



چه بخوریم!؟

کدو حلوائی؛ خواب آور و تب بر



گرچه مصرف برخی میوه ها در حال حاضر با ذائقه خانواده ها سازگاری چندانی ندارد؛ اما خواص درمانی این دسته از خوراکی ها انگیزه خوبی است که آنها را در سبد غذایی خود جای دهیم.

کدو حلوائی از جمله این میوه هاست که پرقان (زردی) را برطرف می کند. اندرارور و تب بر است و تخم کدو ضد انگل است بنابراین مصرف مقدار ۷۵ تا ۱۰۰ گرم تخم کدو در افراد بزرگسال و ۲۷ تا ۵۰ گرم آن در اطفال توصیه شده است.

کدو حلوائی، سینه را نرم و اخلاط و سرفه را آسان می کند. اگر کدو حلوائی را پخته به صورت کرم به صورت بمالید و نیم ساعت صبر کنید، رنگ چهره باز شده و صورت را براق و زیبا می کند. برخی متخصصان طب سنتی بر این باورند خوردن کدو، غم و اندوه را از انسان دور و نشاط و شادابی را جایگزین آن می کند.

خوردن کدو با عدس، رقت و نرمی قلب می آورد. کدو برای درمان قولنج مفید است و خوردن آن مغز را تقویت می کند، روغن تخم کدو برای تسکین درد هموروئید (بواسیر) بسیار مفید است. همچنین خوردن کدو باعث تجدید قوای جسمی و روحی بدن و موجب استحکام بافت های بدن می شود؛ خوابی راحت به دنبال دارد و کسانی که دچار کم خوابی هستند، کدو برای درمان کم خوابی آنها موثر است کدو طبیعتی سرد دارد و صفرا را تسکین می دهد. این سبزی، پرتغش شهر اسلامی، کدو را برای رفع سردرد، رفع بی خوابی و درمان خستگی اعصاب تجویز می کرد. کمپوت کدو مخلوط با سیب، غذای ملین خوبی است و برای دفع یبوست تاثیر زیادی دارد.

چون کدو به آسانی پخته می شود، غذایی فوق العاده مفید برای معده های ضعیف است. کدوی پخته را به بچه ها، پیرمردان و به کسانی که دچار بیماری عفونت شده اند و دوره نقامت را می گذرانند، بخورانید.



آیا صدایمان را خواهند شنید؟

✓ سال پیش در اوج خیزهای خبری و تصمیم های متنوع و صداهای متلون مسئول و غیرمسئول در خصوص سهمیه بندی بنزین، رسانه ها و ارباب جراید و روزنامه نگاران محلی هر مزگانی با درک و شناخت جانانه از شرایط شری و گرمای منطقه ای و بومی خواهان حساب متفاوت و اختصاصی عادلانه سهمیه و .. شدند که البته آنچه به جایی نرسد فریاد است. البته ناشیده ماندن فریاد هر مزگان علاوه بر دوری راه و مسیر طولانی با پایتخت نشینان تکیه زده بر مسند قدرت و تصمیم گیری، دلایل و عوامل دیگری هم دارد از کم اعتنایی و حساسیت نازل مدیران گوناگونی استانی و نمایندگان مجلس تا نجات و خصلت های پاک مردمان خطه ی جنوب تا سهم کم و اندک مردم این سامان در رده های ارشد مدیریتی تا صدها سبب و انگیزه ی خرد و کلان دیگر شاید توزیع کننده های اندیشه های اقتصادی و مدیران بالا دستی به ظلم به سویه که نوعی برقراری عدالت است اعتقاد راسخ و شامخی دارند. سخن از سهمیه بندی بنزین نیست که این روزها و ماهها قصه ها و روایت های جدیدی در گرما گرم قطعی برق و خشکی آب و تورم و گرانی و تحریم و تعدید از زبان و کلام مسئولان کوچک و بزرگ مرکز و استان شنیده می شود.

[سیدرضا هاشمی زاده]

در تابستان گرم و داغ امسال، حکایت طرح تحول اقتصادی با به شکل بسیار ساده تر و عامیانه فهم تر آن حذف و محو یارانه ها و واقعی کردن قیمت ها، اندک اندک از پس لحظه ها و ثانیه ها خود را نشان می دهد جالب تر آنکه در حالی که ابعاد و ویژگی های این طرح بزرگ که قرار است به زعم طراحان، بنیاد اقتصادی کشور را زیر و رو کند و ما را به سکوی اول مدیریت و اقتصادی جهان پرتاب سازد بر اندیشه و اقتصاد دانان و تحلیلگران و مردم عادی کوچک و بازار متکشف نیست ناگهان معاون وزیر نیرو در امور برق از گرد راه رسیده مزده ۵ برابر شدن قیمت برق را به مردم که این روزها ثانیه شمارانه در انتظار قد کشیدن قیمت ها و افزایش نرخ ها و تنگ تر شدن دایره معیشتی خوردن عرضه می کند.

ظاهرا جناب معاون وزیر نیرو مشتاقانه و با رویی گشاده به استقبال طرح تحول اقتصادی رفته اند و از فرط فرحمندی و شادی زایی در نخستین گام، انرژی راهبردی برق را به پای سرفه ۵ برابر شدن نشانده و خطبه اش را خوانده اند. البته جای آن است که جناب معاون در اعلام چنین سرواوری اندکی به رعایت حال مخاطبان نوق رده خویش را نیز می نمودند که ممکن است از نشودن چنین اخبار سکرانگیز و از خودبیخودگری طاقت از کف بداده و قالب تهی کنند. حرف و گفتگو بر سر تحول اقتصادی در این مجال نیست که خود فرست و درنگ بیشتر و تامل پرشکب تری را ذخیره می خواهد، اما همانطور که همه از مسئولان غیرمسئول به روشنی و آشکاری می دادند استان هرمزگان در روزگار امروز، زنده به "انرژی برق" است و مردمان این دیار با این جریان اختراعی جناب ادیسون اخت و الفتی همگانه و جدانشدنی دارند. اگر در مصرف بنزین خودروهای متردد در هرمزگان می توان اعضای و نادیده انگاری شرایط بومی و منطقه ای گرما و شرجی کلافه کننده را تا حدوی رو انداشت و بر این باور شب را صبح کرد که همه آحاد جامعه و دهک های مختلف

آیا قصه بنزین در باره برق

هرمزگان تکرار نمی شود و به ناگاه

و یکباره جهش ۵ برابر قیمت برق

مردمان فراری از گرما و شرجی

این خطه را چنگ نخواهد انداخت؟

آیا آئین نامه برق مناطق گرمسیری

با اژدر ویرانگر ۵ برابری برق

از هم نخواهد پاشید ؟

باشند؛ اگر آب شرب و مصرفی شهرها و مراکز سکونتگاهی این کشور یگانه است و هر چه از لوله های آب بیرون می آید برای پخت و پز و شستشو و نظافت و آبیاری و.. مورد استفاده قرار می گیرد مردم مقصرند یا آنان که مثل بسیاری از کشورهای دیگر در تدبیر و اندیشه تفکیک "انرژیها" نبوده اند و امروز به ناگاه می خواهند تاوان آن همه سهل انگاری و ندانم کاری را از گرده مردم ببرکشند و در این و انفسای گرانی، تورم، رکود و... باری بر انبوهه کوه پیکر مشکلات اجتماعی بیفزایند؟ هیچ فرد ارزش نگر بهره ور از خرد با برقراری عدالت اجتماعی و حذف زاید هزاران میلیارد تومان یارانه که بیشتر و فراگیرتر هم دهکهای برخوردار جامعه از آن منتفع می شوند مخالف اصولی و مینابی ندارد اما هدف گیری بخشی و دستپاچه گیری در اجرا و عدم تطبیق جغرافیایی و بیشش تامین کسری اعتبار از این طریق و یا درست تر با استفاده از این حربه ها که نمونه آن را می توان در سخنان معاون وزیر نیرو و مزده ۵ برابر شدن نرخ برق دید و دریافت ضربه و خدشه به اصل طرح بزرگ مزبور، عایدی دیگری

هدف گیری بخشی و دستپاچه گیری

در اجرا و عدم تطبیق جغرافیایی

و بیشش تامین کسری اعتبار از

این طریق و یا درست تر با

استفاده از این حربه ها که نمونه

آن را می توان در سخنان معاون

وزیر نیرو و مزده ۵ برابر شدن

نرخ برق دید

در بر ندارد. جناب معاون هم خوب است پا را از روی پدال گاز قیمت بردارند و به طور موقت هم که شده صدای مردم را بشنوند.

اجرای طرح اصلاح نخیلات در سراسر استان

درخت نخل از روزگار قدیم یکی از منابع تامین معیشت مردم در جنوب کشور به ویژه استان هرمزگان بوده است. اما گذشت زمان و خشکسالی های پی در پی از ارزش معیشتی این محصول کاسته است و عدم توجه به ایمن محصول ، خرما را به محصولی درجه ۲ برای تامین معیشت مردم به ویژه روستائیان تبدیل کرده است و همین اتفاق موجب شده است که بسیاری از کشاورزان در پی نزول ارزش معیشتی این محصول و عدم توجه اقتصادی خرما طی سالیان اخیر رغبت کمتری برای کشت این درخت و توسعه نخلستان ها داشته باشند.

سازمان کشاورزی استان طی چند سال اخیر به منظور احیاء نخیلات استان و ارتقاء کیفیت محصول خرما مطالعات اصلاح نخلستانهاو آفت زدایی آنها را در دستور کار قرار داده است.

سید حسن حسینی ، معاون تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی استان در گفتگو با خبرنگار ما با اشاره به اینکه استان هرمزگان هم اکنون دومین تولید کننده خرما در کشور است گفت: هم اکنون در استان ۲۹ هزار هکتار سطح زیر کشت نخل می باشد که سالانه بیش از ۱۵۰ هزار تن خرما در استان تولید می شود.

وی یکی از مشکلات نخلستانهای استان را قدیمی بودن آنها و ارقام نامرغوب کشت در نخلستان ها ذکر کرد و افزود: به همین دلیل خرما ی تولیدی استان خرما ی درجه ۲ و نیمه صنعتی است که به همین علت باعث تنزل کیفیت و غیر اقتصادی بودن حرقه نخل داری را در استان موجب شده است.

مهندس " حسینی " یادآور شد: سازمان جهاد کشاورزی استان به منظور ساماندهی وضعیت کشت و تولید خرما طرح مطالعات جامع نخیلات استان "مصبوه سفر دوم هیئت دولت به استان را در سال جاری به اجرا خواهد گذاشت.

معاون تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی استان جزئیات این طرح را مطالعه سطح زیر کشت نخل در استان میزان تولید خرما، تعداد بهره برداران وضعیت فعلی نخلستانها از لحاظ وضعیت آبی ، و کیفیت محصول ارزیابی و تصریح کرد: با استفاده از این اطلاعات پروژه اصلاح نخلستانهای استان طراحی و اجرا خواهد شد.

وی به طرح اصلاح باغات و نخیلات استان به عنوان یکی از اهداف طرح حذف ارقام نامرغوب و جایگزینی آنها با ارقام مرغوب دارای ارزش تجاری بالا اشاره و خاطر نشان کرد: در اجرای این طرح هر ساله تعداد زیادی نهال خرما با این کارشناس جهاد کشاورزی استان به بسیاری از آفات مرحله ای از زندگی خود را بین "دم برگ ها و الیاف دور تنه درختان می گذارند که در طرح تکثیر با حذف الیاف دور تنه درخت و "دم برگ ها امکان خسارت آفات به درختان وجود نخواهد داشت.

مهندس " حسینی " افزود: یکی دیگر از عملیات های احیاء نخیلات استان طرح تکثیر می باشد که با هدف مبارزه با آفات و بیماری های درختان نخل صورت می گیرد. به گفته این کارشناس جهاد کشاورزی استان به بسیاری از آفات مرحله ای از زندگی خود را بین "دم برگ ها و الیاف دور تنه درختان می گذارند که در طرح تکثیر با حذف الیاف دور تنه درخت و "دم برگ ها امکان خسارت آفات به درختان وجود خواهد داشت.

سید حسن حسینی یادآور شد این طرح در سال جاری در شهرستان های بندرعباس، میناب، رودان ، حاجی آباد و بستک اجرا خواهد شد.

اولین دوره مسابقه فوتبال خیابانی محلات بندرعباس آغاز گردید



فوتبال محلات در رده های لیگ برتر و لیگ دسته یک و لیگ دسته دو و زیرگروه برگزار می شود.

برگزاری افتتاحیه این مسابقات گفت: برای اولین بار است که بیش از ۱۰۰ تیم از محل های مختلف شهر بندرعباس با هم به رقابت می پردازند و مرحله اول این رقابتها تا پایان شهریورماه ادامه می یابد و به ۴ تیم برتر مجوز حضور در لیگ برتر محلات شهر را خواهند داد که این مسابقات نیز بعد از ماه مبارک رمضان برگزار خواهد شد .

در ادامه مراسم "خادمی" معاونت خدمات شهری شهرداری گفت: شهرداری به دنبال شکوفایی استعدادهاست و در تلاش است تا بسترن مناسبی برای نفوذ ورزش در زندگی مردم جهت تحرک و شادابی ایجاد نماید . وی گفت: شهرداری بندرعباس بر این عقیده است که باید اقرا در مستمر، فرصت حضور در تیم های پایه شهرداری را داشته باشند تا بتوانند برای حضور در تیم های حرفه ای نیز آماده باشند و استعداد خود را به مرحله عمل برسانند.



بندرعباس فقط در ماه مبارک رمضان تحت عنوان جام رمضان برگزار می گردد ، بنابراین گروهی برای بهتر برگزار شدن مسابقات تشکیل داده ایم و قصد داریم از ورزش های فصلی خارج شویم و برای برگزاری آن از آئین نامه لیگ فوتبال کشور الگوبرداری شده است و

طبق گزارش روابط عمومی سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری بندرعباس ، اولین دوره مسابقات فوتبال خیابانی محلات آغاز گردید. بنابراین گزارش ارسالی این سازمان: فوتبال محلات در ۵ زمین چمن مصنوعی برگزار می شود که در هر زمین ۱۰ تیم شرکت خواهد داشت و در مجموع ۱۰۰ تیم با هم رقابت می کنند. سرپرست سازمان فرهنگی ورزشی بندرعباس در خصوص برگزاری این مسابقات گفت: باید یادآور شد که امسال به علت کمبود زمین بازیها در رده سنی آزاد برگزار می شود اما به امید خدا از سال آینده قصد داریم زمین های چمن مصنوعی را افزایش دهیم و مسابقات را از رده پایه تا بزرگسال برگزار خواهیم نمود.

وی ادامه داد: از آنجایی که امسال اولین سال برگزاری این مسابقات می باشد و استقبال بسیار چشمگیر و قابل توجهی صورت گرفته است و از طرف دیگر کمبود امکانات و نیروی انسانی باعث شده که برگزاری این مسابقات با افزایش زمین ها ، به هر گروه سنی یک زمین اختصاص می یابد. غلامزاده گفت: از آنجایی که فوتبال در محلات



گروه بندی مسابقات فوتبال خیابانی محلات زمین چمن مصنوعی شهیدفرخی نژاد ۲۲ بهمن

مورخ	بازی اول - ساعت ۱۹	بازی دوم - ساعت ۲۰:۰۵	بازی سوم - ساعت ۲۱:۱۰
شنبه ۸۷/۴/۲۹		امید ۲۲ بهمن - شهید رضایی	شهید دامن باغ - حمل و نقل پایانه ها ۲۱:۱۰
یکشنبه ۸۷/۴/۳۰	شهید کرامت حیدری - توحید ۱۹	شهیدای پشت شهر - شهیدعلی خضری ۲۰:۰۵	پایگاه شهید بهشتی - مسجد ابوالفضل ۲۱:۱۰
دوشنبه ۸۷/۴/۳۱	مرحوم امین احمدی - مجانب ۱۹	جوانان خلیج فارس - شهید رضایی ۲۰:۰۵	پنجره ستاره جنوب - حمل و نقل پایانه ها ۲۱:۱۰
سه شنبه ۸۷/۵/۱	امید ۲۲ بهمن - توحید ۱۹	شهید کرامت حیدری - مسجد ابوالفضل ۲۰:۰۵	شهید دامن باغ - شهید علی خضری ۲۱:۱۰
چهارشنبه ۸۷/۵/۲	جوانان خلیج فارس - حمل و نقل پایانه ها ۱۹	شهیدای پشت شهر - مجانب ۲۰:۰۵	پایگاه شهید بهشتی - مرحوم امین احمدی ۲۱:۱۰
پنج شنبه ۸۷/۵/۳	شهید رضایی - توحید ۱۹	پنجره ستاره جنوب - شهید علی خضری ۲۰:۰۵	امید ۲۲ بهمن - مسجد ابوالفضل ۲۱:۱۰
جمعه ۸۷/۵/۴	شهید دامن باغ - مجانب ۱۹	شهید کرامت حیدری - مرحوم امین احمدی ۲۰:۰۵	شهیدای پشت شهر - پایگاه شهید بهشتی ۲۱:۱۰
شنبه ۸۷/۵/۵	جوانان خلیج فارس - توحید ۱۹	شهید رضایی - مسجد ابوالفضل ۲۰:۰۵	حمل و نقل پایانه ها - شهید علی خضری ۲۱:۱۰
یکشنبه ۸۷/۵/۶	پنجره ستاره جنوب - مجانب ۱۹	امید ۲۲ بهمن - مرحوم امین احمدی ۲۰:۰۵	شهید دامن باغ - پایگاه شهید بهشتی ۲۱:۱۰
دوشنبه ۸۷/۵/۷	جوانان خلیج فارس - شهید علی خضری ۱۹	توحید - مسجد ابوالفضل ۲۰:۰۵	شهید کرامت حیدری - شهیدای پشت شهر ۲۱:۱۰
سه شنبه ۸۷/۵/۸	حمل و نقل پایانه ها - مجانب ۱۹	شهید رضایی - مرحوم امین احمدی ۲۰:۰۵	پنجره ستاره جنوب - پایگاه شهید بهشتی ۲۱:۱۰
چهارشنبه ۸۷/۵/۹	جوانان خلیج فارس - مسجد ابوالفضل ۱۹	شهید دامن باغ - شهید کرامت حیدری ۲۰:۰۵	امید ۲۲ بهمن - شهیدای پشت شهر ۲۱:۱۰
پنج شنبه ۸۷/۵/۱۰	حمل و نقل پایانه ها - پایگاه شهید بهشتی ۱۹	توحید - مرحوم امین حیدری ۲۰:۰۵	شهیدعلی خضری - مجانب ۲۱:۱۰
جمعه ۸۷/۵/۱۱	پنجره ستاره جنوب - شهید کرامت حیدری ۱۹	شهید رضایی - شهیدای پشت شهر ۲۰:۰۵	امید ۲۲ بهمن - شهید دامن باغ ۲۱:۱۰
شنبه ۸۷/۵/۱۲	جوانان خلیج فارس - مجانب ۱۹	مسجد ابوالفضل - مرحوم امین احمدی ۲۰:۰۵	شهید علی خضری - پایگاه شهید بهشتی ۲۱:۱۰
یکشنبه ۸۷/۵/۱۳	حمل و نقل پایانه ها - شهید کرامت حیدری ۱۹	شهید رضایی - شهید دامن باغ ۲۰:۰۵	توحید - شهیدای پشت شهر ۲۱:۱۰
دوشنبه ۸۷/۵/۱۴	جوانان خلیج فارس - مرحوم امین احمدی ۱۹	مجانب - پایگاه شهید بهشتی ۲۰:۰۵	پنجره ستاره جنوب - امید ۲۲ بهمن ۲۱:۱۰
سه شنبه ۸۷/۵/۱۵	مسجد ابوالفضل - شهیدای پشت شهر ۱۹	شهید علی خضری - شهید کرامت حیدری ۲۰:۰۵	توحید - شهید دامن باغ ۲۱:۱۰
چهارشنبه ۸۷/۵/۱۶	جوانان خلیج فارس - پایگاه شهید بهشتی ۱۹	حمل و نقل پایانه ها - امید ۲۲ بهمن ۲۰:۰۵	شهید رضایی - پنجره ستاره جنوب ۲۱:۱۰
پنج شنبه ۸۷/۵/۱۷	مجانب - شهید کرامت حیدری ۱۹	مسجد ابوالفضل - شهید دامن باغ ۲۰:۰۵	مرحوم امین احمدی - شهیدای پشت شهر ۲۱:۱۰
جمعه ۸۷/۵/۱۸	شهید علی خضری - امید ۲۲ بهمن ۱۹	توحید - پنجره ستاره جنوب ۲۰:۰۵	پایگاه شهید بهشتی - شهید کرامت حیدری ۲۱:۱۰
شنبه ۸۷/۵/۱۹	جوانان خلیج فارس - شهیدای پشت شهر ۱۹	پایگاه شهید بهشتی - شهیدعلی خضری - شهید رضایی ۲۱:۱۰	
یکشنبه ۸۷/۵/۲۰	مجانب - امید ۲۲ بهمن ۱۹	مسجد ابوالفضل - پنجره ستاره جنوب ۲۰:۰۵	شهیدعلی خضری - شهید رضایی ۲۱:۱۰
دوشنبه ۸۷/۵/۲۱	جوانان خلیج فارس - شهید کرامت حیدری ۱۹	شهیدای پشت شهر - شهید دامن باغ ۲۰:۰۵	توحید - حمل و نقل پایانه ها ۲۱:۱۰
سه شنبه ۸۷/۵/۲۲	مرحوم امین احمدی - پنجره ستاره جنوب ۱۹	پایگاه شهید بهشتی - امید ۲۲ بهمن ۲۰:۰۵	مجانب - شهید رضایی ۲۱:۱۰
چهارشنبه ۸۷/۵/۲۳	مسجد ابوالفضل - حمل و نقل پایانه ها ۱۹	شهیدعلی خضری - توحید ۲۰:۰۵	جوانان خلیج فارس - شهید دامن باغ ۲۱:۱۰
پنج شنبه ۸۷/۵/۲۴	شهیدای پشت شهر - پنجره ستاره جنوب ۱۹	شهید کرامت حیدری - امید ۲۲ بهمن ۲۰:۰۵	پایگاه شهید بهشتی - شهید رضایی ۲۱:۱۰
جمعه ۸۷/۵/۲۵	مرحوم امین احمدی - حمل و نقل پایانه ها ۱۹	مجانب - توحید ۲۰:۰۵	مسجد ابوالفضل - شهیدعلی خضری ۲۱:۱۰
شنبه ۸۷/۵/۲۶	جوانان خلیج فارس - امید ۲۲ بهمن ۱۹	شهید دامن باغ - پنجره ستاره جنوب ۲۰:۰۵	شهید کرامت حیدری - شهید رضایی ۲۱:۱۰
یکشنبه ۸۷/۵/۲۷	شهیدای پشت شهر - حمل و نقل پایانه ها ۱۹	پایگاه شهید بهشتی - توحید ۲۰:۰۵	مرحوم امین احمدی - شهید علی خضری ۲۱:۱۰
دوشنبه ۸۷/۵/۲۸	مجانب - مسجد ابوالفضل ۱۹	جوانان خلیج فارس - پنجره ستاره جنوب ۲۰:۰۵	

آدرس: بلوار نثارالله ، بازار چه ۲۲ بهمن ، بلوار شهیدعباس شریفی ، جنب مسجد جامع ۲۲ بهمن، مجموعه چمن مصنوعی شهیدفرخی نژاد