

■ علی نظری

چهارمین

چهارمین

با ۷ نوع آبمیوه شفاف‌بخش آشنا شوید



■ کارشناسان تغذیه ۷ نوع آبمیوه شفاف‌بخش را نام برده‌اند که تاثیر زیادی بر سلامت انسان دارد . متخصصان این ۷ آب میوه شفاف‌بخش را به این شرح نام برده‌اند :
ملو از آنتی اکسیدان است و مانع بسته شدن عروق قلبی و بروز سرطان پروستات می شود.
آب انار ملو از ویتامین A, C, E و فولیک اسید است.
محافظ سیستم ایمنی بدن است

و مانع از خونی می شود و بهترین منبع ویتامین C و سرشار از فولیک اسید می باشد.

محققان به خانم های باردار توصیه می کنند نوشیدن آب پرتقال را فراموش نکنند. خوردن آب پرتقال با غذا جذب آهن را آسان تر و نوشیدن یک لیوان از آن در روز از بیرون آرتروز جلوگیری می کند.

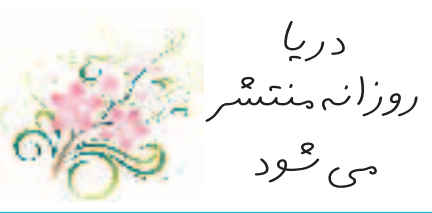
آب گریپ فروت
حافظ سیستم ایمنی بدن و سرشار از ویتامین C و بتاکاروتن است و این خاصیت باعث محافظت پوست از اشعه های مضر می شود.

آب سیب
پرانرژی و محافظ عضله قلب است.

آب آناناس
برای هضم غذا مفید است وبه هضم پروتئین های سنگین کمک می کند. حاوی قند و بسیار پر انرژی است . هر ۱۰۰ میلی لیتر آب آناناس، حاوی ۱۱ میلی گرم ویتامین C می باشد.

آب گوجه فرنگی
برای سلامت مردان و لاغر شدن مفید است. هر ۲۵۰ میلی لیتر آب گوجه فرنگی ۵۰ کالری ارزش غذایی دارد و باعث تقویت مویرگ ها می شود.

آب زغال اخته:
از التهاب مثانه جلوگیری می کند و باکتری های مضر موجود در مثانه را از بین می برد. همچنین باعث کاهش خطر عفونت های ادراری می شود. آب زغال اخته ملو از ویتامین C است. محققان همچنین توصیه می کنند آبمیوه را با غذا و یا پس از غذا میل کنند.
اسید میوه به مینای دندان آسیب می رساند، بنابراین حداقل نیم ساعت پس از نوشیدن آبمیوه ها مسواک بزنید تا مینای دندان‌تان آسیب نبیند .



همزمان با آغاز سی امین سالگرد پیروزی انقلاب ، انجام می شود

افتتاح ۳۳ پروژه تولیدی و کشاورزی در هرمزگان

■ زیر بخش آب و خاک بیشترین طرحهای افتتاحی را به خود اختصاص داده است که ۱۳ پروژه با اعتبار بالغ بر ۲۱۳ میلیارد ریال شامل احداث سد خاکی ، جاده بین مزارع ، تسطیح و نوسازی اراضی ، شبکه فرعی آبیاری دشت جگین ، اجرای طرحهای آبیاری تحت فشار و کانال آبیاری می باشد



کشاورزی و وارد شدن آنان به تولید پایدار همچنین از نظر افزایش درآمد ناخالص حاصل از تولید محصول به میزان حدود ۱۰۰۰ میلیون ریال رشد یافته و با صادرات ۳۰ درصدی محصول درآمد

ارزی استان رونق می یابد .
وی تصریح کرد: با توجه به خشکسالی سالهای اخیر و لزوم بهره برداری مناسب از سفره های آبی زیرزمینی چاره ای جز توسعه کشتهای گلخانه به جای کشتهای سنتی باقی نمی ماند چرا که با مصرف واحد آب کمتر به ازاء هزارمتر مربع گلخانه تولید با ۱۰ هزار متر مربع فضای باز برابری می کند مضافا اینکه تولیدات خارج از گلخانه ها ارزش صادراتی نداشته در صورتیکه تولید در گلخانه ها به میزان ۳۰ درصد

صاف می شود.
وی هدف از ایجاد این مجتمع گلخانه ای که از نظر سازه در کشور بی نظیر است را استفاده بهینه از منابع آب و خاک و تکنولوژی ، ایجاد اشتغال پایدار و توسعه صادرات و نیز کاهش ضایعات کشاورزی عنوان کرد.

این مقام مسئول، احداث سد خاکی فرغوبیه در شهرستان حاجی آباد را از جمله طرحهای مهم آب و خاک برشمرد و گفت: ظرفیت این سد ۱۰ میلیون مترمکعب است و با اعتبار ۷۲ میلیارد ریال احداث شده است که با توجه به خشکسالی های گشته استان کنترل و مهارابهای سطحی و ذخیره در قصول پر آبی و تغذیه دشتهای پایین دست به منظور تامین آب شرب اراضی شاخص های توسعه استان را در این زمینه ارتقاء خواهد داد.

در این طرح آب مورد نیاز ۵۰۰ هکتار از اراضی دشتهای شمیل و آشکارا تامین خواهد شد.

رییس سازمان جهاد کشاورزی استان هرمزگان با اشاره به سه پروژه بزرگ شبکه فرعی آبیاری دشت جگین، مجتمع گلخانه ای سرخون بندرعباس و سد خاکی فرغوبیه تصریح کرد: پروژه شبکه فرعی آبیاری و رهکشی اراضی جگین از جمله طرحهای مهم آب و خاک می باشد که با

اعتبار بالغ بر ۲۵۰ میلیارد ریال در فاز اول در سطحی به میزان ۲۱۵۰ هکتار اجرا شده است و احداث ۲۸ ایستگاه پمپاژ و نیز اجرای سیستم های آبیاری تحت فشار در ۱۴۰۰ هکتار از جمله عملیات اجرایی این طرح می باشد .

وی در خصوص نحوه آماده سازی و اگذاری اراضی زیر سد جگین یادآور شد: بر اساس مصوبه کمیسیون ماده ۱۰۸ قانون برنامه سوم توسعه به میزان ۲۱۵۰ هکتار از اراضی زیر سد جگین به منظور انجام عملیات اجرایی با شرکت توسعه و عمران اراضی کشاورزی (بانک زمین) توافقتنامه تنظیم گردید که شرکت مذکور نسبت به آماده سازی اراضی اقدام نماید و با عنایت به مصوبه هیات محترم وزیران در خصوص واگذاری اراضی به بهره برداران بومی و منطقه ای به منظور حفظ و یکپارچگی اراضی و نظام واحد بهره برداری با حداکثر بهره وری از منابع آبی و خاکی و بهره مندی اکثریت کشاورزان واجد شرایط منطقه نسبت به ایجاد شرکت سهامی زراعی که تعداد ۵۷۲ نفر سهامدار در آن مشارکت دارند اقدام گردیده که در فاز اول ۲۱۵۰ هکتار از اراضی به شرکت

مذکور واگذار خواهد شد.
به گفته وی مجتمع گلخانه ای سرخون در سطح ۱۰/۶ هکتار با هزینه حدود ۱۰ میلیارد ریال در امور زیر ساختی از پروژه های بزرگ بخش کشاورزی است که همزمان با دهه فجر به بهره برداری می رسد.

با اجرای این طرح علاوه بر اشتغالزایی تعداد ۲۸ نفر از فارغ التحصیلان بخش

سردخانه ای در حاجی آباد از طرحهای زیر بخش صنایع کشاورزی می باشند که با اعتبار بیش از ۱۸ میلیارد ریال به بهره برداری می رسد.

سه پروژه بزرگ شبکه فرعی

آبیاری دشت جگین، مجتمع گلخانه

ای سرخون بندرعباس و سد خاکی

فرغوبیه از جمله شاخص ترین

پروژه های سازمان

جهاد کشاورزی استان است

افتتاحی در زمینه صنایع کشاورزی نیز بیان داشت: سه پروژه کارخانه خوراک دام در شهرستان بسنگ، طرح تولید ترشچیات در شهرستان میناب و خدمات

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ

و تیورور در شهرستان میناب خبرداد.

سید محمدی با اشاره به طرحهای

ساختمان مراکز ترویج و خدمات

کشاورزی جناح در بسنگ و مراکز سندرگ