

۷ گفت‌وگو
■ سال دهم ■ شماره ۱۱۴۸ ■ یکشنبه ■ ۱۲ دی ماه ۱۳۸۹ ■ ۲۷ محرم ۱۴۳۲ ■ ۲ ژانویه ۲۰۱۱
دربارهٔ

سال ۲۰۱۰، کشته شدن ۱۰۵ خبرنگار

پاکستان و مکزیک بیشترین منطقه برپای کار خبرنگاری هستند و در مکزیک درگیری های پلیس با قاچاقچیان مواد مخدر ۱۴ خبرنگار کشته و به همین تعداد در پاکستان نیز کشته شده اند. یک خبرنگار ترکیه نیز در جریان حمله اسرانیل به گشتی آزادی کشته شد.تصادیه جهانی خبرنگاران اعلام کرد: تعداد خبرنگاران کشته شده در سال ۲۰۱۰ به ۱۰۵ نفر رسید. به گزارش «نیاتیک اجتماعی»، این خبرنگاران در ۳۳ کشور جهان در حال فعالیت بودند که مورد هدف قرار گرفته و کشته شدند.بر اساس این گزارش، پاکستان و مکزیک بیشترین منطقه خطر برای کار خبرنگاری هستند و در مکزیک درگیری های پلیس با قاچاقچیان مواد مخدر ۱۴ خبرنگار کشته و به همین تعداد در پاکستان نیز کشته شده اند
خبرنگار ترکیه نیز در جریان حمله اسرائیل به گشتی آزادی کشته شد.

به گزارش الحیات از لندن، در ۵ سال گذشته در عراق ۱۲۷ نفر، در فیلیپین ۵۹ نفر، در مکزیک ۴۷ نفر و پاکستان ۳۸ خبرنگار کشته شده اند.

مهندس رضایی در توصیف دورنمای عمرانی بندرعباس:

زهرا بیگلری

آرام و شمرده صحبت می کند، مناسبت و شخصیت آرامش بر زُست مدیریتی اش غالب است. او را بیشتر با صندلی مدیریت می شناسند تا دیدگاههای مهندسی و شهرسازی. در همین راستا بر آن شدم تا با هدف معرفی یکی از مسوولین استانی در حوزه فعالیتهای عمرانی به سراغ مهندس مهدی رضایی سروده نایب رییس خوشفکر سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان برویم.مصاحبه با ایشان صبح روز دوشنبه ششم دیماه در دفتر کار شان صورت گرفت وایشان علیرغم مشغله کاری زیاد همانطور که انتظار می رفت با صبر وحوصله ودقت به سوالاتمان پاسخ دادند.

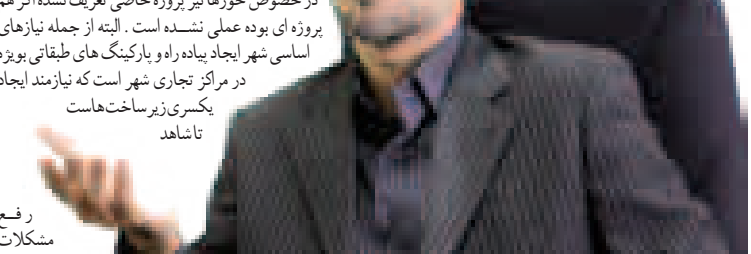
«مهدی رضایی» فارغ التحصیل رشته مهندسی عمران از دانشگاه علم و صنعت تهران است. وی سوابق اجرایی مختلفی همچون:معاونت ساختمان مسکن در بنیاد مستضعفان وجانپازان به مدت کمتر از یک سال، نماینده مدیر طرح بهسازی شهری و اصلاحات بخش مسکن در سازمان مسکن و شهرسازی در سال ۸۳، تجربه فعالیت در اداره بنادر و دریانوردی، سازمان میراث فرهنگی و شرکت مخایرات استان یں سالهای ۷۹ تا ۸۳ را در برنامه عمرانی خود دارد.

مهندس رضایی از اردیبهشت ماه سال ۸۹ نیز در سمت مدیرکل فنی استانداری مشغول به فعالیت می باشد. اما با وی عنوان

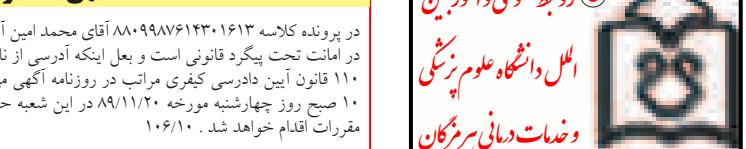
نایب رییس سازمان نظام مهندسی استان به گفتگو می نشینیم.

–آقای مهندس بطور کلی در خصوص وظایف و اختیارات سازمان نظام مهندسی توضیح بفرمایید.

بطور کلی وظیفه اصلی سازمان نظام مهندسی کنترل بر اجرای صحیح مقررات ملی ساختمان می باشد. در واقع این سازمان بر طبق قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان و آیین نامه اجرایی آن وظیفه کنترل وضعیت و روند ساخت و ساز شهری را در کنار سازمان مسکن و شهر سازی استان بهعهده دارد. به این صورت که فرد برای گرفتن مجوز ساخت و ساز از شهر داری بایستی ابتدا دستور نقشه و یا طرح



رفع مشکلات



● **روابط عمومی و امور بین الملل و انجمنه علوم پزشکی و خدمات درمانی هرمزگان**

مصرف

غیر منطقی است

بوتیک ها منجر به

روز مقاومت

نیکروبی می شود



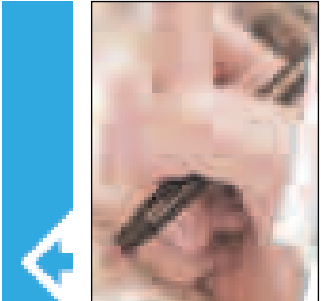
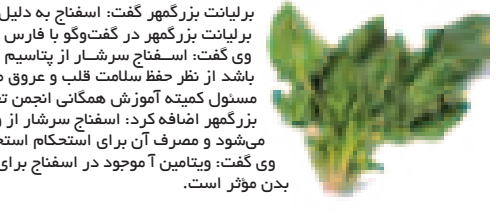
شرکت دریا صنعت آنالیمای خدمات فنی و تاسیسات ساختمان

■ نصب سیستم های الکترونیکی، آیفون تصویری،درب های ضد آنوما تیک■ راهبند ،دوربین مدار بسته ،اعلام حریق ، آنتن مرکزی■ دربهای ضد سرقت ،دربهای یوبی وی سی (upvc)■ برق ساختمان و لوله کشی ■ سقف کاذب و دیوار پوش■ و تعمیرات

تلفکس:۶۶۷۱۹۲۷ زارعی:۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰۳ رضائی:۰۹۱۷۳۶۹۷۵۰۶ خشنودی :۰۹۱۷۹۵۴۳۶۷۹

مسئول کمیته آموزش همگانی:

سلامت قلب و عروق با مصرف اسفناج



چور دیگر باید دید...

✓دورنمای عمرانی بندرعباس روشن خواهد بود اگر ...

یابد می تواند مرکز اصلی ایده هایی باشد که حاصل آن ارائه طرح های تاثیر گذاراست.

– برنامه ها، امکانات و تسهیلاتی که از طریق سازمان تا کنون برای اعضا، اجرا شده یا در اختیار شان قرار گرفته را نام ببرید.

سازمان نظام مهندسی خدمات مختلفی ارائه می کند. ولی خدمتی که نمود بیشتری برای اعضای سازمان دارد مربوط به صدور پروانه اشتغال، اختصاص سهمیه اشتغال به مهندسین عضو سازمان،ایجاد ظرفیت استفاده از توانایی مهندسین فاقد پروانه اشتغال در قالب مهندس همکار(اعضاء وابسته) در کنار مهندسین دارای پروانه اشتغال ارائه تسهیلات خدماتی – رفاهی به اعضا در قالب اسکان شرکت در نمایشگاههای ساختمانی خارجی(نظیر آلمان)، برگزاری دوره های آموزشی و ارتقاء کیفی آموزش ها، ارتقاء خدمات الکترونیکی و ایجاد امکان دسترسی اعضا به اطلاعات سازمان و جزئیات پرونده خود(که بایگانی و اسکن اطلاعات پرونده ها طی پرسه یکسال و نیمه تکمیل می شود)، ارائه برنامه های می باشد که نظام مهندسی برای اعضایش تعریف نموده است.

– دورنمای عمرانی بندرعباس را چگونه ارزیابی می کنید؟

تا حالا شده به این فکر کنیم که کوچه و خیابان های شهر را علاوه بر آسفالته،

می توان سنگ فرش هم کرد در حالیکه هم نمای زیبایی دارد

و هم هزینه کمتری می برد؛ به قول معروف: «چشمهرا را باید شست، جور دیگر باید دید».

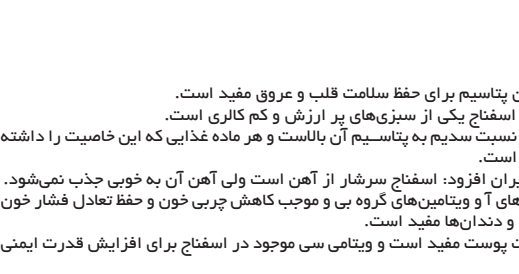
به اعتقاد بنده شهر بندرعباس دارای ظرفیت های هفته بسیاری است اما با این وجود نیازمند تغییر جهت گیری در زمینه عمرانی می باشد. ببینید ما انسکال کاریمان این است که فکر می کنیم همیشه باید با تقلید کنیم و با نخستین طرحی را که به ذهنمان می رسد اجرا کنیم.

برای مثال تا حالا شده پس این فکر کنیم که کوچه و خیابان های شهر را علاوه بر آسفالته، می توان سنگ فرش می کرد در حالیکه هم نمای زیبایی دارد و هم هزینه کمتری

آکهی ابلاغ دادخواست و ضمانت وقت رسیدگی
خواهان بانک ملی ایران اداره امور شعب استان هرمزگان دادخواستی به طریف خوادنه رمضان حبشی سیریک فرزند شبنه به خواسته مطالبه طلب به مبلغ ۷۰۴/۲۷/۰۶۱ ریال بابت قرارداد بانکی شماره ۰۵۱۶-۸۲۰-۸۲۰/۲۷/۰۶۱ تقدیم دادگاه های عمومی شهرستان بندرعباس نموده که جهت رسیدگی به شعبه سوم دادگاه حقوقی دادگستری شهرستان بندرعباس واقع در بندرعباس – میدان ابودر – دادگستری کل استان هرمزگان – ساختمان شماره یک ارجاع و به کلاسه پرونده ۰۵۰۸-۹۹۸۷۶۱۳۰۰۰۰۰۸ ثبت گردیده و وقت رسیدگی آن ۱۳۸۹/۱۱/۲۴ ساعت ۱۰:۰۰ تعیین شده است. به علت مجهول المکان بودن خوادنه و درخواست خوادهن و به تجویز ماده ۱۱ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آکهی می شود تا خوادنه پس از نشر آکهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمانت را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد. در غیر اینصورت غیایا رسیدگی و اتخاذ تصمیم می گردد. ۱۳۸/۱۰/۱۲
مدیر دفتر شعبه سوم دادگاه حقوقی دادگستری شهرستان بندرعباس

آکهی ابلاغ دادخواست و ضمانت وقت رسیدگی
خواهان خانم زیبا محمدی فرزند عید دادخواستی به طریف خوادنه – دادخواست به خواسته مطالبه طلب به مبلغ ۱۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و خسارات دادرسی بابت وجه یک شماره ۲۷۰۲۷-۳۱۰ تقدیم دادگاه های عمومی شهرستان بندرعباس نموده که جهت رسیدگی به شعبه سوم دادگاه حقوقی دادگستری شهرستان بندرعباس واقع در بندرعباس – میدان ابودر – دادگستری کل استان هرمزگان – ساختمان شماره یک ارجاع و به کلاسه پرونده ۰۵۰۲۷-۹۹۸۷۶۱۳۰۰۰۰۰۸ ثبت گردیده و وقت رسیدگی آن ۱۳۸۹/۱۱/۲۵ ساعت ۱۲:۳۰ صبح تعیین شده است. به علت مجهول المکان بودن خوادنه و درخواست خوادهن و به تجویز ماده ۱۱ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آکهی می شود تا خوادنه پس از نشر آکهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمانت را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد. در غیر اینصورت غیایا رسیدگی و اتخاذ تصمیم می نماید. ۱۵۵/۱۰/۱۰
رئیس شعبه چهارم دادگاه حقوقی بندرعباس محسنى

آکهی حصر وراثت
آقای حمزه کناری پور فرزند محمد به شرح درخواستی که به کلاسه ۲۲۰۶-۸۹/۱۷/۰۸/۱۱ از این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که محمد کناری پور فرزند حسن به شماره شناسنامه ۱۷۸۶۵ صادره از گزگان بندرعباس در تاریخ ۱۳۸۹/۳/۲۳ در اقدامگاه دالمی خود شهرستان بندرعباس فوت نموده و ورثه:وارث حین القوت وی عبارتند از / عبارت است از ۱-آمنه کناری پور ش ش ۲۸۰ صادره از بندرعباس – دختر ۲- حسین کناری پور ش ش ۵۲۲ ص: بندریگ – دختر ۳- زهرا کناری پور ش ش ۹۲۲ ص: خمیر نسبت دختر – ۹۳۳ ص: خمیر نسبت دختر ۵- قاسم کناری پور ش ش ۲۵۵۹ ص: خمیر پسر –۶ حمزه کناری پور ۳۳۸۰۱۷۲۵۵۹ ص: بندرعباس پسر –۷ بهناز کناری پور ش ش ۶۳۱-۳۳۸۰۶۱۰۶۳۱ ص: بندرعباس دختر ۸- رزب پیرمعز ش ش ۸۳۸ ص: قلات بالا همسر و لایغر ، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آکهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیت نامه ای از متوفی نزد او می باشد از تاریخ انتشار آکهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۲۴/۱۰/۱۰
رئیس شورای حل اختلاف شعبه محمدآباد – موسی یابئی نیا

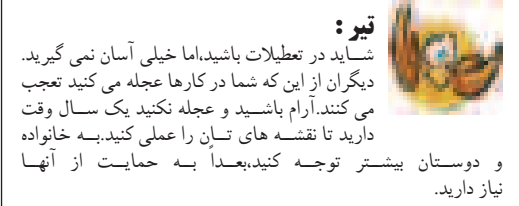


برلیات بزرگمهر گفت: اسفناج به دلیل داشتن پتاسیم برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. برلیات بزرگمهر در گفت‌وگو با فارس افزود: اسفناج یکی از سبزی‌های پر ارزش و کم کالری است. اسفناج سرشار از پتاسیم است و نسبت سدیم به پتاسیم آن بالاست و هر ماده غذایی که این خاصیت را داشته باشد از نظر حفظ سلامت قلب و عروق مناسب است.

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران افزود: اسفناج سرشار از آهن است ولی آهن آن به خوبی جذب نمی‌شود.

بزرگمهر اضافه کرد: اسفناج سرشار از ویتامین‌های آ و ویتامین‌های گروه بی و موجب کاهش چربی خون و حفظ تعادل فشار خون می‌شود و مصرف آن برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها مفید است.

وی گفت: ویتامین آ موجود در اسفناج برای سلامت پوست مفید است و ویتامی سی موجود در اسفناج برای افزایش قدرت ایمنی بدن موثر است.

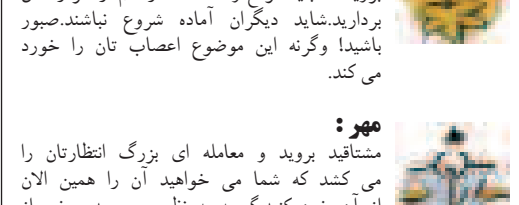


برلیات بزرگمهر گفت: اسفناج به دلیل داشتن پتاسیم برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. برلیات بزرگمهر در گفت‌وگو با فارس افزود: اسفناج یکی از سبزی‌های پر ارزش و کم کالری است. اسفناج سرشار از پتاسیم است و نسبت سدیم به پتاسیم آن بالاست و هر ماده غذایی که این خاصیت را داشته باشد از نظر حفظ سلامت قلب و عروق مناسب است.

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران افزود: اسفناج سرشار از آهن است ولی آهن آن به خوبی جذب نمی‌شود.

بزرگمهر اضافه کرد: اسفناج سرشار از ویتامین‌های آ و ویتامین‌های گروه بی و موجب کاهش چربی خون و حفظ تعادل فشار خون می‌شود و مصرف آن برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها مفید است.

وی گفت: ویتامین آ موجود در اسفناج برای سلامت پوست مفید است و ویتامی سی موجود در اسفناج برای افزایش قدرت ایمنی بدن موثر است.



برلیات بزرگمهر گفت: اسفناج به دلیل داشتن پتاسیم برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. برلیات بزرگمهر در گفت‌وگو با فارس افزود: اسفناج یکی از سبزی‌های پر ارزش و کم کالری است. اسفناج سرشار از پتاسیم است و نسبت سدیم به پتاسیم آن بالاست و هر ماده غذایی که این خاصیت را داشته باشد از نظر حفظ سلامت قلب و عروق مناسب است.

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران افزود: اسفناج سرشار از آهن است ولی آهن آن به خوبی جذب نمی‌شود.

بزرگمهر اضافه کرد: اسفناج سرشار از ویتامین‌های آ و ویتامین‌های گروه بی و موجب کاهش چربی خون و حفظ تعادل فشار خون می‌شود و مصرف آن برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها مفید است.

وی گفت: ویتامین آ موجود در اسفناج برای سلامت پوست مفید است و ویتامی سی موجود در اسفناج برای افزایش قدرت ایمنی بدن موثر است.

برلیات بزرگمهر گفت: اسفناج به دلیل داشتن پتاسیم برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. برلیات بزرگمهر در گفت‌وگو با فارس افزود: اسفناج یکی از سبزی‌های پر ارزش و کم کالری است. اسفناج سرشار از پتاسیم است و نسبت سدیم به پتاسیم آن بالاست و هر ماده غذایی که این خاصیت را داشته باشد از نظر حفظ سلامت قلب و عروق مناسب است.

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران افزود: اسفناج سرشار از آهن است ولی آهن آن به خوبی جذب نمی‌شود.

بزرگمهر اضافه کرد: اسفناج سرشار از ویتامین‌های آ و ویتامین‌های گروه بی و موجب کاهش چربی خون و حفظ تعادل فشار خون می‌شود و مصرف آن برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها مفید است.

وی گفت: ویتامین آ موجود در اسفناج برای سلامت پوست مفید است و ویتامی سی موجود در اسفناج برای افزایش قدرت ایمنی بدن موثر است.

برلیات بزرگمهر گفت: اسفناج به دلیل داشتن پتاسیم برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. برلیات بزرگمهر در گفت‌وگو با فارس افزود: اسفناج یکی از سبزی‌های پر ارزش و کم کالری است. اسفناج سرشار از پتاسیم است و نسبت سدیم به پتاسیم آن بالاست و هر ماده غذایی که این خاصیت را داشته باشد از نظر حفظ سلامت قلب و عروق مناسب است.

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران افزود: اسفناج سرشار از آهن است ولی آهن آن به خوبی جذب نمی‌شود.

بزرگمهر اضافه کرد: اسفناج سرشار از ویتامین‌های آ و ویتامین‌های گروه بی و موجب کاهش چربی خون و حفظ تعادل فشار خون می‌شود و مصرف آن برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها مفید است.

وی گفت: ویتامین آ موجود در اسفناج برای سلامت پوست مفید است و ویتامی سی موجود در اسفناج برای افزایش قدرت ایمنی بدن موثر است.

برلیات بزرگمهر گفت: اسفناج به دلیل داشتن پتاسیم برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. برلیات بزرگمهر در گفت‌وگو با فارس افزود: اسفناج یکی از سبزی‌های پر ارزش و کم کالری است. اسفناج سرشار از پتاسیم است و نسبت سدیم به پتاسیم آن بالاست و هر ماده غذایی که این خاصیت را داشته باشد از نظر حفظ سلامت قلب و عروق مناسب است.

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران افزود: اسفناج سرشار از آهن است ولی آهن آن به خوبی جذب نمی‌شود.

بزرگمهر اضافه کرد: اسفناج سرشار از ویتامین‌های آ و ویتامین‌های گروه بی و موجب کاهش چربی خون و حفظ تعادل فشار خون می‌شود و مصرف آن برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها مفید است.

وی گفت: ویتامین آ موجود در اسفناج برای سلامت پوست مفید است و ویتامی سی موجود در اسفناج برای افزایش قدرت ایمنی بدن موثر است.

برلیات بزرگمهر گفت: اسفناج به دلیل داشتن پتاسیم برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. برلیات بزرگمهر در گفت‌وگو با فارس افزود: اسفناج یکی از سبزی‌های پر ارزش و کم کالری است. اسفناج سرشار از پتاسیم است و نسبت سدیم به پتاسیم آن بالاست و هر ماده غذایی که این خاصیت را داشته باشد از نظر حفظ سلامت قلب و عروق مناسب است.

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران افزود: اسفناج سرشار از آهن است ولی آهن آن به خوبی جذب نمی‌شود.

بزرگمهر اضافه کرد: اسفناج سرشار از ویتامین‌های آ و ویتامین‌های گروه بی و موجب کاهش چربی خون و حفظ تعادل فشار خون می‌شود و مصرف آن برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها مفید است.

وی گفت: ویتامین آ موجود در اسفناج برای سلامت پوست مفید است و ویتامی سی موجود در اسفناج برای افزایش قدرت ایمنی بدن موثر است.

برلیات بزرگمهر گفت: اسفناج به دلیل داشتن پتاسیم برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. برلیات بزرگمهر در گفت‌وگو با فارس افزود: اسفناج یکی از سبزی‌های پر ارزش و کم کالری است. اسفناج سرشار از پتاسیم است و نسبت سدیم به پتاسیم آن بالاست و هر ماده غذایی که این خاصیت را داشته باشد از نظر حفظ سلامت قلب و عروق مناسب است.

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران افزود: اسفناج سرشار از آهن است ولی آهن آن به خوبی جذب نمی‌شود.

بزرگمهر اضافه کرد: اسفناج سرشار از ویتامین‌های آ و ویتامین‌های گروه بی و موجب کاهش چربی خون و حفظ تعادل فشار خون می‌شود و مصرف آن برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها مفید است.

وی گفت: ویتامین آ موجود در اسفناج برای سلامت پوست مفید است و ویتامی سی موجود در اسفناج برای افزایش قدرت ایمنی بدن موثر است.

برلیات بزرگمهر گفت: اسفناج به دلیل داشتن پتاسیم برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. برلیات بزرگمهر در گفت‌وگو با فارس افزود: اسفناج یکی از سبزی‌های پر ارزش و کم کالری است. اسفناج سرشار از پتاسیم است و نسبت سدیم به پتاسیم آن بالاست و هر ماده غذایی که این خاصیت را داشته باشد از نظر حفظ سلامت قلب و عروق مناسب است.

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران افزود: اسفناج سرشار از آهن است ولی آهن آن به خوبی جذب نمی‌شود.

بزرگمهر اضافه کرد: اسفناج سرشار از ویتامین‌های آ و ویتامین‌های گروه بی و موجب کاهش چربی خون و حفظ تعادل فشار خون می‌شود و مصرف آن برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها مفید است.

وی گفت: ویتامین آ موجود در اسفناج برای سلامت پوست مفید است و ویتامی سی موجود در اسفناج برای افزایش قدرت ایمنی بدن موثر است.

برلیات بزرگمهر گفت: اسفناج به دلیل داشتن پتاسیم برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. برلیات بزرگمهر در گفت‌وگو با فارس افزود: اسفناج یکی از سبزی‌های پر ارزش و کم کالری است. اسفناج سرشار از پتاسیم است و نسبت سدیم به پتاسیم آن بالاست و هر ماده غذایی که این خاصیت را داشته باشد از نظر حفظ سلامت قلب و عروق مناسب است.

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران افزود: اسفناج سرشار از آهن است ولی آهن آن به خوبی جذب نمی‌شود.

بزرگمهر اضافه کرد: اسفناج سرشار از ویتامین‌های آ و ویتامین‌های گروه بی و موجب کاهش چربی خون و حفظ تعادل فشار خون می‌شود و مصرف آن برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها مفید است.

وی گفت: ویتامین آ موجود در اسفناج برای سلامت پوست مفید است و ویتامی سی موجود در اسفناج برای افزایش قدرت ایمنی بدن موثر است.

برلیات بزرگمهر گفت: اسفناج به دلیل داشتن پتاسیم برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. برلیات بزرگمهر در گفت‌وگو با فارس افزود: اسفناج یکی از سبزی‌های پر ارزش و کم کالری است. اسفناج سرشار از پتاسیم است و نسبت سدیم به پتاسیم آن بالاست و هر ماده غذایی که این خاصیت را داشته باشد از نظر حفظ سلامت قلب و عروق مناسب است.

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران افزود: اسفناج سرشار از آهن است ولی آهن آن به خوبی جذب نمی‌شود.