

صبح سال

روزنامه مردمی
خبرنگار

دیدار دادستان بندرعباس با مدیرکل استاندارد هرمزگان به مناسبت هفته استاندارد:

حمایت دستگاه قضایی از استاندارد هرمزگان

◀ ضرب الاجل ۱۵ روزه به جایگاه داران سی ان جی

استاندار:

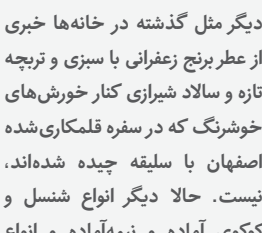


واحدهای تولیدی راکد هرمزگان احیا می شود

صفحه ۳

بررسی تغییر ذائقه غذایی مردم به مناسبت «روز جهانی غذا»

فقدان غذای سالم در بندرعباس



شقایق پرتو

دیگر مثل گذشته در خانه‌ها خبری از عطر برنج زعفرانی با سبزی و تربچه تازه و سالاد شیرازی کنار خورش‌های خوشرنگ که در سفره قلمکاری چیده شده‌اند، اصناف با سلیقه چیده شده‌اند، نیست. حالا دیگر انواع شنل و ککوی آماده و نیمه‌آماده و انواع

ساندویچ‌های متری و بمب‌ها همانطور که شما گفتید بسیار بیشتر است و عادت به مصرف این مواد باعث بیماری های زیادی مثل چربی خون، فشار خون، قند خون، سرطان و ... می‌شود. متأسفانه جدیداً در فرهنگ ما هرچه پنبه و چربی غذا بیشتر باشد جامعه پسندتر شده است و غذاهای با ارزش غذایی خیلی پایین در سفره غذایی ما جای ویژه ای باز کرده است. از طرف دیگر پنبه‌پنبه‌تر یک ترکیب اعتیادآور است و به مرور زمان با خوردن غذاهای حاوی پنبه‌پنبه‌تر علاقه به خوردن آن و طرفدارانش بیشتر میشود.

غذاهای کنسرو شده جایگزین غذاهای سنتی و خوشرنگ شده‌اند. در رستوران‌ها هم کمیت غذا اهمیت بیشتری نسبت به کیفیت غذا پیدا کرده‌است. انواع ساندویچ‌های متری و بمب‌های خوردنی که پر از پنبه‌پنبه‌تر و ژامبون هستند به وفور در همه رستوران و فست‌فودها پیدا می‌شوند. بندرعباس هم با وجود اینکه از فرهنگی غذایی غنی و خوبی برخوردار است اما مردم آن روز به روز بیشتر به غذاهای فست‌فودی علاقمند می‌شوند. چیزی که در این میان مغفول مانده‌است، جایی روزافزون مردم و گرفتاری به انواع بیماری‌های قند و فشارخون است. این روزها دیگر سالم‌خواری طرفدار چندانی ندارد. چند رستوران یا فست‌فود در بندرعباس می‌شناسید که غذای سالم یا رژیمی سرو کنند و در این زمینه خلایق به خرج دهد؟

مصاحبه با «مردم قدرتی‌زاده»، متخصص تغذیه

بمب‌های غذایی مضر

فست‌فودها همان‌طور که از نامشان پیداست، غذاهایی هستند که سریع حاضر می‌شوند. این ویژگی باعث شد تا غذاهای فست‌فودی به غذای غالب خانواده‌های شاغل و دانشجویان تبدیل شود. اگر قصد بررسی علت‌های تغییر ذائقه غذایی مردم و علاقه به غذاهای فست‌فودی را داشته‌باشیم، دلایل اقتصادی هم انکار ناپذیر است. غذاهای فست‌فودی هم معمولاً ارزان‌تر هستند و حجم بیشتری دارند و هم زمان کمتری برای آماده‌شدن نیاز دارند. رنگ و بوی ظاهراً اغواکننده‌ای دارند و خوشمزه‌ترند. بنابراین استفاده از آن‌ها در صورتی که به غذای غالب ما تبدیل نشوند مایه نادرار و قابل توجیه است. در گذشته همه ما به یاد داریم که معمولاً فقط آخر هفته‌ها و روزهای تعطیل به همراه پدر و مادر خود برای خوردن نوش جان می‌کردیم، اما چرا غذاهای فست‌فودی در چندسال اخیر طوری فراگیر شدند که توانستند بسیاری از غذاهای سنتی و خانگی را به حاشیه برانند؟ جواب را می‌توان در الگوهای که در جامعه در حال شکل‌گیری و معرفی شدن است جست‌وجو کرد. فودبلاگرها و موب‌کانینگ‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی بسیار محبوب هستند، به رستوران و فست‌فودهای مختلف می‌روند تا غذاهای جدید و گاهی عجیب را با حجم زیاد و غیرمعتدلی امتحان کنند. «موب‌کانک‌ها» هم روزانه ویدیوهای خود را می‌بارانند و فست‌فودهای چرب‌و‌چیلی که یک میکروفون قوی ملج‌مولچشان را هنگام خوردن غذا ضبط می‌کند و هرپنده‌ای را گرسنه می‌کند، در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌کنند. تماشای این ویدیوهای نوعی اشتباهی کاذب ایجاد می‌کنند و بیننده را درحالی که واقعا گرسنه نیست وارد خوردن غذا می‌کنند.

مریم قدرتی‌زاده، کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در این خصوص توضیح می‌دهد:

ارزش غذایی فست‌فودهایی مثل ساندویچ‌های متری و بمب‌ها چقدر از فست‌فودهای معمولی و اصطلاحاً کلاسیک پایین‌تر است؟ توضیح می‌دهد؟

با اینکه می‌توان گفت ارزش غذایی تمامی فست فودهایی که از بیرون تهیه میشود پایین است اما هر چه چربی و انرژی یک غذا بالاتر باشد، جذب پروتئین‌ها و ریز مغذی های مفید غذا نیز کمتر می شود و چربی های اشباع فست‌فودهایی مثل

برادر ارجمند

جناب آقای مهندس دوستی

استاندار معزز استان هرمزگان



انتصاب شایسته حضرتعالی را به سمت استاندار هرمزگان، صمیمانه تبریک عرض نموده، یقیناً تخصص و تجارب جنابعالی، نویدبخش نشاط و تحرک بیش از پیش خواهد بود و زمینه حل مشکلات و ارائه خدمات گسترده به مردم خوب و فهیم هرمزگان را فراهم خواهد کرد.

اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی هرمزگان به نمایندگی از جامعه فعالان بخش خصوصی استان، ضمن تبریک این انتصاب شایسته به شما برادر بزرگوار که به حق از نیروهای ارزشی و ولایی، دلسوز و از سرمایه های نظام مقدس جمهوری اسلامی هستید، برای حضرتعالی عزت، سربلندی، سلامتی و توفیق روزافزون در خدمتگزاری به اسلام و انقلاب و نظام و ملت عزیز ایران اسلامی بالاخص مردم استان هرمزگان را از درگاه پروردگار سبحان مسألت می نماید.

اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی هرمزگان



انتصاب شایسته حضرتعالی را صمیمانه تبریک عرض نموده و رجاى واثق داريم که این انتصاب سرآغاز راهی پرامید به سمت دستیابی به مجموعه ای توانمندتر و شهری توسعه یافته خواهد بود.

موفقیّت و سربلندی مضرّ‌تعالی و کلیه فدمتگزاران ایران عزیز را از درگاه باری تعالی مسئلت می نمایم.

شرکت رژیان پی

دعوت به همکاری

به یک نفر موزع جهت توزیع روزنامه در سطح شهر بندرعباس نیازمندیم.

داشتن موتورسیکلت و گواهینامه الزامی است.

۰۲۲۲۴۱۴۶۲ - داخلی ۰۲ (ساعت تماس ۸-۱۴)

گزارش اختصاصی



صبح ساحل مشکلات نابینایان هرمزگان به مناسبت روز عصای سفید را بررسی کرد:

رنج دیده نشدن

اگر لحظه‌ای چشم‌انمان را ببندیم، تصور ندیدن دنیای مادی پیرامون‌مان، آن چنان لرزه بر اندام‌مان می‌افکند که فراموش می‌کنیم چگونه باید زندگی را زندگی کرد.

۱۵ اکتبر معادل ۲۳ مهر (روزی مثل دیروز) روز جهانی نابینایان یا قانون عصای سفید است؛ نامگذاری یک روز از سال برای شنیده شدن خواسته‌ها و کاستی‌ها. به این امید که چشم بینایی، مشکلات را رصد کند تا شاید اندکی از حقوق شهروندیشان را به آنها باز گرداند.

صفحه ۶

گزارش اختصاصی

بررسی تغییر ذائقه غذایی مردم به مناسبت «روز جهانی غذا»

فقدان غذای سالم در بندرعباس

اهمیت بیشتری نسبت به کیفیت غذا پیدا کرده‌است. انواع ساندویچ‌های متری و بمب‌های خوردنی که پر از پنبه‌پنبه‌تر و ژامبون هستند به وفور در همه رستوران و فست‌فودها پیدا می‌شوند. بندرعباس هم با وجود اینکه از فرهنگی غذایی غنی و خوبی برخوردار است اما مردم آن روز به روز بیشتر به غذاهای فست‌فودی علاقمند می‌شوند.

صفحه ۸

خبر اختصاصی

لیگ برتر فوتسال نونهالان هرمزگان برگزار شد:

دریادلان جوان بندرعباس بر سکوی

قهرمانی ایستاد

بندرعباس به پایان رسید. در پایان این مسابقات تیم دریا جوان بندرعباس به پایان رسید. مسابقات لیگ برتر فوتسال نونهالان هرمزگان به میزبانی شهر بندرک میناب با حضور تیم های دریا دلان جوان بندرعباس، مقاومت میناب، کنگان میناب ، آینده سازان بندرعباس، اتحاد بندرک و آیندگان بندرعباس برگزار شد و در پایان با قهرمانی تیم دریا دلان جوان

بندرعباس به پایان رسید. در پایان این مسابقات تیم دریا جوان بندرعباس به پایان رسید. مسابقات لیگ برتر فوتسال نونهالان هرمزگان به میزبانی شهر بندرک میناب با حضور تیم های دریا دلان جوان بندرعباس، مقاومت میناب، کنگان میناب ، آینده سازان بندرعباس، اتحاد بندرک و آیندگان بندرعباس برگزار شد و در پایان با قهرمانی تیم دریا دلان جوان

آگهی مزایده عمومی

شرکت سیمان هرمزگان (سهامی عام) درنظر دارد یک باب ملک مسکونی خود واقع در شهر تهران را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. لذا از کلیه متقاضیان ذیصلاح دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مزایده به نشانی ذیل مراجعه نمایند. .

- ۱- نشانی دریافت اسناد مزایده: سایت شرکت به نشانی: www.hormozgancement.com.
- ۲- نشانی تحویل اسناد مزایده: تهران، بلوار میرداماد، میدان مادر، خیابان شهید سنجابی (پهروز سابق)، بالاتر از میدمان مینا پلاک ۳۷- شرکت سیمان هرمزگان دفتر معاونت بازرگانی.
- ۳- مهلت تحویل پاکت های پیشنهادی: حداکثر تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۳ می باشد.
- ۴- متقاضیان شرکت در مزایده می توانند با هماهنگی قبلی از ملک مورد مزایده بازدید و سپس پیشنهاد قیمت خود را تسلیم نمایند.

شرکت سیمان هرمزگان در رد یا قبول یک و یا کلیه پیشنهادات مجاز و مختار می باشد.

شرکت سیمان هرمزگان (سهامی عام)

آگهی مزایده شرکت فولاد هرمزگان

موضوع مزایده: فروش محصولات میانی
مواد مورد مزایده به شرح جدول ذیل:

ردیف	شماره مزایده	شرح کالا	واحد	مقدار	مبلغ ضمانت شرکت در مزایده (ریال)
۱	۰۰۰۶۰۲	پریکت آهن اسفنجی	کیلوگرم	۵.۰۰۰.۰۰۰	۴.۷۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال

نحوه شرکت در مزایده:

کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی برای شرکت در مزایده می‌توانند جهت بازدید و دریافت اسناد مزایده مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به حساب ۰۱۱۱۱۱۱۱۱۰۰۰۰۸ بنام شرکت فولاد هرمزگان جنوب، نزد بانک ملی شعبه گمرک بندرعباس واریز نموده و با ارائه فیش واریزی و درخواست کتبی در ساعت اداری (بجز روزهای پنجشنبه و ایام تعطیل) پس از هماهنگی به شرکت فولاد هرمزگان مراجعه نمایند و یا با ارسال فیش واریزی از طریق فکس به شماره ۰۷۶-۳۳۵۳۰۰۵۵ و یا آدرس ایمیل Nikhalat.m@hosco.ir اسناد را از طریق الکترونیکی دریافت نمایند.

ارائه معرفی‌نامه، داشتن مهر شرکت (اشخاص حقوقی) و رسید واریزی هزینه خرید اسناد جهت دریافت حضوری اسناد الزامی است.

محل دریافت اسناد:

بندرعباس،کیلومتر ۱۲ جاده اسکله شهید رجایی، شرکت فولاد هرمزگان جنوب، واحد خرید مواد مصرفی و فروش کالای مازاد.

جدول زمانی انجام مزایده:

تاریخ شروع فروش اسناد	تاریخ پایان فروش اسناد	آخرین مهلت ارائه پاکت‌های مزایده	تاریخ گشایش پاکت‌ها
۱۴۰۰/۰۷/۲۴	۱۴۰۰/۰۷/۲۸	۰۳/۰۸/۱۴۰۰ تا ساعت ۱۲:۰۰	۰۴/۰۸/۱۴۰۰

متقاضیان برای آگاهی بیشتر می‌توانند در ساعات اداری با شماره تلفن ۰۷۶-۴۴۸۴۸۸۱۳ تماس حاصل فرمایند و یا به سایت فولاد هرمزگان به آدرس www.hosco.ir مراجعه نمایند.

جهت حضور افراد در فولاد هرمزگان و بازدید از موضوع مورد مزایده، هماهنگی با شماره فوق (۴۸ ساعت قبل از حضور الزامیست).

هزینه درج آگهی با برنده مزایده می‌باشد.

روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان جنوب