شیر، قهوه و چای بهترین نوشیدنی‌ها هستند

نتایج بازبینی‌های گسترده روی مجموعه‌ای از مطالعات جدید تاکید می‌کند که نوشیدنی‌های قدیمی‌تر مثل چای، قهوه و شیرکم چرب حاوی مواد مغذی قابل ملاحظه‌ای هستند و برای سلامتی و تامین انرژی بدن مفیدند.

به گزارش ایسنا، مطالعات نشان می‌دهد که چای سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، میزان تشکیلات پلاک را در دیواره سرخرگها کاهش می‌دهد و در کنترل و پیشگیری از دیابت موثر است. بعلاوه چای مجموعه‌ای از ترکیباتی است که استرس اکسیدیته مضر برای سلولها را کاهش می‌دهد.

به گزارش سایت اینترنتی دیلی لایف، قهوه نیز مانند چای منبع غنی از پلی فنول‌ها است و ذخیره آنتی اکسیدانی آن از چای سبز، چای سیاه و سایر نوشیدنی‌ها و آب میوه‌ها بیشتر است. مصرف قهوه خطر بروز مشکلات قلبی و عروقی را کمتر کرده و احتمال بروز دیابت نوع دوم را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

علاوه بر اینها شیر ساده ویا شیرکاکائو مخصوصا اگر کم چرب مصرف شوند، مفید هستند و به دلیل غنی بودن از مواد مغذی برای تقویت استخوانها، شکل‌گیری ماهیچه‌ها، کاهش وزن و بسیاری از موارد موثر دیگر در سلامتی بدن مفید هستند.

عوارض و استفاده نادرست از مچ دست

استفاده از مچ بند برای کاهش دردهای شدید مچ دست موثر است

کسانی که کارهای نوشتاری زیادی انجام می‌دهند و از مچ دست خود استفاده می‌کنند فشار بر روی رگ‌ها و عصب‌های عبوری از ناحیه جلوی مچ را افزایش داده و مبتلا به سندرم تونل مچ دستی می‌شوند. به گزارش ایسنا، ذبیح الله برجسته مسوول انجمن فیزیوتراپی استان یزد، ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: افراد مبتلا به سندرم مچ دست در هنگام شب و یا استراحت، درد انگشتان را بیشتر حس می‌کنند که این افراد هنگام احساس درد با تکان دادن دست خود احساس راحتی می‌کنند. برجسته افزود: در فعالیت‌هایی که مچ در یک وضعیت ثابت و طولانی قرار می‌گیرد یعنی در میان افراد تایپیست، کسانی که کارهای نوشتاری زیادی انجام می‌دهند و یا زنان که برای شستن ظروف و لباس از مچ دست خود استفاده زیادی می‌کنند و دست در یک وضعیت کاملا غلط قرار می‌گیرد، فشار بر روی رگ‌ها و عصب‌های عبوری از ناحیه جلوی مچ دست وارد می‌شود.

وی ادامه داد: در این هنگام دست دچار گزگز یا مورمور شدن در ناحیه انگشتان به ویژه انگشتان شست، اشاره و میانی می‌شود. برجسته یادآور شد: در مواقعی که فعالیت در وضعیت صحیح انجام می‌شود ولی درد شدید است استفاده از مچ بند و یا اسپلینت ضرورت دارد. این کارشناس فیزیوتراپی تصریح کرد: در مراحل اولیه درمان توسط فیزیوتراپی و با استفاده از امواج اولتراسوند یا لیزر انجام می شود. در مراحل شدیدتر و در صورتی که درد با فیزیوتراپی بهبود نیافت، استفاده از عمل جراحی به بهبودی بیمار کمک می‌کند.

نکاتی مهم در کاهش ضایعات محصولات باغی (خرما، انبه، مرکبات)

ایـران محمدپـور ، عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی بخش تحقیقات فنی و مهندسـی ؛ مریم یکتن خدایی،کارشناس مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی

کاهش رطوبت خرما

زمانـی که رطوبـت خرمـا از رطوبت مطلوب یا خواسـته شـده (بنا بر تقاضای بازار) بیشـتر باشـد و همچنین به منظور حفاظـت از خرمـا طـی مـدت طولانـی بـدون اسـتفاده از یخچـال، کاهش رطوبت صـورت می گیـرد. کاهش رطوبت خرمـا به ۲۰ درصد یا کمتر از آن (بسـته بـه رقم خرما) مهم مـی باشـد. خرما با رطوبتی در دامنه ۱۵ تـا ۲۰ درصد خرما برای مدت طولانی قابل نگهداری است بدون اینکه دچار فساد میکروبی(تخمیر،ترشیدگی ویاکپک زدگی) شود.

عوامـل موثر در کاهش رطوبت شـامل : درجه حرارت، رطوبت ، سـرعت جریان هـوا و یکنواختی عوامل مذکور درطول مدت خشـک کردن می باشـد. از دو روش جهت کاهش رطوبت می توان استفاده کرد :

۱-چیدن رطب ها در طبق های مشبک چوبی و قرار دادن در معرض آفتاب یا هوای گرم

۲- اسـتفاده از گرمخانه یا خشـک کن با دمای ۴۰-۴۵ درجه سانتیگراد

کاهش رطوبت خرما با استفاده ازطبق های مشبک چوبی یا موارد مشابه آن با هدف افزایش بازده کاهش رطوبت و همچنین تولید محصول تمیز وبهداشتی می باشد.

بنابراین رعایت نکات بهداشتی در این فرایند سبب ارتقاء کیفی محصول نهایی می شود.

شرایط مناسب انبار خرما

– نگهداری در دمای صفر درجه سانتیگراد برای مدت ۱۲-۶ ماه بسته به نوع رقم (نیمه نرم مانند ارقامی چـون دگلت نور، حلاوی وبیشـتر ارقام نرم

منطقه استان هرمزگان) جهت افزایش عمر نگهداری مناسـب است .

– رطوبـت مناسـب جهـت نگهداری ارقـام خرما ۷۵-۷۰ درصد توصیه می شود.

– برودت $18^{o}c$ – برای نگهدار ی میوه برای مدت طولانی است، دمای فریزر اصولا $-15/7^{o}c$ – می باشد.

– بسـته بندی های مورد اسـتفاده بایسـتی ضد رطوبت باشند.

– استفاده از بسته بندی با ازت تیرگی میوه را کاهش و آن را از هجوم حشرات حفظ می نماید.

تیرگـی رنـگ در خرمـا و سـرعت آن در ارقـام مختلف متفاوت می باشد. درجه حرارت، میزان رطوبت عامل مهمی در سـرعت تیرگی و بسـتگی زیادی به رقم و میزان رطوبت موجـود در میوه خرما دارد. ایـن تیرگی می تواند در درجه حـرارت و مقـدار رطوبت پایین و یا با اسـتفاده از گازهای خنثـی (ازت)کاهش یابد. با بالا رفتن درصد رطوبت نسـبی و درجـه حرارت انبـار عوامل بیماریـزا و فیزیولوژیکی نیز افزایش می یابد.

کنترل شرایط انبارخرما

کاهش رطوبت خرما به کمترا ز ۲۰درصد عامل مهمی در کاهش عوامل بیماری زا در طول نگهداری می باشد، رعایت درجه حرارت های مناسـب و رطوبت نسـبی درسیستم ها سـردخانه و در زمان برداشت توصیه می شود، جلوگیری از نوسانات درجه حرارت جهت جلوگیر ی ازتجمع رطوبت در خرما توصیه می شـود، اسـتفاده صحیـح و کافی اصول بهداشتی در مراحل تولید و کارگاههای بسته بندی و انبار از عوامل بسیار مهم می باشد.

انبه

انبه یکی از مرغوب ترین میوه های منطقه اسـت و بعد از خرما و مرکبات مقام سـوم را از نظر اهمیت در اسـتان هرمزگان داراست .

از جمله اقدامات جهت کاهش ضایعات این میوه می توان به :

۱-برداشت میوه انبه در زمان مناسب ۲-بازرسی و جداسازی میوه انبه ۳- گرمادرمانی و ضدعفونی میوه انبه به منظور کنترل بیماری های مهم پس از برداشت ۴- نگهداری انبه با استفاده از انبار سرد به جهت افزایش عمر ماندگاری میوه

برداشت میوه انبه

– میوه انبه در زمانی باید برداشـت شود که از نظر ظاهری پوسـت میوه تغییر رنگ نداده است ولی میوه کاملاً درشت شده است و اصطلاحاً از نظر فیزیولوژیکی رسیده است.

– در این مرحله گوشت میوه شروع به تغییر رنگ از کرم تا زرد روشن کرده و اصطلاحاً تورس شده است.

– در این موقع چند میوه رسیده از درخت ریزش می کند.

– در ایـن موقع از نظر تجزیه کیفی میـوه دارای کل مواد جامد محلول بین ۱۱/۵ تا ۱۲ درصد می باشد.

برداشت و بازرسی یا جداسازی میوه انبه

– میوه ها باید با ۱۰-۸ میلی متر از ساقه برداشت شوند. این سـبب رسـیدگی بهتر میوه شده و این میوه ها کمتر در معرض بیماری های پس ازبرداشت می باشند.

– برداشت میوه انبه از درخت های کوتاه قد ارقام خارجی با دست یا قیچی مخصوص برداشت صورت گیرد.

– در برداشت میوه انبه از درخت های بلند قامت در صورت نبود امکان برداشـت با کمک دستگاه بالا می توان از توری یا سفره پلاستیکی یا کنفی ویا هر چیز مشابه استفاده کرد به گونه ای که میوه از بالای درخت به روی توری ریخته و از تماس میوه با خاک جلوگیری شود.

– تماس میوه با زمین علاوه بر آسـیب دیدگی آن موجب آلودگـی های ثانویه به انواع قارچ ها بخصوص قارچ های عامل بیماری پوسیدگی انتهای دم میوه می شود.

– باید میوه های آسیب دیده و زخمی و نارس وکاملا رسیده از میوه های سالم جدا شوند. این جداسازی میوه های سالم از میـوه های خراب بـر روی توری بـدون تماس با خاک صورت گیرد.

گرمادرمانی و ضدعفونی میوه انبه

میـوه های انبـه را پـس از برداشـت بایدگرمـا درمانی و ضدعفونی کرد.

– گرمادرمانـی میـوه بـا اسـتفاده از آب داغ ۵۴ درجه سـانتیگراد با مـدت زمان غوطـه وری ۵ دقیقـه توصیه می شود.

– باید بـرای ضدعفونی کامل میوه از محلول قارچ کش داغ اسـتفاده شود . می توان از هر نوع قارچ کش که برای ضدعفونی میوه پس از برداشـت آن کاربرد دارد اسـتفاده کرد.

نگهداری میوه انبه

انبـارداری به منظور گسـترش دوره مصرف میوه، تنظیم زمان عرضـه به بازار و برای انتقال به مسـافت های دور ضروری است.

– میوه بالغ سـبز می تواند در دمـای اتاق به مدت ۱۰-۴ روز بسته به رقم انبه نگهداری شود.

– عمـر مانـدگاری میوه با پیش سـرد کـردن، تیمارهای شیمیایی، دمای پایین و دیگر فناوری ها افزایش می یابد .

– میـوه هـا بعـد از برداشـت تـا دمـای ۱۲- ۱۰ درجه سانتیگراد پیش سرد شده و سپس در دمای مناسب نگهداری شوند.

– مشکل سـرمازدگی میوه در هنگام نگهداری در دمای پایین با بسته بندی میوه در کیسه پلی اتیلنی با ۰/۵ درصد تهویه رفع می شود.

نتایج تحقیقات در مورد یک رقم انبه محلی نشان داده که :

– بسـته بندی انبه در کیسـه هـای پلی اتیلننـی منفذدار بطوریکه هر میوه در کاغذ پوششی قرار داشته باشد سبب ماندگاری بهتر میوه در مقایسـه با استفاده از جعبه چوبی می شود.

– در دمای ۲۵ تا ۲۶ درجه سـانتیگراد میوه هابعد از یک هفته کاملاً می رسند و آماده مصرف می شوند. برای تامین یک انبار با این دما می توان در تابستان از کولرهای گازی در یک اطاق یا انبار معمولی استفاده کرد.

– در استفاده از سردخانه ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتیگراد میوه ها تا مدت حدود ۲ هفته قابل نگهداری هستند.

– در صـورت اسـتفاده از سـردخانه ۱۰ تـا ۱۲ درجـه سـانتیگراد نیز مـدت نگهداری بیشـتر از ۱۵ روز توصیه نمی شود بعد از این مدت با انتقال میوه ها به دمای محیط ۲۵ درجه سانتیگراد بعد از مدت ۳ تا ۴ روز آماده مصرف می شوند.

مرکبات

مرکبات از محصولات مهم منطقه بخصوص از نظر ارش تغذیه ای است.ازجمله اقدامات جهت کاهش ضایعات این میوه شامل موارد زیر می باشد:

۱- برداشت میوه در زمان مناسب
۲- ضدعفونی میوه
۳- انبار مرکبات

برداشت مرکبات

زمان برداشـت میوه مرکبات برحسب گونه و رقم متفاوت می باشد . به جز میوه لیموترش که هم به صورت رسیده وهم نارس برداشت می شود بقیه مرکبات را باید درزمان رسیدگی کامل میوه برداشـت نمود.یکی از نشانه های رسیدگی میوه نسـبت کل مواد جامـد محلول بردرصد اسـیدیته آب میوه می باشـد. بهتر است در هنگام بارندگی برداشت انجام نشود چون تاثیر زیـان آوری بر کیفیت نگهداری میوه می گذارد. میوه هایی که از روی زمین گردآوری می شـوند بیشترآلوده به قارچ فایتوفتورا هستند.

لـذا توصیه می شـود میـوه هایی کـه روی زمین ریزش کرده اند برداشـت نشوند.اسـتفاده از قیچی های مخصوص برداشـت وکیسـه هـای مخصـوص برداشـت وانتقال میوه از کیسـه به جعبه های

بزرگ توصیه می شود.

مخصوص برداشت میوه

ضدعفونـی میوه مرکبـات، بعد از بازرسـی اولیه برای جداکردن برگها، شـاخ و بـرگ اضافی و میوه های خراب و معیـوب بهتراسـت میوه هـا را بـا افشـاندن آب و یا

بهتر است در هنگام بارندگی برداشت انجام نشود چون تاثیر زیان آوری بر کیفیت نگهداری میوه می گذارد. میوه هایی که از روی زمین گردآوری می شوند بیشترآلوده به قارچ فایتوفتورا هستند لذا توصیه می شود میوه هایی که روی زمین ریزش کرده اند برداشت نشوند

شناورکردن در تانک های شستشو داد سپس میوه ها را با سم قارچ کش مجاز ضدعفونی کرد.توصیه های ضدعفونی در زیر آمده است

–ضدعفونی حتـی امکان باید بلافاصله پس از برداشـت انجام شـود ولی درمورد میوه های پرآب، ۲۴ ساعت پس از برداشت باید این اقدامات روی آنها صورت گیرد.

– اگـر آلودگـی با قارچ فایتوفترا وجود داشـته باشـد می توان از گرمادرمانی و شـناورکردن میوه درآب گرم با دمای ۴۵ تا۴۸ درجه سـانتیگرادبه مدت ۳ تا ۵ دقیقه بهره گرفت.

–به جای قارچ کش می توان از روش گرما درمانی یعنی قرار دادن میوه در دمای ۳۶ تا۳۸ درجه سانتیگراد به مدت ۲ تا ۳ روز ورطوبت نسبی ۸۵ تا۹۰ درصد استفاده کرد.

– روش گرما درمانی چهار عمل انجام می دهد:

۱–التیام زخمهای حین برداشت
۲–غیر فعال کردن اسپورهای قارچ
۳–کاهش حساسیت میوه ها به سرمازدگی وگرمازدگی.

انبار کردن مرکبات

پس از عملیات شستشـو وضدعفونی مـی توان میوه را با یک پوشـش مومی پوشـاند زیرا ممکن است بخشی یاتمام پوشـش طبیعی میوه هنگام شسـتن وپاک کردن از بین رفته باشـد. بعنوان مثال، امولسـیون مـوم کارنوبا، مـوم معمولی و موم های معدنی مانند پارافین ممکن است برای این منظور به کار روند. مرکبات را می توان بدون پوشـش کاغذی یا با پوشـش کاغذی نگهداری کرد. پوشاندن میوه ها از گسترش آلودگـی میوه های آسـیب دیده به میوه های سـالم مجاور جلوگیری می کند و از کاهش وزن میوها در زمان حمل ونقل و نگهداری جلوگیری می کند.

آسیب های در حین نگهداری

عوامل مختلفی برای صدمه دیدن درحین نگهداری وجود دارند که بیشتر آنها شامل یخ زدگی، از دست دادن بو ومزه و تغییرات فیزیولوژیکی اسـت. تغییرات فیزیولوژیکی دو حالت زیر را ایجاد می کند.

الف: پیدا شـدن نشـانه های قهوه ای بر روی پوست میوه: این مشـکل به صورت لک یا لکه پوسـت شناخته شده است.

ب: پیداشـدن فرورفتگی در پوست میوه که بعنوان پوست مردگی شناخته شده است

هر دو این علائم بعلت نگهـداری مرکبات در دمای پایین تر از ۱۰درجه سانتیگراد به مدت ۶ هفته یا بیشتر بوجود می آید.

کنترل سرما زدگی

– بایـد دمای نگهداری محصولات مرکبات را به صورت مرحلـه ای کاهـش داد برای مثـال ۳-۲ هفتـه اول در ۱۰ درجـه سـانتیگراد وسـپس ۳ هفتـه در در ۵ درجه سانتیگراد

– میـوه هایـی که در دمـای کمتر از ۳ درجه سـانتیگراد نگهداری می شـوند بایستی ۶ هفته بعد از برداشت به بازار فرستاده شوند .

–بایستی از نگهداری پرتقال در کمتر از ۱۰ درجه سانتیگراد ولیمو وگریپ فروت کمتر از ۱۲ درجه سانتیگراد اجتناب شود.

– بکارگیری قارچ کش بعد از برداشـت سـبب کاهش سرمازدگی می شود

نتایج تحقیقات بـر روش انبارداری پرتقال های محلی منطقه حاجی آباد نشان داد که :

–این رقم پرتقال محلی باید در دمای ۱۰ درجه سانتیگراد یا بالاترنگهداری شـوند تا از سـرمازدگی میوه جلوگیری شود.

– اسـتفاده از کاغذ مومی به عنوان پوشش میوه می تواند عامـل مهمـی درکنترل کاهش وزن میوه پرتقال باشـدکه درحفظ سفتی بافت وتازگی آن موثر است.

نتیجه گیری

کاهش ضایعات محصولات کشـاورزی در مراحل پس از برداشـت ، توزیع و فراوری از جمله برنامه های مهم دولت می باشد.برای کاهش ضایعات محصول های باغی مخصوصا محصولات این منطقه یعنی خرما، انبه و مرکبات بایسـتی به مراقبت های برداشت وپس از برداشت توجه کافی شود.

از جمله مراقبت های برداشـت و پس از برداشت می توان به برداشـت محصول در زمان مناسـب، برداشـت دستی یا مکانیزه محصول به روش صحیح، برداشت در ساعات خنک روز، جابجایی سـریع محصول به زیر سایبان، جلوگیری از آسیب های مکانیکی، سورت و جداسازی و سرد کردن اولیه اشاره کرد.

از زیر سـاخت های اساسـی بـرای افزایـش ماندگاری محصول وجود انبار نگهداری با شرایط مناسب (دما، رطوبت نسبی وتهویه) می باشد.

ضدعفونـی یـا گرمادرمانـی محصـول (در صـورت نیاز) و سـپس بسـته بندی مناسـب قبـل از انبـارداری از ضروریـات حفـظ کیفیـت محصـول درهنـگام نگهداری می باشد.

زهـر زنبور در مواردی می تواند اثرات سـمی خطرناک روی انسان داشته باشد .

حدود ۰/۵ تا ۲ درصد از مردم به نیش حشـرات حساسـیت شـدید دارند . اما گزارشـات روزنامه ها این میزان را ۴ الی ۵ درصـد اعلام می دارند . از این اختلافـات از روش مطالعاتی بکار رفته در جمعیت مورد بررسـی و پیدایش افراد حسـاس ایجاد می شـود . با این وجود میزان ۱ تا ۲ درصد حساسـیت توسط پزشکان متخصص پذیرفته شده است .

در عمل احتمال کمی وجود دارد که فرد حساس مورد گزش واقع شود اما بطور تصادفی اتفاق می افتد . متاسفانه در جریان اولین نیش آنها از حساسیت خود اطلاعی ندارند منجر به شوک انافیلاکتیک در فرد شود .

ایـن بدان معناسـت که بدن توانایی خـود را در محافظت از مواد بیگانه وارد شـده از دسـت می دهد. فشـار خون کاهش می یابد ، جوش های روی پوست ظاهر می شود رنگ پریدگی و افزایش ضربان قلب رخ می دهد و لرزه و سردی پوست نیز به همراه دارد . در موارد شدیدتر کوتاهی تنفس ، گرفتگی قلب، از حال رفتن و در نهایت مرگ می تواند اتفاق بیفتد . این امر خیلی مهم است که نیش را تا جایی که ممکن است هر چه سریعتر در آوریم . بهتر است که آنها را با یک پنس برداریم. در صورتیکه در دسترس نیست می توان آن بـا ناخن یا لبه یک چاقو درآورد . هرگز کیسه زهر را با خـراش دادن فشار ندهید چـرا که زهر بیشـتر وارد زخم می شـود . بعد از برداشتن نیش قربانی را به پشـت روی زمین بخوابانید و پاهایش را بـالا نگه دارید. اگر آنتی هیسـتامین با فرآورده های کورتیزون در دسترس هست سـریعاً از آنها استفاده کنید . شخصی که می داند به نیش زنبور حساسـیت دارد باید کیت درمانی گزش حشرات در برگیرنده اناکیت یا اپی پن را همراه خود داشته باشد .

حساسیت به زهر زنبور

در مواقع اورژانسی یا تهدید مرگ این کیت ها می تواند جان افـراد را نجات دهد . این کیت را با رعایت دسـتورالعمل های شـرکت سـازنده آن به دقت بکار ببرید . لازم است که با یک پزشک تماس بگیرید و مراقبت های پزشکی را هر چه سریعتر دریافت دارید . پزشـک معین می کند که چه نوع درمانی برای بیمار لازم اسـت . اگـر فردی نمی داند که آیـا به نیش زنبور حساسـیت دارد یا نه باید یک تسـت حساسـیت انجام دهد . پزشک یک آزمایش ساده پوست یا یک آزمایش رادیو آلرژن سوربان انجام می دهد .

آزمایش پوسـت به روش زیر انجام می شود . پزشک انجام دهنده تسـت آلرژی سـطح پوست را با سـوزنی که به داخل زهر زنبور حل شـده در محلول سـالیان فرو برده کمی خراش می دهـد. محلول آزمایش در دزهای مختلف قابل دسترسـی است که پس از آن سطح حساسیت فرد را مشخص می کند .

براسـاس واکنش پوسـت پزشـک درمانی مناسب و لازم را توصیه می کند . این امر سیستم ایمنی را تقویت می کند تا از نیش زنبورهای آینده از بدن محافظت کند . در روش رادیوالرژنوتست یک نمونه خون بیمار گرفته شده و در آزمایشگاه وجود و سطح آنتی بادی ها نسبت به زهر زنبور معلوم می شود . دوره درمان با میزان حساسـیت افراد تعیین می شود . پزشک میزان کمی از محلول خیلی رقیق زهر زنبور را به زیر پوسـت تزریق می کند و پس از آن یک تاول شکل می گیرد .

این شـیوه با افزایش تعداد تاول های روی سـطح پوسـت و افزایش غلظت محلول رقیق شـده زهـر زنبور را بدون بروز واکنش شـدید حساسیت دریافت کند . این شیوه درمانی اغلب برای محافظت از دیگران حشـرات نیـش زن نظیر زنبورهای سـرخ ، زنبورهای زرد و زنبورهای درشـت نیز بکار می رود. افراد مسـن به نیش زنبور عسـل یا دیگر حشرات حساسیت بیشتری دارند . بنابراین به زنبوردارهایی که در طول زنبورداری بـه نیش زنبورها عادت کرده اند توصیه می شـود این نکته را مدنظر داشته باشند .

باز و بسته کردن بیش از حد درب یخچال موجب افزایش بی مورد میزان مصرف انرژی و هزینه های خانواده می شود

روابط عمومی
شرکت توزیع برق استان هرمزگان

گسترش فرهنگ صرفه جویی ضرورت امروز و فرداست

روابط عمومی
وآموزش همگانی
شرکت آب و فاضلاب روستایی هرمزگان

دبستان شاهد
کلاس سوم ابتدایی
با تشکر از معلم مربوطه سرکار خانم سالاری و مدیر محترم جناب آقای پاسلارزاده

اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان

ثبت نام احراز پست ریاست هیئت آمادگی جسمانی و ایروبیک استان هرمزگان

به استناد آئین نامه هیئت های ورزشی مجمع عمومی هیئت ورزشی فوق الذکر به منظور انتخاب رئیس هیئت آمادگی جسمانی و ایروبیک استان برگزار می گردد.

لذا از علاقمندان احراز پست ریاست هیئت آمادگی جسمانی و ایروبیک استان دعوت به عمل می آید جهت دریافت فرم ثبت نام از تاریخ ۹۰/۴/۸ به مدت یک هفته به اداره نظارت تربیت بدنی استان هرمزگان مراجعه نمایند.

شرایط ثبت نام :

۱- دارابودن حداقل مدرک فوق دیپلم ۲- آشنایی کامل با رشته ورزشی مورد نظر
۳- عدم سوء پیشینه کیفری ۴- اقامت دائم در استان ۵- حداقل سن ۳۰سال تمام

مدارک مورد نیاز:

۱- فتوکپی آخرین مدرک تحصیلی ۲- فتوکپی شناسنامه (صفحه اول توضیحات)
۳- عکس ۴*۳دو قطعه ۴- کپی شناسنامه دو برگ
۵- فتوکپی کارت پایان خدمت یا معافیت دائم

آگهی مزایده اموال غیر منقول

در رابطه با پرونده اجرایی کلاسه ۳۵۶۰/۸۷ علیه ابراهیم کریمی پوری و له موسسه پس انداز و قرض الحسنه شعبه قوامین شعبه خلیج فارس شنشانگ یکبابخانه قطعه ۲۴۴ تفکیکی بمساحت ۱۳۵/۸۰ مترمربع دارای پلاک ثبتی ۱۹۹۶ فرعـی از ۳۵۷۱-اصلـی واقع در دو هزار بلوار ملت کوچه ملت ۵ بخش یک بندرعباس که ذیل ثبت ۲۴۱۹۷ و ۲۴۱۹۱ دفتر ۱۲۴ در صفحه ۳۱ و ۴۹ بنام محمد سالاری ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده است و حدود اربعه پلاک مذکور به شرح ذیل اعلام میگردد :

شمالا بطول ۷ متر دیواری است به کوچه ۴ متری شرقاً بطول ۱۹/۴۰ متر دیواری است به قطعه ۲۴۵ تفکیکی جنوباً بطول ۷ متر دیواریست به بلوار کوی ملت غرباً بطول ۱۹/۴۰ متر دیواریست به قطعه ۲۴۳ تفکیکی و سپس برابر سند رهنی شماره ۴۰۳۴ مورخ ۸۶/۱۱/۸ تنظیمی دفترخانه شماره ۴۴ بندرعباس در رهن موسسه مالی و اعتباری قوامین قرار گرفته و به علت عدم پرداخت بدهی منجر به صدور اجرائیه کلاسه مزبور گردیده است پلاک مورد رهن بنا به تقاضای بستانکار مورد ارزیابی قرار گرفته و طبق صورتجلسه ۸۸/۱۰/۲۸ مامور اجرا و گزارش کارشناس رسمی دادگستری ملک مورد نظر ساختمانی با دیوار بلوکی و سقف تیر آهن و طاق ضربی سرویسها کاشی و سرامیک و دیوارها به ارتفاع یک متر سرامیک و نمای سیمان سفید و قسمتی از سقف چوبی و محوطه موزائیک فرش می باشد و بمبلغ ۴۳۶/۶۳۰/۰۰۰ چهارصد و سی و شش میلیون و ششصد و سی هزار ریال ارزیابی گردیده و پلاک مورد رهن در روز چهارشنبه مورخ ۹۰/۴/۲۲ در اداره ثبت اسناد و املاک بندرعباس شعبه اجرا ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر از طریق مزایده به فروش میرسد و مزایده از مبلغ چهارصد و سی و شش میلیون و ششصد و سی هزار ریال شروع به بالاترین قیمتی که خریدار داشته باشد فروخته خواهد شد و حق حراج و بدهی مالیاتی و عوارض شهرداری و بدهی آب و برق و تلفن و سایر هزینه های قانونی دیگر بعهده خریدار خواهد بود . ۸۸۹/م الف

تاریخ انتشار : ۹۰/۴/۱۲

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

شما که از نعمت سلامتی برخوردار هستید ، اهدای خون را فراموش نکنید

روابط عمومی
اداره کل
انتقال خون
استان هرمزگان