

چه بخوریم ؟

نارنگی



■ فرنامو: گیاهان ، دسته: گیاهان گلدار ،رده: دولپه‌ای‌ها راسته: راسته افراها ، خانواده: مرکبات ، سرده: Citrus گونه: reticulata C. و نام علمی Citrus reticulata نارنگی (نام علمی: Citrus reticulata) یکی از میوه‌ها از تیره مرکبات است. نارنگی نسبت به پرتقال کوچک‌تر است، و مزه ترش و شیرین تری دارد.

در پزشکی سنتی ایرانی طبع این میوه را سرد و ترمی دانند و برای آن خواصی چون «مفرح قلب، رافع خفقان، صفرابرد و فرونشاندن لهیب معده و کبد» نام می‌برند. این میوه دارای مقدار زیادی منیزیم است و از این طریق در فعالیت ماهیچه‌ها، دستگاه گوارش و دستگاه عصبی مؤثر است.

یکی از قدیمی‌ترین انواع نارنگی موسوم به Dancy Tangerine در اواخر قرن نوزدهم در فلوریدای آمریکا کشت می‌شده است. امروزه نارنگی در کشورهای تولیدکنندهٔ مرکبات مانند چین، اسپانیا، برزیل، ژاپن و ایران تولید می‌شود.

نارنگی دارای ویتامین‌های A ، B ، C ، پروتئین، چربی، قند، حاوی مقدار زیادی فسفر، کلسیم است. این میوه خون را تصفیه و زیاد می‌کند و در تشکیل استخوان و اسکلت بدن مؤثر است. نارنگی به خاطر داشتن مقدار فسفر و کلسیم بالا نارنگی یکی از میوه‌هایی است که در تشکیل استخوان و اسکلت بدن مؤثر است.ا[

درمان سنگ کلیه و سنگ مثانه

درمان سنگ کلیه با داروی ۱۰۰٪ گیاهی

این دارو در کمتر از دو ماه سنگهای کلیه و مثانه را از بین خواهد برد و هیچ عارضه جانبی را در پی نخواهد داشت .

درمان افسردگی

عصاره مویز قرمز(شراب السوداء)

همان طوره که میدانید مویز خاصیت شادی آفرینی دارد. عصاره مویز ناراحتی‌ها را ، استرسها و هم و غم های بی مورد را از بین خواهد برد.

درمان سینوزیت

داروی سینوزیت

داروی اورا شامل یک بسته برگ اکالیپتوس، روغن و پودر مخصوص سینوزیت میباشد که با برگ اکالیپتوس بخور میدهید و با روغن مخصوص سینوزیت پیشانی و سینوسها را چرب میکنید و پودر مخصوص سینوزیت را به بینی میکشید.

درمان غلظت خون و فشار خون

درمان غلظت و فشار خون با عصاره گیاه راوند با کک این دارو می توانید تقریبا تمام بیماریهای خونی خود را اعم از غلظت خون ، فشار خون و … در درمان کنید. گفتنی است تا به حال صدها هزار نفر این دارو استفاده کرده اند و از آن رضایت کامل داشته اند.

برخی مسوولان و کارشناسان بخشهای مختلف کشاورزی استان هرمزگان با اشاره به اینکه استمرار پدیده خشکسالی چالشهای جدی و تهدید امیزی را پیش روی کشاورزی این استان ایجاد کرده است خواستار مساعدت در جهت رفع این چالشها شدند .

به گزارش ایرنا؛هرچند نام بردن از هرمزگان افکار را متوجه دریا، صید و صیادی و تجارت می کند اما طبق آمارهای موجود بیش از ۲۵درصد جمعیت یک میلیون و ۵۰هزار نفری این استان از طریق فعالیتهای کشاورزی امرار معاش می کنند . رییس سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان وسعت زمینهای زراعی این استان را ۱۵۸هزار هکتار با تولید دو میلیون تن انواع محصول زراعی و باغی در سال عنوان کرد .

مهندس سید نصیر سید محمدی می گوید: به رغم همه پتانسیل هایی که این استان در زمینه کشاورزی و زیربخش های آن دارد، با تحلیل و ارزیابی از وضعیت موجود می توان به مهمترین چالش های بخش کشاورزی پی برد . معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی از کمبود سرمایه گذاری، خشکسالی مستمر، کاهش اعتبارات، شیوع انواع بیماری و آفت به خصوص جابروک جادوگر و پسیل مرکبات بعنوان بخشی از چالش های پیش روی فعالیت های این سازمان درحال حاضر نام برد .

مهندس علی تقی صالحی تصریح کرد: خشکسالی مستمر که وارد دهمین سال شده موجب افت شدید سفره های زیرزمینی آب، خشک شدن چشمه ها، قنوت شور شدن آب بسیاری از جاههای کشاورزی شده است . وی از بروز و گسترش بیماری هایی همچون پسیل مرکبات، جابروک جادوگر، مکندهگان، جوندگان، کنه ها، شته ها و زجرک ها بعنوان دیگر عوامل و چالشهای ناشی از خشکسالی نام برد . به گفته مهندس صالحی اضافه بر افزایش ایسی آب جاههای کشاورزی که تاثیر مستقیم روی عملکرد محصولات کشاورزی دارد، پس آب ناشی از شیرین کردن آب تعدادی از این جاها مشکلات بیشتری ایجاد کرده است . مدیر باغبانی سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان نیز از خشکسالی و کمبود اعتبارات بعنوان مهم ترین چالش های بخش کشاورزی این استان نام برد و افزود:

این خطه بعنوان قطب تولید لیموترش کشور مطرح بود درحالیکه مقام چهارم مرکبات را نیز داشت . به گفته وی هم اکنون بسیاری از باغهای لیموترش این استان نابود، تخریب و سوزانده شده اند که دلیل اصلی آن بیماری جابروک و جدیدتر از آن پسیل مرکبات و میوه سبز است که همه درختان مرکبات را تهدید می کند . مدیر حفظ نباتات سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان نیز از کمبود اعتبار بعنوان یکی از مشکلات پیش روی اجرای طرح ها نام برد و بیان داشت: هرچند پسیل مرکبات از طریق سم پاشی از بین می رود اما در این زمینه اعتبارات لازم اختصاص نیافته است . مهندس علی عامری بیان داشت: در صورت ادامه این کم توجهی در آینده شاهد آن بین رفتن دهها هکتار از باغهای مرکبات این استان شامل پرتقال، نارنگی، گریپ فروت و لیموترش خواهیم بود .

مهندس علی عامری بیان داشت: در صورت ادامه این کم توجهی در آینده شاهد آن بین رفتن دهها هکتار از باغهای مرکبات این استان شامل پرتقال، نارنگی، گریپ فروت و لیموترش خواهیم بود .
مهندس علی عامری بیان داشت: در صورت ادامه این کم توجهی در آینده شاهد آن بین رفتن دهها هکتار از باغهای مرکبات این استان شامل پرتقال، نارنگی، گریپ فروت و لیموترش خواهیم بود .
مهندس علی عامری بیان داشت: در صورت ادامه این کم توجهی در آینده شاهد آن بین رفتن دهها هکتار از باغهای مرکبات این استان شامل پرتقال، نارنگی، گریپ فروت و لیموترش خواهیم بود .

اعتبارات ملی و موافقت نامه دارد . وی از واردات هم زمان با برداشت محصول بعنوان معضل اصلی و دغدغه استانی استفاده می کنیم که کافی نیست و نیاز به



فراخوان سازمان جهاد کشاورزی برای رفع ؛



در سال جاری نام برد .
معاونت بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی با اشاره به چالش های مطرح شده در این زمینه از مبارزه با بیماریهای خاص شامل جابروک و پسیل مرکبات و همچنین الگوی کشت، قرنطینه و مجتمع های گلخانه ای بعنوان اولویت های کاری این معاونت نام برد .

از افزایش راندمان آب بخش کشاورزی با محوریت آبیاری تحت فشار و یکپارچه سازی اراضی با توجه به خریدن مالکیت اراضی کشاورزی بعنوان اولویت های کاری مدیریت آب و خاک و امور فنی و مهندسی این سازمان یاد شده است .

رییس سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان می گوید: در صورت توجه به اولویتهای اعلام شده از سوی این سازمان و تامین اعتبار لازم برای اجرای آنها بسیاری از چالش های پیش رو برداشته و کشاورزان می توانند بدون داشتن درغدغه ای تنها به تولید خود بپردازند.
به گفته مهندس سید محمدی سهم سرمایه گذاری بخش کشاورزی از کل سرمایه گذاری های صورت گرفته متناسب با توانایی ها و نقش محوری آن در اقتصاد ملی نیست و نیاز این بخش را تامین نمی کند .

این مقام مسوول تصریح کرد: پائین بودن سطح سوا، بالا بودن سن شاعلین این بخش، بکارنگرفتن مناسب دانش اموختگان دانشگاهی در فعالیت های تولیدی و خدماتی و ضعف تاریخی و ساختاری نظام آموزش و ترویج کشاورزی و عدم استفاده مطلوب از امکانات تحقیقاتی و ضعیف بودن تحقیقات کاربردی در مراکز و مؤسسات تحقیقاتی و وابسته به بخش کشاورزی از دیگر عوامل تأثیرگذار در پیدرشدن نکرند مناسب و در نتیجه بروز چالشهای موجود در بخش کشاورزی می باشد .

رییس سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان تاکید کرد: به رغم اقداماتی که دولت های گذشته تاکنون انجام داده اند، متأسفانه فعالیتهای کشاورزی عموماً به صورت سنتی است و از فناوری های جدید و مناسب کمتر استفاده می گردد .

وی یادآور شد: تولید در این بخش عمدتاً منتهی به استفاده از توانایی ها و امکانات طبیعی درمنطقه بوده و با توجه به خطرات ناشی از تغییرات آب و هوایی، وقوع بلایای طبیعی و خطر ناشی از آفات و امراض، میزان ریسک و عدم اطمینان در فعالیت های کشاورزی نسبت به سایر بخش های اقتصادی بیشتر است . رییس سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان این را نیز اضافه کرد که قیمت های محصولات کشاورزی اغلب در معرض نوسانات بیش بینی شده قرار دارند که ضرر تولیدکنندگان و مصرف کنندگان است . سید محمدی با اعلام اینکه همه چالش های موجود که تهدیدی برای بخش کشاورزی هرمزگان محسوب می شود در قالب اولویت های لازم برای مسوولان وزارتخانه ارسال شده بیان داشت: در صورت کم توجهی به مسایل مطرح شده کمآکان شاهد این مشکلات خواهیم بود .

وسعت زمینهای کشاورزی هرمزگان ۱۵۸هزار هکتار با تولید دو میلیون تن محصول زراعی و باغی ذکر شده درحالیکه سالانه ۱۲۸هزار تن انواع آبرزی نیز از آبهای این استان صید و یا از استخرهای پرورش میگو برداشت می شود.

تلفن های ضروری

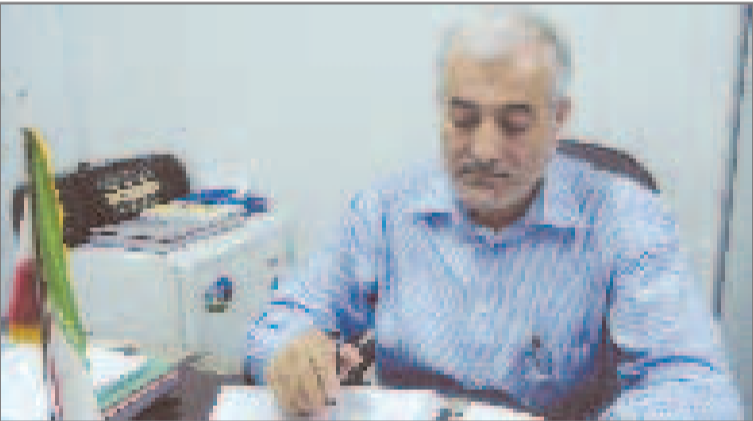
شرکت آب منطقه ای استان.....	۳۳۵۴۱۵۰
شرکت آب و فاضلات استان.....	۳۳۰۰۵۸۶
شرکت آب و فاضلاب روستایی.....	۳۳۳۰۰۰۲۰۳
آتش نشانی.....	۱۲۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
پلیس.....	۱۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
دفتر نظارت همگانی (نیروی انتظامی).....	۱۹۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
ستاد خبری.....	۱۱۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
اورژانس.....	۱۱۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
اطلاعات و قطارهای مسافری.....	۱۳۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
خبرای تلفن.....	۱۱۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
اطلاعات تلفن.....	۱۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
اتفاقات برق.....	۱۲۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
اتفاقات آب غرب.....	۵۵۲۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
سازمان آموزش و پرورش.....	۳۳۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
آموزش و پرورش ناحیه ۲.....	۲۲۴۷۷۴۷-۸
آموزش و پرورش ناحیه۱.....	۲۲۳۵۳۲۷
شرکت برق منطقه ای.....	۳۳۳۱۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰
شرکت مخابرات هرمزگان.....	۶۶۶۹۵۴۴
اداره کل تامین اجتماعی استان.....	۲۲۴۲۹۵۰
سازمان انتقال خون.....	۲۲۳۸۰۳۲
اداره کل نوسازی مدارس.....	۳۳۳۳۲۸۱-۲
اداره کل فنی و حرفه ای استان.....	۶۶۶۸۹۱۸-۴
صدا و سیما ی خلیج فارس.....	۳۳۳۰۰۲۰-۲۳
اطلاعات پرواز.....	۶۶۶۵۸۲۸
شرکت توزیع نیروی برق.....	۵۵۲۶۱۷۰۰۲-۳
سازمان جهاد کشاورزی.....	۶۶۶۲۵۴۱-۶
اداره کل استاندارد.....	۲۲۳۸۰۵۳
شهرداری بندرعباس.....	۲۲۳۲۰۲۱-۳
مرکز مخابرات امام خمینی.....	۵۵۲۶۲۳۳
اداره کل راه و ترابری استان.....	۳۳۳۳۵۹۱-۳
دانشگاه هرمزگان.....	۳۳۳۴۰۱۲۴
شورای اسلامی شهر بندرعباس.....	۲۲۴۱۳۹۰
سازمان مسکن و شهرداری.....	۳۳۳۱۹۵۵
تاکسیرانی بندرعباس.....	۴۲۷۰۰۰۱-۴
خدمات بار فرودگاه بندرعباس.....	۶۶۶۵۸۰۵
بیمارستان خلیج فارس.....	۶۶۷۰۲۸۵-۹
بیمارستان شهید محمدی.....	۳۳۴۷۰۰۱-۳
بیمارستان امام رضا.....	۳۳۳۶۰۰۳-۵
بیمارستان شریعتی.....	۳۳۳۲۴۴۰
تاکسی تلفنی هرمزگان.....	۲۲۲۰۱۱۰
تاکسی تلفنی توران سفر.....	۲۲۳۵۰۵۰
تاکسی تلفنی بندر تاز.....	۳۳۳۵۳۲۲
تاکسی تلفنی امیر.....	۳۳۳۳۴۰۴
تاکسی تلفنی عدالت.....	۵۵۲۶۸۸۱۰
تاکسی تلفنی همراه.....	۳۳۳۶۸۴۲
تاکسی تلفنی نادر گشت بندر.....	۳۳۴۳۱۹۷
تاکسی تلفنی آریا.....	۳۳۷۰۴۴۰
تاکسی بیسیم بندرعباس.....	۱۳۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
بیمارستان صاحب الزمان (ع).....	۵۵۲۶۵۰۱-۴
سازمان بازرگانی رسیدگی به شکایات مردمی.....	۱۲۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

■ مریم هاشمی پور

یکی از عوامل توسعه اقتصادی ، اجتماعی و فرهنگی گسترش همه جانبه آموزش و تربیت نیروی انسانی متخصص و کارآمد می باشد . تربیت نیروی انسانی جایگاه ویژه ای دارد اگر جامعه بخواهد نظام اقتصادی ، صنعتی ، سیاسی و اجتماعی خویش را دگرگون سازد و آن را با مقتضیات و نیازمندیهای جدید همساز نماید ناچار است که سیاست جامعه ای در توسعه نیروی انسانی داشته باشد .

این میسر نیست مگر اینکه از نظام تعلیم و تربیت متوقع بود .

حال که همه عوامل بستگی به نظام تعلیم و تربیت دارد خوب است که آموزش و پرورش به عنوان نظام



■ قدیمی 'معاون برنامه ریزی آموزش و پرورش استان

کمبود ۳ هزار نیروی انسانی در آموزش و پرورش استان اما ...

توسعه جامعه نیازمند تعلیم و تربیت موفق

تعلیم و تربیت نقش کارآمدتری ایفا کند تا بتواند در خود نظام تعلیم و تربیت از نیروی متخصص استفاده کند و هم بتواند از طریق این نیرو به تربیت نیروی کارآمد کمک شایانی کند . در جامعه امروز با افزایش دانشگاهها نیروی متخصص بسیاری تربیت شده که جامعه می بایست از پتانسیل این نیروها دربخش آموزش و پرورش و صنعت استفاده کند تا جامعه کارآمد ، توسعه یافته و پیشرفته داشته باشد . آموزش و پرورش استان هرمزگان یکی از دستگاههایی است که همواره با کمبود شدید نیروی انسانی مواجه است مدارس غیرانتفاعی بر اساس نیاز خود همواره از نیروی آزاد تحصیل کرده استفاده می کند که از نظر اقتصادی برای آنها به صرفه تر می باشد . شهروبر ماه امسال سازمان آموزش و پرورش برای رفع کمبود درنیروی انسانی اقدام به ثبت نام خیل عظیمی از متقاضیانی که تعداد بسیاری از آنها اکنون در پی چرایی این موضوع بودند که این سازمان با توجه به ثبت نام آنها هیچ پاسخ شفاف در خصوص جذب آنها نمی دهد .

پاسخ‌روشی نمی‌دهند

در پی تماس تلفنی با از ثبت نام شدگان در خصوص این موضوع صحبت کردم

سمیه - ۲۴ - ساله لیسانس فیزیک می گوید : من از



دوستم شنیدم که این سازمان برای جذب نیرو نام نویسی می کند و اقدام به ثبت نام کردم درمراجعات متوالی هیچ پاسخی دریافت نکردم .

علی -لیسانس ادبیات - ۲۶- ساله که گلایه زیادی از آموزش و پرورش داشت ؛ می گوید : من در پی تماس با یکی از کارکنان سازمان متوجه ثبت نام شدم و خیل عظیمی از دوستان جا ماندند و با خنده می گوید : به ضرر آنها که تمام نشد چون

اصلی بهره برداران نام برد که موجب کاهش قیمت محصولات تولید داخل و در نتیجه تضعیف شدن بنیه اقتصادی کشاورزان می شود .

مدیر حفظ نباتات سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان پیشنهاد کرد دولت تعرفه و ادرات بعضی محصولات را تا ۱۰۰درصد افزایش دهد که در این خصوص پیشنهاداتی نیز به هیات دولت ارائه شده است . وی از بدهی کشاورزان خسارت دیده ناشی از خشکسالی بعنوان دیگر چالش تهدید کننده این بخش نام برد و خواستار بخشودگی سود ، جریمه و دیرکرد و امها و تعدیم یکساله بدهی اصل وامهای دریافتی تا سقف ۵۰میلیون ریال از سوی دولت شد .

رییس روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی نیز کاهش اعتبارت بخش کشاورزی را بعنوان یکی از مشکلات اصلی نام برد و خواستار فرهنگ سازی در خصوص بیمه محصولات کشاورزی و پرداخت خسارت های لازم به کشاورزان شد . مهندس علی اصغر خلیلی همچنین از افزایش راندمان آب کشاورزی با محوریت آبیاری تحت فشار ، پهنه بندی شرکتهای

خدماتی مشاوره ای ، ساماندهی دامداریهای کوچک روستایی، مبارزه با بیماریهای خاص گیاهی و پشتیبانی از صنایع تبدیلی و تکمیلی بخش کشاورزی و زیر مجموعه های آن بعنوان اولویتهای این سازمان

باب این موضوع می گوید : آموزش و پرورش شدیداً با کمبود نیروی انسانی مواجه است و در سالجاری با توجه به بازنشتستگی پیش از موعد عادی معلمان با کمبود ۳ هزار نیروی انسانی مواجه شد . قسمت عمده این کمبود با همکاری همکاران آموزشی رسمی ، پیمانی و حق التدریس با اخذ ساعاتی بالاتر از ساعات موظف تامین شد که ساعات موظف آنها ۲۴ ساعت و مازاد آن ۱۵ ساعت می باشد و به این صورت مشکل تامین نیرو تا حدی برطرف شد . وی درخصوص نیاز ضروری استان در سال ۱۳۸۸ می گوید: آخرین کمبود که حدود ۲۰۰ نفراست از طریق شرکت خدمات آموزشی و طبق دستور العمل ها و بخشنامه ها به صورت خرید، خدمات از شرکت مزبور انجام شد .

آموزش و پرورش برای رفع کمبود در

نیروی انسانی اقدام به ثبت نام خیل

عظیمی از متقاضیانی که تعداد بسیاری

از آنها اکنون در پی چرایی این موضوع

بودند که این سازمان با توجه به ثبت نام

آنها هیچ پاسخ شفاف در خصوص جذب آنها

نمی دهد

قدیمی ادامه می دهد این کمبود در درکلیه مناطق استان بالاخص در نیروهای مرد و رشته های تخصصی فنی و حرفه ای بود تامین گردید .

وی می گوید لیست افرادی که در تابستان ۸۸ درخواست همکاری داشته اندبه صورت یک باگک اطلاعاتی در مراحل نیاز آینده مورد استفاده قرارمی گیرد.

معاون برنامه ریزی آموزش و پرورش استان در

فروش سیم کارت و کارت شارژ ایرانسل

ثبت نام ایرانسل

سیم کارت رُند

میدان ۱۷ شهرویور بازار مرکزی جنب اسانسور شیشه ای

بندرعباس چهارراه نخل ناخدا خ ترمینال کوچه شایق موبایل برتر ۲



ثبت نام ایرانسل

سیم کارت رُند

میدان ۱۷ شهرویور بازار مرکزی جنب اسانسور شیشه ای

بندرعباس چهارراه نخل ناخدا خ ترمینال کوچه شایق موبایل برتر ۲