سرپرست جدید شرکت تولید برق "هرمزگان" معرفی شد

معاون هماهنگی تولید شرکت توانیر با اشاره به اینکه نیروگاه برق هرمزگان یکی از مهمترین نیروگاه های کشور است، گفت: نیروگاه برق بندرعباس با بهره مندی از نیروهای متخصص و توانمند بیشترین تولید برق کشور را به خود اختصاص داده است . مهندس"عبدالرسول پیشاهنگ" در مراسم معرفی وتودیع مدیران تولید برق استان هرمزگان با بیان اینکه نیروی انسانی بزرگترین سرمایه صنعت برق هرمزگان است ، افزود: در این نیروگاه، تخصص، سرعت بالای انجام امور، انسجام و همدلی میان نیروی انسانی موجب انجام کارهای بسیار بزرگی شده است . وی ابراز امیدواری کرد: 'داوود محمودی' به عنوان سرپرست جدید تولید برق هرمزگان بتواند با بهره مندی از تجربیات نیروهای متخصص و بهره گیری از علم روز ، نیروگاه برق بندرعباس را در کشور سربلند کند . مدیرکل دفتر پشتیبانی فنی و تولید شرکت توانیر نیز در سخنانی با قدردانی از تلاش های سه دهه عامری مدیر تولید برق استان هرمزگان ، اظهار داشت: نیروگاه برق بندرعباس طی سالهای اخیر به موفقیت های چشمگیری دست یافته است' . وی خاطرنشان کرد: نیروگاه برق بندرعباس در طول هشت سال دفاع مقدس توانست برق کشور را تامین نموده تا مردم ما با اقتدار جنگ را به پایان ببرند . در این مراسم 'داوود محمودی' به عنوان سرپرست جدید شرکت تولید برق استان هرمزگان معرفی و ' قیصر عامری' به عنوان مدیر این شرکت و به دلیل پایان زمان خدمت و نائل آمدن به سن بازنشستگی تودیع شد.

۱۳۱ فقره جواز تاسیس صنعتی در هرمزگان صادر شد

رییس سازمان صنایع و معادن استان گفت: از ابتدای امسال تا پایان شهریور ماه ۱۳۱ فقره جواز تاسیس صنعتی در استان صادر شده است . مهندس ' علی اباذری' افزود: این تعداد جواز تاسیس با سرمایه گذاری پیش بینی شده ۸۱۲ میلیارد ریال صادر شده که زمینه اشتغال یک هزار و ۷۹۰ نفر را فراهم می نماید. وی تعداد پروانه بهره برداری صادر شده در طی این مدت را ۲۵ فقره با سرمایه گذاری ۷۴۷ میلیارد ریال و اشتغالزایی ۴۰۲ نفر اعلام کرد . اباذری با اشاره به یکصدو ۳۰ فقره معدن دارای پروانه بهره برداری و مجوز برداشت در استان ، اظهار داشت: در حال حاضر تعداد یک هزارو ۶۴۵ نفر در این معادن مشغول به کار هستند . رییس سازمان صنایع و معادن استان هرمزگان میزان ذخیره کل معادن دارای پروانه استان را ۹۹۳ میلیون تن و استخراج سالیانه آن را بیش از ۹ میلیون تن اعلام کرد . این مقام مسوول اظهار داشت: تعداد پروانه اکتشاف موجود در استان هرمزگان یکصد و ۴۰ فقره و تعداد گواهی کشف ۴۳ فقره با ذخیره قطعی ۲۸۱ میلیون تن است . اباذری در این مصاحبه با اشاره به همکاری خوب معدنکاران استان در خصوص پرداخت به موقع حقوق دولتی معادن، اظهار داشت: در شش ماهه نخست امسال مبلغی بالغ بر پنج میلیارد و ششصد میلیون ریال بابت حقوق دولتی معادن استان اخذ شده که در مقایسه با مدت مشابه پارسال ۸۵ درصد رشد داشته است.

دانستنی ها

غذاهایی که دوستدار زیبایی اند

برخی از انواع توت ها

توت ها یکی از موثرترین موادی هستند که در جلوگیری و به تعویق انداختن پیری پوست موثرند .
این میوه به حفاظت ارتجاعی پوست ، تقویت لثه ها و سلامت چشم ها کمک می کند .

توت فرنگی

توت فرنگی از ساختار کلاژن پوست محافظت می کند .
کلاژن همان چیزی است که پوست را مستحکم نگه می دارد . زمانی که سطوح کلاژن در پوست افت می کنند و تحلیل می روند ، پوست چروک می خورد.

ماهی آزاد

ماهی آزاد سطح پوست را صاف و نرم کرده و از پیدایش لکه های خشک و خارش آور جلوگیری می کند.

آواکادو

این میوه حاوی فولات است که به خون سازی که برای بازسازی سلول ها ضروری است ، کمک می کند .

زردآلو

این میوه سرشار از فیبر و مواد شیمیایی گیاهی است که بتاکاروتن و لیکوپن از جمله آنها هستند .
زرد آلو همچنین منبع خوبی برای تامین ویتامین A ، C ، کلسیم ، فولات ، آهن و پتاسیم است که همگی در حفظ و ارتقای سلامت پوست نقش مهمی دارد .

بروکلی

این گیاه هم حاوی مقادیر فراوانی فولات، ویتامین C و فیبر است .
ترکیباتی در بروکلی وجود دارند که از سلول های بدن در مقابل آسیب ها محافظت می کنند .

لوبیا

لوبیا منبع بسیار خوبی از مواد شیمیایی گیاهی ، فیبر ، فولیک اسید ، پروتئین ، کلسیم و منیزیم است .
این مواد می توانند قند خون را پایین بیاورند و کلسترول خون را کاهش دهند.

تلخ و شیرین های پر طرفدارترین نوشیدنی جهان

بعد از آب چای پر مصرف ترین نوشیدنی در دنیاست . حال ببینیم چای چیست ، از کجا آمده و انواع و خواص آن کدامند؟

تاریخچه چای

پیشینه استفاده از چای (به علت قدمت آن)مشخص نیست ، ولی اصل این گیاه به چین ، برمه و تونکن برمی گردد. این گیاه علاوه بر چین در هند ، سیلان ، ژاپن، اندونزی ، ویتنام ، تبت ، قفقاز و ایران کشت می شود . در قرن هفدهم ، اولین بار ، چای توسط هلندی ها به اروپا آورده وبلافاصله مصرف آن همگانی شد و به سایرنقاط جهان رسید. درمیان اروپاییان ، انگلیسی ها از طرفداران پر و پا قرص این نوشیدنی شرقی هستند.

گیاه چای

گیاه چای به صورت بوته ، درختچه یا درختی است با نام علمی « SINENSIS THEA» یا «CAMELIA» که از خانواده چای می باشد . چون در سه فصل از سال (بهار، تابستان و پاییز) برگ های چای برداشت می شود، بنابراین در بیشترنقاط ، به صورت بوته وجود دارد؛ اما اگر هیچ برداشتی از آن صورت نگیرد ، کم کم مرتفع شده وبه صورت درختچه یا درخت در می آید . قسمت اصلی و قابل استفاده بوته چای ، برگ آن است که به صورت های مختلف تبدیل به انواع چای می شود. چیدن برگ های سبز و جوان گیاه به وسیله دست انجام می گیرد و سپس برای آماده سازی به کارخانه تحویل داده شده و در کارخانه طی عملیاتی، برگ ها تبدیل به چای می شوند. لازم به ذکر است که گیاه چای سبز و سیاه یکی است، ولی نوع عمل آوردن آنها متفاوت است . برای تهیه چای سبز برگ ها را بخار داده ، گرد کرده و سپس آن را خشک می کنند؛ ولی برای تهیه چای سیاه برگ ها تخمیر شده ، برخی اوقات مواد و رنگ های شیمیایی به آن اضافه و در نهایت خشک می شود؛ یعنی فرآیند بیشتری بر روی چای صورت می گیرد.

خواص چای

باوجود اینکه امروزه چای معمولی به عنوان یک نوشیدنی گرم مصرف بسیاری دارد ، ولی باید در نظر داشت که علاوه بر مصرف خوراکی به عنوان یک گیاه دارویی بااهمیت، دارای خواص متعددی است . با توجه به قدمت شناخت چای توسط بشر و مصرف بسیار زیاد آن، مطالعات گسترده ای بر روی آن صورت گرفته که نشان دهنده اهمیت این گیاه با ارزش است. تاکنون ۵۱ اثر مختلف از چای گزارش شده که مهم ترین آنها عبارتند از : افزایش استحکام استخوان و پیشگیری از پوسیدگی دندان به علت محتوای فلور بالای آن ، پیشگیری از سرطان های معده ، روده بزرگ، کیسه صفرا، مجاری صفراوی ، ریه ، مثانه ، پوست ، پروستات، سینه، تخمدان، تومور مغزی در کودکان، پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی، کاهش (کلسترول بد خون) و تری گلیسیرید ، کاهش فشار خون ، پیشگیری از دیابت نوع ۲ پیشگیری از آرتریت، درمان عفونت حاد کبد ، درمان اسهال آمیبی، درمان عفونت حاد کبد، درمان اسهال آمیبی ، درمان عفونت حاد ومزمن روده ، کمک به هضم غذا ، آرامبخش وضد درد (مسکن)، پیشگیری از حملات صرع، ضد خارش و التهاب حاصل از گزش حشرات ، ترمیم زخم ها و ایجاد نشاط و سر زندگی ، خواص فوق در هر دو نوع چای سبز و سیاه مشترک هستند؛ ولی میزان اثربخشی آنها متفاوت است .

مضرات نوشیدنی چای

۱ -بهتر است برای پیشگیری از شب ادراری در کودکان و افراد مسن ، در هنگام شب و قبل از خواب ، چای نوشیده نشود. ۲ -مصرف چای قبل از خواب ممکن است باعث بی خوابی شود. ۳ -افرادی که سابقه ابتلا به سنگ ملیه ، سنگ مثانه و سنگ کیسه صفرا دارند ، باید از مصرف چای سیاه خودداری کنند.
۴ -زیاده روی رد مصرف چای به علت محتوای کافئین و به ویژه تانن های آن ممکن است موجب ابتلا به سکته قلبی و سرطان های دستگاه ادراری ، پروستات ، تخمدان و سینه شود.
۵ -با اینکه مصرف چای به هضم غذا کمک می کند، ولی برای پیشگیری از عدم جذب آهن بهتر است چای ۲ ساعت بعد از صرف غذا نوشیده شود.

"کرفس" سبزی پر خاصیت

رژیم غذایی خود را با گنجاندن غذاهای دوستدار قلب و دشمن سرطان تقویت کنید. در کنار غذای مقوی مثل کره بادام زمینی ، سبزیجات حاوی سیلیکون های پر خاصیت برای استخوان و اسید فنولیک هایی هستند که دشمن سرطان می باشند. سبزیجاتی نظیر کرفس برای سلامت همه ما مفید است .
کرفس
کرفس یکی از شش غذایی است که زیاد مورد استقبال قرار نمی گیرد ؛ در حالی که وجود آن در رژیم غذایی بسیار مفید و لازم است و می تواند باعث بهبود رژیم غذایی شود . بنابراین در ظرف خود جایی را برای آن قائل شوید ؛ چرا که مزایای زیادی برای سلامت شما دارد ؛ از جمله پایین آوردن فشار خون و مبارزه با چاقی شکمی . اما بهترین بخش ماجرا این است که می توانید غذاهای سالم و خوشمزه ای با آن تهیه کنید. این سبزی پر از آب ، به نظر می رسد که به جز صدای خش خش در دهان خاصیت دیگری نداشته باشد، در حالی که حاوی مواد مغذی پنهانی است که بسیاری ازما از آن بی اطلاعیم . بسیاری از بیماران که روزانه چهار تکه کرفس می خورند ،فشار خون شان حدود ۶میلی متر جیوه در فشار سیستولیک و ۳ میلی متر جیوه در فشار دیاستولیک کاهش می یابد. به گفته دکتر مارک هاستون ، سرپرست موسسه فشار خون در بیمارستان سنت توماس ، احتمالاً فیتوکیمیکال در کرفس که به نام فتالیدها خوانده می شوند عامل این کاهش فشار خون هستند. این مواد عضلات را در بافت ها در دیواره شریان ها شل کرده و سبب افزایش جریان خون می شوند . کرفس جزء ۱۵۰ غذای سالم روی زمین است . علاوه بر تاثیرات مثبت در کاهش فشار خون ، کرفس احساس شادابی و نشاط و همچنین احساس سیری زودرس ایجاد می کند ؛ بدون اینکه کالری اضافی به بدن وارد نماید .
اما چه طور کرفس بخوریم : سعی کنید کرفس را همراه با غذاهای کم کربوهیدرات، به همراه پروتئین و به صورت یک میان وعده در هر زمانی از روز مصرف کنید. در یک ظرف ، مقداری تن ماهی کم نمک یک قاشق غذاخوری سرکه ، یک چهارم فنجان پیاز خرد شده ، یک چهارم فنجان پیاز خرد شده ، دو قاشق غذایی سس مایونز بدون چربی و مقداری فلفل را با هم مخلوط کرده، سپس به آن تکه های کرفس را اضافه کنید و دو بار در روز از آن بخورید . این غذا دارای ۱۱۴ کالری ، ۱۵ گرم پروتئین ، ۱۲ گرم کربوهیدرات و یک گرم چربی خواهد بود.

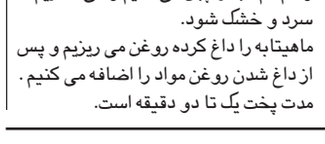
"آلوئه ورا" و زیبایی پوست

این گیاه می تواند در درمان آکنه و از بین بردن اسکارهای حاصل از جوش های آکنه مفید واقع شود . در واقع این گیاه با تقویت دستگاه ایمنی و کاهش التهاب در ب دن به بهبود این خطوط کمک می کند .

همچنین با کاهش عفونت ها در بازسازی پوست و از بین رفتن عفونت های پوستی هم موثر است . آلوئه ورا می تواند به شکل کرم، ژل ، صابون ، یا مایع تهیه و همان طور به صورت گیاه خریداری شود . با مصرف صابون ها یا ژل های حاوی آلوئه ورا امکان بروز عفونت های پوستی کاهش می یابد و قرمزی ، تورم و التهاب پوست کمتر خواهد شد . با استفاده از ژل آلوئه ورا به عنوان ماسک روی صورت ، می توان پوست را در برابر گرد و خاک و دیگر عناصر آزاردهنده طبیعی محافظت کرد. می توانید این ماسک را در شب و یا در روز استفاده کنید ، ولی اغلب افراد ترجیح می دهند در شب این کار را انجام دهند تا صبح آن را پاک کنند .این کار به پوست شما طراوت و شادابی می دهد و بر مقاومت آن می افزاید . آلوئه ورا نمی تواند آکنه را به طور کامل درمان کند،ولی در تخفیف علایم آن موثر است و تا حدی می تواند از باقی ماندن اسکار روی پوست جلوگیری کند. در ضمن ، ترمیم پوست را بهتر و سریع تر می کند و در ساخت لایه های جدید پوست هم دخالت دارد که باعث می شود شما چهره ای جوان تر و شاداب تر داشته باشید. این گیاه همچنین به حفظ رطوبت پوست کمک می کند،خارش پوست را تسکین واثرات حفاظتی کرم های ضد آفتاب را افزایش میدهد.

آشپزی

چیپس میگو



مواد لازم برای ۶ نفر

۱ -میگو تمیز شده ۲۵۰ گرم
۲ -سیر ۲ عدد کوچک
۳ -آب ۳ لیتر (حدود ۱۵ لیوان)
۴-بکینگ پودر ۱ قاشق چایخوری
۵ -نشاسته یا آرد برنج ۲۵۰ گرم
۶ -نمک ۵۰ گرم
۷ -فلفل به میزان لازم

طرز تهیه :

ابتدا میگو را چرخ کرده با ۱/۵ لیتر آب و نمک مخلوط می کنیم واین مواد را از الک یا صافی رد می کنیم تا مایع یکدست شود و مدت ۱۰ دقیقه روی شعله ملایم می گذاریم و مرتب هم می زنیم.
۱/۵ لیتر آب باقیمانده را که باید سرد باشد در ظرفی ریخته و کم کم به آن نشاسته و بکینگ پودر اضافه می کنیم و روی شعله قرار می دهیم و مرتب هم می زنیم تا به صورت حریره در بیاید.
سپس این مواد را با مایه قبلی مخلوط کرده و هم می زنیم تا قوام خامه ای بدست بیاید.
در مرحله بعد این مواد را داخل کیسه مخصوص خامه پاش می ریزیم و به اندازه دلخواه یک قاشق غذاخوری روی سینی که قبلاً با نایلون فریزر پوشانده ایم می ریزیم و کم کم آنها را پهن می کنیم و می گذاریم تا سرد و خشک شود.
ماهیتابه را داغ کرده روغن می ریزیم و پس از داغ شدن روغن مواد را اضافه می کنیم . مدت پخت یک تا دو دقیقه است.

آویشن ؛ تجربه ای باستانی، درمانگری قدرتمند

این گونه آویشن از قدیم به عنوان گیاهی غذایی و دارویی مورد استفاده زیادی بوده و هم اکنون در سرتاسر دنیا به صورت خوراکی و دارویی از پرمصرف ترین گیاهان است . آثار خوب ضد میکروبی ، بهبود دهنده مشکلات تنفسی و سرماخوردگی آن باعث گشته تا کارخانجات داروسازی جهان فرآورده های بسیاری به صورت شربت از آن تهیه کنند. اثرات خوب آویشن در تسکین و درمان عوارض و علایم سرماخوردگی از جمله ضد درد ، خلط آور ، ضد سرفه ، ضد حساسیت ، ضد تب ، ضد احتقان گرفتگی بینی ، کاهش ترشحات بزاقی ، محرک سیستم ایمنی بدن و سرکوب کننده میکرو ارگانیزم های بیماری زای تنفسی در هنگام سرماخوردگی می باشد . امروزه عسل در بسیاری از محصولات دارویی ، آرایشی و بهداشتی به عنوان ضد زخم ، ضد میکروب ، ضد حساسیت ، نرم کننده ، ضد سرفه ، خلط آور ، نیروبخش و ... مورد استفاده قرار می گیرد .

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمد پرور به استناد یک فقره استشهادیه محلی بوارده شماره ۸۹/۷/۳-۲/۵۳۷۴۲ در خصوص پلاک ۸۰۶۰ - اصلی واقع در سید کامل بخش یک بندرعباس مدعی شده است که سند مالکیت ششدانگ یکبابخانه بشماره چاپی ۲۲۴۷۰۷-ت/۷۳ که در صفحه ۲۶۹ دفتر ۱۴۰ محلی ذیل ثبت شماره ۲۶۸۹۴ ثبت و سند بنام آقای محمد پرور صادر و تسلیم گردیده است و بموجب سند رهنی شماره ۱۵۴۷۳۴-۷۵/۱۱/۳۰دفترخانه ۱۰ بندرعباس در رهن میباشد و باستناد نامه شماره یک سیار ۸۹/ب ۸ مورخ ۸۹/۳/۲۳ بازداشت میباشد به علت جابجائی مفقود گردیده است نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است لذا باستناد ماده ۱۲۰ آئین نامه اصلاحی و تبصره ذیل آن بدینوسیله اعلام میشود هر کس مدعی انجام معامله نسبت به پلاک مذکور و وجود اصل سند مالکیت در نزد خود میباشد بایستی از تاریخ انتشار آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت قانونی مذکور و عدم وصول اعتراض و یا وصول اعتراض و عدم ارائه سند نسبت به صدور سند مالکیت المثنی بنام متقاضی اقدام خواهد شد..۱۰۳۴۶/م/الف

حسین محمدی نسب-سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرعباس

مفقودی

کارت پایان خدمت متعلق به حسین کنارپور فرزند محمد صادره از نیروی زمینی ارتش مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

روز اول مهر دلم به بزرگی دریایی میشود و مهر همه تان در آن جای می گیرد اکنون با آغاز بهار آموزش
آموزشگاه کامپیوتر مرداد
دوره های ذیل را برای ترم پاییز برگزار می کند
دوره F.KIDS ویژه کودکان
ICDL
WINDOWS ,INTERNET, WORD ،مبانی
AUTOCAD - 3DMAX - MATLAB - ره SAEF-تحلیل سازه
فتوشاپ ،مدیریت کنترل پروژه-SAP
دایرکت ایکس ۱۰ و OpenGL
دایرکت ایکس ۱۰ و OpenGL
دایرکت ایکس ۱۰ و OpenGL