طالبی گنجینه‌ای از ویتامین‌ها

طالبی یکی از بهترین منابع حاوی ویتامین آ و ث محسوب می‌شود و سرشار از پیش فاکتور بتاکاروتن است که در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شود. به گزارش ایسنا، این میوه همچنین یکی از منابع اصلی حاوی ویتامین ث است اما علاوه بر این دو ویتامین حاوی مواد مغذی مفید دیگری مثل پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم، ید و ویتامینهای گروه ب شامل ب ۵ ، ب ۳ ، ب ۶ و ب ۱ است. مصرف این میوه به دلیل دارا بودن مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌های آ و ث، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مثل بیماری‌های قلبی، سکته و سرطان را کاهش می‌دهد. همچنین وجود مجموعه‌ای از ویتامین‌های گروه ب در این میوه آن را به یک ماده بسیار مفید برای سوخت و ساز انرژی در بدن تبدیل کرده است.

به گزارش سایت اینترنتی ارگانیک، طالبی خواص درمانی متنوعی دارد از جمله این که اشتها آور، مدر، نرم کننده روده‌ها و ملین بوده و همچنین موجب طراوت و شادابی پوست بدن می‌شود. مصرف طالبی بعد از غذا به درمان کم خونی کمک می‌کند. این میوه همچنین برای مبتلایان به سل ریوی دارند مفید است. برخی از متخصصان معتقدند که گوشت طالبی برای تسکین سوختگی‌های سطحی و یا درمان ورم پوست موثر است. با این حال پزشکان توصیه می کنند کسانی که به بیماری دیابت مبتلا هستند در مصرف طالبی احتیاط کنند تا جایی که شاید به توصیه متخصص مجبور شوند به دلیل قند بالا از مصرف آن خودداری کنند. همچنین مصرف زیاد این میوه برای مبتلایان به ورم معده توصیه نمی‌شود چون ممکن است علائم آنها را تشدید نماید.

درمان زونا بوسیله اشعه ماورای بنفش

نخستین تحقیقات درمان درد ناشی از زونا به وسیله اشعه ماورای بنفش به وسیله پژوهشگران بخش پوست بیمارستان حضرت رسول (ص) تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام گرفته است. به گزارش ایسنا، دکتر میرهادی عزیز جلالی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکید کرد: از آنجا که بیماری زونا در سنین کهولت دردهای ناراحت کننده و مزمنی را ایجاد می‌کند، این بیماری را به عنوان یک بیماری دردناک پوستی شناسایی می‌کنند که ضایعات وزیکولی و تاول را در سطح پوست به همراه درد شدید و تیرکشنده ایجاد می‌کند.وی تصریح کرد: بیماری‌های ویروسی با درمان‌های موجود ممکن است کاملا متوقف شده و عوارض خود را به جای بگذارند به همین دلیل راه کارهای درمانی مختلفی برای آن مانند استفاده از داروهای موثر بر سیستم عصبی، آرام بخش‌ها، استفاده از استریل‌های موضعی تزریقی و فیزیوتراپی پیشنهاد می‌شود. دکتر عزیز جلالی خاطرنشان کرد: به همین منظور در مرکز پوست بیمارستان حضرت رسول(ص) جهت پیشگیری از دردهای زونا تحقیقات اولیه انجام شد و این تحقیق با استفاده از اشعه ماورا بنفش و خواص ضدالتهابی آن بر روی پدیده‌های التهابی مولد بیماری زونا صورت گرفت. گفتنی است؛ این یافته‌های جدید در مجله فتوبیولوژی و فتودرماتولوژی انگلستان به چاپ رسید و به عنوان اولین بررسی در این زمینه مورد تایید قرار گرفت و امید است در آینده با بررسی‌های بیشتر و اقدامات پژوهشی، این نتایج تکمیل و جهت درمان بیماران مبتلا و آسیب دیده از این بیماری به کار رود.

آوای دریا ۲۲۴۶۳۸۴

نرخ جدید راننده ها

شهروند هرمزگانی هستم و هر روز برای کارم به فلکه برق می آیم وقتی سوار تاکسی می شوم جالب اینجاست که راننده خود نرخ تعیین می کند و شرایط خاصی می گذارد که کولر روشن کرده ام ۵۰ تومان اضافه می گیرم ، به دلیل تغییر مسیر ۵۰ تومان اضافه می گیرم و جالب اینجاست هیچ وقت از مسافر راضی نیستند و می گویند به ما صرف نمی کند و مسافر مجبور است قانون هایی که راننده می گذارد گوش دهد و سکوت کند .

چند ماهی که نرخ کرایه تاکسی ها عوض شده و هیچ ناظری نیست که نظارت کند که راننده ها با نرخ های دلبخواهی خود و تغییر مسیر چه ظلمی در حق مسافر می کنند .

از مسئولان می خواهیم به فکر مسافران باشند و به این موضوع رسیدگی کنند .

یک شهروند

کیفیت پایین نان

نبش کوچه چمران ۱۹ در بلوار ساحلی خواجه عطا نانوایی وجود دارد که هر قرص آن ۱۲۵ تومان است ولی خمیر و بی کیفیت و سوخته است . از مسئولین مربوطه تقاضای رسیدگی داریم .

یکی از اهالی

عدم آنتن دهی تلفن

جاده جدید بندرعباس بستک اگر چه باعث نزدیکی مسیر شده است ، اما آنتن دهی تلفن همراه ضعیف است. اگر مشکلی برای کسی پیش بیاید با این وضعیت چه کار کند. مسئولین رسیدگی کنند .

عبدالهی

حضور احشام در محلات بندرلنگه

بعضی از خانه های شمال محله فاطمیه (کاغذآباد سابق) جنب برکه بهزاد دارای چندین راس احشام هستند که این احشام ها بیشتر اوقات در کوچه های این محله سرگردان هستند که باعث کثیفی کوچه ها و بوی تعفن از آن خانه ها و فضای منطقه را در بر می گیرد . خواهشمند است بهداشت و شهرداری بندرلنگه نسبت به جمع آوری و انتقال این احشام ها به مکانی دورتر اقدام نمایند.

یکی از اهالی محله فاطمیه بندرلنگه

بی توجهی به مساجد روستایی

مدتی پیش گزارشی از روستای «کرمون» نوشته بودید که مسجد صاحب الزمان (عج) را مردم با مشارکت ۳۰ میلیون تومانی ساخته اند الان پنج میلیون تومان بدهی دارد و نیاز به کولر و بودجه ای برای نمای مسجد دارند . جای بسی تاسف است که مسئولان استان و شهرستان به اماکن مذهبی توجهی ندارند و اعتبارات را صرف تبلیغات مجلس می کنند بعد هم می گویند چرا جوانان به سمت مسجد نمی روند و به سمت تبلیغات غرب می روند .

این وضعیت را خود مسئولان ایجاد کرده اند. البته آب شرب آن هم گویا غیر بهداشتی است. چه کسی بایستی برای رفع مشکلات روستاها که این روستا نمونه ای از آن روستاهاست آستین همت بالا بزند.

یک شهروند

مردم بندر لنگه نان با کیفیت می خواهند

قیمت نان در طرح هدفمند کردن یارانه ها بیش از ۴۰۰درصد افزایش داده شد ،تا کیفیت نان بهتر شود و مردم بندرلنگه و شاید سایر شهرهای استان هرمزگان نیز به دلیل شعار افزایش کیفیت و تبلیغات رسانه ای بسیار زیاد از آن استقبال کردند که شاید حداقل فایده این طرح آن باشد که نان مناسبی در اختیارشان قرار خواهد گرفت گر چه اوایل طرح هدفمند کردن یارانه ها نان یک مقدار با کیفیت بود. ولی متاسفانه پس از گذشت دومین مرحله افزایش قیمت نان از ۷۰۰ریال به ۱۲۵۰ریال وضع نان خیلی بدتر شد و پس از گذشت روزها وماه ها وضعیت پخت نان بدتر از سابق شده است و امید مردم و انتظارات آنها به ناامیدی تبدیل شد. گویا در این شهر کسی نیست که به این وضع رسیدگی کند نه فرمانداری نه امور صنفی و نه بهداشت.امید است با افزایش قیمت نان و با اجرای هدفمند کردن یارانه ها دولت توجه ویژه ای به ارتقای کیفیت نان در کشور داشته باشد متاسفانه هنوز در شهرستان بندرلنگه نان به قدری با کیفیت پایین به مردم عرضه می شود که نمی شودآن را استفاده کرد. لذا از مسئولان انتظار می رود تا سریعا به این موضوع رسیدگی کنند تا حداقل مردم بندرلنگه یا سایر شهرهای استان از نان با کیفیت استفاده کنند .

یک شهروند بندر لنگه

جوابیه

در پاسخ به پیام چاپ شده یکی از اهالی کوی آیت ا... غفاری در شماره ۱۲۶۶ آن روزنامه در تاریخ ۹۰/۵/۱۰ بدینوسیله به آگاهی می رساند شهردار به همراه معاون فنی و شهرسازی به دعوت هیئت امنای مسجد مهدیه این کوی در جشن فرخنده زاد روز امام زمان (عج) حضور یافتند و با اهالی دیدار و گفتگو کردند .

شایسته است دستور دهید مطابق قانون مطبوعات، این پاسخ در تازه ترین شماره آن روزنامه چاپ شود .

روابط عمومی شهرداری بندرعباس

به مناسبت ۱۷ مرداد روز خبرنگار

خبرنگار مجاهد بی نام و نشان

به بهانه روز خبرنگار؛

زهرا بیگلری

حرفی برای گفتن ...

همه ی اتاق ها خالی . سکوت همه ی فضا را در خود مجاله کرده و تنها صدای نفس های رنگ پریده ی من است که بعد از پیمودن هشتاد پله آن را می شکند؛ هیجده اردیبهشت ۸۷ ، ... و "دریا" در دفتر زندگیم ورق می خورد، بوی شرجی می گیرم و در شش سالگی دریا اتراق می کنم تا از آغازی بی پایان بنویسم ؛ از دغدغه های مردم خلیج همیشه فارس و ساحل نشینان غیورجنوب تا هلهله ی کودکان پا برهنه عشق دریا ! ... و ناگهان صدایی مرا از حس نم زده ام بیرون می کشد ؛« خانم بفرمایید این خبر رو ویرایش کنید و یه تیتر متفاوت براش بنویسید.

بعدش منتظر باشید تا آقای مدیر مسئول برای مصاحبه صداتون کنن ...» رودررو با جناب مدیرمسئول ! چقدر برایم سخت بود ،تلاش برای گفتن از آنچه که هستم و می توانم باشم . فکر نمی کنم که آن لحظات را روزی فراموش کنم ، تقریبا نفسم بند آمده بود ... و حال از آن روز چهار سال و ۹۵ روز می گذرد و من هنوز هم "دریا" را دوست دارم و دریایی ها را ! هر چند این روز ها کمتر از حال هم با خبریم.

هر چند که دیگر برای رسیدن به "دریا" نیازی به پیمودن هشتاد پله هم نیست ، دیگر کلنجار رفتن با سیستم های همیشه ویروسی کهنه شده ،خبری از دربه دری های شبانه و در پی اینترنت دویدن ها نیست ،تا دیر وقت کارکردن ها خاطره شده ،... اما فرصت با عشق کار کردن هنوز برای دریایی ها به پایان نرسیده و بی شک با همین عشق بود که "دریا" بزرگ شد آنقدر که این روز ها صدای امواج اش بلندتر از همیشه شده و نگاهی رو به اقیانوس دارد ... و این نگاه حاصل تلاش خالصانه اهالی "دریا" و مدیریت بی نقص آن است...

راستش من خبرنگار نبودم ، فکرش را هم نمی کردم که خبرنگار شوم اما از وقتی که به عشق قلم و نوشتن خبرنگار شدم به توانایی های بسیار قلم باور پیدا کردم و علاقه مند شدم هر چند امروز می دانم چقدر با این عنوان بیگانه ام !بگذریم، آن روز ها دریا پرشور تر بود ؛ همان چهار سال پیش که برای اولین بار شرجی و گرمای طاقت فرسای تابستان این شهر را تجربه کردم ،چقدر زود گذشت هرچند سخت،آسان بود !

میتینگ های هفته ای تادو هفته یکبار "دریا" را همیشه دوست داشتم. چون مهمترین پوان جلسات مان برخلاف عرف جلسات!

اندک بودن مصوبات و امید بیشتر به تحقق آنها بود البته این تحقق بیشتر مدیون دقت و سختگیری سردبیر و پیگیری های خانم "هاشمی" مسئول روابط عمومی "دریا" بود.

خلاصه یادش بخیر؛خبرهای «علی زارعی» از بافت های فرسوده شهر که با چاشنی تاکید و تهدید برای

> **در این اندیشه ام که بزرگ شدن «دریا» به عنوان یکی از روزنامه های استان هرمزگان تکرار افتخار دیروز هیچ نشریه ای نیست و در عجبم ! چقدر این اهالی خوش ذوق با شنیدن خبر بزرگ شدن تنها روزنامه ی دیارشان در پوست خود نگنجیدند !**

تایپ می داد ، حضور «علی نظری» و خرد و خاک شیر شدن سکوت و آرامش "دریا" ، جدال ها بر سر تیتر یک و دو ، «در شهر» های "علیرضا بهاری و بیگلری که امروز رنگ باخته ،خنده های آرام «امین زارعی» ، نه نگفتن های "سید یعقوب حسینی "که امیدوارم تا همیشه ادامه نداشته باشد ...یادش بخیر...

نگاهی رو به اقیانوس ...

و اما دریای امروز تنها به بزرگ تر شدن می اندیشد، به اینکه توانایی ورود به وادی بزرگتری از رسانه مکتوب را دارد .

کسی چه می داند؛کی ، کجا و در چه حال و هوایی این تصمیم گرفته شد ؛ تصمیم به بزرگ شدن آنهم فراتر از جبر جغرافیایی ... و اکنون "دریا" این بزرگ شدن را تقسیم می کند با مردمی که برای با آنها ماندن بزرگ تر خواهد شد.

هر چند که این روز ها حال مطبوعات مان چندان هم خوش نیست ، آنقدر آمار نامه نگاری این اهالی خوش ذوق بالا رفته که از آمار سر به فلک کشیده و رها شده دغدغه های مردم مغفول مانده اند !! یکی اعتراض می کند ، یکی متهم می کند و دیگری حکم نداده محکوم می کند .

البته برخی هم اصلا تکلیف خود را نمی دانند چون نه اعتراض ، نه انتقاد و نه گلایه ای دارند ؟!اما دست کم ذوق نامه نگاری شان بد نشده !

در این اندیشه ام که بزرگ شدن "دریا" به عنوان یکی از روزنامه های استان هرمزگان تکرار افتخار دیروز هیچ نشریه ای نیست و در عجبم ! چقدر برخی از این اهالی خوش ذوق با شنیدن خبر بزرگ شدن تنها روزنامه ی دیارشان در پوست خود نگنجیدند !

و این افتخار باعث نشد که آنها نیز در فکر توسعه یافتن و بزرگ شدن نیفتند بلکه بر عکس ، نا مه ها بود که به آمار نامه نگاری های این اهالی اضافه شد (هر چند بی مقصد!) و هریک سرآغاز نامه هاشان را با کلمات قصاری چون رانت خواری و ... مزین ساختند تا به نحوی شایسته این بزرگ شدن را جشن بگیرند!! انگار خیلی ها فهمیده اند که "دریا" یا همان هرمزگان بالاخره حرفی برای گفتن دارد است. حرفی برای گفتن !خودش است ؛ بزرگ شدن "دریا" و نگاهی رو به اقیانوس ...

بالاخره روزت مبارک

آهان ! داشت یادم می رفت ؛ امروز ۱۷ مردادماه ست«روز خبرنگار» . گفتم به عشق قلم و نوشتن خبرنگار شدم اما این روزها شاهدیم؛ "عرصه مطبوعات" خیلی هم احتیاج به قلم و عشق و حتی حرفه ای بودن ندارد بیشتر به سر و زبان تمجید و تعریف نابجا و برقراری ارتباط بر می گردد! و اگر نتوانی پا به پای این گروه ها باشی کلاهت پسِ معرکه است .

در هر حال ،خبرنگاران نیز در ایران یک روز دارند ؛ در قالب تشکیل جمعی نمادین سخنرانی می شنوند ،گلی می گیرند و گاهی عکسی به یادبود. همین!غافل از اینکه خبرنگار نبض گویای جامعه است ... شعار هر سال مان شده: « حقیقتا هیچ گلی ، شمعی ... نام "خبرنگار" را زنده نگه دارد .او زنده است به حرمت قلم . » ، این در حالیست که تازگی ها مطبوعات مان به جان هم افتاده اند و تنها خدمت آنان به خودشان (نه به مردم)، بالقوه ساختن استعداد بالفعل شان (توانایی نامه نگاری) شده است .

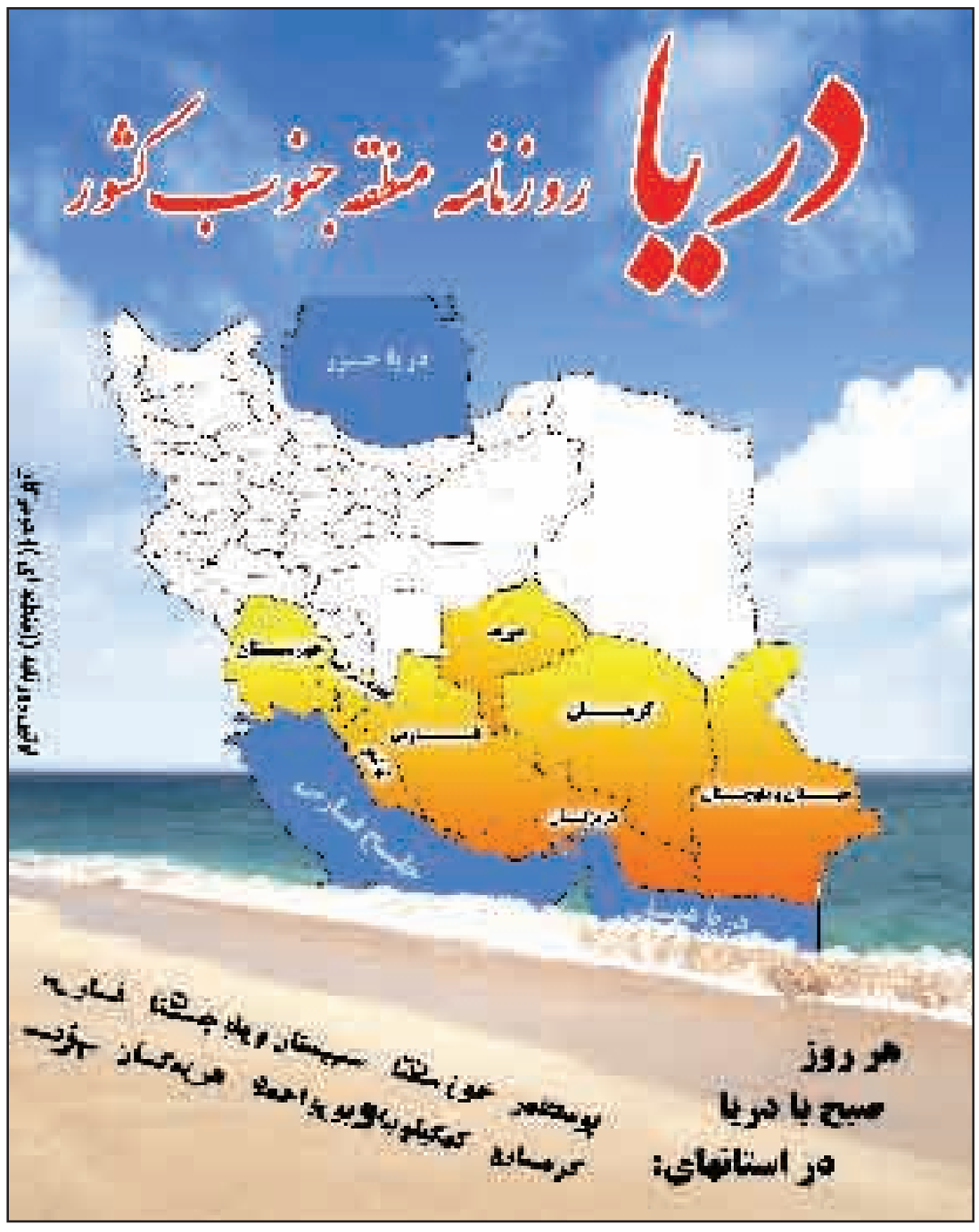
این روز ها دیگر روزنامه نگاری یک ذوق، استعداد یا یک توان نیست، برای سوژه یابی نیازی به چشم تیز بین و قلمی که واسطه استعداد درونی خبرنگار با مردم باشد، نیست! خیلی ها را می بینی که در عرصه مطبوعات اند و به دنبال کار دیگری هستند و خیلی ها نیز از بیکاری به این عرصه پناه آوردند ؟!

راستش زیاد شنیده ایم ؛یک خبرنگار باید به واقعیت یک رویداد دست یابد و همواره گام به گام حوادث در حوزه کاری خود حرکت کند تا تحلیل های خود را به صورت کامل و رسا ارائه دهد. زیاد شنیده ایم ؛یک خبرنگار موفق همیشه در انعکاس رخدادها بی طرفانه عمل می کند و بارها شنیده ایم که یک خبرنگار باید همواره در کسب اعتماد و اعتمادسازی بین خبرنگار، منابع خبری و مردم خود تلاش کند... اما قضاوت با خودتان، چقدر این شنیدن ها به واقعیت آنچه که من و شما در جایگاه یک خبرنگار هستیم ، نزدیک است؟

آیا از خود پرسیده ایم که طومار تحلیل های رسای مان به چند جمله رسیده ؟ برای رسیدن به واقعیت رویدادی چند بار هزار توی آن را مرور کرده ایم ؟چقدر برای اعتماد سازی میان خود ، منابع خبری و مردم حمایت شده ایم ؟ اصلا آیا مکانیزم روزنامه نگاری در کشور ما ساز و کاری برای تحقق این اهداف اندیشیده است ؟!

این روز ها دغدغه ی اهالی رسانه زیادی قد کشیده و تنها زخم های سر باز شده را می بینند ، همان هایی را که بقیه مردم هم قادر به دیدن آن هستند ، انگار نبض گویا و چشم بینا دیگر مفهومی برای این اهالی ندارد ! دیگر آوردن استدلال و منطق برای دفاع از نقدها و انتقاد از عملکرد دستگاه ها و نهاد ها تنها چهره ات را سرخ تر و برافروخته تر می کند و بس !

تلفنم زنگ می خورد ؛ دوستم وحیده است ، می پرسد : زهرا! راستی روزتون مبارک؟ می گم : روزمون ؟ آهان ! خبرنگار ... چقدر این روزها یدک کشیدن این عنوان برایم سخت شده و ذوق قلمم کم سو !

با تمام این حرف ها که پایانی برای آن نیست ،روز خبرنگار بر همه خبرنگاران، روزنامه نگاران و نویسندگان این دیار شرجی بویژه همکاران دریایی ام گرامی باد .

◆ **خدا قوت**