریها و فواید آنها نقش دارند، اشاره می کنیم. الف) تمگک: دارای ویتامین های C و K و دارای خاصیت خنک کننده می باشد و برای بیماریهای سرخک، مسمک، دیپوست مزاج، تسکین دهنده درمدهه، به علت داشتن ویتامین های C و K برای اورده و فشار خون مفید است و در درمان رماتیسم نقش دارد.

ب) هویج: دارای ویتامین A, B, C و مواد معدنی کلسیم، آهن، پتاسیم و سدیم است و برای بیماریهای پوستی، چشمی، دستگاه گوارش، دردهای ناشی از آرتروز و نقرس بهبود می بخشد و مانع از ایجاد سنگ کلیه می شود. همچنین این سبزی حاوی ماده ای بنام

برای پیاده روی کاهش یابد. ۶- متخصصان، فواید پیاده روی را به این شرح اعلام می کنند: کاهش احتمال ابتلا به بیماری و حمله قلبی، کاهش فشار خون و کلسترول، افزایش تراکم استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان، پوستی، چشمی، دستگاه گوارش، دردهای ناشی از گردن، کمر و مفاصل، کاهش وزن، کنترل وزن، کاهش دردهای استخوانی و افزایش انعطاف بدن.

۷- افرادی که از چاقی مفرط رنج می برند در صورت مصرف روزانه روغن ماهی و پیاده روی به مدت ۵ دقیقه (سه بار در هفته) در یک مقطع زمانی سه ماهه دو کیلوگرم وزن کم خواهند کرد.

۸- اگر واقعاً در وزن کم کردن جدی هستید باید ۶۰ دقیقه در روز با سرعت ۵/۶ کیلومتر در ساعت پیاده روی کنید. ۹- یک مورخ بسیار برجسته در سال ۱۹۱۳ نوشت: من دو پرتگال دارم، یکی پای راستم و دیگری پای چپم. ۱۰- تحقیقات نشان می دهد دانش آموزانی که فاصله خانه تا مدرسه را با پای پیاده طی می کنند در مقایسه با دانش آموزانی که والدینشان با خودرو آنها را به مدرسه می رسانند درسها را بهتر فرا می گیرند.

۴- متأسفانه مردم نسبت به ۲۵ سال قبل ۲۵ درصد کمتر پیاده روی می کنند. ۵- آیا می دانید که تبلیغ برای خرید و استفاده بیشتر از خودروهای شخصی باعث می شود تا انگیزه مردم

پرنده بازنده

هر امتیازی را که بتواند بدهد، می دهد، جز این که اصول بنیادی خود را فدا کند. بیازنده به خاطر هراس از دادن امتیاز به لجاجت خود ادا می دهد و این، در حالی است که اصول بنیادی اش رفته رفته از بین می رود.

دانشتهای علمی

انگستان خود را نشکند



یک متخصص ارتوپد گفت: شکستن (فشار دادن انگشت درمغصل) به بهانه رفع خستگی، عوارض سوء هضمی، دکتر عبدالرضا توکلی افزود: آنچه که به عنوان شکستن انگشتان دست و پادرمیان مردم به خصوص جوانان رواج دارد، باعث از بین رفتن مفاصل مفصلی و آسیب دیدن غضروفهای میان مفاصل انگشتان دست و پا می شود. وی با اشاره به اینکه این عمل در دراز مدت آثار سوئی را به همراه دارد گفت: از مهم ترین و شایعترین آسیب هایی که این کار به مفاصل انگشتان وارد می کند این است که گاز دی اکسید کربن در میان مفاصل آزاد و بخلاء میان آن را پر می کند.

وی افزود: بنابراین فرد با باور این که انگشتان خسته است و انگشتان خود را می شکند، این کار خود خستگی انگشتان را در پی دارد. به طوری که فرد هر ۲۰ دقیقه یک بار این عمل را آگاهانه یا ناخود آگاه انجام می دهد. توکلی گفت: انجام این کار باعث لرزش دست و انگشتان پا می شود که برای درمان آن هیچ راهی وجود ندارد. وی بهترین راه برای رفع خستگی انگشتان دست و پا نرمش و شستن دست و پا با آب ولرم است.

تاثیر آب انگور در کاهش فشار خون بالا

به گفته این پژوهشگران ماده ای که در پوست دانه های انگور وجود دارد، موجب کاهش فشار خون می شود. آب انگور در کاهش فشار خون بالا مؤثر است. در پژوهشی که پژوهشگران کره جنوبی انجام دادند، مشخص شد افرادی که هر روز ۲ لیوان از آب لیوان آب مورد نیاز بدن خود را از آب انگور تامین کنند، پس از ۸ هفته فشار خونشان ۷ درصد کاهش می یابد. به گفته این پژوهشگران ماده ای که در پوست دانه های انگور وجود دارد، موجب کاهش فشار خون می شود.

آهن آلات و مصالح ساختمانی شمارا
به قیمت مناسب خریداریم
مدیر فروش: علی جنتی
همراه: ۰۹۱۷۷۶۹۰۷۷
آدرس: بندرعباس، یادبود بازارچه شهرداری، طبقه همکف پلاک ۳۳

السلام یا خامس آل عبا
عرضه محصولات فرهنگی مذهبی
خدمات رسانی به هیات و دسته جات عزاداری
کانون فرهنگی خامس آل عبا
به مکان جدید انتقال یافت
بلوار امام خمینی (ره) بین بلوکی و یادبود - پاساژ نصر
تلفن تماس: ۰۲۲۳۰۴۶۴ - ۲۲۴۰۱۳۰

املاک آرشام
بندرعباس: گلشهر جنوبی/خیابان حکمت/
ضلع غربی پارک حکمت/ساختمان آرشام
تلفن: ۰۹۱۷۱۶۱۱۲۰۰ - ۰۹۱۷۳۶۷۱۲۰۰
درای و مشاورت و تبلیغ تخصصی و مستقر در پرس

فروشی
کلیه لوازم یک واحد
ویدئو کلوپ به فروش می رسد
تلفن: ۰۹۱۷۳۶۸۸۹۲۸
مفاز: ۶۶۷۲۱۰۵

کتاب و نوشت افزار
لوازم اداری و مهندسی / فتوکپی / تایپ و تکثیر
بندرعباس: رسالت شمالی / خیابان داروپخش / مجتمع آفتاب
با تخفیف ویژه دانشجویی، تخفیف ویژه به مناسبت نیمه شعبان و سال تحصیلی جدید

موسسه فرهنگی هنری پی به سرای هنر
مشاور و مجری برنامه های هنری، جشنواره ها، جنگ شادی و...
ساخت مستند تلویزیونی
ساخت آلاچیق
بندرعباس - خواجه عطا - چمران ۳۱
تلفن: ۰۹۱۷۳۶۸۱۷۷۰ - ۳۴۳۰۵۷۹

آموزشگاه
خانه زیبایی بندر
مرکز آموزش آرایش عروس در بندرعباس با بهترین متدهای جدید
آدرس: خیابان چهارراه مرادی جنب پاساژ طباطبائی ساختمان سیز - طبقه ۱ اتاق ۱۰۱
تلفن: ۲۲۴۵۸۴۴

بنگاه املاک امید
خرید فروش رهن اجاره
مدیریت: محمد مریدی زاده
بندرعباس: خیابان شهید حقانی (شاه حسینی سابق) جنب مطب
دکتر اشادی ۲۲۲۱۶۷۸ - ۲۲۴۸۶۹۳ - ۰۹۱۷۳۶۸۱۷۷۰

تعمیرات کیف و کفش نیما
تعمیر انواع کیفهای مدرسه ای - زنانه و مسافرتی، انواع چمدان رمزی، کفش مردانه - زنانه و بچه گانه، دوخت باچرخ
بندرعباس: چهار راه رسالت بطرف میدان صادقیه پشت ساختمان اهورا - کوچه رسالت ۷ جنب نانوايي
تلفن: ۶۶۶۶۱۶۹
با مدیریت محمدی

آمادگی و دبستان غیر انتفاعی دریای دانش در سال تحصیلی ۸۶-۸۵ تمام ایام آماده ثبت نام در تمام پایه های دوره آمادگی تا پنجم ابتدایی می باشد
تقسیم شهریه با توجه به امکانات مالی خانواده ها
سرویس ایاب و ذهاب
امکانات رفاهی ایده آل
کادر آموزشی مجرب
آدرس: خواجه عطا - چمران جنوبی ۲۲ - تلفن: ۳۳۴۴۱۴۲

سالن آرایش روحینا
گریم، آرایش عروس و جدیدترین متدهای اروپائی، خلیجی با کلیه خدمات آرایشی زیر نظر متخصص و کارشناس
هاپلایت، سان لایت، لولایت
تلفن: ۰۹۱۷۸۱۹۰۷
آدرس: دامامی - ساختمانهای اوقاف - نواب صفوی - اول خیابان سیلان روبروی مخابرات

معاملات املاک درویش
با مدیریت درویش بیگی و نیک اندیش
بندرعباس: گلشهر شمالی، روبروی پارک جنگلی، پشت مجتمع مسکونی سهند یک و دو، بازارچه جانبازان
تلفن: ۰۹۱۷۳۶۹۱۲ - ۰۹۱۷۳۶۹۲۳۹
فکس: ۰۹۱۷۳۶۹۲۰

سازمان انتقال خون راه رحمت احمی جاننا
یاری نماید