



بازار خودرو

خودرو داخلی

سواری RD۱۶۰۰ سفید با کولر هیدرولیک	۶۷/۵۰۰/۰۰۰
سواری پژو (GLX) نقره ای بی	۱۱۷/۵۰۰/۰۰۰
سواری پژو پارس (پرشیا) نقره ای بی	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰
سواری پژو پارس (ELX) سیاه	۱۶۹/۵۰۰/۰۰۰
سواری پژو ۲۰۶ تیپ ۲	۱۰۳/۵۰۰/۰۰۰
پژو (GLI) نوک مدادی	۱۰۱/۰۰۰/۰۰۰
سمند نقره ای، خاکستری، بی	۱۰۹/۰۰۰/۰۰۰
سمند (LX)	۱۲۸/۰۰۰/۰۰۰
پیکان ازکتوری سفید	۶۲/۰۰۰/۰۰۰
وانت پیکان سفید	۵۰/۵۰۰/۰۰۰
وانت پیکاپ دو کابین	۲۴/۰۰۰/۰۰۰
سواری PK کولر ۵۰۰ بهترین رنگ	۵۲/۷۶۵/۰۰۰
روینز	۳۰۵/۱۶۱/۰۰۰
ماکسیما بهترین رنگ اتوماتیک	۳۷۹/۰۰۰/۰۰۰
ماکسیما بهترین رنگ دنده ای	۳۴۴/۰۰۰/۰۰۰
وانت دو کابین مزدا	۱۱۸/۰۰۰/۰۰۰
پاجرو بهترین رنگ دنده ای	۴۷۷/۰۰۰/۰۰۰
سواری پراید (صبا) فول سفید	۶۸/۰۰۰/۰۰۰
سواری پراید (نیم) سفید	۶۷/۰۰۰/۰۰۰
پراید ۱۴۱ بهترین رنگ	۷۳/۵۰۰/۰۰۰
سواری زانتیا بهترین رنگ	۳۳/۰۰۰/۰۰۰
موسو بهترین رنگ اتوماتیک	۴۳۴/۰۰۰/۰۰۰
وانت نیسان	۹/۰۰۰/۰۰۰
فولکس گل متالیک	۱۲۶/۰۰۰/۰۰۰
هیوندای ورنای متالیک	۱۲۷/۵۰۰/۰۰۰
سواری MVM ۱۱۰ متالیک	۷۲/۵۰۰/۰۰۰
سواری ریو متالیک	۱۱۴/۵۰۰/۰۰۰

نکاتی چند در رابطه با سلامتی هر چه بیشتر دستگاه گوارش

آیا مبتلا به ورم شکم، سوء هاضمه، خستگی و کسالت مفرط، جوش ها و بثورات جلدی، خشکی شدید پوست هستید؟

پس حتماً این مسئله را بخوانید تا از شر این مشکلات رهایی یابید. این عوارض همگی ناشی از کم کاری و تنبلی دستگاه گوارش بدن است که باعث بروز ناراحتی های آزار دهنده و در نهایت منجر به بیماری های وخیم و خطرناک می شوند. اصلاً به فکر تان هم خطور نمی کند که ممکن است این عوارض به علت وجود مشکلی در دستگاه گوارش باشد. ولی بهتر است بدانید که بدون آنکه مجبور شوید آن خوردن برخی مواد غذایی مورد علاقه تان دست بکشید و یا تغییر چشم گیری در برنامه غذایی تان بدهید با به کار بستن چند روش ساده می توانید به راحتی این مشکلات را بر طرف سازید.

علاصه اصلی عدم توازن و اختلال در دستگاه گوارش غذاهایی هستند که درست هضم و یا درست جذب نمی شوند. کمبود آنزیم های گوارشی و تجمع و انباشت باکتری مضر و زیان آور روده ای می توانند روی دستگاه گوارش تاثیر مخرب و زیانباری بگذارند و سلامتی ما را به خطر بیندازند.

بهتر است بدانید که اگر غذایی را که می خورید، درست هضم نشود، بهترین غذاهای دنیا نیز به حالتان فایده ای نخواهد داشت. اولین نقطه هضم غذا دهان هر فرد محسوب می شود اگر مواد غذایی درست و کامل جویده نشود، آنزیم های غذایی ما نمی تواند قبل از رسیدن به معده درست به وظیفه خود عمل نمایند.

تجمع و انباشت مواد غذایی هضم نشده و خوب جویده نشده در معده می توانند تاثیر زیانباری روی دستگاه گوارش بگذارند و در نتیجه جوش ها و بثورات جلدی، ورم شکم، بیبوست و اسهال به وجود می آید.

خوب است که بدانید دستگاه گوارش بدن ما حاوی میلیونها باکتری زنده است که خود متشکل از باکتری های مضر نهفته و همچنین باکتری های مفید و سودمند هستند که همین ها محیط داخلی بدن ما را در وضعیت حفظ می کنند و یک برنامه غذایی که سرشار از مواد شیرین چرب و کم فیبر باشد، به نحو چشمگیری باعث یک رشد بی رویه از باکتریهای دشمن مضر در دستگاه گوارش بدن ما می شود. دیگر عوامل زیانبار استرس و تنش های عصبی بی تحرکی و بی تحرکی و مصرف زیاد انواع آنتی بیوتیک ها و به شمار می رود.

پنج شیوه موثر و سودمند برای راحت کردن هضم غذا

۱- باید هر لقمه از غذا را حداقل به مدت ۴ تا ۵ مرتبه در دهانتان خوب بجوید، به نظرمی رسد که خوب نجویدن و در نتیجه درست هضم نشدن غذا کمک موفری به افزایش وزن و چاقی مفرط محسوب می شود. بنابراین غذا را خوب بجوید تا چربی های اضافی بدنتان محو شوند!

۲- تا می توانید آب بنوشید، چون کم آبی بدن باعث سوء هاضمه، خستگی و کسالت مفرط، بیبوست،

۶ روش برای مبارزه با ناخن جویدن

احتمالاً عادت جویدن ناخن در بزرگسالان ریشه در دوران بچگی دارد. افراد در سنین مختلف ممکن است دچار چنین معزلی باشند و می خواهند اضطراب و ناراحتی خود را این گونه کاهش دهند



۵- تا جایی که ممکن است آرامش داشته باشید! استرس نگرانی و تنش های عصبی تاثیر منفی و مخربی روی دستگاه گوارش دارند.

شیوه های ساده به منظور اجتناب از ورم شکم و سوء هاضمه:

تقریباً حدود ۱۵ میلیون نفر در سراسر کشور دچار سوء هاضمه هستند که ۲/۵ میلیون از آنها مدعی اند که شب هنگام درد و ناراحتی شان و خیم ترشیدرت می شود. با به کارگیری شیوه های موثر و آسان زیر به راحتی می توانید از شر این مشکل رهایی یابید:

برخی ازمواد غذایی چنین مشکلاتی را شدیدتر می کنند، مثل غذاهای سنگین، چرب، تند، پر پرویه، نوشابه های گازدار و پیاز خام. بنابراین سعی کنید حتی المقدور بر خورداری از آنها رایبه خصوص شب ها و نزدیک وقت خواب به حداقل برسانید و بهتر است غذا خوردن تان رایبه و عهده های کم و منظم تقسیم کنید.

نوشیدن مشروبات الکلی نیز به وخیم کردن این مشکلات دامن می زند. لیاسهای تنگ و کمربند های محکم، و شکم و دستگاه گوارش را تحت فشار قرار می دهد و در نتیجه سوء هاضمه ایجاد می شود. بنابراین حتی المقدور به خصوص در حین غذا خوردن لیاسهای راحت و گشاد به تن کنید و کمر بدنتان را یک یا دو شماره آزادتر نمایید.

هرگز تند و یا عجله غذا نخورید و آن خوردن نهایت لذت را ببرید. اگر با عجله غذا را بخورید، هوای زیادی وارد معده تان می شود که ایجاد ورم و سوء هاضمه می کند. اگر شب ها سر معده تان می سوزد و یا ترش می کنید، بهتر است یک مگای اضافی روی شکم بپوشانید تا در خواب به خواب و راحت و مضطرب نباشید.

عادت خوب را جایگزین کنید.

در مکانهای عمومی دیده می شود که نه تنها بچه ها

عجیب و مواندنی

کلید گم گشته و در باز نمی شه!!

✓ چند روز پیش مردی در آمریکا تصمیم گرفت با دستش شوخی کند به همین دلیل سویچ کامیون وی را در دهانش گذاشت اما از قضا ناگهان سویچ را بلعید. در پی این حادثه وی به درمانگاه مراجعه کرد و پزشک از شکم او عکسبرداری کرد تا متوجه موقعیت کلید بشود. به هر حال پزشک اعلام کرد کلید موجود در شکم وی خطر ندارد و دفع خواهد شد. اما چون صاحب کامیون به سویچ خود نیاز داشت نتیجه عکسبرداری را نزد یک کلیدساز بردند تا نمونه کلید موجود در شکم مرد را بسازد. کلیدساز هم کلید مشابه آن ساخت و به این ترتیب کامیون روشن شد و به راه افتاد.

مرد ۹۵ ساله ژاپنی رکورد دو صد متر پیرمرد ها را شکست

✓ یک مرد ۹۵ ساله ژاپنی که از حدود ۶۵ سالگی شروع به دویدن کرده است توانست مسافت ۱۰۰متر را در ۴:۲۲ ثانیه بدود و در محدوده سنی خود رکورد جدیدی باقی بگذارد.

بر اساس گزارش رسانه ها «کوزو هاراگوچی» که به نظر خوش بینیه و تندرست می آید، روز یکشنبه با وجود باردگی و لیز بودن سطح زمین مسابقه در شهر «میزاواکی» (جنوب ژاپن) این مسافت را دوید.

آقای هاراگوچی به خبرنگاران گفت: این اولین باری بود که در باران می دویدم و تمام حواسم به این بود که من نباید زمین بخورم. و به همین ترتیب به خط پایان رسیدم.

روز دوشنبه رسانه های ژاپنی نوشتند «هاراگوچی»، رکورد گروه سنی ۹۹-۹۵ ساله را که با ۲۴:۰۱ ثانیه متعلق به «اروین جاسکولسکی» اهل اوایی بود شکست. آنان گفتند زمان رکورد هاراگوچی را برای تأیید، به سازمان ورزشکاران برتر جهان تسلیم خواهند کرد.

این پیرمرد ژاپنی در سیاهمبارسل ۲۰۰۰ نیز موفق شده بود رکورد جهانی سریعترین مرد دهنده ۹۵-۹۰ ساله را با ۱۸:۰۸ ثانیه به دست آورد. او در ۹۵ سالگی ورزش دو را شروع کرده و با پیاده روی های طولانی روزانه، سلامت خود را حفظ نموده است.

قرص ضد حماقت

✓ محققان آلمانی در حال آزمایش یک قرص ضد حماقت هستند. ۱۰ به گزارش شورت نیوز، این قرص سلولهای مغزی خاصی را فعال می کند که به تثبیت افراطی می دهند. تا به حال این دارو روی موش و مگس میوه آزمایش شده و نتایج نشان داده در رف نقصان حافظه کوتاه مدت موثر بوده است.

آموزشگاه آرایش و پیرایش

لعبا

با امتیاز رسمی از وزارت کار و امور اجتماعی

سازمان آموزش فنی و حرفه ای

بایش از ۲۵ سال سابقه کار

تلفن: ۲۲۴۴۹۵۰۳ همراه: ۰۹۱۷۱۶۳۲۱۹۱

بندر عباس : طبقه دوم - ساختمان پزشکان پارسیان

معاملات املاک درویش

با مدیریت درویش بیگی و نیک اندیش

مشاور در امور

خرید و فروش

رهن و اجاره

سرقفلی

بندر عباس : گلشهر شمالی، روپروی پارک جنگلی، پشت مجتمع مسکونی سپند یک و دو، بازارچه جانبازان

تلفن: ۰۶۶۶۲۲۳۹-۰۶۶۶۲۹۱۲

فکس: ۰۶۶۶۲۷۹۰

آموزشگاه خانه زیبایی بندر

مرکز آموزش آرایش عروس در بندر عباس

با بهترین متدهای جدید

آدرس: خیابان چهارراه مرادی جنب پاساژ طباطبائی ساختمان سبز - طبقه اتاق ۱۰۱ تلفن: ۲۲۴۵۸۴۴

سالن آرایش و زیبایی

با ارائه متدهای جدید: آرایش و صورت همراه با دستگاه کاملاً جدید به جای بند اصلاح با مواد صد در صد تضمین در خدمت شما بانوان با سلیقه می باشد

بندر عباس: گلشهر، پارک جنگلی، پشت منازل شهید ۱ و ۲ بازارچه جانبازان، پشت املاک درویش بیگی تلفن: ۰۶۶۷۵۸۰۷

سروش شیک

تصویر برداری، عکس برداری (مجالس، تبلیغاتی، صنعتی) میکس، مونتاز، تبدیل انواع سیستمهای تصویری

نشانی: مجتمع تجاری تفریحی ستاره جنوب - طبقه همکف - لاین شبنم پلاک ۲۵-۲

مشاور املاک پارادایس Paradise

صادقی

۰۹۱۷۷۳۵۳۲۵ - ۰۹۱۷۷۶۱۴۵۰

مختاری - صادقی

۶۶۸۲۷۶۶ - ۶۶۸۳۴۷۲

آدرس: بندر عباس گلشهر جنوبی، ضلع شرقی، نخل خیابان سعادت پلاک ۲

بنگاه املاک امید

خرید فروش رهن اجاره

مدیریت: محمد مریدی زاده

بندر عباس: خیابان شهید حقانی (شاه حسینی سابق) جنب مطب دکتر ارشادی ۰۲۲۱۱۶۷۸-۰۲۲۴۸۶۹۳-۰۹۱۷۳۶۸۲۱۷۶

اطلاعیه

WAVE NEUTRALIZATION

کارت های خنثی کننده تشعشات تلفن همراه

Safety card

بدین وسیله به اطلاع کلیه هم وطنان عزیز می رساند کارت های خنثی کننده امواج تلفن همراه (سیفتی کارت) که جهت سلامتی و محافظت شما عزیزان از خطرات بالقوه امواج الکترو مغناطیس به ویژه تلفن های همراه وارد کشور گردیده در کلیه ادارات پست مرکزی و تمامی دفاتر خدمات پستی کل استان هرمزگان با قیمت ۱۴۰۰۰ تومان ثبت نام و واگذار می گردد بدین منظور هموطنان می توانند از مورخه ۸۵/۶/۴ به نزدیک ترین دفتر خدمات پستی و ارتباطی مراجعه و ثبت نام نمایند. شایان ذکر است: هموطنانی که جدیداً سیم کارت های خود را از دفاتر پستی تحویل می گیرند در اولویت خواهند بود.

هم وطن عزیز:

امواج الکترو مغناطیس و امواج تلفن همراه برای سلامتی انسان مضر و عامل بسیاری از بیماریها چون میگرن - سردرد - عصبی شدن - پرخاشگری - بیخوابی می باشد و در مراحل پیشرفته احتمال ابتلا به تومورهای مغزی و سرطان و بیماری های قلبی وجود دارد. جهت حل این معضلات کارت ها خنثی کننده امواج الکترومغناطیس و تشعشات تلفن همراه (سیفتی کارت) با برترین تکنولوژی روز دنیا جدیداً وارد کشور گردیده تا در اختیار مردم عزیز ایران قرار می گیرد و بدین طریق بتوان مردم را در برابر این تشعشات محافظت نمود. لازم به توضیح است این کارتها دارای وزن سبک و در اندازه کارت اعتباری بوده و دارای ۵ سال عمر مفید می باشد و نیازی به شارژ ندارد و کافی است فقط همراه شخص باشد تا امواج را جذب و خنثی نموده و شما را از خطرات و بیماری های امواج الکترومغناطیس و تلفن همراه در امان نگه بدارد پس از هم اکنون جهت ثبت نام و واگذاری به کلیه دهاتر پستی استان هرمزگان مراجعه نمایید.



برای اولین بار در جهان و اکنون در اختیار شما در ایران

ثبت نام و واگذاری از مورخه ۸۵/۶/۴ در کلیه دفاتر پستی استان هرمزگان

روابط عمومی سیفتی کارت در منطقه جنوب کشور / استان هرمزگان

تلفن ۰۷۶۱-۲۲۳۲۸۷۵ و ۰۹۱۷۳۶۱۵۱۴۸