

غذاهایی که خستگی را رفع می‌کند

یک متخصص تغذیه غذاهای رفع کننده خستگی و خودگی را نام برد و گفت: مصرف میوه، سبزی، لبنیات، خوراکهای دریایی و مغزها در رفع خستگی و خودگی انسان موثر هستند.به گزارش فارس، مرتضی صفوی راهکارهای رفع خمودگی و خستگی را برشمرد و گفت: در این موضوع نوع تغذیه انسان بسیار حایز اهمیت است.وی ادامه داد: اگر تغذیه تصحیح داشته باشیم هرگز دچار کمسلی، خودگی، بی‌حالی و ضعف نمی‌شویم اما اگر از تغذیه صحیح استفاده نکنیم و بدن کمبود مواد مغذی داشته باشد

ایرانی های چینی پسند!

چشم‌بادامی‌ها چند سالی است که در اقتصاد ایران نقش اساسی ایفا می‌کنند و در واقع ایران برای چینی‌ها به یک بازار هدف مناسب برای فروش اجناس بی کیفیت خود تبدیل شده است.
به گزارش روزنامه منطقه جنوب کشور دریا؛ در واقع می‌توان گفت کارشناسان اقتصادی چین و مافیای اقتصاد این کشور در این راه از بی‌برنامگی و هدفمند نبودن اقدامات پیرای تولید و عرضه این محصولات به بازار در ایران به خصوص در ۹ سال گذشته بیشترین و بهترین بهره ممکن را برده‌اند، به گونه‌ای که نه تنها بازار جهانی این محصولات را از دست رقبای ایرانی خارج کردند بلکه در پارهای مواقع حتی توانستند محصولاتشان را به خود ایران هم بفروشند.

نتیجه این امر هم واردات لوازم خانگی چینی، پوشاک چینی،کیف و کفش چینی، فرش چینی، صنایع دستی چینی و... به ایران است. نکته جالب توجه اینجاست که در چند سال اخیر واردات و قاچاق کالا‌های چینی و سرزایی آن‌ها به بازار ایران برای چینی‌ها کافی نبوده است چرا که آن‌ها علاوه بر قبضه این بازارها، انبکار مونتاز و تولید خودرو را نیز در دست گرفته‌اند تا خودروهای سواری مونتازی چشم‌بادامی‌ها را رکورددار افزایش تولید خودروهای سواری در ایران شوند. بنا بر این گزارش،آمارها از ورود خودروهای چینی به ایران می‌گویند. بر اساس آمار منتشره

مراسمی به مناسبت روز جهانی پرندگان مهاجر در بندرعباس برگزار شد، که علاوه بر اجرای برنامه لانه‌گذاری و پرندهنگری در آن مباحثی از جمله اینکه در هرمزگان ۳۵۵ گونه از پرندگان مشاهده می‌شود، نیز

مورد بحث قرار گرفت.

به گزارش فارس، همه ساله و در دهه پایانی اردیبهشت به مناسبت روز جهانی پرندگان مهاجر، در کشورمان که میزبان ۵۲۰ گونه پرند مختلف اعم از بومی، مهاجر عبوری و زمستان‌گذر است، برنامه‌های مختلفی توسط گروه‌های حامی و دوستدار پرندگان با موضوعات آموزشی، انگیزشی و اطلاع‌رسانی تحت یک شعار واحد برگزار می‌گردد.

از همین رو در هرمزگان و شهر بندرعباس به مناسبت روز جهانی پرندگان مهاجر، «با شعار جهانی انرژی را سازگار و دوستدار پرندگان کنیم» مراسم ویژه‌ای در پارک

اورینگامی آن پرندگان و انجام نقاشی و

طراحی از آنها شروع شد.در این برنامه همیاران برق و همیاران محیط زیست ابتدا به مقاصی چون مهاجرت پرندگان و نکات جالب پیرامون آن و مقوله انرژی الکتریکی و انتقال آن آشنا گردیدند و با خطراتی که پرندگان رادر مسیرمهاجرتشان تهدید می‌کند از جمله خطر برخورد و گیر افتادن در کابل‌ها و دکل‌های فشار قوی انتقال برق صحبت و به مفاهیم انرژی‌های پاک و کم‌خطری جون برق خورشیدی و برق بادی اشاره داشتند که با توسعه و ترویج آن مسیرهای مهاجرت برای مهاجران امن تر خواهد شد.
این همیاران سپس با اشاره به بنر این مراسم که شعار و تصاویر روز جهانی پرندگان مهاجر در آن نقش بسته بود بحث

این کمبود موجب خودگی و کمسلی می‌شود.این متخصص تغذیه با بیان اینکه افسردگی فصلی جز بیماری‌های است که موجب کمسلی و خستگی انسان می‌شود گفت: علایم این افسردگی کج خلقی،بی‌علاقگی به کار روز انه، عدم علاقه به شرکت در فعالیت‌های گروهی و از بین رفتن تمرکز است.وی به نقش تغذیه در رفع این نوع افسردگی اشاره کرد و گفت: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در مواد غذایی می‌تواند در جهت رفع این مشکل موثر باشد. این مواد هم در غذاهای حاوی ویتامین C مانند مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموترش و شیرین،گوجه فرنگی، سیب‌زمینی و ...) وجود دارد و هم در غذاهای حاوی ویتامین‌های محلول در چربی و ویتامین‌های A ، E و D. صفوی تاکید کرد: این ویتامینها

و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در مواد غذایی تاثیر جدی روی سلامت و تامین نیازهای بدن دارند ضمن اینکه خوراک‌های دریایی نیز می‌تواند ایمنی بدن را بالا برده و مانع بروز خستگی و بی‌حالی در انسان شود.به گفته‌وی مصرف میوه، سبزی،لبنیات، خوراک‌های دریایی، مغز میوه‌هایی مانند گردو و پسته در کنار ۴۵ دقیقه زیر نور خورشید قرار گرفتن می‌تواند مانع خودگی و خستگی افراد و کمسل بودن آنها شود.این متخصص تغذیه همچنین بر مصرف ۳ وعده اصلی غذا در روز و ۲ تا ۳ میان وعده تاکید کرد و گفت: مصرف این وعده‌های غذایی زیر نظر متخصص تغذیه می‌تواند به رفع خستگی و خودگی کمک کند.



امین مسلم زاده / دریا

کیفیت خودروهای ایرانی است که با قیمت‌هایی کمتر از خودروهای چینی عرضه می‌شوند.
چینی‌ها بخش قابل توجه قطعات خودروهای تولیدی خود را از کشورشان به ایران وارد و در داخل کشور مونتاز می‌کنند، از این رو کاهش و ثبات نرخ ارز بستری را برای افزایش سفارش‌گذاری قطعات و رشد تولید این خودروها در ایران فراهم کرده است. این در حالی است که نگاهی به نتایج ردیبدی کیفی خودروهای تولیدی در کشور و مقایسه آن با گزارش میزان رضایت‌مندی مشتریان از کیفیت خودروها در

میزان رضایت‌مندی مشتریان از کیفیت خودروها در ایران قابل توجه است.
بر اساس جدول ردیبدی کیفی دارای کیفیت پایین‌تری هستند (عموما چینی)، بیشتر از میزان رضایت آن‌ها از خودروهای با کیفیت بالاتر است.
با این تفاسیر به نظر می‌رسد عقل مشتریان ایرانی بیشتر به چشمتشان است و چینی‌ها به خوبی این مسئله را درک کرده‌اند.
مساله‌ای که نشان از دانش کم خودروی، خریداران ایرانی دارد.
شاید هم ایرانی‌ها وعده تولید خودرو ارزان را دادند اما بازار ایران هم‌اکنون شاهد تولید خودروهای است که نه‌تن‌ها ارزان نیستند بلکه در مقایسه با سایر خودروهای تولیدی ایرانی با وجود کیفیت پایین خود گران هم محسوب می‌شوند!

■ ورود خودروهای اروپایی و بازار چین

بعد از توافق ژنو اما زمزمه‌های ورود مجدد اروپایی‌ها در صنعت خودروسازی کشور شنیده شد

پرنده‌نگری؛مراسمی با اهدای مسکن به پرندگان هرمزگان

را دوست‌دار پرندگان نامیم.» از پرندهنگری به عنوان مفرح‌ترین تفریح انسان قرن ۲۱ به روایت سازمان جهانی گردشگری نام برد و به تعداد ۳۵۵ گونه پرند ه از ۵۲۰ گونه پرند ایران در استان هرمزگان اشاره کرد و گفت: شمار زیادی از آنها در پارک‌های ساحلی و محیط زیست که در این همدستی زیبا برای لانه‌گذاری پرندگان مشارکت کردند، و مورد غفلت ما انسان‌ها قرار دارند.

شیرخانی با اشاره به این مهم که در بین تمامی رشته‌های گردشگری، گردشگری طبیعت با بوم‌گردی (اکوتوریسم) مقوله پرندهنگری به عنوان پرمخاطب‌ترین و پردرآمدترین حوزه است گفت؛ با تأسیس‌های بی‌نظیر استان هرمزگان منسول چهار تالاب بین‌المللی و جزیره شیدور معروف به بهشت پرندگان

خاورمیانه فرصت‌های طلایی در اختیار استان ما بدین منظور قرار دارد.
گودرزی کارشناس ارشد و مسئول بخش محیط زیست طبیعی اداره کل محیط زیست استان هرمزگان نیز ایران در استان هرمزگان پیرامون این مناسبت و پرداخت و به چند نمونه از پرندگان پارک

که نقش مهمی در کنترل جمعیت حشرات دارند اشاره کرد. در ادامه این مراسم، برنامه پرندنگری از پرندگان حاضر در پارک توسط تلسکوپ، اسکوپ و دوربین و دجمنی و کتاب راهنمای پرندگان صورت پذیرفت که در طی آن نترات حاضر موفق به مشاهده شه‌خوار نر و ماده، مگس‌خوار، فاخته، گنجشک، بلبل خرما، سسک و زنبورخوار سبز گردیدند و بلافاصله پس از آن مراسم لانه‌گذاری پرندگان توسط



چهارشنبه ۳۰ اردیبهشت ۱۳۹۴

سال چهاردهم شماره ۱۹۷۳

گزارش

■ عناوین مهم روزنامه‌های دیروز کشور ■

*** آفتاب یزد:**

آفتاب یزد اظهارات ضد و نقیض مقامات دولتی در خصوص تغییرات در کابینه را بررسی کرد
آرامش قبل از طوفان؟!

*** آرمات:**

سختگوی دولت: مردم روی پول پارانه حساب کرده‌اند حذف شدن از پارانه نقدی بخوانند

*** ایران:**

اعضای تیم اقتصادی دولت اعلام کردند

عزم دولت برای حذف مؤسسات مالی غیرمجاز

*** اعتماد:**

سه کام تازه احیای اقتصاد

*** ابتکار:**

بودن یا نبودن مدیران ناهمخوان؛

مسأله این است

*** اطلاعات:**

رهبر معظم انقلاب در دیدار اعضای ستاد کنگره گرامیداشت شهدای پیشمرگان مسلمان کرد:

دشمن با پهنه‌های «مذهب» و «قومیت» اختلاف‌افکنی می‌کند

*** اسرار:**

دولت نگران استیضاح نیست

*** بانی فیلم:**

بالای تازه سینمای ایران؛

ارزافرروشی شبکه‌های ماهواره‌ای!

*** تهاجم:**

باسخ وزیر اقتصاد به معترضان حذف پارانه

*** جمهوری اسلامی:**

ظریف در کنفرانس خبری با همتای مجارستانی:

در مذاکرات هیچگونه زیاده‌خواهی را نمی‌پذیریم

*** جام چم:**

ناکارآمدی بیمه‌های تکمیلی در شرایط اورزانی

*** جوان:**

گزارش جوان از طرح جدید حذف شرکت‌های ایرانی و پرنرگ‌زشتن جاشنی رانت
صحنه کاری با نان پیکاری

*** خراسان:**

وزیر ارتباطات در واکنش به توجیه مخابرات برای افزایش تعرفه‌ها:
مخابرات به بهانه کاهش درآمد دست در جیب مردم نکند

*** رسالت:**

رهبر معظم انقلاب در دیدار اعضای ستاد کنگره شهدای پیشمرگان مسلمان کرد:

مذهب و قومیت بهانه اختلاف‌اندازی برای آمریکاست

*** سیاست روز:**

چگونه باید جلوی تفسیر و تاویل‌های طرف مقابل در مذاکرات را گرفت

درب درپ را ببندید!

*** شرق:**

تحقیق و تفحص از سازمان زندان‌ها در ابهام

*** شهروند:**

حمله همه‌جانبه به تخلف‌های بانکی در کلام و عمل آغاز شد

اعلام ورشکستگی برخی مؤسسات مالی و اعتباری

*** فرهیختگان:**

هشدار وزیر اقتصاد و رئیس کل بانک مرکزی به سیردگذاران در مؤسسات مالی بدون مجوز
عواقب سود و زیان پای خودتان

*** قانون:**

گذر ریسمی به دادگاه متروزی

*** قدس:**

وزیر اقتصاد از پلمپ چند مؤسسه غیرمجاز خبر داد
اعلام رسمی ورشکستگی برخی مؤسسات مالی و اعتباری

*** کیهان:**

رهبر انقلاب در دیدار اعضای ستاد بزرگداشت پیشمرگان مسلمان کرد تاکید کردند

آمریکا دشمن اسلام است

چه شیعه چه سنی

*** مردم‌سالاری:**

سختگوی دولت خبر داد:

حذف ۴ میلیون پارانه‌بگیر در دو ماه اخیر

*** همبستگی:**

رهبر معظم انقلاب در دیدار اعضای ستاد کنگره گرامیداشت شهدای پیشمرگان مسلمان کرد:

دشمن به بهانه‌هایی نظیر «مذهب» و «قومیت» اختلاف‌افکنی می‌کند

*** همشهری:**

طرحه بانک مرکزی از نظارت بر غیر مجازه

روزنامه مطبوعه جمهوری کشور

دفتر روزنامه دریا
در شرق هرمزگان
بهرام رضایی
میتاب:
بلوار ولی عصر جنب
هتل صدف
۰۷۶۵۲۲۲۵۶۰۸-۰۹۱۷۹۸۵۶۴۳۲



◀ **روابط عمومی شرکت**

سهامی آب منطقه ای

هرمزگان

احیای قنات یا یعنی حفظ منابع آبهای زیرزمینی



شرکت سهامی آب منطقه‌ای هرمزگان



شهرتان

- خبر**

تجلیل از ۶۴فتر از مشترکین کم مصرف برق در میناب

رئیس اداره خدمات مشترکین برق میناب گفت : از ۶۴فتر ازمشترکین کم مصرف برق که در کاش یک و مدیریت مصرف در بخش های خانگی ، کشاورزی ، صنعتی ،تجاری نقش مهمی داشتند تجلیل بعمل آمد. به گزارش خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور دریا؛ اسماعیل سالفی در همایش مدیریت مصرف انرژی الکتریکی و کاهش یک پیک مصرف برق گفت: رشد و توسعه صنعت برق استان مدیون همت بالای تلاشگران صنعت برق است که با تلاش های شبانه روزی باعث روشنی بخشی خانه های ما می شود. وی بیان داشت:صرفه جویی و رعایت الگوی مصرف توسط مشترکین علاوه بر کاهش بیهک و کمک به پایداری شبکه نقش مهمی در توسعه اقتصاد کشور نیز دارد. وی با اشاره به اینکه شهرستان میناب دارای ۷۴ هزار مشترک برق هستند و سالانه ۷۱ مگا وات برق مصرف می کنند اظهار داشت: شهرستان میناب در کل سالانه ۱۱ درصد از مصرف برق کل استان هرمز گان را به خود اختصاص داده است. سالفی افزود: عمده نگاه ما ساعت اوج بار را دارند به حداقل خود برسانیم. لازم به ذکر است در پایان از ۶۴ نفر مشترکین کم مصرف سال ۹۳ در بخش های کشاورزی، صنعتی، تجاری و خانگی با اهدافی لوحي تقدير و تشكر صورت گرفت .

آغاز ساخت دانشگاه پیام نور سیریک با کمک خیران

فرماندار سیریک از آغاز عملیات احداث دانشگاه پیام نور این شهرستان با مشارکت و کمک ۲۰ میلیارد ریالی خیران سیریک خبر داده به گزارش خبرنگار ایرنا، معیدالله مبارکی اظهار داشت: عملیات احداث یک هزارو ۴۰۰ مترمربع محوطه سازی این دانشگاه با اهداء ۵۳ هزار مترمربع زمین اهدایی از سوی خیران از امروز آغاز شده است.وی با بیان اینکه ارزش زمین های اهدایی خیران ۲۰ میلیارد ریال است، تصریح کرد: در دو ماه آینده ساختمان اداری و آموزشی این واحد دانشگاهی با مشارکت ۱۰ میلیارد ریالی یکی دیگر از خیران سیریک در فضایی با زیربنای یک هزار متر مربع آغاز می شود.دانشگاه پیام نور سیریک در حال حاضر با ۵۰ دانشجو در چهار رشته روانشناسی ، روانشناسی عمومی ،مدیریت بازرگانی و مدیریت دولتی بصورت پیام شناسی اداره می شود. شهرستان سیریک در ۱۷۵ کیلومتری شرق بندرعباس مرکز استان هرمزگان واقع شده است.

نمای کلی از دانشگاه پیام نور سیریک

نمای کلی از دانشگاه پیام نور سیریک

نمای کلی از دانشگاه پیام نور سیریک

نمای کلی از دانشگاه پیام نور سیریک

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
وضعیت هوا : کمی ابری	وضعیت هوا : صاف	وضعیت هوا : صاف	وضعیت هوا : صاف	وضعیت هوا : صاف	وضعیت هوا : صاف	وضعیت هوا : صاف	وضعیت هوا : صاف
بیشترین : ۳۶ درجه	بیشترین : ۴۲ درجه	بیشترین : ۳۳ درجه	بیشترین : ۳۰ درجه	بیشترین : ۳۳ درجه	بیشترین : ۳۳ درجه	بیشترین : ۲۹ درجه	بیشترین : ۳۴ درجه
کمترین : ۲۴ درجه	کمترین : ۲۴ درجه	کمترین : ۲۵ درجه	کمترین : ۱۹ درجه	کمترین : ۱۳ درجه	کمترین : ۱۴ درجه	کمترین : ۱۰ درجه	کمترین : ۲۱ درجه

 	 	 	 	 	 	 	
---	---	---	---	---	---	---	---

فرماندار قشم:

زنده نگه داشتن یاد امام (ره) پاسداشت آرمان های انقلاب است

فرماندار قشم گفت: زنده نگه داشتن یاد امام خمینی(ره) برای ساکنان اهل سنت شهرستان قشم یادآوری کرد: آن حضرت نه فقط در میان شیعیان، بلکه در میان دیگر مذاهب و ادیان نیز جایگاه ویژه ای دارد و باید از هر فرصتی برای گسترش اندیشه های ایشان استفاده کرد.کمال زاده اندیشه های امام خمینی(ره) را مبداء اندیشه های امام خمینی(ره) در بیان دید و جامه سه ویژه برای جوانان و نوجوانان ضروری است.وی با اشاره به ملت ایران ازبای کرد و گفت: از این

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده



آیین های ارتحال امام خمینی(ره) خبر داد و گفت: در این زمینه با تمام توان راه و اندیشه های ناب امام خمینی(ره) می کنیم.رئیس اداره تبلیغات اسلامی

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

کمال زاده

