

متخصص تغذیه:

استفاده از مواد غذایی شیرین در صبحانه، حافظه ر ا تقویت می کند

تهران - پزشک متخصص تغذیه گفت : مصرف مواد غذایی شیرین به عنوان صبحانه موجب حافظه می شود.
"سوسن میرمحمدی" روز جمعه در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی ایرنا، افزود: مواد غذایی شیرین حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات است که موجب افزایش سطح گلوکز خون در طی دو ساعت پس از مصرف می شود و این افزایش نقش زیاد در تقویت حافظه دارد.
پزشک متخصص تغذیه ادامه داد: تحقیقات نشان می دهد، حافظه افرادی که مواد غذایی شیرین استفاده می کنند تا دو برابر نسبت به افرادی که مواد غذایی غیرشیرین در وعده صبحانه استفاده می کنند، افزایش می یابد.
میرمحمدی تصریح کرد: مواد غذایی شیرین اگر با مواد پروتئینی مانند شیر ، خرما و عسل مصرف شوند ، موجب افزایش هوشیاری بیشتر در فرد می شود.
به گفته وی، مقر برای انجام فعالیت به انرژی نیاز دارد و از گلوکز خون و از اسیدهای چرب آزاد انرژی دریافت میکند.

موسسه تحقیقاتی حی اف ام اس:

قیمت جهانی طلا امسال به ۱۶۰۰ دلار خواهد رسید

خبرگزاری فارس : موسسه تحقیقاتی حی اف ام اس در تازه ترین گزارش خود پیش بینی کرد قیمت جهانی هر اونس طلا در سال ۲۰۱۱ میلادی به بیش از ۱۶۰۰ دلار خواهد رسید . به گزارش خبرگزاری فارس به نقل از رویترز پایین بودن نرخ بهره در کشورهای صنعتی و ادامه نگرانیها در خصوص وضعیت بحرانی منطقه یورو مهمترین عوامل افزایش احتمالی قیمت طلا خواهد بود . بر اساس این گزارش روند صعودی قیمت طلا از تابستان امسال آغاز خواهد شد و قیمت طلا در نخستین روزهای تابستان ۲۰۱۱ به بیش از ۱۵۰۰ دلار در هر اونس خواهد رسید. بر این اساس قیمت هر اونس طلا تا پایان سال ۲۰۱۱ و اوایل سال ۲۰۱۲ به بیش از ۱۶۰۰ دلار خواهد رسید . افزایش بدهی های منطقه یورو، آمریکا و ژاپن و پایین بودن نرخ بهره بانکی در این کشورها تاثیر زیادی بر رشد قیمت طلا خواهد داشت . ادامه سیاستهای تسهیل پولی در آمریکا و کاهش ارزش دلار نیز تاثیر زیادی بر رشد قیمت طلا خواهد داشت . فدرال رزرو آمریکا قصد دارد تا اواسط سال ۲۰۱۱ بیش از ۶۰۰ میلیارد دلار نقدینگی بیشتر به اقتصاد این کشور تزریق کند . قیمت جهانی طلا هفتم دسامبر گذشته به بیش از ۱۴۳۱ دلار رسید . قیمت جهانی طلا در سال ۲۰۱۰ بیش از ۲۶ درصد رشد داشته است و این روند در سال جاری میلادی نیز ادامه خواهد یافت . بر این اساس طلا بهترین UK برای حفظ ارزش سرمایه سرمایه گذاران بین المللی در برابر افزایش نرخ تورم خواهد بود . با این حال اکنون که در نخستین روزهای سال جدید میلادی به سر می بریم قیمت طلا روندی نزولی را طی کرده است.

علی زارعی

■ این اصل می خواهد جلوی رانت ها و سوءاستفاده ها از چرخه کار و تولید را بگیرد و باعث شود از اقتصاد انحصاری فاصله بگیریم. بنابراین در اجرای سیاست های اصل ۴۴ یک مسئله مهم، نظارت ارگان های مختلف بر اجرای آن است.

غیر دولتی های هر مزگانی، حمایت دولتی ها را می طلبند!

واگذاری امورات دولت به بخش خصوصی و کوچک شدن دولت در جهت افزایش بهره وری آنقدر مهم است که در خرداد ماه ۱۳۸۴ سیاست های کلی اصل ۴۴ قانون اساسی توسط مقام معظم رهبری ابلاغ گردید.

سیاست های کلی اصل ۴۴ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران مطابق بند یک اصل ۱۱۰،به منظور شتاب بخشیدن به رشد اقتصاد ملی،افزایش رقابت پذیری در اقتصاد ملی و افزایش سهم بخش های خصوصی و تعاون در اقتصاد ملی از سوی مقام معظم رهبری ابلاغ شده است .
سیاست های کلی اصل ۴۴ را می توان ورود به افق های سند چشم انداز دانست.هدف سیاست های اصل ۴۴ تسهیل فضای کسب و کار و ایجاد اشتغال است .
این اصل می خواهد جلوی رانت ها و سوءاستفاده ها از چرخه کار و تولید را بگیرد و باعث شود از اقتصاد انحصاری فاصله بگیریم. بنابراین در اجرای سیاست های اصل ۴۴ یک مسئله مهم، نظارت ارگان های مختلف بر اجرای آن است.
تغییر نقش دولت از مالکیت به نظارت و کاهش حجم دولت، توانمندسازی بخش خصوصی و تعاونی در اقتصاد، قابل رقابت شدن بنگاه ها در داخل و در سطح بین الملل، ارتقای بهره وری در اقتصاد و توسعه سرمایه انسانی از اهداف سیاست های اصل ۴۴ در اقتصاد ایران به ششمار می رود.
بنابراین برای رسیدن به این اهداف، باید توانمندسازی بخش خصوصی و تعاونی برای ایفاي فعالیت گسترده و اداره بنگاه های اقتصادی بزرگ مورد توجه قرار گیرد.

گرچه اصل ۴۴قانون اساسی در زمینه واگذاری امورات به بخش غیردولتی و حمایت از این بخش توسط نهادهای دولتی است اما همواره گلابه هایی از بخش های خصوصی مبنی بر عدم حمایت از آنهاوجود تبعیض،انجام امورات همراز بخش خصوصی توسط بخش دولتی،راه اندازی شرکت های توسط دوستان و آشنایان دولتی ها و واگذاری امورات به آنها بدون سیر مراحل قانونی و... منبده می شود واین بخش انتظار دارند که نهادهای دولتی از بخش خصوصی حمایت های واقعی را داشته باشند.

گلابه های بخش های غیر دولتی

گرچه غیر دولتی ها در زمینه مختلف اشتغالی،اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی،مذهبی و...فعال هستند،اما همه آنها چشم انتظار حمایت های دولت در جهت پیشبرد اهدافشان هستند
"محمد باقرزاده" مسئول موسسه "گام خوشبختی" وفعال عرصه فرهنگی واجتماعی با بیان اینک هدف موسسه آنها ارائه مشاوره های بالینی،عمومی،پنیتیک ومتخصص زنان، قبل از ازدواج،حین ازدواج وبعد ازدواج و ارائه خدمات مراسم ازدواج البته با هدف ترویج فرهنگ ازدواج آسان،آگاهانه،آسان وبهنگام که مورد تاکید مقام معظم رهبری است،تصریح کرداما متأسفانه هیچگونه حمایتی از طرف

جعفری در خصوص فعالیتهای شرکت اندیشه برتر ساحل گفت: این شرکت تاکنون ۱۵ دوره آموزشی ایمنی و فنی بادر و همچنین عملیات بندری و لیفتراک و حمل و نقل کالا از بنادر را برگزار کرده که تمامی این آموزشها با نظارت اداره کل بنشادر و دریانوردی هرمزگان و اداره کل آموزش فنی و حرفه ای هرمزگان انجام شده است.

وی با اشاره به مشکل اشتغال جوانان، اظهار داشت: در راستای رفع مشکل اشتغال این شرکت تاکنون برای ۱۱ نفر اشتغال ایجاد کرده که هفت نفر از آنها به طور ثابت برای شرکت کار می کنند و چهار نفر دیگر به طور پاره وقت مشغول کار هستند.مدیرعامل شرکت اندیشه برتر ساحل با اشاره به مشکلات به وجود آمده برای این شرکت، تصریح کرد: متأسفانه در حال حاضر حدود یک سال است که اداره کل بنشادر و دریانوردی هرمزگان از فعالیت این شرکت با وجود داشتن تمامی مجوزها از سازمان بنادر و دریانوردی

کشور برای برگزاری دوره های آموزشی جلوگیری کرده است.جعفری ادامه داد: شرکت اندیشه برتر ساحل به عنوان اولین شرکت خصوصی در هرمزگان مجوز برگزاری دوره های آموزشی را از سازمان بنادر و دریانوردی کشور دریافت کرده و بر همین اساس ما برای برگزاری این دوره ها سرمایه گذاری کردیم؛ اما پس از برگزاری چند دوره ،اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان به دلایل غیر منطقی جلوی فعالیت شرکت ما را گرفت و مسئولیت برگزاری تمامی دوره ها را برعهده یک شرکت دیگر گذاشت

وی اضافه کرد: در حال حاضر فقط یک شرکت که تمامی امکانات توسط اداره کل بنشادر و دریانوردی هرمزگان در اختیار آن قرار گرفته، دوره های آموزشی بنادر را در استان هرمزگان برگزار می کند.جعفری با اشاره به برداشت نادرست اداره کل بنشادر و دریانوردی هرمزگان از اصل ۴۴ قانون اساسی، عنوان کرد: متأسفانه بدون انجام تشریفات مزایده یا

سیاست های کلی اصل ۴۴ را

می توان ورود به افق های

سند چشم انداز دانست.هدف

سیاست های اصل ۴۴ تسهیل

فضای کسب و کار و ایجاد

اشتغال است

منافسه و با این توضیح که قرارداد واگذاری در حد متوسط است و در حد اختیارات مدیرکل است مسئولیت برگزاری کلیه دوره های آموزشی بنادر در هرمزگان به یک شرکت غیر بومی بدون اینکه این شرکت مزنی نسبت به شرکتهای بومی داشته باشد واگذار شده است.وی با بیان اینکه این اقدام اداره کل بنشادر هرمزگان بر خلاف اصل ۴۴ قانون اساسی است، تاکید کرد: نه تنها در این واگذاری تبعیض فاش و انکار ناپذیری انجام شده است،بلکه انجام بسیاری از فعالیتها کاملاً انحصاری شده است و به همین دلیل اجرای دوره های راهبری تجهیزات و عملیات بندری این شرکت ما یک سال است که تعطیل شده و خسارت قابل توجهی به اعتبار و تقدیگی این بخش کار آفرین وارد کرده است.

جعفری عنوان کرد: با پی گیریهایی که از طریق استانداری هرمزگان و اداره کل کار امور اجتماعی هرمزگان و همچنین وزارت کار انجام دادم ،خوشبینانه با همکاری و مساعدت استاندار هرمزگان، مدیرکل کار و امور اجتماعی هرمزگان و همچنین وزیر کار از اول دی ماه امسال دوباره برخی از دوره های آموزشی خود را آغاز کرده ایم.وی افزود: اما متأسفانه در حال حاضر بار دیگر اداره کل بنشادر هرمزگان و اداره آموزش این اداره کل برای شرکت ما ایجاد مشکل کرده اند و گواهی نامه های آموزشی مربوط به شرکت اندیشه برتر ساحل را تایید و امضا نمی کنند، یا اینکه این کار را با تاخیر چند ماهه انجام می دهند.

وی گفت: با وجود اینکه اداره کل آموزش فنی و حرفه ای هرمزگان، اداره کل کار و امور اجتماعی هرمزگان، استانداری هرمزگان و وزارت کار از شرکت ما حمایت کرده اند و اجازه برگزاری دوره های آموزشی را به ما داده اند؛ اما متأسفانه در حال حاضر اداره آموزش بنادر و دریانوردی هرمزگان مشکلات زیادی را برای شرکت ما به وجود آورده است. وی تاکید کرد: در این جریان خسارت مالی و معنوی که به خودم و شرکتم وارد شده است در حال حاضر شکایتی



نیوکاران گرامی ،

امروز دستان

پر مهر شما

می تواند یاری گر

نیازمندان باشد .

مشارکت هم و واریز

مبلغ

به شماره حساب

۲۳۴۵۵۴۳۹۹۶

هر چند اندک

بانک ملت شعبه

مرکزی اسفان

هرمزگان به نام

هدایای خاص سازمان

بهبیستی می توانیم

دل ایتما ر شاد کنیم ،

بیماران صعب العلاج

را درمان کنیم ، فرزندان

بی سرپرست را یاری

نمائیم

روابط عمومی سازمان بهزیستی
استان هرمزگان

سرویس های جدید و باور نگر دنی اینترنت

سورپرایز

سرویس اینترنت جدید بر پایه سرویس های دنی بوده که مشترکین کم مصرف (از نظر حجم ترافیک) می توانند به اندازه مصرف واقعی خود هزینه اینترنت را پرداخت نمایند . در این طرح مشترکین می توانند از تغییرات سرعت در ساعات مختلف روز بهره برده و سرعت دسترسی بین ۱۲۸ تا ۱۰۲۴۰۰ دلفته باشند.

سرعت	حجم ترافیک ماهانه	هزینه
Surprise Silver	۱۰ تومان	۹۵۰۰۰ تومان
Surprise Gold	۷ تومان	۱۵۰۰۰۰ تومان
Surprise Premium	۴ تومان	۲۷۰۰۰۰ تومان

مدت زمان اعتبار ۶ ماهه • آونمان رایگان • از ساعت ۱۴ شب الی ۸ صبح با ۳۰٪ تخفیف • سرعت دیتایک از ۱۲۸ تا ۱۰۲۴۰۰ • افتتاح حساب ارسال پیام کوتاه اینترنتی رایگان

اینترنت دایکو

آگهی فراخوان تحت انتخاب پیمانکار

شماره ۸۹/۱۹

اداره کل شیلات هرمزگان در نظر دارد از محل اعتبارات طرحهای عمرانی سال جاری عملیات اجرایی ، احداث آبنمای لوله ای و خاکریزی راه کرپان واقع در شهرستان سیریک به پیمانکاران حقوقی یا حقیقی واجد شرایط که دارای رتبه ۵ در رشته راه می باشند از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

مشخصات پروژه:

۱- کارفرما : اداره کل شیلات هرمزگان ۲- دستگاه مناقصه گزار : اداره کل شیلات هرمزگان

۳- عنوان طرح : ایجاد جاده دسترسی به ساحل روستای کرپان ۴- محل اجرای کار : شهرستان سیریک ۵- برآورد اولیه : حدوداً ۶۱۰ میلیون ریال ۶- مشخصات تقریبی کار : احداث آبنمای لوله ای و خاکریزی شامل خاکبرداری – پی سازی با سنگ لاشه و ملات ماسه و سیمان – تهیه و نصب لوله های سیمانی به قطر یک متر – آرماتوربندی – بتن ریزی – خاکریزی بستر راه و آبپاشی و بخش وکوبیدگی ۶- مدت اجرای کار : چهار ماه شمسی

لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت میشود جهت دریافت اسناد ارزیابی توان اجرای کار به مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی به آدرس بلوار امام – نایبند جنوبی – اداره کل شیلات هرمزگان – دبیرخانه کمیسیون معاملات (واحد حقوقی) مراجعه نمایند این اداره کل در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار میباشد .همچنین جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۳۳۰۱۶۶ تماس حاصل نمایید.

سایت شیلات : www.hpf.ir

روابط عمومی شیلات هرمزگان

آب بتن سائل

سای خاص ثبت ۹۵۱۳

تولید بتن آماده

با رعایت استاندارهای آئین نامه بتن ایران (آبا)

مجهز به:

- پمپ انتقال بتن خودرو(دکل) ■ پمپ انتقال بتن کششی (زمینی)
- باسکول ۶۰ تنی دیجیتال ■ آزمایشگاه کنترل کیفیت بتن و مصالح

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

تلفن و فاکس: ۲۲۴۱۶۴۶ –۰۷۶۱۲۲۲۲۸۷

صندوق پستی: ۱۳۵۹ –۷۹۱۴۵

کارخانه :بندرعباس :شهرک صنعتی شماره ۲

تلفن :۰۷۶۱۲۲۶۴۰۳۰ –۲۶

همراه :۰۹۱۷۸۶۱۵۵۷۰