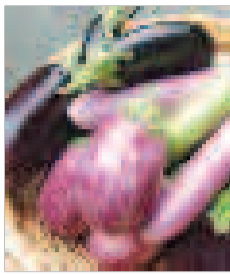


چه بخوریم؟



خواص بادمجان

بادمجان گیاهی است یکساله و دارای ساقه نسبتاً ضخیم و پوشیده از کزک که ارتفاع ساقه آن تا ۷۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن بیضی شکل با نوک باریک و گلهای آن بنفش رنگ است. میوه این گیاه دراز و باریک و یا گرد است که به رنگهای بنفش، سیاه، زرد و سفید دیده می‌شود. بادمجان انواع مختلفی دارد که یکی از معروفترین آنها به شکل گلابی می‌باشد. پوست آن براق و رنگ آن بنفش پررنگ می‌باشد در حالی‌که گروشت آن به رنگ کرم است.

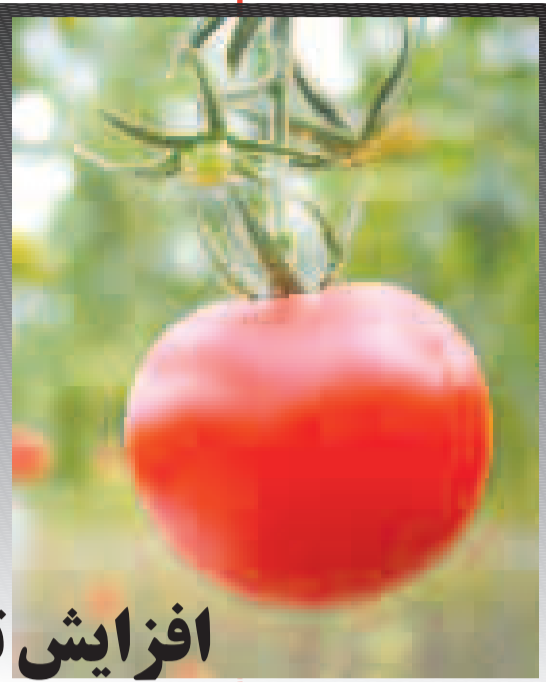
فواید مصرف بادمجان

بادمجان علاوه بر داشتن ویتامینها و مواد معدنی گوناگون، شامل مواد گیاهی مهمی می‌باشند که فعالیت‌های آنتی‌اکسیدانی دارند و همچنین فیتونوترینت‌ها که شامل ترکیباتی فتولوژیک مانند اسید کافئیک و کلروژنیک و همچنین فلئونوئیدهایی نظیر نیاسین می‌باشد. محققان بر روی ماده گیاهی آنتوسیانین به نام نیاسین کار می‌کنند که پوست بادمجان وجود دارد. نیاسین آنتی‌اکسیدانی قوی و تمیزکننده رادیکالهای آزاد می‌باشد که از پوسته سلولها در مقابل تخریب جلوگیری می‌کند. در مطالعه بر روی حیوانات، مشاهده نموده اند که نیاسین پیدا شده از لیپیدهای (چربی) موجود در پوسته سلولها محافظت می‌کند. پوسته سلولها معمولاً از چربیهای تشکیل شده است که مسئول محافظت از سلولها در مقابل رادیکالهای آزاد می‌باشد و به مواد مغذی کمک می‌کند که وارد سلول شوند و از هدر رفتن آنها جلوگیری می‌کند و از طریق مولکولهای پیام رسان متوجه می‌شوند که سلولها چو نوع فعالیتی را باید داشته باشند.

خواص دارویی

از نظر طب قدیم بادمجان گرم و خلی خشک است. بادمجان بر خلاف آنچه که عوام اعتقاد دارند که بی بو و خاصیت است دارای خواص زیادی است. مهمترین خاصیت آن کم کالری بودن آن است که غذای بسیار خوبی برای کسانی است که می‌خواهند وزن کم کنند زیرا دارای ویتامین و مواد معدنی نیز می‌باشد. (موارد ذیل صرفاً جهت اطلاع رسانی است و به معنای تجویز یا تکذیب خواص دارویی آن نیست) ۱) بادمجان را حتماً باید بحالت تازه کاملاً رسیده مصرف کرد زیرا خام آن طعم تلخ دارد و در آنجاکله آسم و برونشیت دارند باعث تحریک این بیماریها می‌شود. ۲) بادمجان اثر نرم کننده و مدر دارد. ۳) بادمجان بعلت دارا بودن آهن در رفع کم خونی داروی موثری است.

۴) بادمجان را می‌توان برای از بین بردن ورم و التهاب روی عضو ملتهب گذاشت. ۵) دانه بادمجان ایجاد بیوسنت می‌کند. ۶) ریشه بادمجان و شاخه های خشک شده و برگهای آن اثر معده ای دارند که باعث تحریک و قایض بوده و می‌توان در آن برای درمان احتلام شبانه و انواع خونریزها استفاده کرد.



افزایش تولید گوجه فرنگی نیازمند مکملی همچون صادرات است

مهندس علی نقی صالحی، معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهادکشاورزی استان هرمزگان با توجه به مشکل پیش آمده در خصوص عرضه محصولات کشاورزی به خصوص گوجه فرنگی در استان هرمزگان صادرات این محصول را راه حل نهایه دانست که می‌تواند این مشکل را مرتفع کند و در استان هرمزگان بیش از ۱۳ هزار هکتار سطح زیرکشت گوجه فرنگی است.

وی ضمن اشاره به این موضوع که کشت خارج از فصل از نقاط قوت کشاورزی منطقه است افزود: در هر هکتار ۲۵ تن محصول گوجه فرنگی برداشت می‌شود. وی در خصوص نقاط ارسال گوجه فرنگی استان

در نشست معاونین برنامه ریزی و اموراتصادی عنوان شد:

۹ محصول کشاورزی هرمزگان دارای رتبه کشوری هستند

به همت سازمان جهادکشاورزی استان هرمزگان معاونین برنامه ریزی و امور اقتصادی سازمان‌های جهادکشاورزی سراسر کشور در نشست مسایل فراروی بخش کشاورزی در حوزه اعتبارات را بررسی کردند. این مراسم با حضور مهندس کیامرز قاسمی زانجانی، مدیرکل برنامه ریزی بودجه و کارآفرینی و زارتخانه جهادکشاورزی و بصیری مدیر اعتبارات و وصول مطالبات بانک کشاورزی و همچنین معاونین برنامه ریزی سازمان‌های جهادکشاورزی سراسر کشور برگزار گردید.

مهندس جعفر بصیری پور، معاون برنامه ریزی و امور اقتصادی سازمان جهادکشاورزی استان هرمزگان ضمن خوش آمدگویی به میهمانان این مراسم به تشریح سیمای استان پرداخت و گفت: هرمزگان یکی از هفت استان ساحلی و یکی از چهار استان ساحلی جنوب کشور است. معاون سازمان جهادکشاورزی

مهندس جعفر بصیری پور، معاون برنامه ریزی و امور اقتصادی سازمان جهادکشاورزی استان هرمزگان ضمن خوش آمدگویی به میهمانان این مراسم به تشریح سیمای استان پرداخت و گفت: هرمزگان یکی از هفت استان ساحلی و یکی از چهار استان ساحلی جنوب کشور است. معاون سازمان جهادکشاورزی

گفت: تهران، اصفهان، شیراز، مشهد و ارومیه از عمده ترین نقاط ارسال گوجه فرنگی است، ولی امسال با توجه به مسایل متعددی قیمت گوجه فرنگی با کاهش قیمت روبرو بوده است. وی دلایل کاهش قیمت این محصول را در روزهای اخیر تشریح کرد و اذعان داشت: با توجه به توسعه علمی کشاورزی در سراسر کشور خوشبختانه سالانه عملکرد تولید در محصولات کشاورزی با افزایش روبرو است برای مثال استقرار آبیاری تحت فشار، احداث گلخانه، توزیع نشاء مکانیزه محصول گوجه فرنگی را با افزایش روبرو کرده که موجب افزایش تولید بیش از نیناز بازار گردیده و این مساله تنها با روی آوردن به صادرات قابل حل است.

وی همچنین در خصوص دلایل کمبود کارخانجات و کارگاه های تولید رب گوجه فرنگی یادآور شد: تولید محصولات خارج از فصل بیشتر مصرف تازه خوری دارد و صرف تولیدات صنعتی نمی‌شود؛ چراکه کارخانجات خرید خود را در اوج

گاهی می‌بینیم برخی کارگاه ها و پروانه ها قبل از اینکه در یک شرایط استاندارد قرار بگیرند، تقاضای اصلاح پروانه می‌کنند تا طرح خود را از حیث کمی افزایش دهند اما بعد از مدتی از چرخاندن مجموعه به دلیل افزایش حجم کار و مسایل فرارو بازمی‌مانند و شرایط ابتدایی خود را هم از دست می‌دهند. وی همچنین از استقرار یک سیستم نظارتی الکترونیکی در بانک کشاورزی برای هدایت اعتبارات و نظارت بر مطالبات خیر داد و افزود: امروز همه ما خرسند از این مساله هستیم که با کمک هم درصدد استقرار آبیاری تحت فشار در سراسر کشور برآمده شد. کشاورزی هم در خصوص تعامل بیشتر معاونت ها با بانک کشاورزی گفت: ما در بانک کشاورزی مکلف هستیم ۲۵ درصد از تسهیلات خود را به بخش کشاورزی تولید می‌شود که می‌توان از کاشت ۱۳۰۰ هکتار زیتون در فارس و زعفران در مرند و دیگر تانگه کشت کشاورزی در صورتی که زیتون در گذشته تنها در شمال و زعفران تنها در خراسان کشت می‌شد. در ادامه این نشست که بعد از ظهر برگزار شد، معاونین سازمان های جهادکشاورزی سراسر کشور در هیات مشترک با مدیران عامل و اعضای هیات مدیره شرکت های مادر تخصصی حمایت از کشاورزی دیگر تریبوق خواهد کرد. وی افزایش ظرفیت برخی کارگاه های تولیدی را امری خطری پذیر دانست و افزود:

و اواخر تولید گوجه فرنگی انجام می‌دهند و گوجه فرنگی را در شرایطی خریداری می‌کنند که قیمت این محصول به حداقل برسد. صالحی در خصوص خرید این محصول توسط دولت هم متذکر شد: این محصول جزو محصولات خرید تضمینی قرار ندارد لیکن هم اکنون قیمت گوجه فرنگی در بندرعباس ۳۵۰ تا ۴۰۰ در دوران ۳۵۰ تا ۳۰۰ و در بندر خمیر ۳۵۰ تا ۴۰۰ تومان بوده است که البته نسبت به زمان مشابه سال گذشته قیمت آنها با کاهش روبرو بوده است. معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی در خصوص میزان واردات گوجه فرنگی از خارج از کشور به استان هم تاکید کرد: تا کنون در سال جاری هیچ محموله ای که محصول گوجه فرنگی داشته باشد به استان هرمزگان وارد نشده است. وی در خصوص کاهش قیمت گوجه فرنگی هم گفت: تا کنون جلسات متعددی در



امیر دانیش بصیری



امیر قاسمی

از بخش کشاورزی سراسر کشور به بحث و گفت و گو در خصوص ارتقای حمایت از بخش کشاورزی پرداختند. در این نشست مهندس رضوی مدیرعامل شرکت مادر تخصصی حمایت از توسعه بخش کشاورزی در بخش کشاورزی هم ضمن حضور و تشریح عملکرد به سوالات مدعوین پاسخ داد.

سازمان و استانداری، با بازرگانی، تعاون روستایی و خانه کشاورز داشته ایم که مقرر شده بر این اساس شیوه نامه ای برای بازاریابی محصولات کشاورزی انجام پذیرد و بازرگانی در این جلسه مقرر شد با صادرکنندگان جلساتی را برگزار نماید و تعاون روستایی هم پیگیری ایجاد غرفه های در سطح استان برای عرضه محصولات باشد و پیگیری خرید توافقی را انجام دهد. این مقام مسئول در سازمان جهادکشاورزی در پایان گفت: به دست آمدن محصول گوجه فرنگی به طور همزمان در استان های همجوار از جمله بوشهر از عواملی است که بی تاثیر در کاهش قیمت گوجه فرنگی ما نبوده است همچنین توسعه گلخانه ها و کاشت تاکید کرد: تا کنون در سال جاری هیچ محموله ای که محصول گوجه فرنگی داشته باشد به استان هرمزگان وارد نشده است. وی در خصوص صحتیح برای حل این معضل روپکردی در خصوص صحتیح برای حل این معضل

فواید فراوان میوه ها و سبزیجات

آیا می دانید چرا توصیه به خوردن میوه و سبزی فراوان است؟ بیشتر حجم میوه مانند بدن انسان از آب تشکیل شده است. همانطور که ۸۰ درصد وزن بدن ما از آب تشکیل شده ۸۰ درصد حجم میوه ها را نیز آب تشکیل می دهد. این ماده غذایی که برطرف کننده تمام نیازهای بدن می باشد میوه است هیچ ماده غذایی وجود ندارد که ۸۰ درصد آب داشته باشد مگر میوه البته سبزیها نیز حاوی مقادیر زیادی آب هستند. میوه ها فاقد کلسترول مضر هستند. میوه ها برخلاف گوشت و لبنیات که حاوی کلسترول مضر هستند از آن تهی می باشند؛ میوه موجب تقویت حافظه می شود. لازم به تأکید است که میوه سوخت اساسی مغز است و تأثیر مثبتی بر روی مغزی می گذارد. اگر میزان مصرف میوه بالا باشد مغزی می تواند اطلاعات را سریع تر و آسان تر بازخوانی کند. رژیم غذایی که فیبر در آن وجود داشته باشد ضد چاقی، فشارخون بالا و عوامل دیگری است که احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی را افزایش می دهد. میزان فیبری که هر فرد روزانه مصرف می کند بسیار با اهمیت است و میوه تنها ماده غذایی است که حاوی فیبرهای سالم و طبیعی می باشد. البته سبزیها نیز اگرچه به پای میوه ها نمی رسند ولی آنها هم سرشار از فیبر هستند. توصیه می شود که با خوردن میوه و سبزی روزانه ۲۰-۲۵ گرم فیبر به بدنتان برسانید.

تتبا سده شش
فکاس و تصویب بر داری دیجیتال
آتیه کودک . عروس و دزد
کله خدمات تسمه نامر
تختخواب بهر فضلم خرابه
۳۳۳۳۳۳۳
۹۷۷۶۶۶۶۶

چاپ بنر و فلکسی
چینی e کره ای
با نازلترین قیمت
۰۹۱۷۶۵۵۲۸۹۶

شرکت نوین سازان خلیج فارس
پلاستو قوم بندر
تولید کننده انواع بلوکهای سفتی ۳۵ بتل
ساندویچ بتل با مواد خارجی گند سوز از
نوع گرید F
ارتفاع ۲۰cm ۳۷۰۰ تومان
ارتفاع ۲۵cm ۴۲۰۰ تومان
فرونی تید مثال های ۱۰ و ۱۰۰ جلیبی
فروش کاشی و سرامیک و نصب کارخانه
نشانی: بندر عباس بلوار دانشگاه نبش کوچه ۵ مجتمع بین المللی ۲ واحد ۱
تلفن: ۶۶۷۹۹۱۱-۶۶۷۹۹۱۱

آگهی فوت فرضی
در پرونده ۸۸۰۹۹۸۷۶۱۱۰۰۱۷۴ شعبه پنجم دادگاه عمومی بندرعباس آقای حامد جهانگیری زرکانی فرزند حسن به نشانی بندرعباس- کمر بندی شیر اول آدینه ۹پلاک ۱۸ دادخواستی مبنی بر فوت فرضی به طرفیت ۱- دادستان/دادرس بندرعباس ۲-آقای حسن جهانگیری زرکانی فرزند غلام ارائه نموده و توضیح داده ؛ که خوانده ردیف دوم از تاریخ ۱۳۶۵ مفقود گردیده است و هیچ خبری از وی ندارد علیهذا بدستور دادگاه به تجویز ماده ۱۰۲۳ قانون مدنی در سه نوبت متوالی با درج آگهی در جراید محلی و یکی از روزنامه های اکثر الا انتشارات تهران هرکدام به فاصله یک ماه از کسانیکه ممکن از غایب آقای حسن جهانگیری زرکانی خبری داشته باشند دعوت به عمل می آید که به اطلاع دادگاه برسانند بدیهی است پس از گذشت یک سال از اولین آگهی و عدم وصول اطلاعی از حیات خوانده حکم فوت فرضی او توسط دادگاه صادر می گردد.
مدیر دفتر شعبه پنجم دادگاه عمومی بندر عباس یوسفی

کنسانتره ای محلی (حاوی نیام سمر، خرما ضایعاتی، سیوس کندم، کنجاله تخم پنبه و اوره) که بیش از ۹۰ درصد اقلام آن از منابع غذایی است تهیه و تنظیم می‌شود و با کنسانتره تجاری مقایسه می‌شود. این طرح تحقیقی تجربی به منظور ترویج و ترغیب دامداران به استفاده از نیام سمر در ترکیب جیره دامها اجراء می‌شود.
۵- بررسی استفاده از سطوح متفاوت جلبک های دریایی در تغذیه مرغان تخمگذار
۶- تعیین ارزش غذایی و استفاده از جلبک های دریایی در جیره غذایی جوجه های گوشتی
۷- بررسی امکان سیلو کردن و تعیین ارزش غذایی جلبک های دریایی در تغذیه بزدرهمزگان
۸- تعیین ارزش غذائی سه گونه جلبک های دریایی و تعیین سطح مناسب استفاده از آنها در تغذیه بزغاله های پروری همزگان
جلبک ها بعنوان گیاهان آبیزی مقادیر قابل ملاحظه ای پروتئین، کربوهیدرات و عناصر معدنی و ویتامینی هستند که می‌توانند در تغذیه دام مورد استفاده قرار گیرند. با توجه به عدم اطلاعات علمی مدون درخصوص کیفیت جلبک های کشت شده در سواحل خلیج فارس و دریای عمان این مطالعه انجام می‌شود. طبق برآوردهای موجود می‌توان سالانه صدها تن از انواع جلبک ها، از طریق کشت و پرورش و ایجاد کارگاههای کوچک در نوار ساحلی و یا در کانال های خروجی آب سایت های پرورش میگو تولید نموده و اشتغال ایجاد نمود. از لحاظ اقتصادی نیز با توجه به گستردگی سواحل خلیج فارس و دریای عمان و عدم نیاز به آب شیرین و دیگر نهادهای مقرون به صرفه می‌باشد. ۹- تعیین ارزش غذایی بوته های بادمجان سیلو شده در تغذیه بز تالی با توجه به ۱۰۰۰۰ سطح زیر کشت بادمجان در استان حدود ۲۷۰ هزار تن ماده خشک بقایای مزارع بادمجان برای استفاده در تغذیه دام در دسترس می‌باشد. با سیلو کردن بوته های خشبی بادمجان ضمن نگهداری طولانی مدت بصورت تازه، به خوشخوراکی آن نیز افزوده می‌شود و قابلیت استفاده موغذی آن افزایش پیدا می‌کند.

رئیس مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی هرمزگان:
اجرای طرح های تحقیقاتی کاربردی در رابطه با علوم دامی
با توجه به فقر مراتع، وابستگی بیش از ۷۰ درصد دام ها به علوفه مراتع و گرانی علوفه وارداتی، بخش تحقیقات علوم دامی مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی هرمزگان مبادرت به نگارش طرحهای تحقیقاتی کاربردی با استفاده از ظرفیتهای موجود در استان (نیام سمر، بقایای بادمجان، خرما، نامرغوب و جلبکهای دریایی) نموده است. عناوین طرح های تحقیقاتی کاربردی بر اساس اولویتها و نیازهای بخش های اجرایی عبارتند از:
۱- مقایسه اثر کنسانتره محلی با کنسانتره تجاری بر روی گاو شیرده
۲- مقایسه اثر کنسانتره محلی با کنسانتره تجاری بر روی بزهای تالی شیرده
۳- مقایسه اثر کنسانتره محلی با کنسانتره تجاری بر روی بزغاله های تالی
۴- مقایسه اثر کنسانتره محلی با کنسانتره تجاری بر روی گوساله های نر پروری در استان هرمزگان بیش از ۴۰ هزار هکتار

رئیس مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی هرمزگان

محرم و توفیقی دیگر
[محسن شیر آبادی]
تاسوعا گذشت و عاشورا نیز به پایان رسید ، اینکه عمرمان به دنیا اتقدر باقی باشد که بتوانیم محرم دیگری را تجربه کنیم تنها خدا می داند و بس .
براستی ما حاصل این سیاه به تن کردن و اندوهناک شدن و گریستن و نم اشکی ریختن چه بوده؟ تردیدی نیست که خلاء بزرگی به نام معنویت بر زندگی ماشینی بشر امروزی سایه افکند و هر روز گستره و سنگینی آن افزایش می یابد .
به عبارتی گرچه بشر متمدن در سایه علم و دانش و بکارگیری نیروهای مختلف طبیعت توانسته است بر بسیاری از مشکلات خود فائق آید اما نمی توان منکر این حقیقت شد که به تناسب رشد روز افزون علوم بشری و پیشرفت فناوری ، سیر صعودی بیماری های روحی و ناراحتی های روانی تشنج و اضطراب درونی و ... نیز روزه افزایش است .
انسان متجدد امروز بیش از انسان سنتی گذشته به آرامش و رضایت از زندگی نیازمند است . امروزه روانشناسان ، روان پزشکان ، مشاوران ، مربیان تعلیم و تربیت و دانشمندان و صاحب نظران علوم اسلامی به گونه ای سعی می کنند به انسان سرگشته معاصر چنین تفهیم کنند که راه حل مشکل روحی و روانی را می توان در لابه لای دستورهای انسان ساز و نجات بخش دین و توحید جستجو کرد .
تمسک به اهل بیت که همچون ستارگانی پر فروغ بر گستره گیتی پرتو افشانی می کنند یکی از طرقی است که انسان امروزی را در برون رفت از این بن بست ذهنی یاری خواهد کرد مشروط به اینکه آداب آن را خوب فرا گیرد . محرم و برگزاری جلسات عزاداری در اشکال و ابعاد مختلف آن گروه ای از ایرانیان است که ستارگان بی بدیل امامت ، خاصه حضرت امامعبدا...الحسین بوده که مرزهای جغرافیایی را به تسخیر در آورده و آزاد مردان و آزاد اندیشان عالم را به کرنش و تفکر و تعمق واداشته است. سیکار و خوش سعادتند کسانیکه با ادب به معرفت حضرتش ناائل شوند و از خوان گسترده و با کرامتش بهره ها برند . امید که در سایه سار زندگی و در دنیای پرآشوب کنونی توفیق شناخت و سرسپردگی به استان پر عظمت سورج خوانان اهل بهشت قرین زندگی مان گردد . ان انشاء...

گل ، دوستی و صفا را جانشین دشمنی و عداوت می کند
سازمان پارکها و فضای سبز شهر داری بندرعباس