کدام غذاها برای کدام اعضای بدن مفید هستند؟

کارشناسان تغذیه معتقدند که هر یک از مواد غذایی برای بخش خاصی از بدن مفید هستند و تشخیص و آگاهی از چگونگی این ارتباط می‌تواند در انتخاب صحیح غذا و مناسب برای سلامت اعضای خاصی از بدن موثر باشد . به گزارش ایسنا، در این مقاله که در سایت تخصصی استینیگ فیت منتشر شده فهرستی از مواد غذایی ارائه شده است که هر کدام برای حفظ سلامت یک عضو مشخص از بدن همزمان با بالارفتن سن مفید هستند . در این مقاله آمده است: – برای قوی و سالم ماندن استخوان‌ها، مصرف پنیر توصیه می‌شود . مصرف مواد حاوی کلسیم فقط مختص به دوران جوانی نمی‌شود بلکه افراد حتی با بالارفتن سن باز هم به این گره از مواد غذایی نیاز دارند . متخصصان توصیه می‌کنند که با افزودن پنیر به رژیم غذایی روزانه مقدار کلسیم مورد نیاز بدن خود را به طور روزانه تامین کنید .

– برای حفظ سلامت و توان عضلات نیز مصرف پروتئین‌های سالم مثل پروتئین سویا توصیه می‌شود .

– یکی از ریزمغذی‌های مفید برای سلامت چشم‌ها، لوتین و زئاکسانتین هستند که در اسفناج و پرتقال به وفور یافت می‌شوند. همچنین بسیاری از مولتی ویتامین‌ها و مکمل‌های رژیمی املاح مغذی حاوی لوتین هستند .

– ذرت نیز یک منبع مرغوب از غلات سبوس‌دار است که مصرف آن برای حفظ سلامت و عملکرد مناسب قلب توصیه می‌شود . – برای بهبود عملکرد مغز و تقویت این عضو خوردن ماهی آزاد و ماهی تن توصیه می‌شود. علاوه بر این موارد تفکر و اندیشه مثبت و فعالیت بدنی منظم نیز کلید اصلی حفظ سلامتی در هر گروه سنی است .

نگهداری «مواد اسیدی» در ظروف روی مناسب نیست

کارشناس مواد آشامیدنی ، آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی یزد گفت : نگهداری مواد اسیدی در ظروف روی مناسب نیست .

«رضا مورکیان» در گفت‌وگو با (ایسنا) ، اظهار داشت : ظروف روی از جنس آلومینیوم است و استفاده از آنها ضرری ندارد .

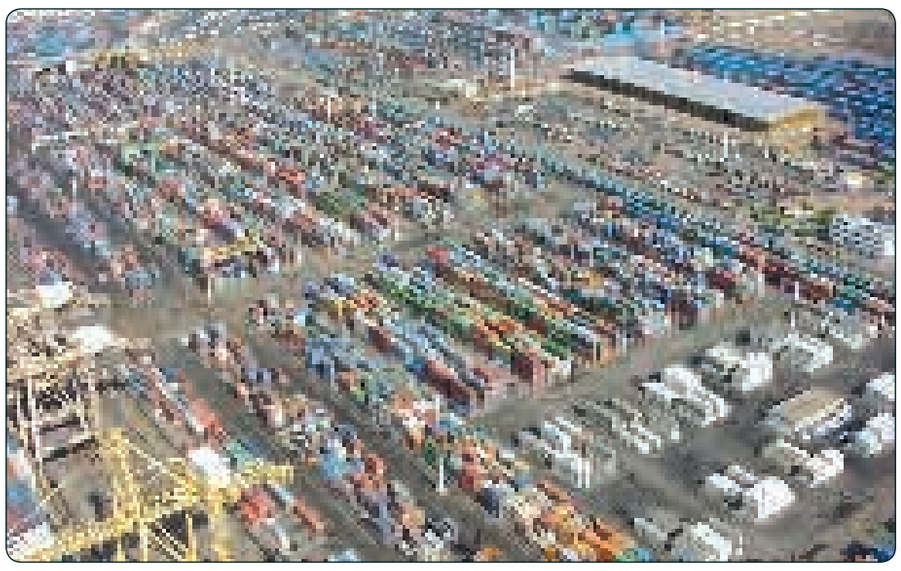
وی ، نگهداری مواد غذایی اسیدی در داخل این ظروف را مناسب ندانست و ادامه داد : نگهداری مواد غذایی اسیدی و ترش در داخل این ظروف سبب خورانندگی آن می شود به عبارتی آلومینیوم که در این ظروف وجود دارد وارد مواد غذایی می‌شود بنابراین استفاده از این ظروف برای نگهداری مواد اسیدی مناسب نیست . وی با اشاره به این‌که در مجموع ظروف روی از ظروفی هستند که از زمان قدیم مورد استفاده مردم بوده است ، افزود : براساس تحقیقات انجام شده در زمینه ظروف روی که آلومینیوم در آنها به کار رفته ، مصرف آلومینیوم در بلندمدت سبب ابتلا به آلزایمر می‌شود ، بنابراین به جز این مورد، استفاده از ظروف روی عیب دیگری ندارد .

وی گفت : با دقت در ظروف روی که جهت نگهداری آبلیمو یا ماست استفاده می‌شوند ، در می یابیم که بعد از یک یا دو روز ظرف سیاه می شود چرا که نگهداری مواد اسیدی مانند آبلیمو و ماست در این ظروف سبب خورانندگی ظرف می‌شود بنابراین استفاده از مواد اسیدی هم ظرف را خراب می‌کند و هم آلومینیوم را وارد مواد غذایی می‌کند .

مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان خبر داد

افزایش سرمایه گذاری درجهت تبدیل «شهید رجایی» به بنادر نسل سوم

مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان با اشاره به رونق سرمایه گذاری های بخش خصوصی طی سال گذشته ، این مهم را گامی ارزشمند در راستای تبدیل بندر شهید رجایی به بنادر نسل سوم و همچنین هاب منطقه عنوان کرد .



به گزارش روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان ، علی اکبر صفایی در جمع خبرنگاران اظهار داشت : در سال گذشته ۲۵۳ میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان قرار داد سرمایه گذاری در بندر شهید رجایی امضا شد که این رقم نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۳۳۰ درصد رشد داشته است .

وی رقم سرمایه گذاری در سال ۸۸ را ۷۶ میلیارد تومان عنوان کرد.

«صفایی» خاطرنشان کرد : با اتمام پروژه های تعریف شده در قالب این سرمایه گذاری ها و طی سالهای آتی اشتغال پایدار ایجاد خواهد شد که تاثیر بسزایی بر رفع مشکل بیکاری خواهد گذاشت .

وی گفت : بخش مهم و عظیمی از این پروژه در بخش ایجاد ارزش افزوده می باشد که گام مهمی در حرکت شتابان این بندر به سمت بنادر نسل سوم و هاب منطقه خواهد بود . مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان ابراز امیدواری کرد : طی سال جاری بیش از ۴۰۰ میلیارد تومان سرمایه گذاری جذب شود . صفایی در پاسخ به سئوالی در خصوص آخرین وضعیت حوضچه ۳ بندر شهید رجایی گفت : مدلی از سرمایه گذاری برای سازمان ارسال شده و منتظر پاسخ از سوی سازمان هستیم که در صورت موافقت سازمان بنادر ، حوضچه ۳ بندر شهید رجایی از طریق سرمایه گذاری ایجاد شود .

وی در عین حال از جذب سرمایه گذار در جهت بهسازی کامل باشگاه ملوانان این بندر خبرداد و افزود : باشگاه ملوانان مجموعه پرخاطره ای در استان است که در طول سالیان دراز بدلیل مشکلاتی که وجود داشته توجه چندانی به آن نشده است که به این نتیجه رسیدیم با مشارکت بخش خصوصی این باشگاه به طور کامل بازسازی شود .

«صفایی» همچنین در خصوص آخرین وضعیت احداث آزاد راه بندر شهید رجایی که قرار بود از طریق سرمایه گذاری بخش خصوصی احداث شود گفت : مطالعات اقتصادی ، امکان سنجی ، جانمایی و مسیر آزاد راه شهید رجایی انجام شده و در استان به تصویب رسید و به وزارت راه و ترابری ارائه شده و منتظر اعلام نظر از سوی این وزارت خانه هستیم . وی گفت : بر اساس مطالعات انجام شده چند مسیر مشخص شده که امیدواریم عملیات اجرایی آن به زودی اجرا شود .

فرماندار بندرعباس:

توسعه خدمات به روستا اولویت دولت است

«عباس امینی زاده» فرماندار بندرعباس به اتفاق چند تن از مدیران از روستاهای کهتک ، باغستان کهنه بالا ودم تنگ بازدید و از نزدیک با مردم این مناطق دیدار و با مسایل و مشکلات آنها آشنا شدند .

به گزارش روابط عمومی فرمانداری ، فرماندار بندرعباس خدمت رسانی به روستائیان را اولویت اصلی دولت اعلام نمود و از تمام مدیران خواست این موضوع را نصب العین خود قرار داده و مشکلات و معضلات روستائیان را در سریعترین زمان ممکن حل نمایند .

وی در ادامه تصریح نمود : مردمان این خطه از نجیب ترین ، سخت کوش ترین انسانها هستند و باید بهترین امکانات در اختیار آنها قرار گیرد و تمام سعی و تلاش خدمتگزاران این مردم در دولت رسیدن به این هدف است . نماینده عالی دولت در بندرعباس گفت: باید با برنامه ریزی درست و همکاری دستگاههای متولی راهکاری بوجود آید تا تخصیص اعتبارات به کشاورزان در سریعترین زمان ممکن صورت پذیرد و بستری فراهم گردد تا کشاورز بدون دغدغه به کشت و زرع خود بپردازد .

فرماندار بندرعباس در ادامه از مراحل ساخت سد خاکی کهتک بازدید و از نزدیک بر روند ساخت و ساز آن نظارت و اظهار امیدواری کرد که احداث این سد موجب رونق کشاورزی در منطقه گردد .

آوای دریا ۲۲۴۳۷۳۴ ۲۲۴۶۳۸۴

دوبرگردان خطرناک را دریابید

دور برگردان جلوی درب اورژانس شهید محمدی طوری قرار گرفته که پس از دور زدن از آن تازه متوجه می شوی که از درب اورژانس رد شدی و برای رفتن به سمت درب اورژانس باید عرض خیابان را به صورت خلاف رد کنی که احتمال خطر و تصادف زیادی هم وجود دارد وتاکنون چندین مورد تصادف رخ داده است .

همچنین درب ورودی بیمارستان شهید محمدی خصوصا در ساعات ملاقات خیلی شلوغ هست و هیچ نظارتی هم از طرف راهنمائی رانندگی به تجمع ماشینهای مسافرکش که در محل تابلو توقف ممنوع پارک کرده اند و ایستگاهی برای خودشان درست کرده اندصورت نمی گیرد .

چند مورد تماس تلفنی

سرقت سیم های برق وقطعی برق

سیم های برق محله نایبند جنوبی مکررا سرقت می شود . از ساعت ۳ شب تا ظهر روز بعد برق وصل شده است برای سرقت سیم های برق به اداره برق زنگ زدیم می گویند نیرو و ماشین نداریم و با بچه کوچک در این گرما سخت است . از مسئولان تقاضای رسیدگی داریم .

یک شهروند

کرایه تاکسی

از یک طرف مسئولان شهر با هم جنگ و دعوا بر سر کرایه تاکسی دارند که آنرا افزایش بدهند یا نه و از طرفی دیگر هم رانندگان تاکسی خودشان در سایه ضعف نظارتی مسئولان کرایه را گران کرده اند . همیشه اول رانندگان خودشان کرایه را گران می کنند وبعد هم تاکسیرانی گران شدن کرایه را اعلام می کند .

مولوی

صرفه جویی در آب

چرا در زمینه صرفه جویی در مصرف آب و ارزش این مایه حیاتی در استان کمتر تبلیغ می شود .

از طرفی دیگر مردم را توجیه می کنند که فاضلابها را وارد دریا کنند به بهانه اینکه این فاضلاب ها برای رشد آبزیان مفید است . کدام عقل سلیم با این منطق موافق است .

نصرت الهی

کشتن سگها در ۲۲ بهمن

از محله ۲۲ بهمن تماس می گیرم خانه ما روبروی بازارچه ۲۲ بهمن است در کنار بازارچه زمینی است که سگهای زیادی آنجا هستند صبح روز یکشنبه ۹۰/۴/۵ به طرز وحشتناکی با تیراندازی سگها را در این محله جلوی چشمان اهالی می کشتند طوری که بعضی از سگها زخمی می شدند و با خونریزی بسیار در حال فرار بودند آیا این کار درستی است که صبح زود و جلوی چشم اهالی محل حیوانات را به به این طرز وحشتناک بکشند .

یک شهروند

تسلیم اظهارنامه الکترونیکی مشمول ۳۰درصد مالیات نقدی و مابقی قسطی می شود

اداره کل امور مالیاتی هرمزگان در راستای فرهنگ خود اظهاری مالیاتی صاحبان مشاغل و اتحادیه های صنفی ، پس از برگزاری جلسات متعدد با ۴۵ اتحادیه صنفی به توافق رسید .

به گزارش روابط عمومی امور مالیاتی در آخرین جلسه که با حضور روسای اتحادیه ها و مسئولان اداره کل به منظور توافق و تفاهم انجام شد صحرائی معاون درآمدهای مالیاتی ضمن اشاره به دستور العمل ارسالی از سوی سازمان امور مالیاتی کشور مبنی بر توافق و تفاهم عملکرد سال ۸۹ صاحبان مشاغل اظهار داشت : این اداره کل به منظور جلب مشارکت و همکاری روسای امور صنفی در راستای اجرای عدالت مالیاتی و تسریع در امور رسیدگی به پرونده های اعضای اتحادیه ها در صدد است مالیات عملکرد سال ۸۹ را بر مبنای توافق با ۱۵ درصد افزایش وصول نماید .

وی افزود : شرط استفاده از این طریق تسلیم اظهارنامه مالیاتی تا پایان تیرماه سالجاری می باشد .

«صحرائی» معاون درآمدهای مالیاتی در پایان اعلام داشت طبق الگوی اعلام شده ، در این طرح در صورت تسلیم اظهارنامه بصورت الکترونیک ۳۰درصد مالیات بصورت نقدی و مابقی در ۶ قسط متوالی وصول خواهد شد و در صورت تسلیم اظهارنامه بصورت دستی ۴۰ درصد مالیات بصورت نقدی و مابقی در ۶ قسط متوالی تا پایان دیماه سالجاری قابل پرداخت است .

گفتنی است ؛ در پی جلسات متعدد پس از بحث و تبادل نظر میان روسای اتحادیه ها و مسئولان اداره کل ، توافقات و تفاهماتی بین اعضاء صورت گرفت و به امضای مسئولان ذیربط رسید .

نشست مجامع صنفی با مسئولان امور مالیاتی هرمزگان

نشست مشترک مجامع صنفی و مسئولان اداره کل مالیاتی هرمزگان با حضور معاونین اداره کل و اعضای مجامع امور صنفی در ادامه کل امور مالیاتی برگزار شد .

به گزارش روابط عمومی امور مالیاتی در این نشست که با هدف برقراری تعامل و جلب مشارکت مجامع صنفی با اداره کل تشکیل گردید «صحرائی» معاون درآمدهای مالیاتی اظهارداشت: مودیان با تسلیم اظهارنامه مالیاتی تا پایان تیرماه سالجاری می توانند از بخشودگی جرائم و سایر مزایای تسلیم اظهارنامه برخوردار شوند .

وی همچنین در بخش دیگری از سخنان خود با تاکید بر نقش موثر اصناف در امر وصول مالیات ، همکاری و تعامل اصناف در زمینه ایجاد تفاهم و تشویق و ترغیب کسبه و بازاریان در تسلیم به موقع اظهارنامه مالیاتی را لازم دانست و خواستار شد .

در پایان همین نشست روسای امور صنفی شهر بندرعباس نیز ضمن اعلام رضایت از همکاری مسئولان اداره کل با اعضای مجمع، توافق و تفاهم اصناف و اداره کل را پذیرفته و آمادگی لازم را جهت هرگونه همکاری با اداره کل اعلام نمودند .

مدیرعامل آب وفاضلاب هرمزگان خبر داد:

امکان تغییر تعرفه های آب وجود دارد

امکان تغییر تعرفه های آب وجود دارد که با قطعی شدن این تغییرات ، تعرفه های جدید اعلام خواهد شد .

مدیرعامل آب و فاضلاب هرمزگان طی یک نشست مطبوعاتی با اصحاب رسانه گفت: در سال جاری تعداد ۷۰ پروژه آب و فاضلاب با اعتباری بالغ بر ۹۸۰ میلیارد ریال را در دست اجرا داریم که امید است بتوانیم بیش از ۲۵ پروژه آب را تا پایان سال جاری تکمیل و به بهره برداری برسانیم .

به گزارش روابط عمومی آب و فاضلاب استان، "حسین خادمی" افزود: مهمترین این پروژه ها شامل؛ طرح های فاضلاب ،طرح آبرسانی از جاسک به جگین ، حفر و تجهیز چاهها و پروژه های مسکن مهر می باشد .

این مقام مسئول یادآور شد ؛ طی سال گذشته نیز شرکت آب و فاضلاب هرمزگان ۷۷ پروژه با اعتباری بالغ بر ۷۵۰ میلیارد ریال در دست اجرا داشته است که تعداد ۲۱ پروژه آن تکمیل و به مرحله بهره برداری رسیده است .

مهندس خادمی در ادامه ضمن اطمینان خاطر به شهروندان از سلامت کیفی آبشرب در شهر بندرعباس ،تصریح نمود : املاح موجود در آبشرب این شهر در حد استاندارد بوده و نیازی به دستگاه تصفیه آب در منازل نیست.

وی دلیل وجود بو و طعم در آبشرب بندرعباس را ناشی از حذف جلبک های موجود در سد استقلال میناب در هنگام تصفیه آب عنوان کرد و بر عدم مشکل کیفی آب با وجود بو و طعم تاکید نمود.

خادمی همچنین در پایان؛ در پاسخ به پرسش یکی از خبرنگاران در خصوص تغییر یا عدم تغییر تعرفه آب در استان گفت:امکان تغییر تعرفه های آب وجود دارد که با قطعی شدن این تغییرات ، تعرفه های جدید اعلام خواهد شد .

آگهی دعوت به ارزیابی کیفی

فراخوان نخست مناقصه شماره ۴-۴۵-۹۰

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 : اپراتوری مراکز تلفن خانه ودیسپچر و دپوهای بیسیم اداره کل راه آهن هرمزگان
توضیح اینکه :شرکت کنندگان در مناقصه بایستی تائید صلاحیت لازم از وزارت کار وامور اجتماعی کشور در سال ۹۰ داشته باشند
مدت اجرا : مدت زمان انجام کار دو سال شمسی می باشد .
مهلت و محل دریافت اسناد ارزیابی کیفی : متقاضیان می توانند حداکثر تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخه ۹۰/۴/۱۳با در دست داشتن معرفی نامه کتبی و فیش واریزی به مبلغ ۱۵۰۰۰۰ریال به حساب ۲۱۷۶۴۰۵۴۰۶۰۰۶نزد بانک ملی مرکزی بندرعباس بنام تمرکز وجوه درآمد راه آهن هرمزگان جهت دریافت اسناد ارزیابی به نشانی بندرعباس – اداره کل راه آهن هرمزگان– طبقه همکف امور قراردادها مراجعه نمایند .
مهلت و محل تحویل اسناد تکمیل شده :حداکثر تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخه ۹۰/۴/۲۸ بنشانی امور اداری 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 .هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد .دریافت اسناد از طریق پایگاه ملی مناقصات کشور به نشانی http//iets.mporg.irبصورت رایگان می باشد .

اداره کل راه آهن هرمزگان

آگهی دعوت به ارزیابی کیفی

فراخوان نخست مناقصه شماره ۳-۴۵-۹۰چاپ 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 :
تعمیر و نگهداری ابنیه و تاسیسات مکانیکی و برقی محور بافق – بندرعباس
توضیح اینکه :
شرکت کنندگان در مناقصه بایستی تائید صلاحیت لازم از وزارت کار وامور اجتماعی کشور در سال ۹۰ 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 روز دوشنبه مورخه ۹۰/۴/۱۳ با در دست داشتن معرفی نامه کتبی و فیش واریزی به مبلغ ۱۵۰۰۰۰ریال به حساب ۲۱۷۶۴۰۵۴۰۶۰۰۶نزد بانک ملی مرکزی بندرعباس بنام تمرکز وجوه درآمد راه آهن هرمزگان جهت دریافت اسناد ارزیابی به نشانی بندرعباس – اداره کل راه آهن هرمزگان –طبقه همکف امور قراردادها مراجعه نمایند .
مهلت و محل تحویل اسناد تکمیل شده :
حداکثر تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخه ۹۰/۴/۲۸ بنشانی امور اداری 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 .
هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد .
دریافت اسناد از طریق پایگاه ملی مناقصات کشور به نشانی http//iets.mporg.ir بصورت رایگان می باشد .

اداره کل راه آهن هرمزگان

آگهی دعوت به ارزیابی کیفی

فراخوان نخست مناقصه شماره ۵-۴۵-۹۰چاپ 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 : امور نظافتی و خدماتی و نگهداری از اماکن و خوابگاه های محور بافق – بندرعباس
توضیح اینکه : شرکت کنندگان در مناقصه بایستی تائید صلاحیت لازم از وزارت کار وامور اجتماعی کشور در سال ۹۰ 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 روز دوشنبه مورخه ۹۰/۴/۱۳با در دست داشتن معرفی نامه کتبی و فیش واریزی به مبلغ ۱۵۰۰۰۰ریال به حساب ۲۱۷۶۴۰۵۴۰۶۰۰۶نزد بانک ملی مرکزی بندرعباس بنام تمرکز وجوه درآمد راه آهن هرمزگان جهت دریافت اسناد ارزیابی به نشانی بندرعباس – اداره کل راه آهن هرمزگان – طبقه همکف امور قراردادها مراجعه نمایند .
مهلت و محل تحویل اسناد تکمیل شده :حداکثر تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخه ۹۰/۴/۲۸ بنشانی امور اداری 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 .هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد .دریافت اسناد از طریق پایگاه ملی مناقصات کشور به نشانی http//iets.mporg.ir بصورت رایگان می باشد .

اداره کل راه آهن هرمزگان

سازمان بهزیستی

۵ لغایت ۱۲ تیرماه
هفته مبارزه با
مواد مخدر
والدین گرامی
معضل اعتیاد
جوانان را تهدید
می کند . بیایید
رابطه عاطفی
مناسبی با جوانان
خود برقرار کنیم

روابط عمومی
اداره کل بهزیستی استان
هرمزگان

آبا بتن ساحل سهامی خاص ثبت ۹۵۱۲
تولید بتن آماده
با رعایت استانداردهای آئین نامه بتن ایران (آبا)
عضو سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان
دارای پروانه اشتغال به کار مهندسی از سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان
سیب انتقال بتن خودرو (دکل)
پمپ انتقال بتن کشتی (زیبیری)
با پاسخگو - ۴ تن دیجیتال
با آزمایشگاه کنترل کیفیت بتن و مصالح