

سیب زمینی به منوی غذاهای سالم باز می‌گردد

متخصصان تغذیه می‌گویند سیب زمینی به عنوان یک ماده غذایی سالم دوباره به منوی غذای رستوران‌ها و روی میزهای سرو غذا باز می‌گردد. به گزارش ایستا، دکتر دونالد ای پزکزولا، سردبیر نشریه فناوری تغذیه در مقاله جدیدی با آزمایش روش‌های نوین برای تولید محصولات جدید در بازار و نیز بررسی سیب زمینی برای سلامت انسان دریافته است که این ماده خوراکی نشاسته‌ای به عنوان یک خوردرنی سالم با طعم‌ها و افزودنی‌های مختلف، دوباره به منوهای غذا بازمی‌گردد. به گزارش پایگاه اینترنتی یانز، سردبیر این نشریه تخصصی در مقاله خود آورده است: سیب زمینی خواص مفیدی دارد و در عین حال نیز در غذاهای بسیار متنوعی قابل استفاده است. به گزارش ایستا، سیب زمینی علاوه بر نشاسته که قسمت عمده آن را تشکیل می‌دهد، دارای آب فراوان و املاح معدنی، اسیدهای آلی، آنزیم‌ها و ویتامین‌های مختلف است. از این گیاه، نشاسته‌ای موسوم به «فکول» تهیه می‌کنند که نسبت به نشاسته کدند، شفافتر و روان‌تر است. سیب زمینی با توجه به ترکیب غذایی که دارا است، ماده غذایی مفید، سالم، نیروبخش و زودهمضم بوده و مصرف آن برای مبتلایان به مرض قند نیز زیان بخش نیست. متخصصان تغذیه و بهداشت عمومی معتقدند که برای معالجه اسهال، ورم روده، زخم معده و التهاب دستگاه هاضمه می‌توان از آب سیب زمینی‌خام به طور طبیعی و یا همراه با آب گرس استفاده کرد. براساس این گزارش، سیب زمینی در بین سبزیجات حاوی ویتامین ث بالایی است به طوری که هر ۱۰۰ گرم سیب زمینی ۲۰ تا ۲۵ میلی گرم ویتامین ث دارد. بنابراین سیب زمینی برای تامین ویتامین ث مورد نیاز به منظور جلوگیری از خونریزی لثه مفید است، ولی نکته بسیار مهم این است که در اثر ماندن در انبار و پخت نامناسب مقدار زیادی از ویتامین ث آن به هدر می رود. سیب زمینی علاوه بر ویتامین ث حاوی املاح مفید دیگری مثل پتاسیم، فسفر، آهن و منیزیم است. سیب زمینی تقویت کننده قلب، محکم کننده لثه، مسکن درد و زخم معده است. همچنین به گفته کارشناسان تغذیه، سیب زمینی پخته شده یا کیاب شده با پوست، بیشترین مقدار ویتامین‌ها را دارا است.

پیام‌مدیر عامل شر کت "تایدواتر خاورمیانه "به همایش روز جهانی بهداشت حرفه ای

مدیرعامل شرکت تایدواتر خاورمیانه در پیامی به همایش روز جهانی بهداشت حرفه ای اعلام کرد: شرکت تایدواتر خاورمیانه باتوجه به نقش تاثیرگذار خود در امر خدمات دریایی و بندری کشور، بخصوص در مهم ترین ناحیه عملیاتی خود در کشور، یعنی بندرشهید رجایی، سعی برای تحقق وپایده سازی الزامات بهداشت حرفه ای داشته است.

«هزاراد اتابکی» دراین پیام که در جریان برگزاری همایش روزجهانی بهداشت حرفه ای در مجتمع بندری شهید رجایی قرائت شد، از ایجاد وتقویت دیارتمان HSEاز سال ۸۶ به این سو و توفیق شرکت تایدواتر در ناحیه هرزگان در کسب گواهینامه IMS بعنوان نشانه های توجه این شرکت به مقوله بهداشت حرفه ای یاد کرد. دربخشی از این پیام با اشاره به این که توسعه و رقابت پرشتاب اقتصادی و تجاری درجهان امروز ، ضرورت توجه به سرمایه گذاری درام ایمنی و بهداشت نیروهای انسانی را بسیار بیشتر از گذشته



رسول اکرم(ص)

انما بعثت معلما



و برورو بودیم. این اتفاق خوب ، جز با توجه به استانداردهای ایمنی و بهداشت حرفه ای میسر نمی شد و جا دارد که قدردانی خود را از تمامی کسانی که دراین مسیر ما را یاری کردند ابراز وتوفیق بیشتری را برای ادامه این روند مثبت آرزو کنیم تا هرچه زودتر به آرزوی ’سالم بدون حادثه‘ نائل آیم. به گزارش ایرنا دراین همایش همچنین مدیرکل بندرودریانوردی هرزگان طی سخنانی با اعلام کاهش ۶۰ درصدی سوانح در بندار استان، با برشمردن اقتضات فعالیت دربنادر، خواستار برخورد تخصصی با مقوله سوانح در دریا و بندر و تکنیک سوانح مربوط به سایر فعالیت ها، ازجمله سوانح راهنمایی و رانندگی دربنادر، از سوانحی شد که به صورت مستقیم به فعالیت های بندری مربوط می شود. علی اکبر صفایی افزود: مدل سوانح در دریا و بندر ویژگی های خاص خود را دارد که باید در بررسی و تحلیل سوانح درسطح بنادر به آن توجه شود. وی دریختی دیگری از سخنان خود، با یادآوری

به نمدای از توسعه همزمان و متوازن انسانی واقتصادی تبدیل کرده آمده است: شعار سالجاری سازمان جهانی کار به مناسبت روز جهانی کار وکارگری، موبد آن است که توجه به بهداشت حرفه ای به بخشی جدایی ناپذیر دمنظرگاه عالی ترین سازمان های رسمی و بین المللی کارگری برای بهبود شاخص های توسعه تبدیل شده است.

مدیرعامل شرکت تایدواتر خاورمیان از همکاری های کارشناسان بهداشت حرفه ای در مرکز بهداشت اداره کل بنداردریانوردی و اداره کل کار واموراجتماعی استان هرزگان با این شرکت قدردانی کرد و آینده را نوید بخش همکاری و تشریک مساعی های گسترده تر دانست.

دریختی یایانی این پیام آمده است: در جمع حاضر با خرسندی مایلم به آگاهی برسانم که سال گذشته با وجود آنکه حجم عملیات انجام شده توسط واحدهای عملیاتی و فنی ودربایی افزایش قابل توجهی داشت، خوشبختانه ما با کاهش حوادث و ازجمله به صفر رسیدن تلفات جانی حین انجام کار

پیام‌مهندس "مدرس "مدیر کل نوسازی مدارس هرزگان

به مناسبت روز معلم

دانش ومحریت قرارداشتن عامل دانایی وقش کلیدی آموزش وبرورش بیش ازپیش موردتوجه قرارگرفته است.

معلمین فرهیختگان فرزانه وراهبران بی ادعا وصبورونوروروشنایی، فاتحان دل‌های بی آلایش کودکان ونوجوانان که آینده روشن فردا درافق نگاه پاک آنان طلوع می کند اصلی ترین عنصردرتوسعه علم ودانایی می باشند. اینجانب فرصت راغنیمت شمرده فرارسیدن هفته بزرگداشت مقام معلم که مقارن با سی و دومین سال شهادت استادفرزانه مرتضی مطهری (ره) می باشد راگرمی داشته وضمن یادآوری درخشش آموزش وبرورش استان هرزگان که حاصل

عفونت ایدز خطر نارسایی قلبی را تشدید می‌کند

پزشکان آمریکایی در بررسی‌های جدید خود دریافته‌اند که عفونت ایدز ابتدا به نارسایی‌های قلبی را تشدید می‌کند. به گزارش ایستا، این پزشکان تاکید کردند خطر ابتلا به نارسایی‌های قلبی حتی در افرادی که سابقه ابتلا به این بیماری‌ها را نداشته‌اند پس از آلوده شدن به ویروس اچ آی وی، افزایش مییابد و هرچه ویروس این ایدز بیشتر در بدن تکثیر شود، این خطر تشدید می‌شود.

دکتر آوریل بوت، متخصص دانشکده پزشکی دانشگاه پیتزبریورگ در این باره متذکر شد: متخصصان مراقبت‌های بهداشتی پیش از این تصور می‌کردند که ویروس ایدز و روش‌های درمانی مقابله با آن خطر ابتلا به بیماری قلبی ناشی از تصلب شرایین را تشدید می‌کنند اما این بار نتایج تصعب آور بررسی‌های ما نشان داد که حتی بدون وجود سابقه بیماری‌های عروقی این ویروس با نارسایی قلبی ارتباط دارد. به گزارش خبرگزاری رویترز، این مطالعه روی ۸۵۰۰ فرد بالغ با میانگین سنی ۴۸ سال صورت گرفته و نتایج آن در مجله آرشیو طب داخلی به چاپ رسیده است.

تازه‌های موبایل

فیس بوک و گوگل ایمن تر می شوند



گوگل و فیس‌بوک اعلام کرده‌اند که برای امنیت سرویس‌های این شبکه‌ها نسبت به سال گذشته هزینه بیشتری صرف کرده‌اند.

فیس بوک اعلام کرده که ۲۳۰ هزار دلار برای امنیت این شبکه هزینه کرده این در حالی است که سال گذشته این رقم ۴۰ هزار دلار بوده است.به گفته سخنگوی فیس بوک، با افزایش امنیت کاربران این شبکه اجتماعی با اطمینان خاطر از سرویس‌های آن استفاده می‌کنند.گوگل هم اعلام کرده اسال ۱/۲۸ میلیون دلار برای امنیت این سرویس هزینه کرده است که هفت درصد نسبت به سال گذشته افزایش یافته است.

بازیافت تلفن همراه در آمریکا

کرده است . شرکت اسیرنت هم به روش تی موبایل اقدام به جمع آوری گوشی کرده و قصد دارد اعتباری را به گوشی‌های جدید اختصاص دهد.شرکت اسیرنت همچنین به تازگی چهارمین گوشی دوستدار طبیعت اش را از برند سامسونگ با نام Replenish معرفی کرده‌که نه تنها رنگ این گوشی سبز است بلکه ۸۰ درصد آن از مواد بازیافتی تشکیل شده است.شرکت ورازیون هم گوشی ها و لوازم جانبی را با ارسال نامه به کاربران جمع آوری و بازیافت می کند. البته این برنامه فقط شامل دستگاه های تلفن همراه نیست اقدام به ارسال نامه هایی برای جمع آوری گوشی به کاربران

گوشی جدید HTC با قابلیت تصویربرداری سه بعدی



بر اساس شایعات جالبی که چند روز گذشته توسط بسیاری از سایت های خبری منتشر شده : شرکت HTC در حال تکمیل گوشی هوشمند جدیدی است که مبتنی بر سیستم عامل اندروید ساخته شده و با نام Doubleshot وارد بازار می شود.

این گوشی هوشمند به دورین دیجیتالی ۶ مگاپیکسلی مجهز شده است و تصاویری که با دوربین آن تهیه شده و هم اکنون روی سایت اینترنتی Picasa منتشر شده نشان می ده که دوربین دیجیتالی این گوشی بسیار باکیفیت و بیشترفته است.

شایعات منتشر شده حاکی از آن است که این گوشی هوشمند در آینده نزدیک وارد بازار می شود.برای این گوشی صفحه کلید کامل QWERTY در نظر گرفته شده است که به صورت کشویی از سمت چپ گوشی باز می شود.

Doubleshot جزء اولین گوشی های هوشمند HTC است که از نسخه ۲/۳ اندروید پشتیبانی می کند اما هنوز ساخت و عرضه آن توسط HTC تأیید نشده است.گوشی هوشمند

نوبت دوم

آگهی نشر انخوان نوبت دوم شماره ۹/۴

اداره کل شیلات هرزگان در نظر دارد از محل اعتبارات طرح های عمرانی سال جاری عملیات اجرایی پروژه احداث اسکله و تاسیسات پشتیبانی مرکز صید روستای زیارت واقع در شهرستان پارسیان را مطابق با شرایط و مشخصات زیر به پیمانکاران واجد شرایط که دارای رتبه ۵ رشته ساختمان می باشند واگذار نماید .

دستگاه مناقصه گزار : اداره کل شیلات هرزگان

مشخصات کلی پروژه و محل اجرای آن : کارفرما: اداره کل شیلات هرزگان – اداره فنی و عمرانی

عنوان پروژه : احداث اسکله و تاسیسات پشتیبانی مرکز صید ، **محل تامین اعتبار :** اعتبارات استانی

محل اجرای پروژه : شهرستان پارسیان – روستای زیارت

حدود انجام عملیات اجرایی شامل : الف – احداث دفتر صید به متراژ ۱۲۵ متر مربع و همچنین

–احداث یک واحد سرویس بهداشتی به متراژ ۲۵ متر مربع همراه با سپتیک

–احداث یک رمپ سنگ و سیمانی بطول ۲۵ متر و عرض ۵ متر

–تهیه و نصب منبع آب پلی اتیلنی ۱۰ متر مکعبی همراه با احداث سکوی زیرمنبع به ارتفاع ۲ متر محوطه سازی (خاکریزی)

مدت اجرای طرح : ۴ ماه شمسی

مبلغ اولیه بر آورد : حدوداً ۱۲۰۰ میلیون ریال

مهلت دریافت و تحویل اسناد ارزیابی **از تاریخ نشر آگهی نخست به مدت ۱۰ روز** می باشد که متقاضیان باید اسناد را با مراجعه به آدرس بندرعباس – خیابان امام خمینی– اداره کل شیلات هرزگان– دبیرخانه کمیسیون معاملات (دفتر حقوقی) دریافت و تکمیل و تحویل نمایند . شماره تماس جهت کسب اطلاعات **۰۳۳۳۰۱۶۶ – ۰۷۶۱** می باشد. این اداره کل در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است .

روابط عمومی اداره کل شیلات هرزگان



نوبت دوم

آگهی نشر انخوان نخت شماره ۹/۴

اداره کل شیلات هرزگان در نظر دارد از محل اعتبارات طرح های عمرانی سال جاری عملیات اجرایی پروژه احداث اسکله و تاسیسات پشتیبانی مرکز صید روستای زیارت واقع در شهرستان پارسیان را مطابق با شرایط و مشخصات زیر به پیمانکاران واجد شرایط که دارای رتبه ۵ رشته ساختمان می باشند واگذار نماید .

دستگاه مناقصه گزار : اداره کل شیلات هرزگان

مشخصات کلی پروژه و محل اجرای آن : کارفرما: اداره کل شیلات هرزگان – اداره فنی و عمرانی

عنوان پروژه : احداث اسکله و تاسیسات پشتیبانی مرکز صید ، **محل تامین اعتبار :** اعتبارات استانی

محل اجرای پروژه : شهرستان پارسیان – روستای زیارت

حدود انجام عملیات اجرایی شامل : الف – احداث دفتر صید به متراژ ۱۲۵ متر مربع و همچنین

–احداث یک واحد سرویس بهداشتی به متراژ ۲۵ متر مربع همراه با سپتیک

–احداث یک رمپ سنگ و سیمانی بطول ۲۵ متر و عرض ۵ متر

–تهیه و نصب منبع آب پلی اتیلنی ۱۰ متر مکعبی همراه با احداث سکوی زیرمنبع به ارتفاع ۲ متر محوطه سازی (خاکریزی)

مدت اجرای طرح : ۴ ماه شمسی

مبلغ اولیه بر آورد : حدوداً ۱۲۰۰ میلیون ریال

مهلت دریافت و تحویل اسناد ارزیابی **از تاریخ نشر آگهی به مدت ۱۰ روز** می باشد که متقاضیان باید اسناد را با مراجعه به آدرس بندرعباس – خیابان امام خمینی – اداره کل شیلات هرزگان– دبیرخانه کمیسیون معاملات (دفتر حقوقی) دریافت و تکمیل و تحویل نمایند . شماره تماس جهت کسب اطلاعات **۰۳۳۳۰۱۶۶ – ۰۷۶۱** می باشد. این اداره کل در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است .

روابط عمومی اداره کل شیلات هرزگان



با توجه به دومین سال اجرای طرح ملی نهضت تامین مسکن معلولین و مددجویان ، سهمیه ای به صورت مجزا برای خانوارهای فاقد مسکن دارای حداقل دو عضو معلول تحت تکفل که سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی نمی باشند در نظر گرفته شده است .

متقاضیان واجد شرایط جهت ثبت نام تا مورخ **۱۵/۲/۹۰** به ادارات بهزیستی شهرستان مربوطه مراجعه نمایند .

روابط عمومی

سازمان بهزیستی استان

هرزگان



سهای خاص ثبت ۹۵۱۳

آبائش سائل

عضو سازمان نظام مهندسی استان هرزگان

دارای پروانه اشتغال به کار مهندسی از سازمان نظام مهندسی استان هرزگان

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

باسکول ۶۰ تنی دیجیتال ■ آزمایشگاه کنترل کیفیت بتن و مصالح

مجهز به:



کارخانه : بندرعباس : شهرک صنعتی شماره ۲

تلفن : ۰۷۶۱۲۳۶۴۰۳۰ – ۳۱

همراه : ۰۹۱۷۸۶۱۵۵۷۰



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

تلفن و فاکس : ۰۷۶۱۲۲۲۲۲۸۷ – ۲۲۴۱۶۴۶

صندوق پستی : ۱۳۵۹ – ۷۹۱۴۵