یافته ها

شیریه ۲۸۲۱ بندرعباس ۱۱ ..... کارت موتور سیکلت
کسری ۶۶۳۱ بندرعباس ۴ ..... کارت موتور سیکلت
آیس ۱۱۳۵۱ اهواز ۹ ..... کارت موتور سیکلت
سپند ۱۷۵۴۸ اصفهان ۲۵ ..... کارت موتور سیکلت
هوندا ۳۲۹۵ بندرعباس ۲ ..... کارت موتور سیکلت
کاوساکی ۸۲۸۱ بندرعباس ۱ ..... کارت موتور سیکلت
مهران ۲۳۶۱ بندرعباس ۶ ..... کارت موتور سیکلت
آریانا ۱۶ بندرعباس ۱۵ ..... کارت موتور سیکلت
سودابه حلافی نژاد ..... شناسنامه
محمد رسول ذهبهر ..... شناسنامه
مهدی کرماسی سجور ..... شناسنامه
امید کریمی زهان ..... شناسنامه
سعید عزت پناهی ..... شناسنامه
محمود بیگلری ..... شناسنامه
محمد ولی تقی زاده ..... شناسنامه
محمد جهانی مقدم ..... شناسنامه
نور اله کیانی ..... شناسنامه
ایوب قادری ..... شناسنامه
فاطمه باوقار زعیمی ..... شناسنامه
سالار پور محمد مرادی ..... شناسنامه
قاسم دمی زاده ..... شناسنامه
جمعه قلندری ..... شناسنامه
طاهره دمی زاده ..... سند ازدواج
فرهاد احسانی زنوی ..... دفترچه بیمه تامین اجتماعی
شهناز عباسی ..... دفترچه بیمه تامین اجتماعی
صدف احسانی زنوی ..... دفترچه بیمه تامین اجتماعی
سعید قمری ..... کارت پایان خدمت
محمد همنگی ..... گواهینامه پایه دو
علی مومن آبادی ..... گواهینامه پایه دو
علی قاسمی گوربندی ..... گواهینامه پایه دو
علی اکبر علم الهدایی ..... گواهینامه پایه دو
کارت موتور سیکلت - احسان ۱۳۳۵ - بندرعباس ۷
کارت موتور سیکلت - CG۱۲۵ - ۴۷۱۹۷ تهران ۱۸
کارت موتور سیکلت - برزین ۱۶۲۶ بندرعباس ۷
کارت موتور سیکلت - سومک ۶۷۲۵ بندرعباس ۱۱
کارت موتور سیکلت - ساوین ۳۹۰۶ بندرعباس ۱۳
کارت ماشین - کامیون ولوو ۳۷۷۸۵ تهران ۱۴
کارت موتور سیکلت - ساوین ۷۷۲۳ بندرعباس ۳
کارت موتور سیکلت ..... سپند ۹۹۲۹۵ تهران ۲۹
سواری پژو - ۳۳۶۸۴ ب ۱۷ ..... کارت ماشین
سواری پراید ۳۶۲۴۵ ب ۳۳ ..... کارت ماشین
سواری پراید - ۳۳۲۸۴ ب ۱۲ ..... کارت ماشین
سواری پیکان - ۱۳۹ س ۱۱ بندرعباس ..... کارت ماشین
سواری پژو - ۸۹۶ ج ۴۷ اصفهان ..... کارت ماشین
رنو ۲۲۸۲۸ تهران ۲۵ ..... کارت ماشین
رنو ۴۳۳۵۷ تهران ۲۷ ..... کارت ماشین
اتوبوس - ۷۷۴۹۶ ب ..... کارت ماشین
وانت پیکان - ۱۳۷۵۸۶ اصفهان ۱۴ ..... کارت ماشین
کامیون بنز - ۶۴۸۷۱ ع ۱۲ ..... کارت ماشین

صاحبان این اشیاء می توانند به باجه پست ۲۲ بهمن مراجعه نمایند

عکاسی دیجیتال، مزایا و معایب؟

بعضی از مزیت های عکاسی دیجیتال :
- آشکارترین مزیت این عکاسی ، فوری بودن آن است. شما می توانید عکس را بگیرید و بلافاصله بعد از آن تصویر را مشاهده کنید .

هیچ نیازی به انتظار جهت ظهور و چاپ عکس نیست. - شما همچنین کنترل تقریباً آنی بر روی کیفیت تصاویر خود دارید . در صورت نیاز با استفاده از یک نرم افزار اصلاح عکس می توانید آخرین مشکلات روی عکس خود را حذف و بدین وسیله کیفیت نهایی تصویر خود را بهبود ببخشید .
- نیازی به فیلم وظهور آن (که می تواند در طول سالیان زیاد هزینه قابل توجهی باشد که انسان را از عکاسی منصرف کند)، نیست .
- هیچ ضایعاتی بوجود نمی آید . در عکاسی با فیلم، اگر عکس خراب شود ، شما فیلم ، را روی ظهور و کاغذ چاپ را تباه کرده اید . اما در عکاسی دیجیتال می توانید عکس نامطلوب را از حافظه پاک کنید و مجدداً عکس خود را بگیرید .
- در عکاسی دیجیتال دامنه نور سنجی سنسور عکس بیش تر از فیلم های سنتی است . در نتیجه می توانید

جزئیات بیشتری از نقاط روشن و کم نور را در عکس ثبت کنید .

بعضی از معایب عکاسی دیجیتال :
- کیفیت چاپ : در دوربین های ارزان قیمت دیجیتال مقدار اطلاعات ذخیره شده عکس کم هستند . زمانی که می خواهید عکس خود را روی کاغذ چاپ کنید یک عکس حداکثر ۷/۵×۵ سانتیمتری بدست می آورید . البته در دوربین های مجهز تر دیجیتال می توانید عکسهایی با کیفیت عالی چاپ نمائید .
-ممکن است از طریق یک نرم افزار اصلاح عکس ، نیاز به کار بر روی عکس خود داشته باشید تا نتیجه مطلوب حاصل شود . البته این مورد در دوربین های ارزان قیمت بیشتر از دوربین های گران تر پیش می آید .
- تاخیر زمانی : در دوربین های دیجیتال مدتی پس از گرفته شدن عکس طول می کشد تا پروسسور عکس را درحافظه ذخیره کند . درطول این مدت شما قادر به گرفتن عکس دیگری نخواهید بود . البته بعضی از دوربین های دیجیتال دارای جلوه ای هستند که به شما امکان عکاسی پی در پی را می دهند .
- وسایل مورد نیاز برای عکاسی دیجیتال،متفاوت با وسایل عکاسی سنتی با فیلم هستند . بجز دوربین دیجیتال شما به یک کامپیوتر و شاید پرینتر دیجیتال هم نیاز داشته دارید .

علیرضا بهاری

راههای مقابله با بی خوابی

بدن انسان برای آن که بتواند عملکرد بهتر وسازنده تری داشته باشد به استراحت نیاز دارد تا بتواند با استراحت قسمتهای مختلف بدن انرژی از دست رفته خود را باز یابد . فرآیندی است که در آن بدن فرصت می یابد تا استراحت کند . اما عده ای هستند که نمی توانند به راحتی به خواب بروند و در اصطلاح دچار بی خوابی هستند .
- تا قبل از آنکه خوابتان نگرفته به رختخواب نروید .هر گاه به رختخواب می روید و تا ۲۰ دقیقه بعد به خواب نرفتید از رختخواب برخیزید و سعی کنید کاری انجام دهید تا خوابتان بگیرد و سپس بار دیگر به رختخواب بروید .
-محیط اتاق خانه ساکت و تاریک باشد .استفاده از چشم بند وگوشی به شما کمک می کند که از نور و صدای محیط اطراف در امان باشید زیرا وجود نور و صدا یکی از عوامل محرک برای بی خوابی است .
-در هنگام شب غذای سبک بخورید .
خوردن غذای سبک به شما کمک می کند تا راحتتر به خواب بروید زیرا زمانی که شما با شکمی پر از مواد غذایی به رختخواب می روید احتمال به خواب رفتن شما به شدت پایین می آید . پس سبک غذا بخورید .
- تختخواب تنها محل استراحت می باشد . بعضی ها عادت دارند که روی تخت خود مطالعه کنند و یا این که به تماشای تلویزیون بنشینند و یا حتی در روی تخت غذا بخورند اما انجام این امور کاری است که به خواب شماطلمه می زند زیرا زمانی که تصمیم دارید شب هنگام در رختخواب خود استراحت کنید در ذهن شما تختخواب به عنوان یک محل برای خواب و استراحت است تداعی نمی کند و این باعث بی خوابی می شود زیرا مغز هیچ تفاوتی میان تختخواب و میز تحریر شما قائل نمی شود .
- انجام حرکات ورزشی
سعی کنید در اواخر بعد از ظهر و یا عصر به طور مرتب حرکات ورزشی و نرمشی انجام دهید تا انرژی بدن تخلیه شود و این عمل به شما در داشتن یک خواب راحت کمک می کند .
-ملحفه و لباس خواب نخی
مصنوعی بر روی یکدیگر ایجاد میدان الکترومغناطیسی می کند و این باعث اختلال در الگوی خواب شما می شود .
همچنین همیشه سعی کنید رختخواب شما از وسایل برقی ۳ متر فاصله داشته باشد .
- حمام کردن قبل از خوابیدن .
قرار گرفتن در وان آب بیشتر از دوش گرفتن آرام بخش است . پس قبل از خواب به مدت ۱۵ دقیقه در وآن آبی که درجه حرارت آن اندکی از درجه حرارت بدنتان داغتر است قرار بگیرید .این عمل باعث تعرق و سست شدن بدن شما می شود .
-از تماشا و مطالعه هیجان آور خودداری کنید . تماشای فیلمهای هیجان آور و خواندن کتابهای پلیسی و جناحی می تواند شما را دچار بی خوابی کند . پس چند ساعت قبل از خواب از انجام این کارها خودداری کنید .
- عدم مصرف کافئین
قهوه سرشار از کافئین است . پس به یاد داشته باشید از موادی نظیر قهوه و شکلات قبل از خواب خودداری کنید .
-به اتفاقات خوب فکرکنید .
سعی کنید در هنگام خواب به رویدادها و اتفاق های خوشایندی که روز برای شما اتفاق افتاده است فکر کنید و ذهن خود را از وقایع تلخ و اظطراب آور دور نمایید .

درمان آلرژی

با آنکه هنوز به طور قطعی درمان مشخصی برای درمان انواع بیماری آلرژی وجود ندارد ، بسیاری از بیماران مبتلا به آسم شایع ترین نوع آلرژی ، استشاق هوای پاکیزه و مرطوب را بهترین راه درمان بیماریشان می دانند .

به گزارش شبکه دویچه وله آلمان ، موزه تاریخ پزشکی برلین تابستان سال جاری اسناد مربوط به بیماری آلرژی را به نمایش گذاشت . هر چند که نشانه های آلرژی از قرنها پیش شناخته شده بودند و اسناد پزشکی که از سیصد سال پیش از میلاد باقی مانده اند نشان می دهند پزشکی دوره باستان برای درمان برخی از انواع آلرژی مانند آسم تجویزهایی مانند بخورهای گیاهی را توصیه می کرده اما کلمه آلرژی صد سال پیش برای اولین بار و به پیشنهاد کلمنس فون پرکویت ، پزشک اتریشی وارد لغت نامه پزشکی شد .

آلرژی از لغت یونانی آلوس مشتق شده و آلوس یعنی بیگانه یا ناشناخته . پیشنهاد این نام باری را از دوش پزشکان برداشت، زیرا عاقبت می توانستند مجموعه عوارض این بیماری را با لغت مشخصی تعریف کنند .

پروفسور ولفرام استری مدیر یکی از مراکز درمانی برلین می گوید : «اینطور به نظر می رسد که آلرژی مشکل چندان بزرگی نیست . خوب آدم عطسه می کند ، خارش دارد ، بعد خودش را می خاراند اینهم که بد نیست . اما وقتی دقیقتر نگاه کنیم آلرژی می تواند با خطر مرگ همراه باشد .

آلرژی تبدیل به یک بیماری مزمن می شود که بیمار را گرفتار انواع ناراحتی های روزانه می کند ، توانایی را کاهش می دهد و به زندگی روزمره به طور قابل توجهی لطمه می زند». اینکن کایتا سال ها است که از بیماری آسم، یکی از شایع ترین انواع آلرژی رنج می برد . او می گوید : «در مورد من میوه های هسته دار هستند که باعث حمله های آسمی می شوند.

مثلاً اگر میوه های مثل سیب یا گیلاس بخورم فوراً روی ریه هایم اثر می گذارند و نمی توانم نفس بکشم . این هم خیلی سریع اتفاق می افتد».اولین نشانه های آلرژی در اینکن زمانی که شش ساله بود بروز کردند . علایمی مثل خشکی و پوسته پوسته شدن پوست ، تشکیل لکه های بزرگ اگزما ، علایم سرما خوردگی و در آخرین مرحله آسم خودش را نشان می دهد .

روند شایعی که متاسفانه در بسیاری از نوزادان هم دیده می شود . از هر ده کودک یکی از حساسیت های پوستی رنج می برد . یوستوس پسر پترا سامر یکی از این بچه ها است .

پترا می گوید: «از سه یا چهار ماهگی اش شروع شد ، توی عکس ها می شود دید . روی تمام پوستش این قرمزی دیده می شد . همینطوری بود که الان می بینید ، مثل وقتی آدم شروع می کند خودش را بخاراند» . پترا اضافه می کند : «یوستوس تمام مدت نا آرام بود ، به ویژه شبها . برای اینکه بخوابد باید روی تختش می نشستیم و دستهاشو نگه می داشتیم ، نه خیلی محکم ولی باید حواسش رو پرت می کردیم ، دست و پوستش رو نوازش می کردیم تا وقتی که بالاخره خوابش می برد.

داستانی که دو سال تمام هر شب و هر یک ساعت یکبار تکرار می شد». تمام بدن بچه تاول های آبدار می زدند که گاهی خونریزی می کردند . حتی با اینکه مجاری مخاطی اش ورم می کند هیچ کدام از پزشکانی که معاینه اش کردند نتوانستند تشخیص درستی بدهند .

برنده بازنده

برنده

تا دم مرگ بیشتر از آنچه که می گیرد، می دهد؛
بازنده
تا پای جان از این توهم دست بر نمی دارد که، «پیروزی» یعنی بیش از آنچه که می دهی، بستانی

دانستنی های علمی

رژیم برای افراد چاق

✔ اگر چاق هستید ، به مطلب زیر توجه فرمایید :نان سبوس دارزیاد و کهنه، گوشت بز، گوشت گاو ،میش، گوشت مرغابی ، مغز حیوانات ، ماهی نمک سود ، تخم مرغ خیلی سفت ، ماست ، پنیر، ارزن ، سیب نارس،خیار وخربزه میل کنید .

وقتی مشکل اضافه وزن وجود دارد ،باید کمتر خورد . بطور کلی اگر کسی چاق باشد ، باید مقداری از کالری روزانه او کم شود ، تا لاغر شود . می دانیم که هر چه از کالری جیره غذایی کم شود و از طرفی کم کردن کالری ممکن است نسج عضلانی تجزیه شود و بسوزد ، برای جبران این کار باید در جیره غذایی روزانه این گونه افراد پروتئین به اندازه کافی وجود داشته باشد . در این موارد می توان آبگوشت ساده بدون چربی مصرف نمود که حجمی از معده را پر نماید . سیب زمینی هم یکی از غذاهایی است که حجم دارد ، اما کالری قابل ملاحظه ای ندارد .

□□□

هشدار امنیتی در مورد PDA ها و گوشی های مستعمل

✔ برخی از این اطلاعات اگر چه به راحتی دردسترس نیستند ، اما بازیابی آنها با کمی تلاش ممکن است .
گوشی های هوشمند و PDA های مستعمل که برای فروش از طریق سایت eBay در دسترس هستند، مملو از اطلاعات شخصی وتجاری حساس هستند که هکرها و جنایتکاران به راحتی می توننند ازآنها سوء استفاده کنند . برخی از این اطلاعات اگر چه به راحتی در دسترس نیستند ، اما بازیابی آنها با کمی تلاش ممکن است . به خصوص که معمولا SMS ها و اسناد مربوط به سوابق بانکی معمولا حاوی جزییات بسیار ارزشمندی هستند .آنان به فروشندگان این نوع وسایل توصیه کرده اند حافظه فلاش دستگاه های خود را قبل از فروش حتما فرمت کرده و نسبت به حفظ اطلاعات شخصی خود جدا حساس باشند .

مرکز عروس هرمزگان
مرکز آرایش عروس در استان
ارائه کلیه خدمات آرایشی و زیبایی
به عروس خانم های شهرستانی دارای
مدرک تخصصی از فرانسه
آدرس: چهار راه مرادی پاساژ اشکان
طبقه اول واحد ۲
تلفن : ۲۲۴۶۸۹۴

املاک آرشام
بندرعباس : گلشهر جنوبی /خیابان حکمت/
ضلع غربی پارک حکمت /ساختمان آرشام
تلفن : ۳-۶۶۸۰۶۶۱
همراه : ۰۹۱۷۳۶۷۱۲۰۰-۰۹۱۷۱۶۱۱۲۰۰

کانون فرهنگی مذهبی خامس آل عبا
بلوار امام خمینی (ره) ، بین بلوکی و یادبود ،
پاساژ نصر - تلفن : ۲۲۴۰۱۳۰ - ۲۲۳۰۴۶۴

آژانس تاکسی تلفنی شبانه روزی
ذوالفقار
امنیت - آرامش
تلفن : ۶۶۷۹۴۵۷-۶۶۶۴۱۷۵ - ۰۹۱۲۴۴۰۹۵۵۰
بندرعباس - بلوار مصطفی خمینی - پشت ۴۵۰ واحدی اوقاف

آژانس تاکسی تلفنی راه سبز
ارائه سرویسهای اداری ، خدماتی ، مدارس و ماشین عروس و برون شهری
۶۶۷۴۶۴۶-۶۶۷۴۲۴۲-۶۶۶۸۲۸۳-۶۶۶۸۲۸۲
۶۶۶۶۶۱۳-۶۶۶۶۶۵۸-۶۶۷۵۵۵۵-۶۶۶۵۵۵۵-۶۶۶۱۶۶۶
بندرعباس : گلشهر شمالی - خیابان ایثار

رمضان ای بهار قرآن خوش آمدی
مژده مژده
استخر غدیر همه روزه بعد از نماز مغرب و عشاء
در خدمت شما روزه داران محترم
با تخفیف ۴۰٪
تلفن : ۰۹۱۷۱۶۱۵۱۸۶ - ۳۳۳۳۳۳۰

آموزشگاه خانه زیبائی بندر
ثبت نام های کنکور برای ترم جدید
مرکز آموزش آرایش عروس در بندرعباس
با بهترین متدهای جدید
آدرس : خیابان چهارراه مرادی جنب پاساژ طباطبائی ساختمان سبز - طبقه ۱ اتاق ۱۰۱ تلفن : ۲۲۴۵۸۴۴

مشاور املاک پرسپولیس
خرید - فروش - رهن واجاره
تجاری - مسکونی
بندر عباس ، انتهای رسالت شمالی ، آزاد شهر ، خیابان سرداه
همراه : ۰۹۱۷ ۱۷۱ ۳۱۷۶ - ۰۹۱۷ ۷۷۳ ۶۶۴۰ - ۰۹۱۷ ۷۷۳ ۶۶۴۰ عرب
تلفن : ۳۵۵۱۷۸۱ - ۳۵۵۱۷۸۰

موسسه فرهنگی هنری پی په سرای هنر
✔ مشاور و مجری برنامه های هنری،جشنواره ها،
✔ جنگ شادی و...
✔ ساخت مستند تلویزیونی
✔ ساخت آلاچیق
بندرعباس - خواجه عطا - چمران ۳۱
(۰۹۱۷۳۶۸۱۷۷۰ - ۳۳۴۳۵۷۹

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
× تقسیط 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 و زیبایی روشنا
گریم عروس
کوپ
اصلاح با شیع
ویتامینه مو با دستگاه بخار
بندرعباس: زیبا شهر/ بلوار جلال آل احمد/ جنب درمانگاه زیبا شهر تلفن: ۳۳۳۳۱۹۳

بندرعباس : گلشهر شمالی -بلوار مصطفی خمینی /چهارصد واحدی اوقاف روبروی شهرک آسمان
تلفن: ۶۶۸۳۳۳۳
۶۶۸۳۳۳۳
همراه: ۰۹۱۷۷۶۳۳۳۲۸
مدیریت: نبی چنانی
soroosh سروش سوپر گوشت

دعوت به همکاری
به تعدادی خودرو کولردار مدل بالا با راننده مجرب و متاهل جهت همکاری به صورت تمام وقت و نیمه وقت نیازمندیم
تلفن تماس: ۶۶۸۲۵۲۸ - ۶۶۶۶۶۷۰

سالن آرایش روحینا
گریم ، آرایش عروس و جدیدترین متدهای اروپائی ، خلیجی با کلیه خدمات آرایشی زیر نظر متخصص وکارشناس هایلایت، سان لایت ، لولایت
تلفن : ۶۶۸۱۹۰۷
آدرس : دامایی - ساختمانهای اوقاف - نواب صفوی - اول خیابان سبلان روبروی مخابرات

معاملات املاک درویش
مشاور در امور
خرید فروش
رهن اجاره
سرقفلی
با مدیریت درویش بیگی و نیک اندیش
بندرعباس : گلشهر شمالی ، روبروی پارک جنگلی ، پشت مجتمع مسکونی سهند یک و دو، بازارچه جانبازان
تلفن : ۶۶۶۲۲۳۹-۶۶۶۲۹۱۲
فاکس : ۶۶۶۴۷۹۰

سازمان انتقال خون را در جهت احیای جانها یاری نمایید
روابط عمومی سازمان انتقال خون استان هرمزگان