■ برای بسیاری از افراد ورزشی که صبح هنگام انجام شود بهتر است. ولی برای مقابله با بی خوابی بهترین زمان ورزش بعد از ظهر یا عصر هنگام است. البته باید توجه داشته باشید که از ورزش کردن درست قبل از رفتن به رختخواب خودداری کنید زیرا ورزش بدن را تحریک می کند.

قایقرانان هرمزگانی با۱۹ مدال بازگشتند

مسابقات قهرمانی کشورآبهای آرام در رده های سنی جوانان و بزرگسالان و در بخش آقایان وبانوان در دریاچه آزادی با مشخص شدن تیم های قهرمان به پایان رسید.

به گزارش روابط عمومی هیات قایقرانی واسکی روی آب ، ۱۸ تیم شرکت کننده دراین مسابقات در مسافت های ۲۰۰ ، ۵۰۰ ، ۱۰۰۰ و۱۶۰۰۰ متر تا ۲۰ آبانماه در دریاچه آزادی باهم به رقابت می پردازند.

تیم قایقرانی هرمزگان باکسب ۱ مدال طلا ، ۲ مدال نقره ، و۱۶ مدال برنز پنجشنبه ۲۳ آبان ماه به استان بازگشتند که دربدو ورودشان مورد استقبال مسئولین هیات قایقرانی واسکی روی آب به همراه مسئولین اداره کل تربیت بدنی وجمعی از خانواده ورزشکاران قرار گرفتند. نتایج کسب شده توسط تیم قایقرانی زنان ومردان استان به شرح ذیل می باشد.

در بخش آقایان

درکایاک دونفره : **علی** دولتشاهی ویونس معتصمی یک مدال برنز

درکائو تک نفره :حسام جمشیدی یک مدال برنز

دربخش بانوان

درکایاک تک نفره :مریم عبدالهی به یک مدال نقره

همانجیبی فینی مقام یک نقره وسه مدال برنز

کیمیا مینابی نژاد دومدال برنز

درکایاک دونفره: **سمیه** غفاری وسارا حیدریان یک مدال طلا

همانجیبی فینی وآرزو پاسلار سه مدال برنز

سمانه صفایی وصبا صیاد بورانی مقام یک مدال برنز

درکایاک چهار نفره :همانجیبی فینی ، سارا حیدریان ، سمیه غفاری وآرزو پاسلار سه مدال برنز

صباصیادی پوریان ، سمانه شفیعی ، کیمیا مینابی نژاد ومریم عبدالهی دومدال برنز

درپایان این رقابتها ودرامتیاز بندی تیمی دربخش آقایان ودر رده سنی بزرگسالان مازندران با۱۱۷ به مقام قهرمانی رسید ، گیلان با ۱۱۵ امتیاز دوم شد وکردستان با۷۵ امتیاز دررده سوم جای گرفت . در رده سنی جوانان نیز گیلان با۲۹ امتیاز، مازندران با۸۱ امتیاز وتهران الف با۵۳ امتیاز به ترتیب اول تاسوم شدند.

دربخش بانوان ودر رده سنی بزرگسالان ، تهران الف با۴۳ امتیاز اول شد ، گیلان با۳۵ امتیار وهرمزگان با۲۳ امتیاز در رده های دوم وسوم جای گرفتند . در رده سنی جوانان تهران الف با۶۳ امتیاز ، بوشهر با۴۹ امتیاز وهرمزگان با۳۸ امتیاز در رده های اول تاسوم جای گرفتند.شایان ذکراست مربیان تیم آقایان وتیم منتخب استان را به ترتیب آقای مجید فیروزی وخانم آرزو پاسلار برعهده داشتند . جهت استفاده از تصاویرمربوطه به نشانی زیر مراجعه فرمائید.

www.canoing.blogfa.com

آگهی استخدام

یک نفر منشی خانم با روابط عمومی بالا جهت کار در عکاسی واقع در بازار ستاره شهر نیازمندیم

شماره تماس: ۲۲۳۸۱۷۵

زرین تصویر

ورزش و بی خوابی

■ **برخی از افراد مبتلا به بی‌خوابی هستند و اختلالاتی در چرخه‌ی خواب داشته و یا مشکلاتی در مراحل مختلف خواب دارند. افرادی که به صورت مرتب ورزش می‌کنند کمتر دچار دوره‌های بی‌خوابی می‌شوند.**

ورزش مرتب موجب بهبود کیفیت خواب می‌شود و دوره‌های خواب مرتب‌تر می‌شود.

برخی از افراد مبتلا به بی خوابی هستند و اختلالاتی در چرخه‌ی خواب داشته و یا مشکلاتی در مراحل مختلف خواب دارند. افرادی که به صورت مرتب ورزش می کنند کمتر دچار دوره های بی خوابی می شوند.

ورزش مرتب موجب بهبود کیفیت خواب می شود و دوره های خواب مرتب تر می شود. همچنین مراحل مختلف خواب آرامتر و منظم تر به یکدیگر تبدیل می شوند.

ورزش متوسط به مدت ۳۰- ۲۰ دقیقه و ٤- ۳ بار در هفته کمک می کند تا بهتر بخوابید و انرژی بیشتری به شما می دهد. این ورزش بهتر است در هنگام صبح و

ورزشهایی مانند جاگینگ، شنا، دوچرخه سواری، طناب زدن، حرکات موزون، استفاده از تردمیل و پیاده روی مناسب هستند

یا بعد از ظهر انجام شود و به زمان خواب نزدیک نباشد.

ورزش شدید صبح هنگام و ورزش ملایم هنگام خواب نیز کمک می کند تا راحتتر به خواب بروید. به علاوه ورزش مدت زمانی که در مرحله چهارم خواب (که عمیقترین مرحله‌ی خواب است) به سر می برید را افزایش می دهد. برای برخی افراد ورزش روش مناسب و کاملی برای غلبه بر اختلالات خواب به شمار می رود.

محققان دانشگاه استانفورد، تاثیرات ورزش بر الگوی خواب افراد ۷۵- ۵۵ ساله را مورد بررسی قرار دادند. این افراد از بیماری بی خوابی رنج می بردند. از آنان خواسته شد تا بعد از ظهر هر روز به مدت ۳۰- ۲۰ دقیقه ورزش کنند. ورزش به صورت پیاده روی، نرمشهای سبک ایروبیک و دوچرخه سواری بود.

نتیجه‌ی مطالعه شگفت آور بود. در اکثریت افراد، مدت زمان مورد نیاز برای به خواب رفتن به نصف کاهش پیدا کرد. همچنین در حدود یک ساعت به زمان خواب این افراد اضافه شد.

منافع ورزش:

ورزش باعث کاهش استرس می شود چون اسید لاکتیکی که انباشته شده پراکنده می گردد. ورزش تنش عضلات را برطرف می کند.

ورزش با افزایش اکسیژن در دسترس باعث افزایش هوشیاری می شود. باعث تحریک و تقویت ریه ها و قلب می گردد.

موجب سر زندگی و آرامش اعصاب می شود.

سیستم غدد درون ریز را فعال می کند. تولید اندورفین توسط بدن را افزایش می دهد و اندورفین موجب ایجاد احساس سلامتی و افزایش مقاومت بدن در برابر درد می شود.

ورزش ترشح اپی نفرین را تحریک می کند که این هورمون موجب ایجاد احساس شادی و هیجان می شود.

ورزش احساس کسالت، نگرانی و اضطراب را کاهش می دهد.

ورزش باعث بهبود خواب می شود چون مانند یک عامل استرس زا برای بدن عمل می کند. مغز استرسهای بدن را با افزایش خواب جبران می کند. بنابراین بعد از ورزش بیشتر و عمیقتر به خواب می روید.

ورزش برای غلبه بر بی خوابی:

ورزش با دو مکانیسم با بی خوابی مقابله می کند.

-افراد مبتلا به بی خوابی زندگی کم تحرک تری نسبت به افراد سالم دارند. فقدان فعالیت فیزیکی موجب جلوگیری از نوسان دمای بدن در طول شبانه روز می شود و می تواند در بروز بی خوابی موثر باشد. در نتیجه برخی افراد دچار بی خوابی می شوند.

- ورزش به میزان قابل توجهی موجب افزایش دمای بدن می شود که پس از این، به صورت جبرانی افت دمای بدن رخ می دهد.

افت دمای بدن ٤- ۲ ساعت پس از ورزش روی می دهد و موجب می شود راحتتر به خواب بروید و در خواب بمانید.

چه ورزشی مناسب است؟

ورزشی که شما انتخاب می کنید باید شامل فعالیت شدید پاها باشد تا بهتر به خواب بروید.

خستگی که ایجاد می شود مانند داروی خواب آور عمل می کند.

-ورزشهای آیروبیک و هوازی بهترین راه برای مبارزه با بی خوابی است. این ورزشها میزان اکسیژن خون را افزایش می دهند.

برای مثال ورزشهایی مانند جاگینگ، شنا، دوچرخه سواری، طناب زدن، حرکات موزون، استفاده از تردمیل و پیاده روی مناسب هستند.

-در ابتدا ورزش ملایم به مدت ۲۰- ۱۵ دقیقه در روز و به مدت یک هفته برای اینکه منافع ورزش را احساس کنید کافی

ورزش باعث بهبود خواب می‌شود چون مانند یک عامل استرس زا برای بدن عمل می‌کند. مغز استرسهای بدن را با افزایش خواب جبران می‌کند

است.

- نرمشهای کششی قبل از اینکه ورزش شدید انجام دهید، مفید هستند. همچنین این نرمشها را برای سرد کردن و آرامش یافتن بدن پس از ورزش نیز انجام دهید.

- برای بسیاری از افراد ورزشی که صبح هنگام انجام شود بهتر است. ولی برای مقابله با بی خوابی بهترین زمان ورزش بعد از ظهر یا عصر هنگام است.

البته باید توجه داشته باشید که از ورزش کردن درست قبل از رفتن به رختخواب خودداری کنید زیرا ورزش بدن را تحریک می کند. باید مدت زمان کافی برای آرامش یافتن عضلات و جریان خون، پس از ورزش شدید وجود داشته باشد.

- ورزش ملایم غیر هوازی ممکن است در پایان روز کمک کننده باشد. یک پیاده روی مفرح و همراه با تنفسهای عمیق ورزش مناسبی است.

-حرکات موزون و ملایم، یوگا و نرمشهای کششی همراه با موسیقی آرامش بخش و ملایم نیز به تمدد اعصاب و آرامش یافتن شما کمک می کند و در به خواب رفتن شما موثر است.

طالع بینی

◆ **فروردین**

زمان خوبی برای رسیدگی به مسائل مربوط به مسائل و هم چنین کمک به دیگران است. اگر کار خیریه به شما پیشنهاد شود، می پذیرید.

◆ **اردیبهشت**

در رابطه هایتان کمی مشکل وجود دارد که دلیل آن نگرانی می باشد. دیگران در این زمان مشکلات خودشان را دارند. بنابراین سعی کنید به آنها کمک کنید و با این کار مشکلات را حل کنید. امروز ماه نو در برج عقرب می باشد. می توانید شروعی تازه با شخصی مهم داشته باشید.

◆ **خرداد**

امروز، ماه نو در برج عقرب می باشد این قسمت از چارت شما، به شغلتان مربوط است، بنابراین فرصت های زیادی در این زمینه دارید و بایستی پیش دستی کنید تا قبل از دیگران به آنها دست یابید.

◆ **تیر**

ماه نو در برج عقرب میباشد. این قسمت از چارت شما به لحظات خوب مربوط میشود . علاوه بر آن، مریخ هم به برج عقرب می رود. شاید رابطه عشقی جدید پیدا کنید و بقیه فرصتی دارید تا زندگی را به طور کلی بهتر کنید. به هر چیزی که بر سر راه تان می آید چنگ بزنید.

◆ **مرداد**

امروز ماه نو است و شما را تشویق می کند که خود را با مسائل خانه مشغول کنید. ممکن است شیفته ایده های جالب برای دکوراسیون خانه شوید. هم چنین ممکن است کسی به جمع خانواده شما اضافه شود و این زمانی است که به فردی جدید برای ورود به جمع خودتان خوش آمد می گوئید. چرا که شما بیش از همیشه مشغول تفریح و سرگرمی خواهید شد.

◆ **شهریور**

امروز ماه نو در قسمت رابطه ها و مسافرت های کوتاه چارت شماست. بنابراین امروز سرتان شلوغ است. به خوبی می توانید با دیگران صحبت کنید و خواسته هایتان را بیان کنید.

◆ **مهر**

امروز ماه نو شده و در علامت آبی عقب می باشد و به شما مجدداً این فرصت را می دهد که متوجه مسائل مالی تان شوید. پس اگر اخیراً مانند ریگ پول خرج کرده اید و حساب های بانکی تان را خالی کرده اید، اکنون می توانید فکری راجع به آن بکنید. ممکن است بهترین راه این باشد که از مسوول و یا رئیس بانکی تان تقاضا کنید لطفی در حق شما انجام دهند. مطمئناً می دانید که نباید اوضاع را به حال خودش رها کنید و امیدوار باشید که خود به خود روبراه بشود چرا که چنین چیزی امکان پذیر نیست.

◆ **آبان**

ماه نو در برج شما می باشد. امروز فرصت دارید در همه کارها بهترین مسیر را انتخاب کنید. واقعاً می توانید سرنوشت تان را کنترل کنید. اگر سایرین نمی توانند به پای شما برسند، ناراحت نشوید به مسیرتان ادامه دهید.

◆ **آذر**

امروز در خانه آبان ماه نو است و ایرادات و نقص ها دیگران دارد شما را عصبی می کند. حداقل در حال حاضر شما قدرت روحی ساختن با ناملایمات خاصی رادارید حتی اگر یک چیزهائی را بد تعبیر کنید. آنچه مهم است این است که شما روی مسایل مهم تمرکز می کنید و به خود اجازه نمی دهید توسط مزاحمت های جزئی از مسیر خارج شوید.

◆ **دی**

ماه نو در برج عرب است و از آنجائی که مریخ هم وارد برج عقرب شده است، تاکید زیادی بر دوستان و آشنایان و فعالیت های گروهی وجود دارد. بنابراین کارهای زیاد برای انجام دادن دارید. شاید هم ایده جدیدی داشته باشید که بر برنامه ها و هدف های آینده تان تاثیر می گذارد.

◆ **بهمن**

امروز ماه کامل در آبان می باشد بنابراین به این قسمت ازچارت شما بسیار تاکید می شود . روسا و همکاران از نقشه ها و هدفهای شما حمایت می کنند. به شرط اینکه در مورد اهدافتان به وضوح صحبت کنید. هر چقدر در رسیدن به رویاها و آرزوهایتان مصمم تر باشید احتمال این که به آنها دست پیدا کنید بیشتر می شود.

◆ **اسفند**

یک ماه نو در عقرب است چشمک زن بخش نمودار شما مرتبط با امیدها و رویاهایتان همان طور که مریخ به عقرب نقل مکان می کند یک بدشانسی دوبرابر در این منطقه وجود دارد. آماده اید تا دیدگاه تان را وسیع کنید و همان طور که می خواهید طاس را در چرخ متوقف کنید. می توانید تصمیم بگیرید. زمان است که بگذارید دنیا بداند که چه قدر با استعداد و بی نظیر هستید.

آموزش زبان انگلیسی

مهدی اعتمادپور

E.T.B.A

آموزش کتاب های مکالمه گرامر ، زبان های عمومی دانشگاه و تقویتی بصورت فشرده و بلند مدت

۰۹۱۷۱۶۱۶۳۹۱-۰۹۳۷۱۳۷۴۴۵۴

آگهی حصر وراثت

خانم حکیمه صالحی دارای شناسنامه شماره ۲٦٦۸ به شرح دادخواست به کلاسه ۸۷/۷/۹۰ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان محمد جواد صالحی به شناسنامه۱-۱۵۵۲۰۳-۳۳۸ در تاریخ ۲۷/۵/۸۷ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :

۱ - حسن صالحی ف غلام ش ش ۲۹ بیکاه پدر

۲ -حکیمه صالحی ف ابراهیم ش ش ۲٦٦۸ میناب مادر

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در سه نوبت پی در پی ماهی یکمرتبه آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف سه ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد .

قاضی شورای حل اختلاف بندرعباس

آگهی حصر وراثت

خانم حکیمه صالحی دارای شناسنامه شماره ۲٦٦۸ به شرح دادخواست به کلاسه ۸۷/۷/۸۹ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حسن صالحی به شناسنامه ۲۹در تاریخ ۲۷/۵/۸۷ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :

۱-حکیمه صالحی ف ابراهیم ش ش ۲٦٦۸ میناب همسر

۲ -رضا صالحی ف حسن ش ش ۳۱۱۰۹۱بندرعباس فرزند

۳-حدیث صالحی ف حسن ش ش ۹-٦۹٦٤۳ ·بندرعباس فرزند

٤-محمد جواد صالحی ف حسن ش ش ۱-۱۵۵۲۰۳۱-۳۳۸بندرعباس فرزند

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در سه نوبت پی در پی ماهی یکمرتبه آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف سه ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد .

قاضی شورای حل اختلاف بندرعباس

آگهی حصر وراثت

خانم حکیمه صالحی دارای شناسنامه شماره ۲٦٦۸ به شرح دادخواست به کلاسه ۸۷/۷/۸۸ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حدیث صالحی به شناسنامه ۰٦۹٦-۳۳۸در تاریخ ۲۷/۵/۸۷ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :

۱ - حسن صالحی ف غلام ش ش ۲۹ بیکاه پدر

۲ -حکیمه صالحی ف ابراهیم ش ش ۲٦٦۸ میناب مادر

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در سه نوبت پی در پی ماهی یکمرتبه آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف سه ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد .

قاضی شورای حل اختلاف بندرعباس

آگهی مناقصه عمومی

اداره کل نوسازی ،توسعه و تجهیز مدارس هرمزگان در نظر دارد پروژه های مشروحه ذیل را بر اساس بخشنامه ۱۰۰/۱۴۲۸۲۵ مورخ ۸۵/۸/۲۴ با فهرست بهاء ابنیه سال ۸۷ به مناقصه بگذارد .لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد الشرایط که قبلا در فراخوان عمومی شرکت و امتیاز لازم را کسب نموده اند دعوت به همکاری می نماید .متقاضیان می توانند از تاریخ ۸۷/۸/۲۵ با در دست داشتن فیش بانکی ۷۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۲۱۷۰۰۹۵۴۱۷۰۰۶ بانک ملی جهت دریافت اسناد مناقصه به واحد قراردادهای اداره کل نوسازی مدارس واقع در بلوار شهیدناصر جنب خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران مراجعه نمایند. آخرین مهلت تحویل پیشنهادها تا پایان وقت اداری روز شنبه ۸۷/۹/۹ خواهد بود. اداره کل نوسازی مدارس در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مخدوش یا بدون مهر و امضا مختار می باشد ، ضمنا هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد .

۱- نمازخانه دبیرستان دخترانه نمونه شبانه روزی زینبیه بستک و نمازخانه دبیرستان شبانه روزی پسرانه فاریاب بستک با مبلغ برآورد ۱/۱۳۰/۹۲۵/۴۰۰ ریال

۲- نمازخانه دبیرستان نرگس هلر قشم و نمازخانه طولا قشم با مبلغ برآورد ۱/۱۹۶/۳۰۷/۶۱۱ ریال

۳- نمارخانه دبیرستان شبانه روزی بحل و نمازخانه آموزشگاه دخترانه شبانه روزی زینبیه جاسک با مبلغ برآورد ۱/۱۸۳/۰۰۰/۸۷۲ ریال

۴- نمازخانه هنرستان شبانه روزی علی بن ابیطالب و نمازخانه هنرستان جواد الائمه رودان با مبلغ برآورد ۱/۰۲۹/۶۱۴/۱۴۴ ریال

۵- نمازخانه شبانه روزی مرضیه خراجی رودان با مبلغ برآورد ۵۱۹/۰۲۳/۸۶۹ ریال

۶- نمازخانه دبیرستان بلبل آباد بشاگرد و نمازخانه سردشت بشاگرد با مبلغ برآورد ۱/۳۳۴/۹۹۵/۱۷۲ ریال .

۷- نمازخانه آموزشگاه حجاب چارک و نمازخانه دبیرستان شبانه روزی امام خمینی شناس به مبلغ ۱۱۲۷۶۴۱۴۴۰ ریال با مبلغ برآورد ۵۹۵/۶۵۹/۳۸۲ ریال .

۸- نمازخانه شبانه روزی دخترانه فضیلت رودخانه و نمازخانه هنرستان فنی و حرفه ای علی بن ابیطالب رودخانه با مبلغ برآورد ۱/۰۴۳/۰۷۱/۸۶۰ ریال .

۹- نمازخانه دبیرستان دخترانه کوثر درگز و نمازخانه آموزشگاه شبانه روزی دخترانه حضرت معصومه فین با مبلغ برآورد ۱/۰۲۳/۷۶۴/۴۹۵ ریال .

۱۰ - نمازخانه دبیرستان شبانه روزی نمونه امام خمینی دخترانه پارسیان و نمازخانه هنرستان حضرت رقیه (ع) پارسیان با مبلغ برآورد ۱/۱۳۴/۳۲۲/۲۹۰ ریال .

۱۱ - نمازخانه دبیرستان محمدی قشم پسرانه با مبلغ برآورد ۵۹۹/۶۸۴/۹۰۲ ریال

۱۲ - نمازخانه دبیرستان دخترانه شبانه روزی کریان و نمازخانه دبیرستان شبانه روزی ایثار نخل ابراهیمی با مبلغ برآورد ۱/۰۲۹/۹۵۲/۰۴۶ ریال .

۱۳ - نمازخانه دبیرستان شبانه روزی دخترانه نمونه رشد بندرعباس و نمازخانه دبیرستان دخترانه ام ابیها عباس با مبلغ برآورد ۹۹۸/۳۴۸/۹۵۶ ریال .

۱۴ -نمازخانه هنرستان دخترانه کار و دانش سبا و نمازخانه دبیرستان پسرانه شهید قنبری بندرعباس با مبلغ برآورد ۹۸۸/۳۴۸/۹۵۶ ریال .

۱۵ - نمازخانه دبیرستان دخترانه طوبی بندرعباس با مبلغ برآورد ۴۹۹/۱۷۴/۴۷۸ ریال .

۱۶ - نمازخانه دبیرستان ۴ کلاسه سرخون و نمازخانه دبیرستان تازیان با مبلغ برآورد ۹۸۸/۳۳۷/۶۷۲ ریال .

۱۷ - نمازخانه مدرسه شبانه روزی تخت و نمازخانه دبیرستان شبانه روزی صادقیه شمیل با مبلغ برآورد ۹۹۶/۵۷۰/۶۸۶ ریال .

۱۸ - نمازخانه دبیرستان کوثر سندرک و نمازخانه دبیرستان کار و دانش امام خمینی (ر ه) سندرک با مبلغ برآورد ۱/۰۵۱/۶۷۱/۵۶۴ ریال .

۱۹ - نمازخانه دبیرستان دخترانه نجمیه رویدر و نمازخانه دبیرستان دخترانه حضرت معصومه (ع) بندر پل با مبلغ برآورد ۱/۰۴۰/۵۸۶/۸۱۹ ریال .

۲۰ - نمازخانه هنرستان شبانه روزی ام سلمه میناب و نمازخانه شبانه روزی دخترانه توکهور با مبلغ براورد ۱/۰۳۴/۸۰۲/۵۹۴ ریال .

۲۱ - نمازخانه دبیرستان کوثر شهید مردان سیریک با مبلغ برآورد ۵۴۳/۳۵۶/۲۲۶ ریال

۲۲ - نمازخانه راهنمایی حضرت زینب سوزا قشم و نمازخانه دبیرستان دخترانه حضرت معصومه دبیرستان قشم با مبلغ برآورد ۱/۲۷۴/۴۸۱/۷۲۵ ریال .

۲۳ - نمازخانه دبیرستان دخترانه سروش حاجی آباد با مبلغ برآورد ۵۲۱/۹۵۷/۷۵۹ ریال .

۲۴ - نمازخانه هنرستان فنی حرفه ای دارالفنون حاجی آباد و نمازخانه راهنمایی شهید شریفی حاجی آباد با مبلغ برآورد ۱/۰۴۳/۹۱۵/۵۱۸ ریال .

۲۵ - تکمیل دبیرستان ۶ کلاسه دریهن (گرو) سندرک با مبلغ برآورد ۱/۶۷۰/۱۰۹/۸۷۵ ریال .

۲۶ - نمازخانه راهنمایی دخترانه صالح ادیب و نمازخانه دبیرستان شهیدبهشتی بندرلنگه به مبلغ برآورد ۱۰۶۰۳۶۶۹۶۰ ریال.

روابط عمومی اداره کل نوسازی مدارس هرمزگان

کوچکترین خراش و جراحتی می تواند سلامتی شما را به خطر اندازد

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)