

مدیرعامل بنیاد توسعه کارآفرینی و تعاون استان:

تعاونی ها فرهنگ کار گروهی را گسترش می دهند

فعالیت در حوزه تعاون علاوه بر سودآوری مناسب،حسن همکاری و همراهی و فرهنگ کار گروهی را نیز در جامعه‌گسترش می دهد. مدیرعامل بنیاد توسعه کارآفرینی و تعاون استان هرمزگان با بیان این مطلب که بخش تعاون از ظرفیت با لقوه بالایی جهت ایفای نقش در اقتصاد استان بر خوردار است، افزود : استان هرمز گان از شرایط ، موقعیت و فرصت های و یژه ای در حوزه اقتصاد بهره مند است و بخش تعاون به عنوان یکی ازسه بخش اقتصاد استان، با توجه به این قابلیت ها، به همراه استفاده از سیاست های حمایتی دولت که به منظور افزایش قدرت رقابت تعاون با سایر بخش ها در حال اعمال است، می تواند به چایگاه ها و قای و هایسته خود دست یابد. حبیب نصیری عنوان داشت: بنیاد توسعه کارآفرینی و تعاون استان با برپا همه ریزی د دقیق و علمی جهت هدایت،آموزش،ایجاد انگیزه و تقویت خودباوری درکارجویان و همچنین ساماندهی و حمایت از سرمایه گذاران و کارآفرینان در بخش تعاون،درصدد بسترسازی و فراهم ساختن زمینه های مورد نیاز جهت شکوفایی کار آفرینی و به دنبال این اشتغالزایی و ریشه کنی معضل بیکاری دراستان می باشد. وی ضمن بر شمردن مزایای فعالیت در بخش تعاون یادآور شد: فعالیت در حوزه تعاون علاوه بر سود آوری مناسب وکار آآمدی قابل توجه از منظر اقتصاد دی، حس همکاری و همراهی و فرهنگ کارگروهی را نیز در جا معه تقویت و این مهم خود به گسترش روحیه برادری و حفظ وحدت در جامعه می انجامد.

غذاهای حاوی پروتئین



عمده ترین منابع غذایی حاوی پروتئین عبارتنداز گوشت مرغ ، بوقلمون ، ماهی و گوشت های قرمز مانند گوشت گاو و گوساله. شایدسوال بعدی شما این باشد که در یک رژیم پر پروتئین چقدر از این ماده باید گنجانده شود؟ پاسخ این است که باید به ازای هر یک کیلوگرم از وزن بدن، بین ۱/۱۰ تا ۴/۴۰ گرم پروتئین (فقط برای شرایط خاص و استثنایی) در رژیم غذایی وجود داشته باشد، ولی بهتر است در ازای هر یک کیلوگرم وزن بدن، ۲/۲۰ گرم پروتئین در نظر

بگیرید یا به بیان دیگر به ازای هر یک پوند و زنتان یک گرم پروتئین مصرف کنید. مثلا اگر وزن شما ۱۷۵ پوند است،باید روزانه ۱۷۵ گرم پروتئین دریافت کنید و این مقدار به این که آن روز کار کرده باشید یا خیر بستگی ندارد.کسانی که می خواهند وزن اضافه کنند و دارای عضلات بزرگتر و حجیم تر شوند،باید روزانه در ازای هر یک پوند آن وزن شان، یک گرم یا اندکی بیشتر پروتئین بخورند. کسی هم که می خواهد وزن کم کند باید همین مقدار پروتئین را روزانه مصرف کند.

برای کسانی که می خواهند از رژیم غذایی پر پروتئین پیروی کنند، سویا و آب پنیر بهترین منابع دریافت پروتئین هستند.این مواد غذایی برای قلب بسیار مفید هستند. پروتئین موجود در سویا به کندی جذب می شود و شما را تا وعده بعدی سیر نگه می دارد. پروتئین موجود در آب پنیر سریع تر جذب می شود و این پیام به مغز می رسد که گرسنگی از بین رفته است. ترکیب این دو پروتئین به شما کمک می کند تا حس گرسنگی را مهار کنید و میزان غذایی که هر روز می خورید را کاهش دهید.بودر پروتئینی که از سویا و

۵ نکته برای تمیز کردن لباسهای سفید

کند.زیر بغل ها،گردن و محل های انشعاب لباس

را از نظر عاری بودن از هرگونه لکه کنترل کنید. اگر می توانید مواردی که با ماشین لباسشویی قابل شست وشو است را قبل از اینکه کثیفی کاملا جذب لباس شود یا ماسیده بشود تمیز کنید .

لکه های چربی
لکه های چربی به کار بیشتری نیاز دارند اماپیمان کنید خشکشویی برای سفید کردن پارچه های روشن راه حل های معینی از قبیل ماشین مخصوص و یا حلال خاصی به کار می برد. این کار از زرد شدن لباس های سفید که یک مشکل عمومی در خشک شویی هاست جلوگیری می کند.

شست وشو صحیح

قبل از هرکاری لباسها را در آب یا گرمای مناسب شست وشو دهید سپس به آن سفیدکننده ها را اضافه کنید. اگر لکه ها هنوز باقی مانده اند آنها را در آب گرم همراه با سفیدکننده به مدت ۳۰ دقیقه نگهدارید سپس آنها را بشویید یا از آب لیموبرای لکه های غذا(استفاده کنید، سپس بگذارید تا در

پروتئین آب پنیر درست شده باشد،برای کسی که از رژیم غذایی پر پروتئین پیروی می کند، بسیار مناسب است.شما می توانید این پودر پروتئین را به غذاهایی که باماکارونی می پزیدوسس های مرغ بیفزایید یا روی سبزیجات بپاشید و همراه آنها بپزید. همچنین،با مخلوطی از سویا و پروتئین آب پنیر جایگزین هایی برای گوشت قرمز هم ساخته شده است.

نکته دیگر درباره کسی که رژیم غذایی پر پروتئین دارد، این است که با چه روندی و با چه بازه زمانی پروتئین دریافت می کند. اگر قرار باشد شما روزانه ۱۰۰ گرم پروتئین دریافت کنید، بدنتان برای جذب و فراوری این مقدار پروتئین به زمان نیاز دارد. اگر شما وعده صبحانه را فراموش کنید، کلیه ها و کبد شما باید سخت بکوشد تا این مقدار را از غذایی که در نیمه دوم روز می خورید،دریافت کند.اگر می خواهید وزن کم کنید، ۲ وعده غذایی سالم از مواد حاوی پروتئین فراوان بخورید و ۲ میان وعده سالم را نیز در برنامه غذایی خود بگنجانید.

بدن شما می تواند هر ۳ تا ۴ ساعت یک بار، ۳۰ گرم پروتئین از مواد غذایی استخراج کند. بنابراین، زمان وعده های غذایی خود را تنظیم کنید.

۵ نکته برای تمیز کردن لباسهای سفید

آفتاب خشک شوند آنگاه مجدداً آنها را بشویید .

بررسی اتو

مطمئن شوید از اتو آب کثیف نمی چکد و لبه های آن نرزد است، چرا که لبه های اتو مستقیماً با لباس تماس دارد. اگر اتو تمیزکننده خودکار دارد مرتباً از آن استفاده کنید تا از چکیدن آب کثیف جلوگیری شود. اتوی گرم را روی موم کاغذی حرکت دهید تا آهار آن پاک شود،و اگر احیاناً لباس یا لکه های زرد رنگ کثیف شد سریعاً آن را بشویید.استفاده از آب مقطر بسیار مناسب است و تفاوتی در شرایط نگهداری البسه سفید ایجاد نمی کند .

در مورد عادات قدیمی تجدید نظر کنید

اگر اولین فکر شما رسیدن به سفیدکننده کلرین است باید در آن تجدید نظر کنید.هر چند این سفیدکننده لباس های کتان محکم سفید را در آب گرم تمیز می کند ولی بسیاری از کارشناسان استفاده از آن را برای لباسهایی با جنس نایلون، پلی استرها و سینتتیک ها پیشنهاد نمی کنند.

نکاتی چند در مورد خانه داری

چرم گیری (پک زدای)

با آب زایل (وایتکس) با سفید کننده و برس پکپ را بشوید.پکپ با آلیمو هم پاک می.شود.گوشت قلقلی

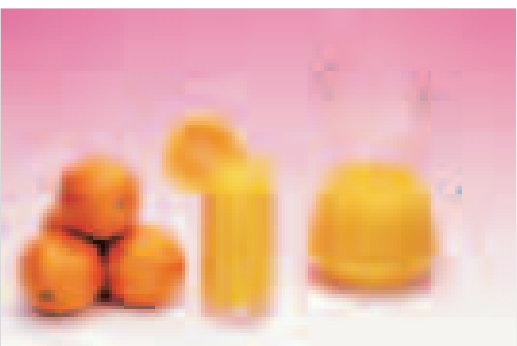
(گرد)

مواد در ظرف بزرگ مخلوط وروی یک تخته گوشت پهن کنید و افقی وعمودی برش بدهید تا به صورت مربع در آید. دست تان را قبل از شروع کار مرطوب یادر آرد آغشته کنید و گوشت را به صورت لوله یا قلقلی در آورید .

عمر متوسط آوزم خانگی

خشک کن لباس ۱۸ سال ، ماهین قرفوشوی ۱۲ سال،اجاق گاز ۱۸ سال
تهویه مطبوع اتاق ۱۳ سال
آب گرمکن ۱۳ سال، فریزر ۵سال ، یخچال ۱۷ سال، ماهین لباس شویی ۱۳ سال

وزن مناسب با نوشیدنی



بالانس نگه داشتن آب بدن به وسیله نوشیدنی های سالم ، تأثیر زیادی بر روی سلامت و فعالیت های ذهنی و فکری شما دارد. انتخاب نوشیدنی های سالم مثل آب، شیر و آبمیوه های طبیعی به جای نوشیدنی های گازدار و آبمیوه های شکردار می تواند همزمان کمک زیادی به نگه داشتن وزن سالم و رفع عطش نماید.

حتمأصبح ناشتا بنوشید: ۱ لیوان شیر یا آبمیوه طبیعی و یا آب قبل از ترک منزل زمانی که ناشتا هستید، حتما صبح خود را با ۱ لیوان از نوشیدنی های بالا آغاز نمایید.

تمام روز آب بنوشید : بطری آب را دم دستتان قرار دهید

همیشه بطری آب را در ماشین، محل کار، مدرسه ، دانشگاه و یا ... به همراه داشته باشید ودر طول روز هر زمان که خالی شد دوباره آن را از آب پر کنید.برای رفع عطش زیاد وحتی برای تغییر طعم آب می توانید از مقدار کمی آب پرتقال یا لیمو ی تازه در آن استفاده کنید.

قبل از ورزش آب بنوشید : بالانس آب بدن را با مصرف آب جبران نمایید
بالانس نگ داشتن آب بدن به کیفیت و همچنین لذت بردن شما از هنگام ورزش بهترین نوشیدنی می باشد. زمانی که ورزش شما خیلی فزاینده باشد وبیشتر از یک ساعت طول بکشد،مصرف نوشیدنی های ورزشی به هنگام ورزش می تواند موثر باشد.

بعد از ورزش آب بنوشید : بعد ورزش استراحت و انرژی گیری نمایید و

به بدن خود آب رسانی کنید

یک روش آسان برای اینکه شما متوجه شوید که آب به اندازه کافی به بدنتان می رسد و شما با وجود عرقی که در حین ورزش می کنید، بدنتان از کم آبی رنج نمی برد، این خواهد بود که رنگ ادرار خود را چک نمایید.
اگر ادرار شما زرد کمربند باشد این نشانه آن است که آب به بدنتان خوب می رسد، ولی اگر زرد پر رنگ باشد، نتیجه معکوس خواهد بود و شما باید آب بیشتری بنوشید.

دلایل پیری زودرس موها

دلایل پیری زودرس و ناهنگام موها می تواند به یکی از این موارد مربوط باشد:
« سفید شدن زودرس و ناهنگام موها به طور ریشه ای ، یک مساله ارثی است. بنابراین اگر پدر و پدر بزرگ شما نیز در سنین پایین تر (جوانی)موهایشان خاکستری می شد، ممکن است که شما نیز این مساله را از آن ها به ارث ببرید. استرس های طولانی مدت ، نگرانی ها و هیجانات زیاد، بیماری حاد مثل تیفوئید که باعث سفید شدن موها می شود، مصرف بیش از اندازه های سرخ شده و پر چرب ، مصرف بیش از اندازه ادویه جات و چاشنی ها غذا، مصرف بیش از اندازه غذاهای ترش و اسیدی ، کمبود برخی مواد مغذی در بدن مثل که موجب کاهش تولید ملانین می شود .

چه باید کرد؟

برای مقابله با سفید شدن زود هنگام موها،ویتامین ها و مواد غذایی حاوی آن ها را به شما معرفی می کنیم:

۱-غذاهای بخورید که پروتئین:آهن املاح معدنی ، ید ،ویتامین A ویتامین B به اندازه کافی دارند.

منابع ویتامین : A : سبزیجات سبز تیره مثل : بروکلی، اسفناج ، سبز تیره مثل: بروکلی، اسفناج و میوه های زرد مانند هویج، نارنج، سیب زمینی و زرد آلو
منابع ویتامین B : سبزیجات تازه برگدار، موز، گوجه،گل کلم ، غلات، جگر، قلمه،کلیه،ماست،جوانه گندم منابع پروتئین: جوانه و تمام غلات،گوشت، سویا

منابع روی:گوشت قرمز،مرغ،سبزیجات سبز
منابع آهن: گوشت گاو ، برگه زرد آلو، گوشت قرمز،جعفری، تخم مرغ ، گندم ، دانه تخم آفتابگردان،منابع مس : دانه تخم آفتابگردان،بادام زرده تخم مرغ وتمام غلات بادام زرده تخم مرغ و تمام غلاتمنابع ید: مون،هویج و ماهی

۲- آلیمو که با پودر انگور سیاه ترکیب شده باشد را چند روز پیاپی روی پوست سر خود بمالید تا کم کم موهای خاکستری شما سیاه شوند .

۳ - هر روز ۲ قاشق چایخوری شیرکره بنوشید شیر کره از سفید شدن بیشترموها جلوگیری می کند.

۴- انگور سیاه هندی را با روغن نارگیل مخلوط کنید ، انگور خشک شده را با مقداری روغن نارگیل بجوشانید تا از ترکیب آن ها نوعی مایع سفت سیاه رنگ حاصل شود و آن را بطورممتدی روی پوست سرخود بمالید نتیجه این کار معجزه آسا است.

۵- زنجبیل تازه را با مقداری عسل مخلوط کنید و آن را درون یک ظرف شیشه ای بریزید و سه روزیک قاشق چایخوری از آن را میل کنید .

۶- سعی کنید برای مدت چند روز مقداری پیاز پوست گرفته را روی پوست سر خود بمالید وبعد به حمام رفته و موهای خود را بشویید.

۷- هر روز به موهایتان آب لیمو و روغن نارگیل بمالید .

۸- هر روز دانه کدو بخورید ، روغن موجود در دانه های کدج، کمک می کند تا موهای خاکستری شما کم کم سیاه شوند .

۹- هر روز جوانه شنبلیل بخورید و از شنبلیل خمیری تهیه کرده و آن را روی پوست سرتان بمالید و یک ساعت بعد به حمام بروید اگر این کار را به مدت یک هفته انجام بدهید، نتیجه خواهید گرفت.

۱۰- مقداری کدوی خشک شده را در روغن نارگیل بجوشانید تا رنگ آن سیاه شود و مخلوط بدست آمده روی ریشه موهای خود بمالید .

۱۱- یک قاشق چایخوری تمک را با یک فنجان چای سیاه مخلوط کنید و یک ساعت قبل از استحمام آن را روی پوست سرتان بمالید .

۱۲- یک ساعت قبل از استحمام مقداری خمیر حنا تهیه کنید و آن را روی سر خود بمالید.

۱۳- تخم یاس بنفش هندی را آسیاب کرده و از آن خمیری درست کنید وروی پوست سرتان بمالید.

۱۴- هر روز آب هویج میل کنید تا موهایتان سیاه بماند و موهای خاکستری تان کم کم سفیدشوند

بانوی دریا

سال نهم

شماره ۱۰۷۳

چهارشنبه

۱۷ شهریور ۱۳۸۹

۲۸ رمضان ۱۴۳۱

۸ سپتامبر ۲۰۱۵

دیر صفحه:فرزانه مسلم زاده

نکات خانه دار ی

برای درست کردن قهوه فوری

ابتدا آب را جوش بیاورید، سپس قهوه فوری را داخل آن بریزید ، بگذارید تا آب دوباره به نقطه جوش برسد تا آنکه حباب های آن به طرف بالا بیاید ،

بالافاصله شعله گاز را خاموش کنید، بگذارید قهوه،یکی دودقیقه به همین حالت بماند، آنگاه آن را درون فنجان بریزید و به همراه خانواده بنوشید.

- اگر هنگام داغ کردن شیر، مقدار کمی شکر درون آن بریزید،اما آن را بهم زننید شیر شما ته نمی گیرد.

- اگر هنگام پختن کلم گل کلم ،مقدار کمی شیر به آن اضافه کنید، گل کلم شما مثل برف،سفید ودرخشان خواهد شد.

- هنگام تهیه مربا ، یک نکه کره به داخل مربای درحال جوشیدن بیندازید ، از تشکیل کف روی مربا جلوگیری خواهد کرد .

-اگر سوسیس را پیش از سرخ کردن چند دقیقه در آب بجوشانید،کمتر از حد

معمول چروکیده یا جمع خواهد شد و به هیچ عنوان ترک نخواهد خورد .

- هنگام درست کردن املت ، برای هر تخم مرغ یک قاشق چایخوری ارد به آن اضافه کنید ، پف می کند و منظره دلچسبی پیدا خواهد کرد .

قالی های رنگ و وروره
با رنگ کردن قالی های رنگ رنگ و ورورفته واستفاده از رنگ های اصلی می توانید از آن ها دوباره استفاده کنید.

پیاز پوست کندن

وقتی پیاز پوست می کنید شمع روشن کنید تا از آب افتادن چاقم آبپاتن جلوگیری شود .

بالش ها

برای نرم ماندن و پف کردن بالش ها آنها را در خشک کن لباس بیندازید .

ظروف پلاستیکی

قبل از این که غذای گواره را در ظروف پلاستیکی بریزید ،ابتدا داخل ظرف درون گیاهی بمالید تا رنگ را به خود نگیرد.

گرم کردن غذا

معمولا بهترین ،ساده ترین و مقرون به صرفه ترین روش گرم کردن دوباره غذاها استفاده ازمایکروویو با آرام پز است .

دوختن پارچه های کلفت یا فرش

ابتدامحل دوخت را به شمع یا پارافین یا نفت آغشته کنید ، بعد آن را بدوزید .

وقتی پوست شما چهل ساله می شود



بیشتر افراد افزایش سن را مترادف با چهره ای پرجین و چروک،شکسته و سرد می داندند که بدنی فرسوده ،نا توان و خسته آن را یدک می کنند.

در نظر بسیاری از ما یک فرد مسن باید با زندگی خداحافظی کند یا فعالیت های روزمره را کنار بگذارد. درصد زیادی از مردم ورود به دهه چهل زندگی را افتادن در سراسیمبی می دانند و آغاز دوره ای که شروع ناتوانی های جسمی و روانی در آن رقم می خورد؛ در حالی که این تصورات درست نیست و افراد می توانند با داشتن رژیم غذایی مناسب ،ورزش، رعایت بهداشت روان ، شرکت در فعالیت های اجتماعی مناسب و پویا نگه داشتن ذهن خود سال های دهه چهل زندگی و بعد از آن با تغییرات انکار ناپذیری همراه است که یکی از آنها تغییر در چهره افراد است. وقتی شما وارد دهه چهل زندگی خود می شوید، احتمالا می بینیدکه اطراف دهان وچشم ها و روی پیشانی تان خطوط و چروک هایی ظاهر شده و به طور کلی حس می کنید چهره تان شکسته و سرد به نظر می آید. ولی اگر مراقبت های ساده ای را در مورد پوست تان انجام دهید، می توانید روند پیری پوست تان را کند کنید و مدت بیشتری از داشتن پوستی سالم و شاداب لذت ببرید. در زیر نکاتی را می خوانید که با رعایت آنها می توانید به این هدف برسید.

موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب ثبت (۴۷۶)

***حسابداری حسابرسی * تهیه اظهار نامه مالیاتی و بیمه ای * تهیه صورتهای مالی فارسی و انگلیسی**

*** طراحی سیستم کنترل داخلی * تنظیم گزارشهای مالی جهت بانکها و سایر موسسات مالی و اعتباری –**

***تأمین و آموزش کادر موسسات و شر کتها * تهیه صورتهای مالی از مدارک ناقص اصلاح حسابها و...**

تلفن تماس :

۰۹۱۷۱۶۳۵۸۱۰۹۱۷۳۶۸۶۶۲۶ فاکس۰۹۱۷۱۶۳۵۸۱



عصر دانش بندر

☒حسابداری

☒حسابرسی

☒تهیه اظهار نامه مالیاتی

☒مشاوره مالیاتی و بیمه ای

☒تأمین کادر مالی

☒تهیه صورتهای مالی

☒اعتبارات و خزانه داری

☒اصلاح حسابها و رسیدگی اسناد

شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر (سهامی خاص) ثبت ۶۲۵۲تاسیس ۱۳۸۲

تلفن تماس :

۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶محمد حسینی

E-mail:

Asrdanesh۸۲@yahoo.com