



چهارم خرداد

ارزش غذایی زرد آلو از نظر رژیم



زردآلو یکی از میوه های خیلی شیرین و قنددار است یعنی هشت دهم وزن آن قند است و از میوه های بی نظیر است که از لحاظ داشتن ویتامین "C" بسیار غنی است یعنی دارای کاروتن است و کاروتن چنان که می دانید ماده ای است که رنگ قشنگ زردآلو را به وجود می آورد و تولید ویتامین "A" کند. در نتیجه با مصرف زردآلو

رشد بدن زیاد می شود، مقاومت در برابر بیماریها افزایش می یابد و قوه بینایی مخصوصا در شب افزوده می گردد.

زردآلو برای چه اشخاصی توصیه می شود؟

در صورتی که زردآلو خوب رسیده باشد مصرف زردآلو برای کسی که از تندرستی و سلامت طبیعی برخوردار است توصیه می شود به شرطی که به اعتدال مصرف کنند و از زیاده روی خودداری کنند زیرا اگر در مصرف زردآلو زیاده روی شود باعث اختلال هضم و یا به هم خوردگی روده ها می شود و در حالت اخیر حال اسهالی به شخص دست می دهد. زردآلو برای اشخاصی که کم خون هستند، ورزشکاران ، اشخاص خسته ، کسانی که از شدت کار فرسوده شده اند، برای زنان حامله ، اشخاصی که دوره نقاحت را می گذرانند توصیه و تجویز شده است .

خواص فر آورده های انگور



از انگور فرآورده های غذایی مختلفی به دست می آورند که شامل: کشمش، شیره انگور، روغن هسته انگور، عصاره هسته انگور، سرکه، آبغوره و غوره است.

کشمش
کشمش حدود ۶۰ درصد قند دارد که قسمت بیشتر آن را فروکتوز تشکیل می دهد. هر جقدر مدت زمان خشک شدن

انگور بیشتر باشد، مواد مغذی آن بیشتر خواهد بود، مثلا ارزش غذایی کشمش سایه خشک بیشتر از کشمش خشک شده با "تیزاب" است.

کشمش تقویت کننده بدن است و اگر آن را مانند چای دم کنید و بنوشید، به دلیل خلط آور بودن، برای نرم کردن سینه مفید است.

کشمش بیشتر از انگور انرژی دارد.

کشمش برای بهبود بیماری های تنفسی، ذات الریه، بیماری های کلیوی، مثانه ای مفید است.
مویز بدون هسته همراه با ک و خرمای نارس، برای درمان تنگی نفس مفید است.



تلفن های ضروری

شرکت آب منطقه ای استان.....	۳۳۵۴۱۱۵
شرکت آب و فاضلاب استان.....	۳۳۵۰۵۸۶
شرکت آب و فاضلاب روستایی.....	۳۳۳۸۰۲-۲
آتش نشانی	۱۲۵
پلیس.....	۱۱۰
دفتر نظارت همگانی نیروی انتظامی)	۱۹۷
ستاد خبری	۱۱۲
اورژانس	۱۱۵
اطلاعات قطارهای مسافری.....	۱۳۹
خرابی تلفن.....	۱۱۷
اطلاعات تلفن.....	۱۱۸
اتفاقات برق	۱۲۱
اتفاقات آب غرب.....	۱۰۱-۲-۳-۵۲۱
سا زما ن آموزش و پرورش.....	۳۳۲۹۰۰۱-۵
آموزش و پرورش ناحیه۱.....	۳۳۴۷۷۴۷-۸
آموزش و پرورش ناحیه۲.....	۳۳۳۵۳۷
شرکت برق منطقه ای	۳۳۳۱۷۰۰-۵
شرکت مخابرات هرمزگان.....	۳۳۶۱۵۴۴
اداره کل تامین اجتماعی استان.....	۳۳۲۴۹۵۰
سازمان انتقال خون	۳۳۳۸۰۳۲
اداره کل نوسازی مدارس.....	۳۳۴۳۳۸۱-۲
اداره کل فنی و حرفه ای استان.....	۳۳۳۸۹۸۱-۴
صدا و سیما ی خلیج فارس.....	۳۳۳۰۲۰-۲۳
اطلاعات پرواز.....	۳۳۳۶۵۸۲۸
شرکت توزیع نیروی برق.....	۵۵۶۴۱۷۰-۳
سازمان جهاد کشاورزی.....	۳۳۳۱۵۴۱-۶
اداره کل استاندارد.....	۳۳۳۸۰۵۳
شهرداری بندرعباس.....	۳۳۳۲۰۲۱-۳
مرکز مخابرات امام خمینی.....	۵۵۶۳۳۳۳
اداره کل راه و ترابری استان.....	۳۳۳۲۵۹۱۱-۳
دانشگاه هرمزگان.....	۳۳۳۴۰۱۲۴
شورای اسلامی شهر بندرعباس.....	۳۳۳۶۲۹۰
سازمان مسکن و شهرسازی.....	۳۳۳۱۹۵۵
تا کسیرانی بندرعباس.....	۴۳۷۰۰۳-۴۳۷۰۰۳
خدمات بارفرونگاه بندرعباس.....	۶۶۶۵۸۰۵
بیمارستان خلیج فارس	۶۶۷۰۲۸۵-۹
بیمارستان شهید مصدق.....	۳۳۴۷۰۱-۸
بیمارستان امام رضا.....	۳۳۳۶۰۰۳-۵
بیمارستان شریعتی.....	۳۳۳۲۳۲۴
تاکسی تلفنی هرمزگان.....	۳۳۳۰۱۱۰
تاکسی تلفنی توران سفر.....	۳۳۵۰۵۰
تاکسی تلفنی بندر تاز.....	۳۳۳۵۳۲۲
تاکسی تلفنی امید.....	۳۳۳۸۰۴۰
تاکسی تلفنی عدالت.....	۳۳۴۸۸۱۰
تاکسی تلفنی همراه.....	۵۵۴۸۴۲۰
تاکسی تلفنی نادر گشت بندر.....	۳۳۴۳۹۱۷
تاکسی تلفنی آریا.....	۷۶۶۰۴۴
بیمارستان صاحب الزمان (ع).....	۵۵۶۴۵۰۱-۴



مدیر جهاد کشاورزی میناب اعلام کرد

میناب ؛ رتبه برتر تولید مرغ در استان



مهندس سهراب رمضان پور : با اعلام این خبر افزود: شهرستان میناب تا قبل

شهرستان میناب هم اکنون از نظر طرح‌های تسهیلات زودبازده در استان بیشترین طرح و از نظر اعتبار و احداث جایگاه پرورش مرغ مقام اول را به خود اختصاص داده است

مدیر جهاد کشاورزی میناب گفت : شهرستان میناب هم اکنون با تولید سالانه ۲هزار۹۶۶تن گوشت مرغ، رتبه اول تولید مرغ گوشتی در استان را در اختیار دارد .

بررسی روند آفت جاروک جادوگر در "هرمزگان"

طرح اصلاح و جایگزینی باید در استان با جدیت بیشتری دنبال شود

بر اساس آخرین آمار و ردیابی‌های انجام شده ، سطوح آلودگی به بیماری جاری جادوگر در استان حدود ۴۰۰ هزار اصله درخت اعلام شد که در سال گذشته بیش از ۶۶ هزار اصله انواع نهال‌های آبنه پیوندی، پرتقال، چیکو، نارنگی، لیموشیرین و گریپ فروت در بین کشاورزان شهرستانهای رودان و میناب جهت جایگزینی باغات آلوده به بیماری جاروک توزیع شده است.

به گزارش ایسنا ، دکتر محمدرضا جهانشون معاون تولیدات گیاهی وزارت جهاد کشاورزی در نشست مشترک با مسؤولان سازمان جهاد کشاورزی و نمایندگان ای تشکل‌های کشاورزی در هرمزگان با بیان این که برای تمامی بیماری‌های جدید گیاهی ، طرح‌های تحقیقاتی در قالب برنامه‌ای منسجم دنبال می‌شود اظهار کرد: حدود ۱۰ سال از پیدایش این بیماری در منطقه می‌گذرد و از همان ابتدا تحقیقات و اقدامات اجرایی آغاز شد، اما طرح نو و جدیدی در کشور به عنوان طرح جامع مدیریت بیماری جاروک جادوگر با مشارکت محققان برجسته کشور آغاز شد که دستاوردهای مناسبی نیز داشته است و تمامی برنامه‌هایی که انجام می‌شود در قالب این سیستم مدیریتی خواهد بود .

معاون وزیر جهاد کشاورزی با اشاره به بازدیدهای انجام شده از باغات شهرستان میناب خاطرنشان کرد: همه حرکت‌های قبلی را باید تقویت کرد و مهمترین اصلی که در هر حرکت و برنامه‌ای باید توجه داشت، حفظ کشاورز است .

جهانشون با اشاره به طرح اصلاح و جایگزینی باغات

از سال ۸۳ با ۲۳ سالن مرغداری با ظرفیت ۱ هزارو ۹۴۶ قطعه تولید سالانه مرغ آن ۱ هزارو ۴۰۴تن بود که طی سه سال گذشته و با اجرای سیاست‌های گسترش مراکز پرورش مرغ، این میزان در سه سال گذشته به ۲۷ سالن با ظرفیت ۴۹۱ هزار قطعه مرغ افزایش یافته است.

با این تعبیر نه تنها مرغ مورد نیاز شهرستان میناب تامین خواهد شد بلکه ۲۰۰تن نیز اضافه تولید این شهرستان خواهد بود وزمینه لازم برای صادرات این محصول به سایر شهرستان ها نیز فراهم خواهد شد .

وی با اشاره به اینکه سرانه مصرف مرغ در شهرستان میناب ۹ کیلو گرم است یادآور شد هم اکنون سرانه تولید مرغ ۱۱کیلو گرم است که همین امر موجب خودکفایی در تولید مرغ شهرستان

مسئول اداره جنگل و جنگلداری منابع طبیعی هرمزگان با اشاره به توسعه جنگل‌های حرا در هرمزگان گفت: ایران در زمینه توسعه جنگل‌های حرا در بین کشورهای حوزه خلیج فارس رتبه نخست را داراست.

امید ذاکری در گفتگو با فارس افزود: رویش جنگل‌های حرا بیشتر در نواحی استوایی که آب و هوایی گرمسیری و نیمه گرمسیری دارند، مشاهده می‌شود و با توجه به سازگاری این گیاه با آب شور حدود ۲۰ هزار هکتار از این جنگل‌ها در سواحل

هرمزگان واقع شده است.

وی با بیان اینکه نام علمی حرا به افتخار ابوعلی سینا نخستین دانشمند که روی این گیاه کار کرده است اوسپینا مارینا است، اضافه کرد: خلیج فارس یکی از پرتزددترین کریدورهای دریایی دنیا است که این جنگل‌ها به عنوان سپری برای ساحل نشینان در برابر آلودگی‌های زیست محیطی محسوب می‌شود.

ذاکری بیان داشت: همچنین جنگل‌های حرا از بروز طوفانهای دریایی و سونامی در دریای عمان جلوگیری می‌کند. وی اضافه کرد: کنوانسیون‌های بین‌المللی تالاب‌ها، میراث‌های جهانی و تنوع زیستی در دنیا بحث حفظ، احیا و توسعه جنگل‌های حرا را بر عهده دارند.

ذاکری ادامه داد: با توجه به مواد مغذی موجود در این درختان، میگوی مولد از مرحله لارو تا نوزایشان در این محدوده به سر می‌برند و ریشه‌های هوایی این درختان نیز به عنوان زیستگاه‌هایی برای پرندگان آبی است.وی افزود، هرمزگان نخستین استان کشور است

■ خلیج فارس یکی از پرتزددترین کریدورهای دریایی دنیا است که این جنگل‌ها به عنوان سپری برای ساحل نشینان در برابر آلودگی‌های زیست محیطی محسوب می‌شود.

مدیر جهاد کشاورزی میناب خبرداد

تولید نهال میست در "میناب"

مدیر جهاد کشاورزی میناب از تولید نهال در گلخانه میست این شهرستان خبر داد

سهراب رمضانپور- گفت: با توجه به شرایط آب و هوایی مناسب منطقه گلخانه میست شهرستان میناب که محل نگهداری نهال‌های کشت بافت می باشد تولید و نگهداری این گونه نهال را میسر ساخته است . وی افزود : نهال میست که از سایر نقاط کشور وارد این شهرستان می شود پس از نگهداری و طی مراحل رشد و سازگاری با منطقه میان باغداران استان توزیع می شود .

مدیر جهاد کشاورزی میناب ادامه داد: در حال حاضر از تاریخ راه اندازی آن تا کنون ۱۲۰ هزار اصله نهال کشت میست بین کشاورزان توزیع شده است.

رمضان پور تصریح کرد: امسال توزیع نهال به جای نهالستانهای تحت قرار داد با جهاد کشاورزی میناب از طریق نهالستان میست میناب توزیع می شود.

در بین کشورهای حوزه خلیج فارس

ایران در زمینه توسعه جنگل‌های حرا رتبه نخست را داراست



جنگل‌های مانگرو در حوزه شرق جاسک در نیمه دوم سال جاری خبر داد و افزود: این نهال‌ها در شهرستان‌های میناب، بندرعباس، بندرلنگه و قشم نیز کشت می‌شود.

وی چند را مهم‌ترین گونه جنگل‌های مانگرو عنوان و اضافه کرد: این گونه با نام علمی ریزوفورا موکرونا تا تنها گونه زنده‌رای کشور است که رویشگاه آن خور آذینی سیرک از توابع میناب است .

وی در خاتمه بیان داشت: در سال جاری علاوه بر احیا گونه چندل در بخشی از منطقه خور آذینی این گونه کشت می‌شود .

که در زمینه توسعه جنگل‌های حرا از سال ۷۰ کار خود را آغاز کرده به طوری که تا پایان برنامه سوم یک میلیون و ۴۰۰ هزار اصله نهال در این منطقه تولید شده است.

این مقام مسئول اضافه کرد: در سال‌های ۸۶، ۲ میلیون و ۱۷۰ هزار اصله نهال حرا تولید شده است . وی در ادامه افزود: در سال جاری علاوه بر احیا جنگل‌های حرا توسعه آنها در خورهای چارک، بندر پل و تاس در دستور کار منابع طبیعی هرمزگان قرار دارد.

ذاکری از کاشت یک میلیون و ۵۰۰ هزار اصله نهال

نمایشگاه‌های از غدیر تا عاشورا

عرضه : انواع وسایل عزاداری و تعزیه خوانی

پلاکارد -پرچم - نوار کاست -Cd-vcd-mp۳عزاداری ومداحی و تعزیه خوانی -طبل -سج- شبپور-وسایل تعزیه خوانی شمشیر -

علم -لباس -خنجر - کلاه خود وغیره

نسخه های تعزیه خوانی

انواع نوارو cdعزاداری و تعزیه خوانی استان هرمزگان

ویژه هیئتها ؛ حسینیه ها و دستجات عزاداری

آدرس : بندرعباس -پارک شهیددباغیان جنب مسجد پیامبر اعظم(ص)

تلفن تماس:۰۳۲-۰۹۱۷۷۶۰۴۰۰۱۳۰-۲۲۴۰۲۴۰۳۳۵۳۰۴۱

مجموعه فرهنگی مذهبی خامس آل عبا



آیا می دانید با مصرف آبزیان خاصیت انعطاف پذیری (الاستیسیته) شریانها

در افراد در طول عمر حفظ می شود

■ روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان