

هشدار یک فوق تخصص قلب و عروق:

فعالیت زیاد بیمار ان قلبی هنگام خانه تکانی، احتمال حملات قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد

ابن فوق تخصص قلب و عروق گفت: فعالیت زیاد مبتلایان به بیماری‌های قلب و عروق هنگام خانه‌تکانی می‌تواند باعث افزایش حملات قلبی و مغزی شود. دکتر محمد رضا محمدحسینی در گفت وگو با ایبسا، افزود: بیمار ان قلبی باید به این نکته توجه داشته قلب آن‌ها باید متناسب با سن‌شان افزایش یابد. ضربان قلب افراد از کم کردن سن‌شان از عدد ۲۲۰ به دست می‌آید. به عنوان ضربان قلبی یک فرد ۴۰ ساله ۱۸۰ است. وی تاکید کرد: مبتلایان به بیماری‌های قلبی و عروقی باید فشار خون خود را کنترل و از انجام ورزش به صورت ناگهانی و بدون تهييلاات نروزی خودداری کنند. این فوق تخصص قلب و عروق درباره تغذیه بیمار ان قلبی تاکید کرد: این افراد باید از مصرف سرخ‌کرده و جوی مواد افزودنی و نمک زیاد خودداری و از غذاهایی استفاده کنند که جوی میوه و سبزیجات بیشتری هستند. محمد حسینی در پایان به بیمار ان قلبی توصیه کرد که مکان‌های دارای هوای پاکیزه‌تر را برای مسافرت‌های نوروزی انتخاب کنند.



فشار خون و بروز باشند که ضربان مثال ۱ حد اکثر

مشورت پزشک در خوردنی‌های پرچرب،



روغن ماهی برای بیماران تحت شیمی درمانی، مفید است

پزشکان تاکید دارند رژیم غذایی غنی از روغن ماهی برای افرادی که تحت شیمی درمانی قرار

به گزارش ایبسا، این پزشکان تاکید کردند: روغن ماهی به بیمار ان سرطانی که وزن زیادی از دست داده‌اند کمک می‌کند که پس از شیمی درمانی، دچار افزایش وزن شدید نشوند. شبکه خبری سی‌بی‌اس نیوز، در این باره گزارش داد: این متخصصان در دانشگاه آلبرتا ی کانادا، خاطر نشان کردند: مکمل‌های رژیم غذایی حاوی روغن ماهی از نوع چربی‌های امگا - ۳ می‌تواند به حفظ وزن این بیماران در حد طبیعی کمک کرده و مانع افزایش وزن در آن‌ها شود. این مطالعه بر روی ۴۰ بیمار داوطلب انجام گرفته و شرح آن در مجله انجمن سرطان آمریکا به چاپ رسیده است .

قائم مقام نماینده ولی فقیه در بنیاد مسکن هرمزگان:

توسعه فعالیت های فرهنگی در بنیاد مسکن جایگاه ویژه ای دارد

علی نظری

اشاره:

دستاوردهای ستودنی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان هرمزگان انصافا تنها محدود به فعالیت های عمرانی در راستای ماموریت های محوله تنها نیست . گزارش خبرنگار ما حاکیست ؛ این نهاد برآمده از بطن انقلاب که کمتر از دو ماه پس از پیروزی انقلاب به فرمان حضرت امام (ره) شکل اجرایی به خود گرفت ، همچنان پویا و بالنده ، پس از گذشت سه دهه از پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی ، در توجه به شاعران و ارزشهای انقلاب اهتمام ویژه ای دارد که به مصادیق آن در این گزارش اشاره می گردد.

برپایه این گزارش: برگزاری آزمون عقیدتی سیاسی ویژه کارکنان این نهاد در استان هرمزگان ، بهانه ای شد در گفت و گو با حجه الاسلام "مهدی پور نصیر" قائم مقام نماینده ولی فقیه در بنیاد مسکن استان هرمزگان پیرامون فعالیت های فرهنگی این نهاد گزارشی را داشته باشیم .

با هم این گفت و گو را می خوانیم .

سیاسی که در حین گزارش در حال برگزاری بود ، خاطر نشان کرد : برگزاری دروس عقیدتی در شش ماهه دوم هر سال که با استقبال پرشور کارکنان همراه است، به جد در دستور کار قرار دارد که امسال برای این امر مهم تفسیر قرآن ، تفسیر نور جلد سوم ، تفسیر وصیت نامه سیاسی الهی حضرت امام (ره) احکام و ... را داشته ایم که این دوره به صورت حضوری ویژه کارکنان اداره کل و غیر حضوری برای کارکنان شعبه های شهرستانها و مناطق اجرایی شده است .



♦ حجت الاسلام پورنصیر

قائم مقام نماینده ولی فقیه در بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان هرمزگان گفت : فعالیت های فرهنگی بنیاد مسکن استان در چند سطح هدفگذاری شده است . حجه الاسلام "پورنصیر" افزود ؛ این سطوح شامل ؛ کارکنان، همسران و فرزندان کارکنان به تفکیک، با توجه به موقعیت هر بخش می باشد که فعالیت های متنوع فرهنگی را در بر می گیرد .

وی تصریح کرد : برگزاری مسابقات مختلف فرهنگی شامل کتابخوانی ، نقاشی ، خطاطی ، اسور مذهبی از جمله مفاهیم نماز ، اذان و ... ویژه فرزندان با رویکردهای مختلف اجرایی شده است که بازخوردهای مهمی را نیز به همراه داشته است.. به گفته وی ؛ در بحث کتابخوانی با بهره گیری از کتابهایی نظیر کاربردهای نماز ، پژوهشی در اسراف ، جهد و جهش، آنچه یک جوان باید بداند ، جوان و اعتماد به نفس و ...

برگزاری دروس عقیدتی

در شش ماهه دوم

هر سال که با استقبال

پرشور کارکنان همراه

است، به جد در دستور

کار قرار دارد

مسابقات مهم فرهنگی را داشته ایم .

همچنین پاسخ به سوالات دینی و فکری کارکنان هر هفته روزهای دوشنبه با حضور حضرت آیت ... "مجم آبادی" نماینده ولی فقیه دراستان و امام جمعه بندرعباس برگزار می شود که به سوالات کارکنان پاسخ داده می شود . این مقام مسئول با اشاره به آزمون اجرایی دروس عقیدتی

برادر پادشاه خانب آقاي ايجي زاهري

فرمانده محترم حوزه مقاومت بسیج امام علی(ع) سیاهو

کسب درجه سرگردی را که نشان از حسن انجام

کار شماسنت تبریک عرض نموده؛ امید است در سایه

توجهات حضرت ولی عصر(عج) موفق و پیروز باشید

فرماندهی و پیران پایه مقاومت بسیج شد آقا حسین

کبابی شبهای درجند

سفارشات جهت برگزاری مراسم و مجالس با کیفیت عالی پذیرفته

و در اسرع وقت تحویل داده می شود با همکاری و

نظارت سوپر گوشت خلیج فارس شعبه ۲

با مدیریت جدید آقای شاه حسینی

آدرس: خیابان امام خمینی – جنب اتکا – روبروی بوستان صفا

تلفن:

۶۶۶۷۳۱۲

۰۹۳۸۰۸۱۵۷۹۰



آگهی دعوت به ارزیابی کیفی فراخوان تحت منطقه

شماره ۲۱-۴۵-۸۹

چاپ نوبت دوم

اداره کل راه آهن هرمزگان در نظر دارد بنا بر آئین نامه اجرایی بند ج ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات نسبت به ارزیابی کیفی پیمانکاران واجد شرایط دارای صلاحیت جهت دعوت به مناقصه بشرح زیر اقدام نماید .

شرح مختصر موضوع مناقصه :

نگهبانی از ساختمانها و اماکن و درب خروجی شهرکهای محور بافق – بندرعباس

توضیح اینکه :

شرکت کنندگان در مناقصه بایستی تأیید صلاحیت لازم از وزارت کار و امور اجتماعی کشور در سال ۸۹ را داشته باشند .

مدت اجرا :

مدت زمان انجام کار یک سال شمسی می باشد .

مهلت و محل دریافت اسناد ارزیابی کیفی :

متقاضیان می توانند حداکثر تا **ساعت ۱۴ عصر روز دوشنبه مورخه ۸۹/۱۲/۲۳** با در دست داشتن معرفی نامه کتبی و فیش واریزی به مبلغ ۱۵۰۰۰۰ ریال به حساب ۰۶۰۰۶۰۴۰۵۴۰۲۱۷۶۴ نزد بانک ملی مرکزی بندرعباس بنام تمرکز وجوه در آمد راه آهن هرمزگان جهت دریافت اسناد ارزیابی به نشانی بندرعباس – بلوار شهدا جنب ایستگاه مسافری – اداره کل راه آهن هرمزگان – طبقه همکف امور قراردادها مراجعه نمایند .

مهلت و محل تحویل اسناد تکمیل شده :

حداکثر تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه ۹۰/۱/۱۵ پشنشانی امور قراردادهای راه آهن هرمزگان

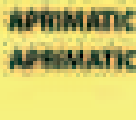
پس از ارزیابی کیفی از پیمانکاران واجد شرایط دارای صلاحیت که حائز حداقل امتیاز ارزیابی کیفی باشند جهت دریافت اسناد مناقصه دعوت بعمل خواهد آمد .

دریافت اسناد از طریق پایگاه ملی مناقصات کشور به نشانی <http://iets.mporg.ir> بصورت رایگان می باشد .

روابط عمومی اداره کل راه آهن هرمزگان



ایمن سیستم جنوب



پارکینگ | پروتکو - ایرپارکینگ |

موتورهای کرکره (کب - ایرپارکینگ) |

شیشه ای (سیسمو) | SESAMO

تلفن های اتحای ازادگان: ۰۹۱۲۹۵۳۲۲۵۰ - ۰۹۱۳۱۵۲۷۰۱۲ - ۲۲۵۲۳۸۹

سیماران

سای خاص

ثبت ۹۵۱۳

آباتن ساعل

○ عضو سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان

○ دارای پروانه اشتغال به کار مهندسی از سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان ■ باسکول ۶۰ تنی دیجیتال ■ آزمایشگاه کنترل کیفیت بتن و مصالح

۳

گزارش

■ سال دهم

■ شماره ۱۱۹۰

■ شنبه

■ ۱۸ اسفند ماه ۱۳۸۹

■ ۴ ربیع الثانی ۱۴۳۲

■ ۹ مارس ۲۰۱۱



املاک و خودرو

شماره تماس:۰۹۳۵۹۳۰۰۰۸۴

♦ فروش پراید مدل ۸۵ رنگ سفید

تلفن تماس:۰۹۱۷۱۵۸۸۹۵۴۰

♦ کارخانه فعال پاک هکتر زمین سند دار ثبتی ۳۴۰۰ متر سوله در ۵ قسمت ساختمان اداری ۵۰۰ متر ساختمان کارگری ۲۰۰ متر دارای آب ، برق و ۵ خط تلفن به علت بیماری به قیمت کارشناسی به فروش می رسد

شماره تماس:۰۹۱۷۸۶۱۶۰۷۷

♦ ۷۰۰ دستگاه دوخواه ۸۷ متری سند آزاد کاملاً بازسازی شده طبقه سوم قیمت توافقی

شماره تماس: ۳۳۳۱۲۸۱

♦ اجاره: آزادگان ۴ ویلایی طبقه همکف زیربنا ۲۷۰ متر ۴ خواب فروشی دامانی فاز ۳ فرهنگیان گوهران ۲۴ قیمت توافقی

تلفن تماس:۰۹۱۷۳۶۵۲۵۰۸

♦ فروشی منزل مسکونی ۱۲۰ متر زیربنا با پارکینگ واقع در پا کوه میناب روبروی زنان قدیم قیمت توافقی

۰۹۳۵۶۲۳۵۵۳

♦ فروش منزل ویلایی به متراژ ۱۱۲متر خیابان شهید کازرونی پشت مجتمع آریا ۸۰میلیون تومان

۰۹۱۷۳۶۵۲۳۵۶

♦ فروش منزل در فلکه ۲۲ بهمین میناب

تلفن تماس:۰۹۱۷۵۰۷۵۰۱

۴۶۱۱۳۲۳

♦ یک مغازه جهت کار املاک رهن و اجاره داده می شود.

۰۹۱۷۹۳۸۴۱۹۱-۶۶۶۹۶۶۷

املاک کوثر-روبروی فروشگاه اتکا -جنب پیتزا جردن

♦ فروش دوخواب ۸۰ متری پشت پمپ بنزین خلیج فارس ۲۰ م وام- ۱۳- میلیون رهن ۱۷ م نقد

♦ فروش یک خواب پشت مخابرات امام حسین ۵۲ متری نوساز- ۱۵ م وام- ۱۲ م رهن- ۱۴ م نقد

♦ فروش یک خواب پشت مخابرات امام حسین ۶۰ متری ۱۸ م وام- ۱۵ م رهن ۱۵ م نقد

♦ فروش یک خواب خیابان دانشگاه ۵۳ میلیون

♦ فروش دو خواب شهرک اندیشه ۸۰ متر-۱۵ م وام- ۱۳ م رهن- ۲۰ م نقد

♦ فروش دو خواب ۸۰ متری ۱۸ م وام- ۱۵ م رهن ۲۸ میلیون نقد

♦ فروش دو خواب ۱۰۶ متری خیابان طلوع، ۲۰ م وام، ۱۵ م رهن- ۱۸ م نقد

♦ فروش یک خواب مجتمع شهید دقت ۵۲ متر- ۱۰ م وام- ۱۰ م رهن- ۱۶- میلیون نقد

♦ فروش مهرگان ۵۸ متری- ۲۰ میلیون وام- ۱۰ م رهن- ۱۲ میلیون نقد

♦ فروش یک خواب ۵۹ متری مهرگان- ۲۰ م وام- ۱۰ م رهن- ۱۳- میلیون نقد

♦ سروش یک خواب ۵۹ متری دیسلان ۲۰ م وام- ۱۱ میلیون رهن- ۱۱- میلیون نقد

♦ رهن ۲- خواب -رسالت شمالی روبرو اتکا ۲۰ م

شماره تماس:۰۹۱۷۷۶۸۶۱۰۲

♦ زمین آبشور ک سند ۵۶ دنگ ۲۱۰ متر-قیمت ۱۲م وپانصد هزار تومان

تلفن تماس: ۳۳۳۰۷۲۱

زمین فروشی در میناب

دفتر مرکزی: بندرعباس –بلوار امام خمینی نرسیده به میدان شهدا

تلفن : ۰۷۶۱۲۲۲۶۴۰۳۰-۲۶

همراه : ۰۹۱۷۸۶۱۵۵۷۰

تولید بتن آماده

با رعایت استانداردهای آئین نامه بتن ایران (آبا)

مجوز به:

■ پمپ انتقال بتن خودرو(دکل) ■ پمپ انتقال بتن کششی (زمینی)

■ باسکول ۶۰ تنی دیجیتال ■ آزمایشگاه کنترل کیفیت بتن و مصالح