هیچ وقت برای شروع یک رژیم غذایی سالم دیر نیست

کارشناسان سلامت و تغذیه در آمریکا تاکید کردند که هیچ وقت برای آغاز یک برنامه غذایی سالم و طبیعی دیر نیست.
به گزارش ایسنا، این کارشناسان می‌گویند در هر گروه سنی که باشید و از هر لحظه‌ای که به عادات تغذیه‌ای سالم و بهداشتی روی بیاورید، خطر ابتلا به بیماری‌ها در شما کاهش پیدا می‌کند.
به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، کارشناسان انستیتو بین‌المللی شورای اطلاعات غذایی در آمریکا با انتشار یک برنامه ویدئویی تحت عنوان «تغذیه برای سلامت» به چند نکته مهم اشاره کرده‌اند که شما را به داشتن یک رژیم غذایی مفیدتر و سالم‌تر نزدیک می‌کند.
این کارشناسان توصیه می‌کنند که پنیر را به برنامه غذایی خود بیفزائید چون حاوی کلسیم طبیعی بوده و به تقویت استخوانها کمک می‌کند.
پروتئین سویا نیز برای حفظ سلامت بدن بسیار مفید است. همچنین می‌توانید از ساالد اسفناج حاوی تکه‌های پرتقال مصرف کنید که ترکیبی بسیار مفید برای سلامت چشم‌ها است. میوه‌ها و سبزیجات به رنگ زرد و سبز تیره نیز حاوی این ترکیب مفید هستند.
در ادامه این برنامه غذایی تاکید شده است که ذرت بوداده نیز یک خوردنی مفید برای قلب و روده است و به ویژه اگر با پودر سیر، دارچین و رزماری طعم پیدا کند، بسیار مفید و پرخاصیت خواهد بود. ماهی نیز یکی از غذاهای مفید برای سلامت مغز و حافظه است.

عضو هیات علمی دانشگاه فردوسی مشهد:

بعدازظهرها، بهترین زمان برای پیاده‌روی

پیاده‌روی،راهکاری برای افزایش امید به زندگی در بیماران سرطانی است.
عضو هیات علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد گفت: افزایش امید به زندگی در بیماران سرطانی از تاثیرات مثبت پیاده‌روی است.
دکتر اکبر معرفتی در گفت‌وگو با ایسنا منطقه خراسان، افزود: پیاده‌روی همچنین به درمان آلزایمر، کاهش استرس، کاهش چربی شکمی و تنظیم میزان انسولین خون کمک می‌کند. وی افزود: پیاده‌روی آرام نقش مهمی در آمادگی جسمانی و افزایش کارایی قلب دارد.
وی با بیان اینکه هر تمرین پیاده‌روی دارای سه آیتم از جمله شدت، تعداد جلسات و طول زمان است، افزود: با تنظیم این ۳ فاکتور می‌توان تمرینی با نشاط داشت.
معرفتی در خصوص شیوه درست پیاده‌روی گفت: بهتر است در هر هفته ۳ تا ۵ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای به پیاده‌روی پرداخت و به تدریج این مقدار را افزایش داد.
وی خاطرنشان کرد: زمان مناسب برای پیاده‌روی بعدازظهرها است زیرا هنگام صبح پیاده‌روی باعث افت قند خون و سرگیجه شده و در پی آن زمین خوردن و بیهوشی را به دنبال دارد. عضو هیات علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد انجام ورزش به مادران باردار را توصیه کرد و افزود: پیاده‌روی، نرمش و ورزش با شدت کم و تمرین نفس کشیدن، سبب کاهش درد هنگام زایمان می‌شود.

خبر

بهره برداری از مسجد حضرت فاطمه زهرا (س) روستای زهوکی

◆ مسجد حضرت فاطمه زهرا (س) روستای زهوکی با حضور نماینده ولی فقیه و امام جمعه بندرعباس ، استاندار هرمزگان ، نماینده آیت اله العظمی سیستانی ، جمعی از مسئولان و امامان جمعه شهرستانها و اهالی روستای زهوکی افتتاح و به بهره برداری رسید .

به گزارش خبرنگار روزنامه دریا؛ در این مراسم نماینده ولی فقیه و امام جمعه بندرعباس با اشاره به ساخت مسجد توسط آیت اله العظمی سیستانی اظهار داشت : عنایات آیت اله العظمی سیستانی نه تنها در کشور عراق که محوریت حرکت های اسلامی آن بدست ایشان انجام می گیرد بلکه در همه کشورهای اسلامی منجمله ایران منشـــاء خدمات دینی و فرهنگی هستند . خدمات فرهنگی و دینی ایشان در هرمزگان در بندرلنگه ، بشاگرد و میناب نیز از کارهای ارزشمند این مرجع تقلید هست .

آیت اله نعیم آبادی در ادامه با انتقاد شدید از بعضی از افراد که به ترویج فرهنگ پان ایرانیست می پردازند، اظهار داشت : ما تا فاطمه زهرا (س) و حضرت علی (ع) بزرگترین مرد تاریخ بشر را داریم چرا باید به دنبال رســتم و اسفندیار و یا داریوش و کوروش برویم . نماینده ولی فقیه افزود : خواستگاه ایرانیان مکتب شیعه است و مکتب شیعه با اسلام تولد یافت .

امام جمعه بندرعباس گفت : در زمان انوشیروان به قول شما عادل ، هیچ فرزندی از رعیت حق با سواد شدن نداشت و امروز شما دم از مکتب ایرانی می زنید . مکتب ما اهل بیت است و لاغیر .

در ادامه نیز اســتاندار هرمزگان با ارج نهادن به ســاخت مسجد حضرت فاطمه زهرا (س) توسط آیت اله العظمی سیستانی در روستای زهوکی گفت : با همه مشکلات آیت اله العظمی سیستانی با درایت و تدبیر و با ایمان راسخ خود جامعه اسلامی عراق را اداره می کنند و بادرک عمیق و ژرف نگری تمام توطئه های مختلف دشمنان توسط ایشان خنثی شده است و یک حاکمیت اسلامی و شیعی در عراق حاکم است و هرگاه احساس کردند که در اقصی نقاط کشورهای اسلامی نیاز به کمک بوده از هیچ کمکی دریغ نکرده اند.

حســین هاشــمی تختی افزود : جامعه اسلامی که برگرفته از فرهنگ اصیل اسلامی است با تدبیر و ایمان راسخ امام راحل رشد و توسعه یافت و در طول ۳۰ سال گذشته دشمنان خواستند این انقلاب را به انحراف بکشانند اما موفق نشدند چراکه این انقلاب برگرفته از مکتب اصیل اسلامی و تشیع بوده است .

استاندار هرمزگان اظهار داشت : حضور مردم و آگاهی و بصیرت آنان می توان انقلاب را از هر گزندی نگه داشت و کار فرهنگی یکی از مهمترین فعالیت ها برای آگاهی دادن مردم است و شالوده کارفرهنگی در مسجد است و انقلاب از درون مساجد شروع شد .

استاندار هرمزگان که در جمع اهالی زهوکی سخن می گفت در خصوص مشکلات راه روستای زهوکی اظهار داشت : براساس نیازمندیها در منطقه اولویت بندی انجام می شود و جاده این روستا نیاز به مرمت و تعریض دارد که در آینده نزدیک این کار عملی می شود .

وی در پایان گفت : آن چیزی که همه باید به دنبال آن باشند بصیرت است و اساس آن ولایت است و اگر همه پشت سر ولایت باشیم هیچ گزندی نخواهیم دید.

این گزارش حاکیســت ؛ مســجد حضرت فاطمه زهرا (س) روستای زهوکی با زیربنای ۱۳۰۰ مترمربع ، شبستان و خانه عالم طی سه سال ساخته شده است .

سرپرست اداره کل بهزیستی هرمزگان خواستار شد

تحقق استخدام سه درصدی از ظرفیت ادارات به معلولان

◇ سرپرست اداره کل بهزیستی هرمزگان درباره زنان سرپرست خانوار گفت: این افراد از جمله گروه های آسیب پذیر جامعه هستند که با توجه به سیاست هایی که از سوی سازمان بهزیستی کشور ابلاغ می شود، در جهت توانمندسازی آنها گام برمی داریم. از جمله اقداماتی که برای آنها می توان انجام داد ایجاد گروه های همیار، خود اشتغالی و تامین مسکن است که امسال نیز این برنامه ها با جدیت دنبال خواهد شد.

سرپرســت اداره کل بهزیســتی هرمــزگان گفت: با توجه به نامگذاری امسال به نام سال جهاد اقتصادی، برای موفقیت و رسیدن به اهداف سازمانی باید برنامه ریزی منســجم و خوبی را داشته باشــیم که در سال ۹۰ ســعی خواهیم کرد همانند ســالهای قبــل برنامه عملیاتی تدوین کنیم.

بــه گزارش خبرنگار مهرنو؛ مهدی تدریس حســنی افزود: به این منظور شاخص های مطرح اداره در تمام زمینه ها مانند امور اجتماعی، امور توانبخشــی و سایر معاونت ها و اهدافی که از ســوی ســازمان بهزیستی کشور ابلاغ می شود را در نظر می گیریم.

تدریس حســنی اظهار داشــت: امیدواریم امســال گامهای موثری در زمینه مسکن معلولان و مددجویان همچنین اشــتغال آنها که بخشــی از فعالیت های اداره کل بهزیستی است برداشته شود که در این زمینه علاوه بــر برنامه هایی که از ســوی کارگروه اشــتغال تعیین می شــود، معاونت ها نیز با تعامل بیشتر، اقدامات لازم را جهت تحقق آن انجام خواهند داد.

وی تصریــح کــرد: در ســال جــاری امیدواریم با مساعدت استاندار محترم و تداوم حمایتهایشــان که از سال های قبل شــامل ایــن اداره کل در جهــت حمایــت از جامعه هدف شده اســت، گام های مناســبی بــرای معلــولان و مددجویــان برداشــته و استخدام سه درصدی از ظرفیت ادارات به معلولان را تحقق بخشیم.

وی بــه بحث مسکن معلــولان و مددجویــان اشــاره کــرد و گفــت: از ۱۵ فروردیــن ثبــت نــام اینترنتــی از متقاضیــان شــروع شــده و تــا ۱۵ اردیبهشــت ادامــه دارد کــه متقاضیــان بــا مراجعــه بــه پایــگاه اینترنتــی www.maskan.behzisti.net یــا مراجعــه به مددکاران، در صورت داشــتن شــرایط لازم، ثبت نام انجام دهند تا با همکاری سازمان مسکن و شهرسازی و بنیاد مســکن همچون سال گذشته بتوانیم به تعهدات خود عمل کنیم که جا دارد از این دو سازمان به خاطر همــکاری هایی که با اداره کل بهزیســتی داشــته اند، تقدیر کنم.

لازم بذکر اســت اطلاع رســانی مناســب از طریق جراید محلی نیز به انجام رسیده است.

تدریس حســنی خاطرنشان کرد: در سال گذشته ســاخت ۴۳ واحد مسکونی که از مصوبات دور دوم ســفر ریاست جمهور بوده است به اتمام رســید همچنین ســاخت ۷۰ واحد مســکن کــه از مصوبــات دور سوم سفر ریاست جمهور در شهرهای میناب و حاجی آباد بود پیشرفت خوبی داشته است.

وی یادآور شــد: در ساخت مســکن مددجویــی طبق دســتورالعمل هــای ســازمان بهز یســتی ، مددجویان مــی توانند یک بار از حق انشــعاب آب، بــرق و گاز رایگان استفاده کنند

ضمنا امیدواریم فرمانداران و شــهرداران شهرســتانها، مددجویان را از پرداخت عوارض و پروانه ســاختمانی معاف کنند که با این تعامل شــاهد، انقلابی در ســاخت مسکن مددجویی خواهیم بود.

ایــن مســئول اظهار داشــت: جلب مشــارکت های عمومــی مردمی و ســایر ادارات می توانــد در تحقق اهداف سازمان کمک کند. به همین خاطر طرح شکرانه که ســال گذشــته از سوی ســازمان بهزیســتی کشور ابلاغ شــد، از ســوی اســتانداری هرمزگان به تمامی ادارات فرستاده شد که امیدواریم بتوانیم آن را اجرایی کنیم.

وی به بحث مناسب ســازی محیط برای معلولان اشاره و تصریح کرد: مناســب ســازی یکی از کارهایی اســت کــه باید بــرای معلــولان در جامعه انجام شــود که امید اســت بــا همــکاری معاونــت عمرانــی اســتانداری و فرمانداری ها و شهرداری ها در بحث مناسب سازی و فعال نمودن کمیته مناسب سازی اقدامات لازم انجام شود تا معلولان که جامعه هدف هستند بتوانند از فرصت هایی در شهر ایجاد می شود استفاده کنند.

سرپرســت اداره کل بهزیســتی هرمــزگان دربــاره زنــان سرپرســت خانــوار گفــت: ایــن افــراد از جمله گــروه های آســیب پذیر جامعه هســتند که بــا توجه به سیاســت هایی که از ســوی ســازمان بهزســیتی کشور ابــلاغ می شــود، در جهت توانمند ســازی آنهــا گام بر می داریم. از جمله اقداماتی که برای آنها می توان انجام داد ایجاد گروه های همیار، خود اشتغالی و تامین مسکن است که امسال نیز این برنامه ها با جدیت دنبال خواهد شد.

وی اضافه کرد : اگر بتوان به طور ریشه ای به مسائل و مشکلات جامعه رسیدگی کرد، تعداد طلاق در جامعه کاهش می یابد و به دنبال آن زنان سرپرست خانوار نیز کم می شود به همین دلیل باید مرکز مداخله در خانواده به منظور کاهش طلاق را تقویت کرد تا بتوان آمار طلاق در جامعه کاهش یابد.

مهــدی تدریــس حســنی به جذب خیرین اشــاره و خاطــر نشــان کرد: جــذب خیرین و جلب مشــارکت مــردم ، یکــی از اهــداف اصلــی اداره کل بهزیســتی اســت که در این زمینه سعی شد در اواخر سال گذشته اقدامــات اولیه در خصوص تشــکیل مجمع خیرین در بهزیســتی هرمزگان با همکاری معاونت مشارکت های مردمی انجام شــود که هدف آن ارائه خدمات مناســب جهــت بازدهی بهتر اســت کــه با پیگیــری معاونت و کارشناســان مربوطه در سال جاری این مجمع فعال تر شود.

وی به بخشــی از عملکرد ســال گذشــته ایــن اداره اشــاره کرد و گفت: در ســال گذشــته با توجه به منابع موجود، عملکرد خوبی داشــته ایم و با توجه به کاهش تعــدادی از نیروهای قــراردادی ، با تلاش همکاران در سطح اســتان توانســتیم در راســتای اهداف سازمانی گام برداریــم و اقداماتــی انجــام دهیــم کــه از جمله اقدامات انجام شــده بحث نهضت مســکن مددجویی، بحــث وام ازدواج و کمــک بــه نیازمندانــی کــه دور ســوم ســفر ریاســت جمهور درخواســت هایی مانند کمک هزینه تعمیر مسکن،خرید لوازم ضروری زندگی و ... داشته اند اشاره کرد.

وی در پایان تصریح کرد: از پرســنل اداره می خواهم با همدلی و همراهی و دوری از حاشــیه پردازی و در نظر گرفتن رضای خدا و در جهت اهداف ســازمانی و تحقق فرامین مقام معظم رهبری ، همگام با سیاستهای دولــت خدمتگــزار گام برداریم و خدمت رســانی به جامعه هدف را همچون گذشته سرلوحه کار خود قرار دهیــم و از هیچ کمکی به جامعه هدف که رضای خدا را بــه همــراه دارد دریغ نکنیم و از مردم و مســئولان می خواهم با کمک هــای خود ما را در تحقق اهداف سازمان یاری نمایند.

آگهی مناقصه عمومی مرحله سوم

اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان در نظر دارد کالاهای مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای خریداری نماید .

الف– تامین اعتبار : استانی - شماره طرح ۳۰۵۰۱ ح ۱۵۵

ب– شرح مختصر : خریداری ۱۳۸ دستگاه کولر اسپلیت سی هزار دیواری موتور بزرگ ، ۸ دستگاه کولر اسپلیت شصت هزار ایستاده و ۳۸۱ دستگاه کولر هیجده هزار پنجره ای موتور کوچک از نوعی خارجی

ج– نوع و تضمین شــرکت در مناقصه : به میزان ۵ درصد کل مبلغ پیشــنهاد قیمت ارائه شده از سوی شرکت کننده که می باید صورت ضمانتنامه بانکی معتبر قابل تمدید برای سه ماه دیگر یا رسید بانکی واریز وجه به **حســاب ۲۱۷۹۰۷۵۴۰۱۰۰۲** بانک ملی شــعبه دارائی بنام تمرکز وجوه ســپرده اداره کل تربیت بدنی در پاکت (الف) تسلیم گردد.

د– محل و مهلت دریافت اسناد از تاریخ درج آگهی به مدت یک هفته به آدرس اداره کل تربیت بدنی اســتان واقع در بلوار امام خمینی (ره) - نبش خیابان وحدت جنب اداره کل ثبت اســناد و املاک ، امور قراردادها مراجعه نمایند. مهلت دریافت پیشــنهادها به مدت ۱۰ روز از مورخ ۹۰/۲/۱۸ تا ســاعت ۱۲ لغایت ۹۰/۲/۲۷ می باشد . **زمان گشایش پاکتها مورخ ۹۰/۳/۲۷ راس ساعت ۱۳** می باشد.

روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان

آگهی مناقصه

نوبت دوم

اداره کل گمرک بندرلنگــه در نظر دارد واگذاری امور خدماتی اداره و صفافی انبارهای قضایی خود را در سال ۱۳۹۰ از طریق مناقصــه به پیمانکار واجــد شــرایط و دارای صلاحیت واگذار نماید لذا از کلیه شــرکتهایی که دارای صلاحیــت لازم(ارائه تایید صلاحیت ســال ۹۰ الزامی اســت) می باشند دعوت به عمــل می آید ، حداکثر ظرف مــدت ۷روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم جهت دریافت اســناد مناقصه به کارپردازی گمرک بندرلنگه مراجعه نمایند.

تضمین شرکت در مناقصه مبلغ ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه به حساب تمرکز سپرده شماره ۲۱۱۱۰۰۲۳۰۲۰۰۸ بنام گمرک بندرلنگه می باشد، بدیهی اســت هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود و گمــرک بندرلنگــه در رد یا قبول هر یک از پیشــنهادها مختار می باشد.

روابط عمومی اداره کل گمرک بندرلنگه

آیا می دانید

آیا می دانید

اهدای خون زکات سلامتی است

روابط عمومی اداره کل انتقال خون هرمزگان