نکات خانه داری

شناخت هندوانه و طالبی رسیده

هندوانه و طالبی رسیده را چگونه باید شناخت؟

میوه‌ها را معمولاً باید رسیده و بیشتر سبزیجات را نارس مصرف کرد. برای تشخیص طالبی رسیده به ٤ عامل توجه کنید.

معاینه کنید!

رنگ پوست طالبی باید زرد مایل به سبز یا زرد کرم رنگ باشد نه سبز ! !

تکان دهید! اگر طالبی کاملا رسیده باشد با تکان دادن آن می توانید مثل یک قلک صدای تخم هایش را در داخل آن بشنوید .

بو کنید! باید بوی خوشی از آن به مشام برسد .

لمس کنید! سر طالبی که به ناف مشهور است باید نرم باشد.

اگر همه قسمت های طالبی نرم باشد، احتمالا بیش از حد رسیده و گازدار است .

هندوانه

برای تشخیص هندوانه رسیده می توان به آزمایش های زیر دست زد: وزن کنید ! هرچه هندوانه نسبت به جثه اش سبک تر باشد، تردتر و رسیده تر است مشروط بر این که پوک نباشد . فشار دهید ! اگر هندوانه رسیده را در میان دو دست خود قرار داده و فشار دهید قرچی صدا خواهد داد. البته این یک اصل کلی نیست.

تلنگر بزنید ! با انگشت بزنید و گوش کنید. اگر صدای شبیه «پینگ» با آهنگ زیر و بلند شنیدید هندوانه هنوز نرسیده است. ولی اگر صدایی شبیه «پانگ» با آهنگ بم و آهسته شنیدید هندوانه رسیده و قابل خوردن است. برخی نیز این صدا را به گونه‌ای دیگر تشریح می کنند و می گویند اگر صدایی که شنیدید صفر بود هندوانه نرسیده ولی اگر صدایی عمیق و رسا شنیدید که در داخل هندوانه پیچیده و انعکاس یافت هندوانه اش حرف ندارد.

چند توصیه برای خرید و مصرف ماهی

با توجه به افزایش مصرف ماهی توسط مردم بخش تغذیه دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی به منظور خرید ماهی مناسب توصیه کرد:

۱ -از خرید فیله ماهی و ماهی پاک کرده بدون مشخصات (نوع ماهی، محل بسته بندی، محل تهیه) خودداری کنید.

۲- تا حد امکان ماهی های کوچک را به ماهی های بزرگ ترجیح دهید. زیرا ماهی های کوچک مانند ساردین کمتر در معرض آب‌های آلوده قرار دارند.

۳- قبل از خرید ماهی دودی شکم آن را به دقت ببینید تا علامت کپک زدگی و بوی نامطلوب نداشته باشد.

٤- ماهی تازه علائمی مانند چشم برجسته و شفاف و فلس درخشنده و محکم و آبشش های قرمز رنگ دارد و بوی نامطبوع نمی دهد.

۵ -ماهی منجمد پس از خارج شدن از انجماد نباید بوی نامطبوعی داشته باشد.

٦- پوست ماهی را حدالامکان نخورید زیرا پوست ماهی اولین قسمتی است که در معرض آلودگی قرار دارد.

۷- از مصرف ماهی هایی که افراد از راه صید تفریحی از کنار آب ها می گیرند خودداری کنید زیرا احتمال آلودگی وجود دارد .

نوشیدنی قهوه نوعی نوشیدنی گرم است که از دانه برشته شده قهوه که از گیاه قهوه بدست می آید، تهیه می شود.

این نوع نوشیدنی همچون چای، جایگاه خاصی در انواع نوشیدنی های گرم دارد. با اضافه نمودن مواد مختلف به نوشیدنی قهوه و همچنین با روش های مختلف دم کردن آن، انواع متفاوتی از این نوع نوشیدنی را تهیه می کنند .

روش های مختلف دم کردن قهوه

برای تهیه نوشیدنی قهوه، قهوه را می توان به صورت های مختلف دم کرد. تمام این روش ها را به چهار دسته کلی تقسیم بندی نموده اند که تفاوت این روش ها تنها به این نکته بستگی دارد که چگونه آب را به قهوه اضافه می کنند .

جوشاندن

یکی از روش های قدیمی دم کردن قهوه که هنوز در خاورمیانه، آفریقای شمالی، ترکیه و یونان به کار می رود، این است که قهوه را به همراه آب، داخل قوری می ریزند و اجازه می دهند که آرام به جوش آید. این نوع قهوه را گاهی شیرین مصرف می کنند. برای این کارچند حبه قند داخل قوری می ریزند و می گذارند تا همراه قهوه به جوش آید. گاهی به این قهوه هل هم اضافه می کنند . قهوه ترک به این روش تهیه می شود. قهوه بدست آمده، نوشیدنی غلیظی است که رویش کف دارد و پودر قهوه هم در ته فنجان، ته نشین شده است.

تحت فشار قرار دادن

قهوه اسپرسو ، با تحت فشار قرار دادن آب داغ تهیه می شود. این روش برای تهیه انواع نوشیدنی های قهوه به کار می رود. قهوه اسپرسو طعم متمایزی داشته و به علاوه رویش ماده خامه مانندی جمع می شود .

در این روش از نوعی قوری که سه بخش دارد استفاده می کنند. در قسمت پایینی، آب می ریزند. پس از آن که آب به جوش می آید، با فشار وارد قسمت میانی می شود که پودر قهوه در آن قسمت قرار دارد. در نهایت، نوشیدنی قهوه در قسمت بالایی قوری جمع می شود. معمولاً قوری را روی گاز می گذارند تا عملیات تهیه قهوه صورت گیرد.

کمک گرفتن از نیروی جاذبه

روشی دیگر برای تهیه ی نوشیدنی قهوه، قرار دادن پودر قهوه داخل یک صافی است که آب جوش قطره قطره روی قهوه می چکد. طعم این قهوه به میزان آب و قهوه بسیار بستگی دارد. اما کلاً طعم قهوه اسپرسو از این قهوه بهتر است. در این روش با استفاده از نیروی جاذبه، آب از میان پودر قهوه عبور می کند و قهوه خوش طعمی را ایجاد می نماید .

خیس کردن

در این روش از استوانه ای شیشه ای که دارای پیستون صافی داری است استفاده می کنند. قهوه و آب جوش در استوانه با هم مخلوط می شوند(معمولاً به مدت چند دقیقه) قبل از آن که پیستون که به شکل فویل است، پایین بیاید. در این هنگام نوشیدنی قهوه در قسمت بالایی آماده ریختن است .

قهوه های کیسه ای نسبت به چای کیسه ای کمیاب ترند. این امر به دلیل آن است که در تهیه ی قهوه کیسه ای باید مقدار زیادی قهوه آسیاب شده (نسبت به چای به کار رفته در چای کیسه ای) به کار برد که از نظر اقتصادی برای تولید کنندگان این محصولات، با صرفه نمی باشد. در تمام این روش ها از مخلوط آب جوش با قهوه آسیاب شده (دانه قهوه ای که برشته و آسیاب شده است) استفاده می شود. پودر قهوه یا پشت صافی باقی می ماند یا همراه نوشیدنی داخل فنجان ریخته می شود. میزان ریز بودن دانه قهوه بستگی به نوع نوشیدنی دارد که قرار است با آن تهیه شود .

دستگاه های برقی تهیه قهوه، آب را جوش می آورند و سپس مواد لازم را بدون این که لازم باشد انسان کمک زیادی کند، با هم مخلوط می کنند. این دستگاه ها بر اساس برنامه زمان بندی خاصی عمل می کنند. افرادی که در تهیه نوشیدنی قهوه مهارت دارند، دانه های سبز قهوه خام و دم کردن آنها به روش سنتی را ترجیح می دهند .

انواع نوشیدنی قهوه

قهوه تلخ: نوعی قهوه ی دم کرده است که بدون شکر، شیر و دیگر مواد افزودنی مصرف می شود.

شیر قهوه: قهوه ای است که پس از تهیه ی آن، شیر و گاهی شکر اضافه می کنند .

کاپوچینو: نوعی اسپرسو است که با شیر کف کرده و گاهی از شکر و کاکائو تهیه می شود .

قهوه معطر: در برخی کشورها، به نوشیدنی قهوه مواد مختلفی اضافه می نمایند. شکلات یکی از مرسوم ترین این مواد است که یا روی قهوه آماده شده می پاشند یا همراه با قهوه هنگام دم کردن، مخلوط می کنند. البته از برخی ادویه جات از جمله دارچین، جوز هندی، هل و.. هم برای معطر نمودن قهوه استفاده می کنند .

قهوه یونانی یا قهوه ترک: این نوع قهوه را با جوشاندن پودر بسیار ریز قهوه در آب تهیه می کنند. این نوع قهوه را داخل قوری مسی که دسته بلندی دارد و سر آن باز است درست می کنند. زمانی که قهوه را داخل فنجان می ریزند، صافی نمی گذارند و بنابراین، پودر قهوه که دیگر به تفاله قهوه تبدیل شده است هم داخل فنجان می ریزد. معمولاً فنجان را تا مدتی حرکت نمی دهند تا این پودر قهوه کاملاً ته نشین شود. گاهی به این نوع قهوه ادویه و شکر هم اضافه می کنند .

قهوه فوری:قهوه فوری پودری است که قابل حل شدن در آب یا شیر می باشد. این نوع قهوه به روشی بسیار متفاوت از قهوه هایی که در بالا در موردشان توضیح داده شد، تهیه می شوند. البته این نوع قهوه مسلماً طعم قهوه هایی که برای درست کردن آنها زمان صرف می شود، را ندارد. برخی این نوشیدنی را غیر قابل تحمل به شمار می آورند و بعضی عقیده دارند که جانشین خوبی برای نوشیدنی قهوه واقعی است. برخی هم اعتقاد دارند که این نوشیدنی، اصلاً قهوه نیست و نوعی نوشیدنی خاص خود می باشد .

جنبه های اجتماعی نوشیدنی قهوه

کشورهای آمریکا، آلمان و فنلاند به ترتیب، بیشترین میزان مصرف قهوه را دارند. در کانادا و اروپا هم این نوشیدنی رایج است و بسیاری از رستوران ها تخصص ویژه ای در تهیه ی این نوشیدنی دارند . در این رستوران ها چای، انواع ساندویچ، انواع کیک و کلوچه و دیگر انواع اسنک هم عرضه می شود. افرادی که این نوشیدنی را خیلی دوست دارند، معمولاً در پیک نیک ها و یا مسافرت ها قهوه را آماده نموده و داخل فلاسک که تا مدتها آن را گرم نگه می دارد با خود می برند.

در برخی کشورها، مخصوصاً شمال فرانسه، نوشیدنی قهوه جایگاه خاصی در عصرانه دارد. افراد، دوستان و افراد فامیل خود را به عصرانه دعوت می کنند و به عنوان عصرانه، به آنها قهوه با کیک می دهند. معمولاً این کیک ها را خانم ها خود در خانه تهیه می کنند .البته از قهوه در وعده صبحانه هم بسیار زیاد استفاده می کنند .

مواد محرک موجود در قهوه

همان طور که می دانید، قهوه دارای کافئین بوده که نوعی ماده محرک محسوب می شود. بنابراین معمولاً برای صبحانه و هنگام کار، از این نوع نوشیدنی استفاده می کنند (چون کافئین خاصیت از بین بردن حالت خواب آلودگی دارد). دانش آموزان و دانشجویان هم در شب های امتحانات، از این نوشیدنی استفاده می کنند که قدرت تمرکزشان بالا رود. کارمندان هم وقتی خسته می شوند و احساس می کنند که برای ادامه کار دیگر انرژی ندارند، با خوردن یک فنجان قهوه انرژی خود را باز می یابند . قهوه بدون کافئین، نوعی قهوه است که کافئین موجود در آن را با استفاده از آب یا یک حلال دیگر، مثلاً تری کلرو اتیلن گرفته اند .

قهوه به عنوان نوعی کود

تفاله نوشیدنی قهوه کود خوبی محسوب می شود، چون میزان نیتروژن آن بسیار بالاست. نیتروژن بخش عمده RNA و DNA و همچنین پروتئین را تشکیل می دهد که گیاهان برای رشد خود، به این مواد نیاز اساسی دارند. پودر قهوه پتاسیم، فسفر و بسیاری از مواد لازم برای رشد گیاه را هم در بر می گیرد. بسیاری از باغبان ها به این نتیجه رسیده اند که با اضافه کردن پودر قهوه به خاک، گل های رز بزرگ و خوشرنگ می شوند .

خطر نوشیدن قهوه برای سلامتی

کافئین موجود در قهوه می تواند فرد مصرف کننده را معتاد کند یا احتمال خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهد. افرادی که از این نوشیدنی زیاد مصرف می کنند، همگی نوعی حالت عصبی را پس از مصرف زیاد قهوه بیان می کنند. در سال های اخیر، تحقیقات نشان داده اند که مصرف چای، به مراتب کم ضررتر و سالم تر از مصرف قهوه است. البته چای هم کافئین دارد، اما مقدار این کافئین کمتر است .

تحقیقات مختلفی در زمینه ضررهای نوشیدن قهوه صورت گرفته است. برای مثال، تحقیقی که در فوریه سال ۲۰۰۳ در کشور دانمارک بر روی ۱۸ هزار و ٤۷۸ زن باردار که میزان مصرف قهوه آنها در دوران بارداری شان زیاد بود صورت گرفت، نشان داد که احتمال مرده به دنیا آمدن نوزاد در مادرانی که هنگام بارداری قهوه زیاد می نوشیدند (تقریبا ٤ تا ۷ فنجان در روز)بسیار بیشتر از مادرانی است که از این نوشیدنی خیلی کم استفاده می کنند .تحقیقی که در سال ۲۰۰٤ انجام شد نشان داد که مصرف بیش از یک فنجان قهوه در روز، سبب افزایش التهاب و حالت برافروختگی می شود.درنتیجه این حالت، مصرف قهوه تأثیر مضاعفی بر عروق قلبی می گذارد .

روش های مختلف دم کردن قهوه

[منبع : سایت رشد]

آشپزی

تهیه چند غذای خوش طعم با گوشت چرخ کرده :

رولت گوشت :

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده ۱ کیلو- پیاز ۱ عدد- زعفران ۲ قاشق سوپخوری- قارچ خرد شده ۱ لیوان- تخم مرغ پخته شده ٤ عدد- زرشک ۳ قاشق سوپخوری- جعفری خرد شده یک لیوان و سفیده تخم مرغ ۱ عدد و نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه و طبخ :

ابتدا گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده هم بزنید و نمک و فلفل زده و کمی زعفران به آن اضافه آن را خوب ورز بدهید تا خوب کش بیاید و به دست نچسبد. مواد داخل رولت را که شامل زرشک، قارچ خرد شده، پیاز سرخ کرده است، مخلوط کنید، تخم مرغ ها را پوست بکنید و آماده بگذارید .

گوشت را در داخل سینی به قطر ۲ سانت پهن کرده، به صورت مستطیل در بیاید و مواد داخل رولت را وسط گوشت بزیرید و تخم مرغ ها را هم به صورت افقی بچینید و آهسته آهسته گوشت را رول کنید. سفیده تخم مرغ را هم آنقدر هم بزنید تا کف کند و با قلم مو به سطح گوشت بمالید و در سینی فر قرار بدهید تا با حرارت ملایم بپزد. برای جلوگیری از ترک رولت، گاهی روغن مایع به سطح آن بمالید و پس از پخته شده آن را در دیس بگذارید و با جعفری و حلقه های نارنج یا لیموترش و قارچ پخته تزیین کنید .

طرز تهیه خوراک چیلی :

مواد لازم (برای ۱۰ نفر):

لوبیا چیتی خشک۱و ۱/۳ پیمانه ،آب ۸ پیمانه، گوجه فرنگی ، پوست گرفته و خرد شده که در ۲ لیوان آب پخته شده باشد۸۰۰ گرم ، فلفل دلمه ای متوسط خرد شده ٤ عدد،پیاز متوسط خرد شده ٤ عدد ، سیر ریز خرد شده ۲ حبه،گوشت گوساله چرخ کرده ۱ کیلو ، گوشت چرخ شده مرغ نیم کیلو،جعفری تازه خرد شده ۱/۲ پیمانه ، پودر چیلی ۱/۳ پیمانه،نمک ۲ قاشق چایخوری ، فلفل سیاه ۲ قاشق چایخوری،زیره سبز ۲ قاشق چایخوری ، روغن کمی

طرز تهیه:

۱- لوبیاها را بشویید. در یک قابلمه چدنی یا قابلمه ای با دیواره ضخیم، لوبیاها را با ٤ پیمانه آب بجوشانید، شعله را کم کرده و بگذارید تا ۲ دقیقه آهسته بجوشد. ظرف را از روی شعله برداشته، با پارچه بپوشانید و به مدت ۱ ساعت کنار بگذارید. (می توانید لوبیاها را در آب سرد هم خیس کرده و بگذارید ٦ تا ۸ ساعت خیس بخورد.)

۲ - آب لوبیاها را خالی کنید و در همان قابلمه با ٤ لیوان آب باقیمانده بجوشانید. شعله را کم کرده و بگذارید یک تا یک و نیم ساعت آهسته بجوشد و نرم شود. سپس مقداری از آب آن را خالی کنید به طوری که تنها مایع موجود باقی بماند. گوجه فرنگی های جوشیده و پخته را با آب آن داخل قابلمه بریزید، فلفل دلمه ای، پیاز و سیر را اضافه کنید .

۳- در یک ماهی تابه بزرگ گوشتها را در کمی روغن تفت دهید تا قهوه ای رنگ شود (می توانید این کار را در دو مرحله، هربار با نیمی از گوشتها انجام دهید .)

٤- گوشت را به قابلمه اصلی اضافه کنید، جعفری، پودر چیلی، نمک، زیره سبز و فلفل سیاه را افزوده و بگذارید بجوش بیاید. سپس مواد را به مدت ۱ ساعت روی حرارت متوسط(کم) بپزید.

برگزاری کمیسیون هماهنگی مبارزه با مفاسد اجتماعی

به منظور راهکارهای مطلوب ارتقاء امنیت اخلاقی، دومین جلسه کمیسیون هماهنگی مبارزه با مفاسد اجتماعی در سال جاری برگزار شد.

کمیسیون هماهنگی مبارزه با مفاسد اجتماعی به منظور راهکارهای علمی ارتقاء امنیت اخلاقی در دفتر ستاد احیاء امر به معروف و نهی از منکر هرمزگان تشکر شد .

به گزارش روابط عمومی ستاد احیا امر به معروف و نهی از منکر هرمزگان در این جلسه سرهنگ "دادستانی" رئیس پلیس اطلاعات و امنیت نیروی انتظامی هرمزگان ضمن تشریح گزارشی از اجرای طرح امنیت اخلاقی مهمترین اقدامات انجام شده در دو ماهه اخیر را کشف مشروبات الکلی در محله خواجه عطا بندرعباس، برخورد با اراذل و اوباش محلات بندرعباس اجرای گشت ارشاد و دستگیری باند بزرگ قاچاق انسان در خردادماه ذکر کرد . وی همچنین خواستار همکاری بیشتر ادارات و نهادهای استان در جهت پیشبرد طرح امنیت اخلاقی شد. دادستان عمومی و انقلاب بندرعباس نیز در ادامه به برخورد شدید با اراذل و اوباش و اختصاص شعبه ویژه رسیدگی به پرونده های مرتبط با امر به معروف و نهی از منکر خبرداد .

سعید اسدی حضور نیروهای پلیس در نقاط آلوده و حادثه خیز شهر را عامل بازدارنده از جرم را ضروری خواند وی در بخش دیگری از سخنان خود به طرح شناسه دار کردن مجرمین حرفه ای و طرح نظارت بر مرخصی زندانیان اشاره نمود و خواستار همکاری دستگاهها در پیشگیری از جرم در جامعه دانست .

در ادامه معاون فرهنگی ستاد امر به معروف و نهی از منکر نیز تلاش و مشارکت دلسوزانه کلیه نهادهای فرهنگی و دستگاههای اجرایی استان در طرح امنیت اخلاقی را ضروری خواند و افزود : دغدغه های امام راحل مسایل اخلاقی بود . حجت الاسلام محمد حسن فروزان نژاد افزود : در مسایل اجتماعی و امنیتی همه مسئولند و نیروی انتظامی به تنهایی قادر به برخورد با برهم زنندگان امنیت و نظم عمومی نیست لذا مشارکت همه جانبه نهادهای فرهنگی استان را یاد آور شد .

گفتنی است ؛ این جلسه که با حضور نمایندگان و مسئولین دستگاههای ذیربط تشکیل شد اعضا بر اقدام جدی و پیگیری مصوبات جلسه که شامل ابلاغ راهکارهای عملی به دستگاههای اجرایی ، اتحادیه ها و صنوف در ارتقاء امنیت عمومی از سوی استانداری، اقدام جدی شهرداری بندرعباس در جمع آوری و برخورد با فروشندگان دوره گرد البسه مبتذل و اقلام ضد فرهنگی با همکاری نیروی انتظامی ،اقدام مناسب آموزش و پرورش و دانشگاه در خصوص فرهنگ سازی امنیت اجتماعی و اخلاقی به ویژه در بحث پوشش و برنامه ریزی برای برگزاری همایش بزرگی با همکاری ستاد پیشگیری حفاظت اجتماعی با بسیج ، ناجا، حوزه های علمیه ، شوراهای امر به معروف و نهی از منکر ، ائمه جمعه و جماعات شیعه و سنی در جهت آگاهی بخشیدن و تبیین ترفندهای بیگانگان تاکید کردند .

نصب و راه اندازی نرم افزارMIS در شرکت آب و فاضلاب شهری

معاون برنامه ریزی و منابع انسانی شرکت آب و فاضلاب هرمزگان در مصاحبه با روزنامه دریا ، از راه اندازی و نصب نرم افزاری تحت عنوانMIS در کل شرکت های آب و فاضلاب ، اعم از شهری و روستائی خبرداد .

" احمد سنجری" در خصوص طراحی این نرم افزار افزود : با توجه به گسترش دامنه فعالیت شرکت ، نرم افزار تهیه شده فوق جوابگوی روند گردش اطلاعات درون شرکت نبوده و از برخی از شرکت های تحت پوشش،معاونت ها و دفاتر سایر اقلام مورد نیاز ، گزارشات و تحلیل های خود را به شکل دستی یا در قالب فایل هایی با فرمت Excell وWord از واحد های مختلف جمع آوری و مورد تجزیه و تحلیل قرار می دادند .

وی در ادامه بیان داشت : در این مسیر، کار گروهی ، متشکل از مدیریت و کارشناسان دفتر آمار و فن آوری اطلاعات شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور به همراه تعدادی از کارشناسان آمار فعال در شرکت های تحت پوشش با عنوان کمیته آماری آبفای کشور تشکیل گردید.

همچنین کارشناس آمار شرکت آب و فاضلاب هرمزگان آغاز بکار این کمیته آماری را خردادماه سال ۸۵ اعلام کرد و یادآور شد: شناسایی اقلام اطلاعاتی مورد نیاز ، تشکیل بانک اطلاعاتی اقلام که شامل تعریف مشخص و استاندارد قلم،واحد قلم ،سطح (درجه) قلم وکد می باشد. این بانک به عنوان مرجع صنعت مورد استفاده کلیه بخش هاقرار خواهد گرفت و مصاحبه با مدیران ستاد شرکت مهندسی،تعدادی از مدیران عامل ، اساتید دانشگاه این مشاوره به منظور دخالت مدیران ارشد سازمان که استفاده کننده اصلی این سیستم ها خواهند بود صورت گرفت از جمله وظایف این کمیته طبق برنامه ریزی ها می باشد.

" حسام الدین رحیمی" اضافه کرد: بر این اساس نزدیک به ۲ سال طراحی و نسب و راه اندازی سیستمMIS با توجه به کلیه مشکلاتی که در پیش راه بود به طول انجامید و در واحدهای ستادی دفتر آمار و فناوری اطلاعات کلیه شرکت های آب و فاضلاب شهری و روستایی نصب و راه اندازی گردید .

برگزاری جلسه تایید صلاحیت مسئولین کنترل کیفیت

■ به گزارش روابط عمومی اداره کل استاندارد و تحقیقات صنعتی هرمزگان جلسه تایید صلاحیت مسئولین کنترل کیفیت استان هرمزگان در ۱ خرداد ماه ۸۷ با حضور نمایندگان سازمان صنایع و معادن، کار و امور اجتماعی و معاونت غذا و داروی استان هرمزگان در محل اداره کل استاندارد هرمزگان تشکیل شد. طی این جلسه مهندس "فاطمه قاسمی" از واحد تولیدی قند ناب بستک و مهندس "معیب" امروزه از واحد تولیدی لوله های آبیاری قطره باران رودان مورد تایید واقع گردیدند.

اجرای طرح پیشگیری از معلولیتها در "قشم"

■ طی یک کارگاه دو روزه طرح آگاهسازی پیشگیری از معلولیتها در سالن تامین اجتماعی قشم برگزار شد. بر اساس این گزارش، این کارگاه با حضور بیش از ۳۰ نفر از مدیران مهدهای کودک شهری و روستایی قشم برگزار شد. این گزارش حاکی است در مراسم افتتاحیه این کارگاه که با حضور مدیر اداره بهزیستی شهرستان قشم و چند تن از کارشناسان پیشگیری دفتر آسیبهای سازمان بهزیستی هرمزگان برگزار شد . هدف از این کارگاه آگاه سازی مدیران مهدهای کودک در ارتباط با معلولیتهای کودکان عنوان شد و کارشناسان سازمان بهزیستی هرمزگان در این خصوص مطالبی را ارائه کردند.

آگهی مزایده

اداره کل آموزش فنی و حرفه ای هرمزگان در نظر دارد به استناد ردیف (۱۰) ضوابط اجرایی بودجه سال (۱۳۸۷) کل کشور نسبت به فروش ۴ عدد سیم کارت تلفن همراه بر اساس قیمت کارشناسی اقدام نماید. از متقاضیان دعوت می شود جهت کسب اطلاعات بیشتر با اداره عمومی به شماره تلفن های۴- ۶۶۶۸۹۸۱ تماس حاصل فرمایید.

ضمنا هزینه درج آگهی به عهه برندگان می باشد .

آدرس: بندرعباس - بلوار رسالت جنوبی - کوچه بدر

روابط عمومی آموزش فنی و حرفه ای هرمزگان

آگهی فراخوان عمومی

نوبت اول

شهرداری بندرکنگ در نظر دارد پروژه های عمرانی خود را از طریق برگزاری فراخوان به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد ارزیابی توان انجام کار از تاریخ درج آگهی به مدت ۷ روز کاری با ارائه فیش واریزی بشرح جدول ذیل به ازای هر یک از اسناد به شماره حساب ۹۵۰۰۹ نزد بانک ملی بندرکنگ به امور فنی شهرداری مراجعه و جهت کسب اطلاع بیشتر با شماره تلفنهای ۷-۳۳۳۳۴۳۵ تماس حاصل نمائید، بدیهی است هر گاه برندگان اول و دوم و سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرار داد نشوند سپرده آنها به ترتیب ضبط خواهد شد، ضمناً این شهرداری در رد یاقبول هر یک از پیشنهادات مختار خواهد بود. هزینه چاپ آگهی به عهده برندگان مناقصه می باشد.

ردیف	عنوان پروژه	اعتبار سال جاری	مبلغ سپرده
۱	احداث فرهنگسرا (فاز۱)	۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰/۷۰۰/۰۰۰
۲	تکمیل پیاده روسازی خیابانهای سطح شهر	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۹/۲۰۰/۰۰۰
۳	تکمیل آسفالت خیابانهای سطح شهر	۳/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۵۰۰/۰۰۰
۴	تکمیل بازار ماهی و تره بار	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶/۰۰۰/۰۰۰

شهرداری بندرکنگ

کبابی آیدا
عرضه : دل ، جگر چنجه و کوبیده مخصوص
سفارشات پذیرفته می شود
با مدیریت :برادران مرادی
آدرس : گلشهر جنوبی نبش ۱۲ متری بهار
تلفن : ۰۹۱۷۱۶۸۸۲۶۱

دیگر نگران تعویض روغن خودرو خود نباشید
تعویض روغنی ستاره شهر
تعویض روغن و سرویس انواع ماشین های ایرانی و خارجی
آماده عقد قرار داد با ارگانها
گلشهر شمالی مجتمع تجاری جدید اوقاف
تلفن: ۰۹۲۷۹۰۰۹۱۹

آجیل و تخمه تک
کیفیت رازمان ما بخواهید
سفارشات پذیرفته می شود
گلشهر شمالی مجتمع تجاری-٤ واحدی
اوقاف فاز (۱) - تلفن: ٦٦٧٥١٣٢

مشاور املاک کهکشان
خرید، فروش، رهن و اجاره
با مدیریت : بهرامی
گلشهر شمالی مجتمع تجاری اوقاف فاز (۲)
تلفن: ٦٦٧٥٣١٩

پیتزا ساندویچ آناناس
عرضه انواع غذاهای دریایی و هندی
همبرگر مخصوص تنوری
سفارشات پذیرفته می شود
گلشهر شمالی مجتمع تجاری اوقاف فاز (۲)
تلفن: ۶۶۶۳۹۵۹

مشاور املاک تاج
خرید و فروش ،رهن و اجاره
تلفن : ٦٦٨٠٠٠٥ - ٦٦٨٠٠٠٤
گلشر شمالی مجتمع تجاری اوقاف فاز (۱)

خشکشویی پاک پوش
شستشوی انواع لباس. شستشوی کف و سرامیک
مبلمان و موکت چسبی با دستگاههای پیشرفته
منتظر تماس یا حضور شما هستیم
خیابان دانشگاه آزاد جنب نانوایی ساختمان ٤۰ سی
تلفن: ۰۹۱۷۹۷۶۸۷۷۱ - ۰۹۳۶۵۰۹۸۰۰۱