چه بخوریم ؟

نوشیدن چای داغ ممنوع

■ براساس نتایج تازه ترین تحقیقات دانشمندان کشورمان، نوشیدن چای بسیار داغ خطر ابتلا به انواع سرطانهای ناحیه حلق و حنجره را افزایش می دهد. نتایج تحقیقات پژوهشگران ایرانی نشان می دهد افرادی که عادت دارند چای بسیار داغ بنوشند، در مقایسه با افرادی که نوشیدن چای خنکتر را ترجیح می دهند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطانهای مری و حنجره قرار دارند.

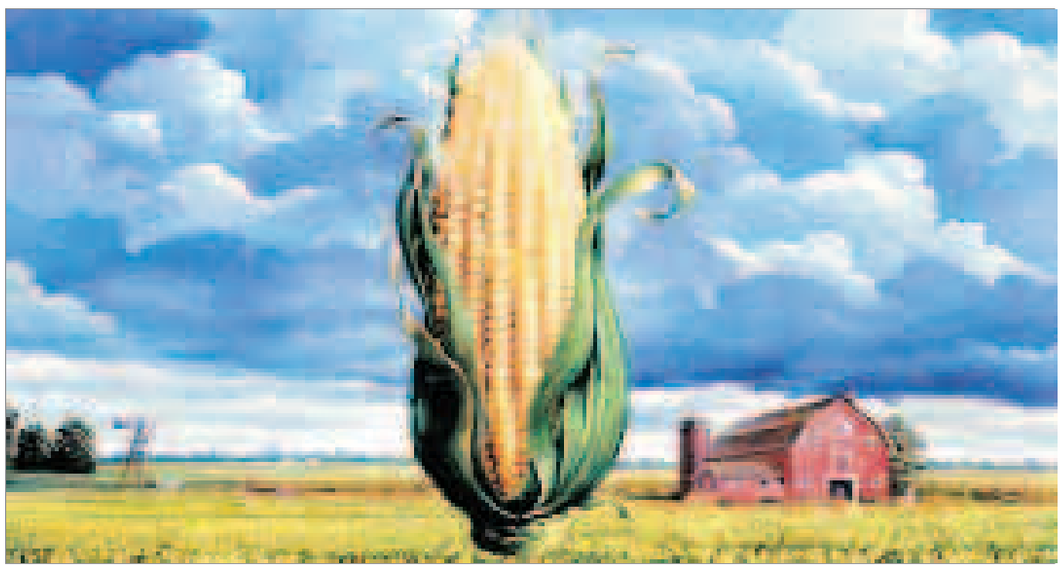
دانشمندان ابتلا به سرطان مری را به ویژه به استعمال دخانیات و مصرف مشروبات الکلی نسبت می دهند ولی مصرف نوشیدنی های داغ نیز به علت لطمه زدن به بافت گلو، یکی از عوامل خطرآفرین محسوب می شود.

به نوشته این نشریه گروهی از پژوهشگران ایرانی به منظور یافتن اطلاعات بیشتر، به استان گلستان ایران رفتند که یکی از بالاترین آمار ابتلا به سرطانهای مری و حنجره را در جهان دارد. ساکنان استان گلستان به نوشیدن چای داغ عادت دارند. گفته می شود مردم گلستان در روز بیش از یک لیتر چای می نوشند ولی آمار استعمال سیگار در این منطقه کمتر است.

در این تحقیق گروهی از پژوهشگران مرکز تحقیقات بیماریهای گوارشی در دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تهران به سرپرستی دکتر رضا ملک زاده، ۳۰۰ تن از افراد مبتلا به سرطانهای گلو را در استان گلستان مورد بررسی قرار دادند و وضعیت آنها را با گروهی متشکل از ۵۷۰ تن از افراد سالم ساکن منطقه مقایسه کردند. در این تحقیق مشخص شد احتمال ابتلا به سرطانهای ناحیه گلو در افرادی که چای داغ با درجه حرارت بین ۶۵ تا ۶۹ درجه سانتیگراد مصرف می کنند، در مقایسه با افرادی که چای را ولرم یا به اصطلاح نیم گرم، با درجه حرارت ۶۵ سانتیگراد به پایین مصرف می نوشند، تا دو برابر افزایش می یابد.

همچنین نوشیدن چای خیلی داغ با درجه حرارت دست کم ۷۰ درجه سانتیگراد، در مقایسه با نوشیدن چای نیم گرم، خطر ابتلا به سرطان های گلو را تا هشت برابر افزایش می دهد. نشریه لانست ضمن چاپ نتایج مطالعه در ایران نوشت این تحقیقات، شواهد قبلی را دال بر اینکه نوشیدن مایعات داغ موجب تخریب مخاط پوششی گلو و در نتیجه ابتلا به سرطان می شود، تایید می کند با این همه جزئیات آن هنوز مشخص نشده است.

با این همه دانشمندان تاکید می کنند جایی برای نگرانی وجود ندارد زیرا بیشتر مردم عادت دارند چای را با درجه حرارت نیم گرم بنوشند. نتایج تحقیقات قبلی در انگلیس نشان داد میانگین دمایی که مردم این کشور ترجیح می دهند چای خود را بنوشند، بین ۵۶ تا ۶۰ درجه سانتیگراد است. پژوهشگران توصیه می کنند افرادی که بشدت عادت به نوشیدن چای دارند، قبل از نوشیدن چای داغی که تازه در فنجان ریخته شده است، دست کم چهار دقیقه صبر کنند. نتایج مطالعات همچنین نشان می دهد بین حجم چایی که نوشیده می شود و خطر ابتلا به سرطان، رابطه ای وجود ندارد.



تحولی چشمگیر در افزایش محصولات کشاورزی

کشت داربستی؛ رونق تولید

اشاره:

سیستم کاشت داربستی ؛در این سیستم در طول ردیفها قیمهایی را در زمین محکم کرده و بوسیله سیمهای مفتول آنها را به هم وصل کرده و درختان را به هم می بندیم که در این سیستم ممکن است از سیستم مربعی یا مثلثی یا از کاشت چند ردیفه استفاده شود که برای کاشت متراکم باغهای میوه استفاده می شود . فاصله کشت در سیستمهای مختلف بر اساس نوع درخت و رقم و ویژگیهای رقم در نظر گرفته می شود . این طرح برای نخستین بار در استان هرمزگان با مساحت۷۱ هزارمترمربع اجرا خواهد شد و از مهمترین آثار و عواید آن می توان به افزایش تولید بیش از چهار برابر محصول در هر هکتار اشاره کرد. جزییات این طرح و همچنین موضوع اولین کشت علوفه سورگوم در اراضی زیر سد جگین ، در گفت وگو با مهندس "علی نقی صالحی" معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی استان هرمزگان، به تفصیل آمده است. با هم می خوانیم.

معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی استان هرمزگان از اجرای کشت داربستی برای اولین بار در استان خبرداد. مهندس صالحی، از اجرای کشت داربستی برای اولین بار در استان خبرداد و گفت: کشت داربستی با مساحت۷۱ هزارمترمربع برای اولین بار در استان اجرا خواهد شد و در این طرح شاهد افزایش تولید بیش از ٤ برابر محصول در هر هکتار هستیم؛ چنانکه در شیوه سنتی و میانگین تولید در هر هکتار حدود ۲۵ تن محصول گوجه فرنگی بوده، اما با این روش میزان تولید در هر هکتار بالغ بر ۱٤۰ تن خواهد رسید. وی در ادامه افزود: کشت داربستی در شهرستان رودان ۱۳ هزار متر مربع، در شهرستان بندرعباس ٤ هزارمترمربع، در شهرستان پارسیان ۲ هزارمترمربع، در شهرستان میناب ۲ هزارمترمربع و در شهرستان بندرخمیر ۵۰ هزار مترمربع به مرحله اجرا در خواهد آمد.

صالحی ضمن اشاره به افزایش تولید در این روش در خصوص مزیت های این روش اذعان داشت: افزایش کمی و کیفی محصول از جمله نکات مهم این روش است، همچنین بازارپسندی محصول، کاهش مصرف سم و کیفیت بالا از دیگر مزیت های این شیوه است. معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهادکشاورزی هرمزگان در ادامه افزود: کاهش خسارات آفات و صرفه جویی در مصرف آب، افزایش بهره وری بهینه در آب و خاک با توجه به اینکه می توان در هر هکتار بیش از ٤ برابر روش سنتی افزایش تولید داشت هم از نقاط قوت و مزیت های دیگر کشت داربستی است.

وی با توجه به اقلیم استان، هرمزگان را یک گلخانه خدادادی دانست و عنوان کرد: کاهش ۱۰ برابری هزینه احداث در این سیستم در قیاس با کشت گلخانه ای از نکاتی است که هزینه احداث روش داربستی را برای کشاورز کاهش می دهد و کشاورز از طرفی با کاهش هزینه ۱۰ برابری در راه اندازی و از طرفی با افزایش تولید بیش از ٤ برابر روبرو است که تمایل کشاورزان را جهت توسعه این سیستم به همراه خواهد داشت.

معاون سازمان جهادکشاورزی در ادامه تصریح کرد: با ترویج و توسعه این روش در سالهای آتی با افزایش تولید روبرو خواهیم شد. این مقام آگاه در خصوص کشت نشاء به روش مکانیزه هم یادآور شد: در سال ۸۷ میزان ۱ میلیون نشا در اختیار کشاورزان قرار گرفت و در سالجاری با توجه به تولید نشا مکانیزه بیش از ۲۵ میلیون نشا بین زارعین توزیع شده که میزان سطح زیر کشت را از ۱۵۰ هکتار در سال گذشته به بیش از ۱٦۰۰ هکتار خواهد رساند.

مهندس صالحی در خصوص مزیت های تولید نشا مکانیزه هم عنوان کرد: زودرسی محصول و تکمیل خلا بازار در صرفه جویی در مصرف آب از خصوصیات مفید روش تولید نشا به روش مکانیزه است. وی در ادامه افزود: صرفه جویی در مصرف آب با توجه به خشکسالی های پدید آمده بسیار حائز اهمیت است.

صالحی در ادامه افزود: بازارپسندی محصول، عدم آلودگی به بیماری های ویروسی و همچنین عملکرد بالا و همچنین صرفه جویی در وقت جهت تولید نشا را می توان از مزیت های تولید مکانیزه نشا دانست. معاون بهبود تولیدات گیاهی در خصوص اهداف این طرح گفت: استفاده بهینه و اصلاح الگوی مصرف بذر و بالابودن کارایی نهاده ها در جهت رسیدن به یک عملکرد مطلوب از جمله اهداف این طرح است. وی زودرسی محصول گوجه فرنگی را ۱۵ روز دانست و افزود: در روش سنتی برای کاشت یک هکتار نشاء نیاز به نیم کیلوگرم بذر بود که برای کشاورز بالغ بر ۷ میلیون ریال هزینه در برداشت، اما در این روش برای کاشت یک هکتار تنها ۷۰ گرم بذر کافی است و در این صورت هرینه خرید بذر برای کشاورز کاهش می یابد که در کنار دیگر مزیت های قابل توجه به اقتصاد کشاورز و از طرفی با توجه به وارداتی بودن بذور به عدم خروج ارز از کشور کمک قابل توجهی خواهد کرد.

فاصله کشت در سیستمهای مختلف براساس نوع درخت و رقم و ویژگیهای رقم در نظر گرفته می شود .

این طرح برای نخستین بار در استان هرمزگان با مساحت۷۱ هزارمترمربع اجرا خواهد شد

● **اولین کشت علوفه سورگوم در اراضی زیر سد جگین**

معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان همچنین از کشت علوفه سورگم در در اراضی زیر سطح سد جگین برای اولین بار خبرداد و گفت: اراضی زیر سد جگین بالغ بر ۲۱۰۰ هکتار است که امسال قریب به ۱۹۰۰ هکتار از آن زیر کشت می رود که در سال زراعی که در پیش داریم ۳۰۰ هکتار از آن به کشت علوفه اختصاص خواهد یافت .

مهندس علی نقی صالحی، افزود: مقدمات کشت برای بیش از ۱۰۰ هکتار علوفه سورگم در شهریور ماه در نظر گرفته شده بود که با توجه به تغییر آب و هوایی که در هفته پایانی مردادماه رخ داد کشت این علوفه آغاز گردید که تا کنون بالغ بر ۱۰ هکتار علوفه سورگم کشت شده و روزانه این سطح در حال افزایش است. وی در خصوص مزیت های علوفه سورگم هم عنوان کرد: سورگم به شوری آب و خاک و در شرایط کم آبی مقاوم و قابلیت رشد دارد و در شرایط معمولی استان بالغ بر ۱٤۰ تن علوفه در هر هکتار تولید می گردد که این میزان در شرایط مطلوب تا ۲۳۰ تن در هکتار افزایش می یابد. صالحی در خصوص اهمیت این کشت تصریح کرد: با توجه به قیمت فروش این محصول می توان در هر هکتار بالغ بر ۹ میلیون تومان درآمد ناخالص برداشت کرد که در شرایط خشکسالی استان می تواند راهگشای بخش کشاورزی باشد که تولیدکنندگان بخش زراعت و بخش دام از این طرح بهره مند خواهند شد.

وی در پایان رشد سورگوم را سریع برشمرد و یادآورشد: دوره رشد سورگوم حدود ۵۰ روز است و می توان در سال بین ۳ تا ٤ چین از این محصول داشت و در هر چین باتوجه به شرایط بین ۵۰ تا ۸۰ تن محصول برداشت کرد. گفتنی است محصول این گیاه به صورت علوفه سبز، خشک و سیلو شده جهت مصارف دامی قابل بهره برداری است.

همزمان با هفته دولت آغاز می شود

بهره برداری از سه هزار هکتار اراضی مجهز به آبیاری تحت فشار

■ مدیر آب و خاک سازمان جهادکشاورزی استان هرمزگان از بهره برداری ۳ هزارهکتار اراضی مجهز به آبیاری تحت فشار دراراضی کشاورزی استان به مناسبت هفته دولت خبر داد.

مهندس علی باقرزاده، با اشاره به استقرار آبیاری تحت فشار در سطح ۳ هزارهکتار از اراضی استان و بهره برداری از آن به مناسبت هفته دولت گفت: ۹۳۸ هکتار دربندرعباس، ٦۵٤ هکتار در رودان، ۵۳۱ هکتار در میناب، ۲۱۰ هکتار در حاجی آباد، ۲۳۷ هکتار در بندرخمیر، ۱۵۳ هکتار در پارسیان، ۷۰۰ هکتار در بستک، ۲۰۰ هکتار در جاسک و ۹ هکتار در بندرلنگه سیستم آبیاری تحت فشار مستقر شده که به مناسبت هفته دولت به بهره برداری خواهد رسید.

وی با اشاره به بالا بودن راندمان آب در این سیستم عنوان کرد: با تخصیص ۲۲ میلیارد و ۹٦۰ میلیون ریال اعتبار بانکی و همچنین تخصیص ٦۱ میلیارد و ٤۰ میلیون ریال از اعتبارات صندوق حمایت توسعه بخش کشاورزی به ۲۲۰ بهره بردار جهت استقرار سیستم آبیاری تحت فشار در سطح ۳ هزار هکتار از اراضی استان حمایت شده است.

مدیرآب و خاک سازمان جهاد کشاورزی استان هرمزگان از صرفه جویی ۲۳ میلیون مترمکعب در سال در سطح این ۳ هزار هکتار خبرداد و تصریح کرد: به مناسبت هفته دولت ۱٦ پروژه دیگر با اعتباری بالغ بر ٦ میلیارد و ۷۲٦ میلیون ریال در بخش آب و خاک و امور فنی مهندسی مشتمل بر ۱ طرح تجهیز و نوسازی اراضی کشاورزی در شهرستان بندرخمیر، ۱ طرح با احداث ۳ باب ا استخر و آبشخور در بندرخمیر، احیاء و مرمت ۳ رشته قنات با ۸۰۰ متر پوشش بتونی و ٤۵۲۰ متر لایروبی، احداث ۸ کانال آبرسانی جمعاً به طول ۷۹۱۰ متر، احداث یک انبار محصولات کشاورزی با ظرفیت ۵۰۰ تن و احداث ۲ پروژه جاده بین مزارع به طول ٦ هزار متر از جمله دیگر طرح های در دست افتتاح در هفته دولت خواهد بود.

تدریس خصوصی
کلاسهای خصوصی درس ریاضی راهنمایی و دبیرستان ،فیزیک دبیرستان (رشته تجربی)
۰۹۱۷۳۶۳۸۲۹۷

هرمزگشت
شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی هرمزگشت مفتخر است در سال جدید ،جهت رفاه حال مسافران و گردشگران تسهیلات ویژه و منحصر بفرد خود را در اختیار همشهریان و هم استانی های گرامی قرار دهد
هرمزگشت
در اقساط ۱۱ ماهه
تور دبی -تایلند- چین و تورهای داخلی
رزرو بلیط و هتل داخلی و خارجی
آدرس : بندرعباس - خیابان امام موسی صدر شمالی
تلفن : ۸-۲۲۴۴۳۳۷-۲۲۴۲۵۱۵

نمایندگی گروه بهمن (مزدا)

خیاطه پاپیون
آموزش خصوصی
مطابق ژورنال های خارجی
دوره پیشرفته
مدیریت : کاظمی
همراه:۰۹۱۷۳۶۷۵۹۸۰

پرده سرای کاج
اقساط روزی ۲۰۰۰ تومان
بدون چک کارمندی
نصب کلیه لوازم
بندرعباس - بلوار سید جمال الدین
پاساژ طباطبائی - جنب داروخانه
شیخان - ۰۹۱۵۱۰۱۲۳۹۵ - ۲۲۴۶۳۸۶
مسئول : آقای توکلیان

شرکت خدمات اداری خورشید کتو
۱- تهیه انواع فرم و مرسوله
۲- ثبت و بیمه نامه شرکتها
۳- تلفیرن
۴- انجام امور اداری شرکتهای خصوصی
۵- پلمب دفاتر قانونی
۶- تحریر دفاتر قانونی
۷- اخذ کلوت بازرگانی
۸- اخذ کد اقتصادی
تلفن ۲۲۳۸۸۳۸ ۱۶

فروشگاه موبایل حسام
بورس انواع گوشی و لوازم جانبی
مشاور در خرید و فروش سیم کارت تلفن همراه
نصب و راه اندازی برنامه نرم افزاری
تلفن: ۲۲۴۶۹۰۰-۲۲۲۳۲۳۰ حسن پور همراه: ۰۹۱۷۱۶۱۲۲۹۹
بندرعباس، فلکه برق- مجتمع تجاری رویال۲ - طبقه همکف -جنب اطلاعات مجتمع - پلاک ۱۲۲

موبایل برتر
سیم کارت ایرانسل و همراه اول
کارت شارژ

خیاطی کلاسیک
دوخت تلور و پیراهن مردانه

موسسه خدمات مالی و حسابرسی
سیستم حساب خلیج فارس
انجام امور حسابداری

آیا می دانید !
پیاده و سوار شدن از اتوبوس ؛ فقط در ایستگاه های اتوبوس انجام پذیر است و در خارج از ایستگاه خلاف مقررات می باشد
سازمان اتوبوسرانی بندرعباس و حومه