



خبرنامه روابط عمومی
ویژه نامه نوروزی

خبرنامه



وزارت جهاد کشاورزی
سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی
موسسه تحقیقات علوم باغبانی

پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری

سال پنجم - شماره ۵۸ - اسفند ۱۳۹۸ - March 2020 - ۱۸ صفحه

سازمان

نوروز امسال در خانه بمانیم و کرونا را شکست دهیم

با توجه به شیوع ویروس کرونا از سفرهای درون و برون شهری خودداری کرده و در خانه ماندن و پیگیری اصول خود مراقبتی تنها راه غلبه بر این ویروس می باشد.

روابط عمومی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری

الحمد لله رب العالمین
والصلاة والسلام
على سيدنا محمد وآله
الطيبين الطاهرين

عناوین خبرها

پیام رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری به مناسبت فرارسیدن سال نو
 آمادگی سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی برای مقابله با بیماری ویروسی کرونا
 حضور عضو هیات علمی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری در جلسه کمیته پیش‌آگاهی آفات و بیماری‌های مرکبات
 برگزاری دوره آموزشی ارزیابی عملکرد کارکنان در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
 معرفی دستنامه راهنمای کاشت، داشت، برداشت و عرضه مرکبات
 مروری بر عناوین خبرهای پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری در سال ۱۳۹۸
 پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری در سال ۱۳۹۸ به روایت تصویر
 توصیه‌های تغذیه‌ای برای مقابله با کرونا
 سخن پایانی سال

کرونا در کمین است در خانه بمانیم

#در_خانه_بمانیم



آیامی دانید چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری ویروسی هستند؟

. مبتلایان به بیماری‌های قلبی، کلیوی، دیابت و آسم

. سالمندان (بالای ۶۵ سال)

. بیماری‌های مزمن ریوی

. زنان باردار

. کودکان (کمتر از ۵ سال)

**مسافرت نروید****کرونا در کمین است**

چگونه به بیماری‌های تنفسی مبتلا می‌شویم؟

۱. با تماس مستقیم با ریز قطرات آلوده منتشر شده توسط عطسه یا سرفه فرد آلوده

۲. با تماس غیر مستقیم (مثلاً تماس دست) با سطوح آلوده به ریز قطرات و ترشحات

منتقل شده از بینی یا حلق فرد بیمار



پیام رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری به مناسبت فرارسیدن سال نو

به گزارش روابط عمومی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری، دکتر مرتضی گل محمدی رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری به مناسبت فرا رسیدن سال نو پیامی را صادر کردند:

بسم الله الرحمن الرحيم

یا مقلب القلوب و الأبصار یا مدبر اللیل و النهار یا محول الحول و الاحوال حول حالنا الی احسن الحال

امسال هم چون سال‌های دیگر بهار با تمام زیبایی‌هایش عزمش را جزم کرده تا بیاید و مهمان خانه‌های ما شود. بهار می‌آید تا دل‌های مان را بهاری کند، به قلبهایمان آرامش ببخشد و نوید شادابی و سرزندگی دهد.

نوروز ۱۳۹۹ در حالی می‌آید که کام همه مردم دنیا و مردم شریف ایران از شیوع بیماری ویروسی کرونا تلخ است. متأسفانه در آستانه سال نو این بیماری باعث شده تا تعدادی از هموطنان عزیز ما به علت ابتلا به این ویروس در بستر بیماری باشند

و تعدادی هم جانانشان را از دست بدهند. اینجانب با توسل به خاندان پاک پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، شفای عاجل همه بیماران را از درگاه خداوند متعال خواستارم و با ابراز همدردی با تمام کسانی که عزیزانشان را در این در این روزها از دست داده اند، از درگاه خداوند منان برای درگذشتگان علو درجات و برای بازماندگان صبر و سلامتی مسئلت دارم. همچنین پزشکان، پرستاران، نیروهای نظامی، انتظامی و امدادی و فعالان حوزه بهداشت بطور شبانه روز، جهت کنترل و شکست این بیماری در شرایط خیلی سخت در حال انجام وظیفه و کمک به مردم هستند. ضمن عرض خداقوت، از درگاه حضرت احدیت توفیق، سلامتی و موفقیت را برای این عزیزان مسئلت دارم.

لازم است در آستانه سال جدید و پیرو شیوع ویروس کرونا توصیه‌های بهداشتی را جدی گرفته و نسبت به رعایت بهداشت فردی توجه بیشتری داشته باشیم. همچنین به همه مردم و همکارانم در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری توصیه می‌کنم در روزهای تعطیلات نوروزی برای مهار و شکست زنجیره سرایت بیماری کرونا از سفرهای درون و برون شهری خوداری کرده و در خانه بمانیم.

در پایان اینجانب بر خود لازم می‌دانم ضمن سپاس از نعمت‌های بیکران خداوند متعال، پیشاپیش نوروز ۱۳۹۹ را تبریک گفته و از زحمات ارزشمند همه همکارانم در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری و ایستگاه‌های تابعه در سالی که گذشت قدردانی نموده و از خداوند منان، سالی سرشار از تندرستی، بهروزی و موفقیت و ایامی نیک و پر بار را برای همه همکاران عزیز و خانواده محترم آنان در سال جدید، در ظل عنایات حضرت حق تعالی و در سایه حجت بر حق حضرت صاحب الامر مسئلت می‌نمایم. جا دارد یاد کنیم از همکاران خوب و صدیق که به دیار باقی سفر کرده اند، از خداوند متعال برای آنان رحمت و آمرزش و برای خانواده محترمشان صبر و بردباری مسئلت می‌نمایم. امیدوارم سال ۱۳۹۹ با انسجام کاری بیشتر و همدلی و همفکری و هم افزائی، سالی پربرکت برای کشور عزیزمان ایران و سرشار از موفقیت و بهروزی برای همگان باشد.

مرتضی گل محمدی

رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری



دکتر خاوازی معاون وزیر و رئیس سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی:

با تمام قدرت و شدت برای مقابله با شیوع ویروس کرونا، بمثابه بازویی قوی و کارآمد در کنار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی خواهیم بود



به گزارش روابط عمومی سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی، در جلسه همفکری و هم افزایی بمنظور بسیج امکانات و توانمندی های سازمان، برای مقابله با بیماری کووید - ۱۹ ناشی از ویروس کرونا، با حضور دکتر خاوازی معاون وزیر و رئیس سازمان، دکتر رسول زارع، قائم مقام سازمان، معاون آموزش و ترویج سازمان، روسای موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی، پژوهشگاه بیوتکنولوژی کشاورزی، موسسه تحقیقات علوم دامی کشور، رئیس اتحادیه انجمن های علوم گیاه پزشکی ایران و تنی چند از مسئولان و متخصصان ذیربط از حوزه ستاد و برخی واحدهای تابعه سازمان، در محل سالن اندیشه سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی برگزار شد.

دکتر خاوازی معاون وزیر و رئیس سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی طی سخنانی با اشاره به شکل گیری فصل مشترک جدید از همکاری های دوجانبه بین این سازمان و وزارت بهداشت برای مقابله با ویروس کرونا در کشور، از آن به عنوان یک مسئولیت اجتماعی خیلی سنگین برای سازمان یاد نمود که بر دوش همه محققان و اқشار تحصیلکرده کشور قرار دارد. ایشان از پژوهشگاه، پژوهشگاه ها و موسسه های تحقیقاتی مرتبط به خصوص موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی خواست تا نسبت به بررسی و اعلام زمینه های همکاری مشترک بین سازمان و وزارت بهداشت اقدام نمایند.

وی خاطر نشان کرد که سازمان در زمینه کمک به تشخیص و ساخت واکسن کرونا با تمام قدرت و شدت به عنوان یک بازوی قوی و کارآمد در کنار وزارت بهداشت برای مبارزه با ویروس کرونا خواهد بود.

دکتر خاوازی هم چنین در این جلسه، نحوه تعامل موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی با وزارت بهداشت را مورد توجه خاص قرار داد و از رئیس موسسه رازی خواست تا در ارسال مکاتبات مربوط به وزارتخانه های ذیربط اعلام آمادگی و تعجیل نماید. وی در موضوع همکاری با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد که با توجه به وجود آزمایشگاه های مجهز و متخصصان عالم و با تجربه ویروس شناس در موسسه رازی، امکان انجام تحقیقات در مورد ویروس کرونادر حوزه تولید کیت های تشخیصی و انجام مطالعات پاتو بیولوژی ویروس و امکان سنجی تولید واکسن و مطالعات امکان سنجی استفاده از سرم های افراد بهبود یافته برای مبتلایانی که حال وضعیت وخیم دارند، وجود دارد.

رییس سازمان همچنین اعلام کرد توانمندی تولید کیت های تشخیصی در پژوهشگاه بیو تکنولوژی کشاورزی با همکاری موسسه رازی وجود دارد. وی تعجیل در این امر مهم با مدیریت موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی را از برنامه های مهم سازمان، با توجه به توانمندی های موجود در این حوزه اعلام داشت و از رئیس پژوهشگاه و موسسه های مرتبط خواست تا در راستای تدوین دستورالعملی در این زمینه با هماهنگی حوزه های موثر در وزارت بهداشت همکاری لازم و مقتضی را داشته باشند.

دکتر خاوازی با اشاره به آمادگی سازمان به صورت کتبی به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تاکید نمود که در صورت موافقت این وزارتخانه، موسسه رازی و پژوهشگاه های مرتبط به صورت کامل آماده ارائه توانمندی و امکانات خود در خصوص این ویروس تنفسی می باشند.

دکتر رسول زارع، قائم مقام سازمان در خصوص استفاده از پیشنهادهای متخصصین زیر بخش های سازمان بیان داشت: پیشنهادهای متخصصین در پژوهشگاه، پژوهشگاه ها و موسسه ها در زمینه روش های پیشگیری و درمان و یا در صورت امکان تولید واکسن کرونا ارائه شود، یا با استفاده از اطلاعات صورت گرفته در جهان تلاش کنیم تا زودتر با هماهنگی یکدیگر و پیشرفت های جهان در این زمینه، به نتایج قابل قبول دست یابیم. ایشان اعلام نمودند که موسسه های مختلف که در این جلسه حضور دارند و از حوزه های مختلف برای ساخت کیت برای تشخیص بیماری اعلام آمادگی نموده اند. وی افزود مدیریت این مهم با وزارت بهداشت است ولی می توان یک تیم علمی با توجه به پتانسیل های موجود در موسسه رازی تشکیل داد و متخصصین سایر موسسه ها و پژوهشگاه به لحاظ علمی کاتالیزور کار باشند.



قائم مقام سازمان همچنین در این جلسه درارتباط با اعتبار مورد نیاز یاد آور شد که دکتر اسحاقی رئیس موسسه رازی مشخص نمایند که با چه اعتباری و در چه فاصله زمانی می توانند واکسن را بسازند که در این خصوص توسط رئیس سازمان با رئیس هسته اجرایی وزارت بهداشت هماهنگی لازم برای تامین اعتبار صورت پذیرد.

دکتر سید جلیل ذریه زهرا، عضو شبکه بیماری های ویروسی کشور در وزارت بهداشت درباره آزمایشگاه مرجع تایید ویروس عنوان نمود که آزمایشگاه دانشگاه علوم پزشکی ایران و انستیتو پاستور ایران، بعنوان آزمایشگاه مرجع برای تشخیص و تایید ویروس کرونا در نظر گرفته شده است. وی

یادآور شد که موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی توانمندی های بسیار زیادی دارد و بزرگترین واکسن ساز خاورمیانه با دارا بودن نیروهای توانمند با توان تخصصی بسیار بالا در زمینه ویروس شناسی است، تشخیص عمده ی کرونا به صورت مولکولی و با روش PCR real-time است که بیش از ۲۰ دستگاه مجهز real-time در زیر بخش های سازمان موجود می باشد که این یک پتانسیل بسیاری خوبی برای کشور می باشد. ایشان بیان داشت به سرعت با هیات سه نفره از وزارت بهداشت برای تایید آزمایشگاه های سازمان هماهنگی لازم بعمل خواهد آمد. دکتر ذریه زهرا به نقل از جلسه شبکه بیماری های ویروسی کشور در وزارت بهداشت اظهار داشت که وزارت بهداشت از پروپوزال های تدوین شده در این زمینه حمایت مالی می کند.

دکتر رضا پناه رئیس اتحادیه انجمن های علوم گیاهپزشکی ایران در خصوص ظرفیت های زیربخش های سازمان بیان داشت، اگر بحران کرونا ادامه پیدا کند از ظرفیت های موسسه رازی و سایر موسسات هم باید استفاده شود و آنالیز ریسک رادر هر زمینه باید انجام دهیم. ایشان برتشکیل جلسات علمی برای تبادل اندیشه علمی و تخصصی تاکید داشت.

دکتر خوش خلق سیما رییس پژوهشگاه بیوتکنولوژی کشاورزی ایران خاطر نشان نمود که پژوهشگاه بیو تکنولوژی آمادگی خود را برای استفاده از دستگاه PCR real-time جهت تولید کیت تشخیص به رهبری آقای دکتر قریاضی، با عکس ریه و با دقت ۱۰۰٪ تشخیص اعلام میکند. وی همچنین پیشنهاد داد تا برای تولید کیت تشخیص کرونا تیم های مختلف به رهبری تیم علمی موسسه رازی به دلیل پتانسیل تخصصی موجود در آن موسسه تشکیل شود.

دکتر اسحاقی رئیس موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی در خصوص توانمندی های آن موسسه گفت: فعالیت هایی که توسط این موسسه می تواند سریع به سرانجام برسد سرم درمانی یعنی پلاسمای بیماران کرونایی بهبود یافته را بگیریم و خالص کنیم و برای درمان مبتلایان استفاده کنیم و تشخیص نمونه ی آماده شده بوسیله دستگاه PCR real-time و کمک برای تحقیقات روی دام و طیور و همچنین کمک به ساخت واکسن با خرید آنتی ژن آن از خارج از کشور می باشد. ایشان یاد آور شد که از روز های اول انتشار ویروس کرونا، نامه ای به وزارت بهداشت نوشته شده و موسسه رازی اعلام آمادگی نموده تا هر طور که وزارت بهداشت بخواهد، همکاری های لازم و موثر را با آنه داشته باشیم.

در پایان دکتر حبیب اله پایکاری - معاون پژوهشی و آموزشی موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی، دکتر فلاح مهر آبادی، معاونت تحقیقات و فناوری موسسه رازی، دکتر تقی زاده متخصص ویروس شناس موسسه رازی و دکتر صفر زاده از موسسه گیاهپزشکی کشور هر کدام به بیان اطلاعات فنی، فعالیت های انجام گرفته و نقطه نظرات خود در رابطه با مقابله با شیوع ویروس کرونا پرداختند.

نوروز امسال در خانه بمانیم

تا ویروس منحوس کرونا از کشورمان رخت بربندد



حضور عضو هیات علمی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری در جلسه کمیته پیش آگاهی آفات و بیماری‌های مرکبات

به دعوت سازمان جهاد کشاورزی استان مازندران و به منظور مدیریت آفات و بیماری‌های مرکبات، جلسه کمیته پیش آگاهی آفات و بیماری‌های مرکبات استان مازندران با حضور اعضای کمیته در محل سالن جلسات سازمان جهاد کشاورزی استان مازندران برگزار شد. لازم بذکر است دکتر اسماعیل غلامیان عضو هیات علمی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری به عنوان نماینده پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری در این جلسه حضور داشتند.



برگزاری دوره آموزشی ارزیابی عملکرد کارکنان در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری

به گزارش روابط عمومی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری، دوره آموزشی آشنایی با نظام ارزیابی عملکرد کارکنان با حضور همه کارکنان در روز دوشنبه ۵ اسفند ۹۸ در سالن اجتماعات پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری برگزار شد. در این کارگاه آموزشی دکتر هرمز عبادی مدیر برنامه ریزی و پشتیبانی به عنوان مدرس به آموزش دستورالعمل‌ها و نحوه پر کردن فرم‌های ارزیابی عملکرد به کارکنان پرداختند.



معرفی دستنامه راهنمای کاشت، داشت، برداشت و عرضه مرکبات

دستنامه راهنمای کاشت، داشت، برداشت و عرضه مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری منتشر شده است. این دستنامه با مشارکت اعضای هیات علمی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری و حمایت مالی معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری منتشر شده است. این مجموعه که بالغ بر ۴۰۴ صفحه می باشد، و در مرکز اسناد اطلاعات سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی ثبت و چاپ شده است. این دستنامه نوشته دکتر هرمز عبادی، دکتر اسماعیل غلامیان، دکتر جواد فتاحی مقدم، دکتر بهروز گل‌عین، دکتر مرتضی گل محمدی و مهندس بیژن مرادی از اعضای هیات علمی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری می باشد. کارشناسان، کشاورزان، باغداران و بهره برداران می توانند با مراجعه به سایت پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری با آدرس <http://icri.areeo.ac.ir> نسبت به دریافت فایل الکترونیکی آن اقدام نمایند.



مروری بر عناوین خبرهای پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری در سال ۱۳۹۸

فروردین

۱. دیدار نوروزی رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری با ۸. جلسه کمیته آموزش در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری فرماندار شهرستان رامسر برگزار شد
۲. بازدید معاون برنامه ریزی و پشتیبانی موسسه تحقیقات علوم باغبانی از ۹. بازدید کارشناسان اسپانیایی از باغ‌های در حال زوال مرکبات در استان پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری

خرداد

۳. دید و بازدید نوروزی در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۴. دیدار نوروزی رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری با ۱. از خدمات دکتر حسنی تقدیر و دکتر حاجی وند به عنوان سرپرست کارکنان ایستگاه‌های کترا و خرم آباد تنکابن
۵. مدیر حفظ نباتات استان مازندران بر مدیریت آفت مگس میوه مدیترانه ۲. اولین گردهمایی مدیران حوزه برنامه ریزی و پشتیبانی موسسه تحقیقات علوم باغبانی و پژوهشکده‌های تابعه در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های
۶. پخش شیرینی به مناسبت اعیاد شعبانیه توسط کارکنان پژوهشکده نیمه‌گرمسیری
۷. اطلاعیه کمیته فنی باغبانی استان مازندران در خصوص مدیریت ریزش ۳. اختتامیه گردهمایی مدیران حوزه برنامه ریزی و پشتیبانی پژوهشکده برگ مرکبات ناشی از خسارت سیل
۸. انتشار نشریه استفاده از پایه ولکاملمون در تولید نهال مرکبات در ارقام مطلوب در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری جنوب کشور
۹. ضرورت مبارزه با آفت جوانه خوار مرکبات / از اواسط فروردین زمان باغبانی و پژوهشکده‌های تابعه به روایت تصویر
۶. نشست مشترک معاون تولیدات گیاهی و مدیر باغبانی سازمان جهاد کشاورزی استان مازندران در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری

اردیبهشت

۱. حضور رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری در کمیته فنی نهال در استان فارس
۲. در حکمی از سوی دکتر خاوازی معاون وزیر جهاد کشاورزی، دکتر ۷. برگزاری روز مزرعه عملیات باغی درختان مرکبات در پژوهشکده آقایی به سمت سرپرست مرکز ملی مدیریت منابع ژنتیکی کشاورزی و مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۸. انعقاد تفاهم نامه همکاری مشترک بین پژوهشکده مرکبات و میوه‌های منابع طبیعی کشور معرفی شد
۳. برگزاری اولین نشست شورای پژوهشی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری در سال ۹۸
۴. بازدید دانشجویان رشته مهندسی علوم باغبانی دانشگاه علوم کشاورزی کشاورزی کردستان از پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۱۰. برگزاری پنجاهمین جلسه کارگروه تخصصی علمی فنی در پژوهشکده
۵. بازدید نماینده ولی فقیه در موسسات و مراکز تحقیقات و آموزش مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۱۱. طرح بسیج ملی کنترل فشارخون، همزمان با سراسر کشور در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری انجام شد
۶. برگزاری دویست و هفتاد و نهمین جلسه شورای پژوهشی در ۱۱. برگزاری جلسه ارزیابی عملکرد اعضای غیر هیات علمی پژوهشکده پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۶. اصلاح مرکبات به روش دورگ گیری در پژوهشکده مرکبات و میوه ۱۲. مراسم تقدیر و تجلیل از بازنشستگان در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری برگزار شد
۷. برگزاری کارگاه آموزشی و ترویجی تغذیه باغات مرکبات و کیوی با

تیر

در هوای گرم تابستان، هر روز لیموترش بخورید

مرداد

۱. نشست صمیمی رئیس موسسه تحقیقات علوم باغبانی با مدیران و کارکنان پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۲. جلسه تکریم رئیس سابق موسسه تحقیقات علوم باغبانی برگزار شد
۳. تودیع و معارفه مدیر برنامه ریزی و پشتیبانی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۴. حضور رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری در نشست ساماندهی نهالستان‌های مرکبات در سازمان جهاد کشاورزی استان مازندران
۵. انعقاد تفاهم نامه همکاری مشترک بین شرکت کشت و صنعت شهید بهشتی اهواز و پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۶. برگزاری کارگاه آموزشی معرفی سرویس‌ها و محصولات گوگل در باغبانی از پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۷. برگزاری جلسه کمیته فرهنگی در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۸. نشست صمیمی دکتر حاجی‌وند رئیس موسسه تحقیقات علوم باغبانی با مدیران و کارکنان پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری به روایت تصویر
۹. برگزاری دویست و هشتادمین شورای پژوهشی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۱۰. برگزاری جلسه ارزیابی عملکرد اعضای غیر هیات علمی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۱۱. برگزاری کارگاه آموزشی و ترویجی ویژه کارکنان پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۱۲. حضور کارکنان حسابداری پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری در کارگاه آموزشی در موسسه تحقیقات علوم باغبانی
۱۳. لزوم ردیابی و کنترل آفت کنه زنگ در باغ‌های مرکبات
۱۴. برگزاری کارگاه آموزشی و ترویجی ویژه کارشناسان بسیج در قالب طرح همگام با کشاورز با همکاری پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۱۵. حضور رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری در جلسه شورای هماهنگی سازمان جهاد کشاورزی استان مازندران
۱۶. حضور ریاست و پژوهشگران پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری در کارگاه آموزشی تولید نهال سالم در استان قزوین
۱۷. برگزاری اولین جلسه ستاد گیاهپزشکی استان مازندران
۱۸. نگاهی آماری به انتشار خبرنامه روابط عمومی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری از سال ۹۴ تاکنون به مناسبت انتشار پنجاهمین شماره خبرنامه

شهریور

۱. تشریح اقدامات و دستاوردهای پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری توسط دکتر مرتضی گل محمدی به مناسبت هفته دولت
۲. برگزاری جلسه کمیته انتشارات در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۳. بررسی مسائل زیتون با حضور مهندس پریچهر مشاور معاون وزیر و مجری طرح زیتون در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۴. برگزاری مراسم عزاداری حضرت اباعبدالله الحسین علیه السلام در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری

شهریور

۹. برگزاری کارگاه آموزشی و ترویجی با عنوان اصلاح و افزایش عملکرد
۵. حضور رئیس و اعضای هیات علمی پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری در نخستین کنگره بیماری شناسی گیاهی ایران
۶. تقدیر از کارکنان نمونه پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری ۱۰. برگزاری کارگاه آموزشی با عنوان مکاتبات علمی و رزومه نویسی در هفته دولت
۷. بازدید رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری از باغ های کیوی شهرستان تالش در استان گیلان
۸. حضور رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری در کنگره بین‌المللی و همایش ملی زیست فناوری گیاهان دارویی
۹. بازدید رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری از باغ های کیوی شهرستان آستارا در استان گیلان
۱۰. برگزاری پنجاه و یکمین جلسه کارگروه تخصصی علمی فنی در پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری
۱۱. برگزاری کارگاه آموزشی و ترویجی مدیریت کنترل خسارت مگس میوه مدیترانه ای با همکاری پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری
۱۲. برگزاری پنجاه و یکمین جلسه کارگروه تخصصی علمی فنی در پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری
۱۳. برگزاری کارگاه آموزشی و ترویجی تغذیه باغات مرکبات و کیوی با همکاری پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری
۱۴. برگزاری جلسه کمیته انتشارات در پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری
۱۵. بازدید دانش آموزان مرکز استعدادهای درخشان فرزندان شهرستان پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری
۱۶. برگزاری روز مزرعه بهداشت عمومی باغ جهت مدیریت کنترل مگس میوه مدیترانه ای با عنوان اهمیت و کاربرد بسته بندی فعال در پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری
۱۷. بررسی ویژگی های فیزیکی و شیمیایی ارقام هیبرید انار جهت دستیابی به ارقام مطلوب در پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری
۱۸. بازدید دانش آموزان مرکز استعدادهای درخشان شهید بهشتی شهرستان تنکابن از ایستگاه تحقیقات مرکبات خرم آباد

مهر

۱. بازدید مدیر باغبانی سازمان جهاد کشاورزی مازندران و هیئت موسس شرکت تعاونی زنجیره تولید نهال سالم مرکبات از پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری
۲. توصیه های عضو هیات علمی پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری درباره مگس میوه مدیترانه به خبرگزاری ایرنا
۳. نشست رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری با سرپرست دفتر امور میوه های گرمسیری و نیمه گرمسیری معاونت باغبانی وزارت جهاد کشاورزی
۴. امضای تفاهم نامه همکاری بین دفتر زیتون معاونت باغبانی وزارت جهاد کشاورزی و پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری
۵. برگزاری کارگاه آموزشی و ترویجی مدیریت کنترل خسارت مگس میوه مدیترانه ای با همکاری پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری
۶. بازدید رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری از اولین کلکسیون کیوی در دانشکده علوم کشاورزی در دانشگاه گیلان
۷. برگزاری دویست و هشتاد و یکمین شورای پژوهشی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری
۸. برگزاری کارگاه آموزشی با عنوان حسابداری دولتی در پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری
۱. انتخاب پورتال پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری به عنوان پورتال برتر در مراسم هفته کتاب وزارت جهاد کشاورزی در سال ۱۳۹۸
۲. بازدید رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری از باغ‌های مرکبات جنوب کرمان
۳. حضور رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری در جلسه کمیته فنی نهال مرکبات استان هرمزگان
۴. برگزاری جلسه بررسی وضعیت مرکبات جنوب کرمان با حضور رئیس سازمان جهاد کشاورزی جنوب کرمان
۵. برگزاری کارگاه آموزشی مدیریت اسناد، مدارک و فن بایگانی در پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری
۶. بازدید دانش آموزان مدرسه تربیت شهرستان رامسر از پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری
۷. برگزاری دویست و هشتاد و دومین شورای پژوهشی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری
۸. برگزاری کارگاه آموزشی و ترویجی مدیریت آفت مگس میوه مدیترانه ای با همکاری پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری

آبان

آبان

۷. به مناسبت هفته پژوهش دانشجویان رشته مهندسی علوم باغبانی
۹. حضور رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری در جلسه کمیسیون کشاورزی آب و منابع طبیعی اتاق بازرگانی استان مازندران
۱۰. بررسی برداشت و اقدامات پس از برداشت انار با حضور عضو هیات علمی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری در جلسه شورای پژوهشی موسسه تحقیقات علوم باغبانی
۱۱. برگزاری کارگاه آموزشی و ترویجی طراحی و احداث باغ در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری
۱۲. برگزاری پنجاه و دومین جلسه کارگروه تخصصی علمی فنی در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری
۱۳. برگزاری سخنرانی علمی با عنوان تنوع ژنتیکی شته‌های غالب نهالستان‌های مرکبات استان‌های گیلان و مازندران و نقش آنها در انتقال ویروس تریستزا
۱۴. بازدید دانش آموزان مدرسه شهید چمران شهرستان رامسر از پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری
۱۵. نشست رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری با رئیس مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی استان خراسان رضوی
۱۶. نشست رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری با رئیس و اعضای شرکت کشاورزی رضوی وابسته به آستان قدس رضوی
۱۷. بازدید دانش آموزان مدرسه امام علی علیه السلام شهرستان رامسر از پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری
۱۸. انتصاب مدیرجدید گروه فناوری و مدیریت تولید در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری
۱۹. بررسی برداشت و اقدامات پس از برداشت پرتقال و نارنگی توسط عضو هیات علمی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری در رادیو اقتصاد
۲۰. برگزاری کارگاه آموزشی و ترویجی راهکارهای پیشگیری و کنترل

آذر

۱. مصاحبه با دکتر مرتضی گل محمدی رئیس پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری به مناسبت هفته پژوهش
۲. حضور پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری در بیستمین نمایشگاه دستاوردهای پژوهشی و فناوری و پنجمین فن بازار استان مازندران
۳. همزمان با هفته پژوهش از بانک اطلاعات ارقام و پایه‌های مرکبات ایران رونمایی شد
۴. حضور ریاست پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری در مراسم روز مزرعه زیتون در لوشان
۵. همزمان با هفته پژوهش سخنرانی علمی با عنوان تغذیه مرکبات با حضور پورفسور کومار از موسسه تحقیقات مرکبات هند در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری
۶. به مناسبت هفته پژوهش دانش آموزان مدارس شهرستان رامسر از پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری
۷. اختتامیه گردهمایی پژوهشگران مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری

دی

۱. حضور کارکنان پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری در مراسم یاد بود سردار سپهد حاج قاسم سلیمانی
۲. برگزاری جلسه کمیته اجرایی گردهمایی پژوهشگران مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری
۳. برگزاری گردهمایی پژوهشگران مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری
۴. به مناسبت هفته پژوهش دانش آموزان مدارس شهرستان رامسر از پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری
۵. اختتامیه گردهمایی پژوهشگران مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری

دی

۱۳. برگزاری جلسه بررسی فعالیت های حوزه برنامه ریزی و پشتیبانی با
۵. برگزاری دویست و هشتاد و سومین شورای پژوهشی پژوهشکده حضور مدیران موسسه تحقیقات علوم باغبانی مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۱۴. برگزاری پنجاه و دومین جلسه کارگروه تخصصی علمی فنی در
۶. برگزاری کارگاه آموزشی و ترویجی با همکاری پژوهشکده مرکبات و پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۱۵. تقدیر و تجلیل از بازنشستگان پژوهشکده مرکبات و میوه‌های
۷. برگزاری جلسه زنجیره تولید نهال سالم و ساماندهی نهالستان های نیمه‌گرمسیری
- مرکبات در استان مازندران

رهبر معظم انقلاب صبح روز سه‌شنبه ۱۳ اسفند ۹۸ پس از کاشت درخت به مناسبت روز درختکاری در سخنان کوتاهی خواندن دعای هفتم صحیفه سجادیه جهت دفع بلا و سختی به عموم مردم توصیه کردند. ترجمه این دعای شریف در ادامه آورده شده است.

دعای هفتم صحیفه سجادیه در ۱۰ فراز از امام سجاد علیه السلام نقل شده و به آسان شدن دشواری‌ها به دست خدا و فراهم آمدن اسباب حیات به واسطه رحمت الهی اشاره دارد. از آموزه‌های این دعا این است که همه چیز فقط به خواست خداوند جریان دارد و اگر خداوند کسی را ذلیل کند، هیچ یآوری نمی‌یابد.

بنام خداوند بخشنده مهربان

(۱) ای کسی که گره هر سختی به دست تو گشوده شود و ای که تندی شدائد به عنایت می‌شکند، ای که راه بیرون شدن از تنگی و رفتن به سوی آسایش از تو خواسته شود، (۲) دشواری‌ها به لطف تو آسان گردد و وسایل زندگی و اسباب حیات به رحمت تو فراهم آید و قضا به قدرتت جریان گیرد و همه چیز به اراده تو روان شود، (۳) تنها به خواست تو بی‌آنکه فرمان دهی، همه چیز فرمان برد، و هر چیز محض اراده ات بی‌آنکه نهی کنی از کار بایستد، (۴) در تمام دشواری‌ها تو را می‌خوانند و در بلیات و گرفتاری‌ها به تو پناه جویند، غیر از بلایی که تو دفع کنی بلایی برطرف نگردد و گرهی نگشاید مگر تواس بگشایی، (۵) الهی بلایی بر من فرود آمده که سختی و ثقل آن مرا در هم شکسته و گرفتاری‌هایی بر من حمله‌ور شده که تحملش برای من دشوار است (۶) و آن را تو از باب قدرتت بر من وارد کرده‌ای و به اقتدار خود متوجه من نموده‌ای، (۷) اله من، چیزی را که تو آورده‌ای کسی نبرد و آنچه تو فرستاده‌ای دیگری باز نگرداند و بسته تو را کسی نگشاید و چیزی را که تو بگشایی دیگری نبندد و آنچه را تو دشوار نموده‌ای کسی آسان نکند و آن را که تو ذلیل کرده‌ای یآوری نباشد، (۸) پس بر محمد و آلش درود فرست و به رحمتت الهی - در آسایش را به رویم باز کن و به قدرتت صولت سلطان غم را در میدان حیات من بشکن و مرا در موردی که از آن شکوه دارم به عنایت و احسانت کامیاب کن و به درخواست من شیرینی اجابت بچشان و از سوی خودت رحمت و گشایشی دلخواه نصیب فرما و برایم نجات و خلاصی سریع از گرفتاری‌ها مقرر کن (۹) و مرا به خاطر چیرگی غم از رعایت واجبات و به کار بستن مستحبات خود باز مدار؛ (۱۰) چرا که من به سبب آنچه به سرم آمده بی‌تاب‌توان شده، و قلبم از تحمل آنچه در زندگی ام رخ نموده، لبریز از اندوه گشته و تو به رفع گرفتاری‌هایم و دفع آنچه در آن درافتاده‌ام توانایی پس قدرتت را درباره من به کار بر، گرچه از جانب تو مستحق آن نیستم، ای صاحب عرش عظیم.

بهمن

۱. برگزاری مراسم گرامیداشت دهه مبارک فجر در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۲. تجلیل از بازنشستگان پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری به مناسبت دهه مبارک فجر
۳. بازدید دانش آموزان دبیرستان نمونه دولتی امید شهرستان رامسر از پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۴. برگزاری کمیته اقتصادی در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۵. برگزاری کارگاه آموزشی سیستم جدید اتوماسیون اداری در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۶. برگزاری شورای اداری در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۷. برگزاری جلسه کمیته فرهنگی، ستاد هماهنگی برنامه های دهه مبارک فجر در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۸. برگزاری روز مزرعه کیوی با همکاری پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری در استان گیلان
۹. آذین بندی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری به مناسبت فرا رسیدن سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی
۱۰. بازدید دانش آموزان رشته صنایع غذایی هنرستان هویزه تنکابن از پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۱۱. برگزاری روز مزرعه هرس درختان کیوی در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری
۱۲. برگزاری دویست و هشتاد و پنجمین شورای پژوهشی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری

پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری در سال ۱۳۹۸ به روایت تصویر

گوشه‌هایی از دید و بازدید نوروزی در سال ۱۳۹۸ در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری



عکس دسته جمعی یاد بود مراسم دهه مبارک فجر سال ۱۳۹۸



اولین گردهمایی مدیران حوزه برنامه ریزی و پشتیبانی پژوهشکده های تابعه موسسه تحقیقات علوم باغبانی در پژوهشکده مرکبات و میوه های نیمه گرمسیری به روایت تصویر



برگزاری گردهمایی پژوهشگران مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری



نشست صمیمی دکتر حاجی‌وند رئیس موسسه تحقیقات علوم باغبانی با مدیران و کارکنان پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری به روایت تصویر



برگزاری جلسه کارگروه تخصصی علمی فنی در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری



بازدید دکتر خاوازی معاون وزیر و رئیس سازمان تحقیقات آموزش و ترویج کشاورزی از پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری به روایت تصویر



برگزاری روز مزرعه بهداشت عمومی باغ جهت مدیریت کنترل مگس میوه مدیترانه در پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری



انتخاب پورتال پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری به عنوان پورتال برتر سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی در مراسم بزرگداشت بیست و هفتمین دوره هفته کتاب وزارت جهاد کشاورزی



شماره: ۲۰۶۹-۱۰
تاریخ: ۲۸-۸-۱۳۹۸



جمهوری اسلامی ایران



وزارت جهاد کشاورزی
سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی

برسمای

لوح تقدیر

جناب آقای مهندس حمیدرضا قلی‌پور

مسئول محترم پورتال پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری

در اولین دوره هفتگی کتاب کشور و مناسبت ملی سال ۱۳۹۸، از سوی بنیاد دولتی پورتال آن پژوهشکده به عنوان پورتال برتر برگزیده شده است. این لوح، به پاس همدانی از تلاش‌ها و زحمات علمی جناب عالی تقدیم می‌گردد. امید است در ظل توجهات حضرت حق و در راه خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران با هدف اعتلای فرهنگ غنی ایرانی اسلامی همواره موفق و پیروز باشید.

کاظم خلوزی
معاون وزیر و رئیس سازمان

همزمان با هفته پژوهش از بانک اطلاعات ارقام و پایه‌های مرکبات ایران رونمایی شد



وزارت جهاد کشاورزی
سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی
موسسه تحقیقات علوم باغبانی



پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری





اولین بانک اطلاعات ارقام و پایه‌های مرکبات ایران

قابل دسترسی در سایت پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری
همراه با دریافت اپلیکیشن اندرویدی

<http://icri.areeo.ac.ir>

روابط عمومی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری

توصیه‌های تغذیه‌ای برای مقابله با کرونا



نایب رییس انجمن تغذیه ایران یکی از مهم‌ترین اصول برای پیشگیری از ابتلا به کرونا را تقویت سیستم ایمنی بدن دانست. به گزارش جام جم آنلاین، دکتر مجید قمی در گفتگو با ایسنا با اشاره به نقش تغذیه در پیشگیری از ابتلا به کروناویروس، گفت: اجتناب از رژیم‌های سخت، غیرعلمی و تک‌غذایی، گنجاندن میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه به ویژه میوه و سبزی‌های حاوی ویتامین سی مانند انواع پرتقال، نارنگی، کیوی و سبزیجاتی مانند کلم، گوجه فرنگی و هویج در این زمینه کمک کننده است. وی با بیان اینکه از مصرف غذاهای حجیم خودداری کنیم، اظهار کرد: نوشیدن آب و مایعات زیاد، استفاده از گوشت‌های کم‌چرب و توجه بیشتر به میزان دریافت

پروتئین روزانه از دیگر نکات است؛ چراکه افرادی که انواع گوشت را نمی‌خورند یعنی دریافت پروتئین کمی دارند اغلب دچار کم‌خونی می‌شوند و کم‌خونی سیستم ایمنی را تضعیف می‌کند. نایب رئیس انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه بهتر است از گوشت‌های سفید مثل ماهی و مرغ که کم‌چرب‌ترند بیشتر استفاده کنیم، تصریح کرد: مصرف روغن زیتون را نیز در رژیم غذایی خود گنجانده و آن را جایگزین روغن‌های معمولی کنیم. همچنین مواد لبنی و تخم‌مرغ را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنیم. قمی با تاکید بر اینکه آنتی اکسیدان‌ها نیز سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند، اظهار کرد: پیش‌ساز ویتامین A آنتی اکسیدانی است که در هویج، اسفناج و انواع سبزی‌های رنگی وجود دارد. همچنین مصرف ویتامین C نیز توصیه می‌شود. ویتامین سی در کیوی، پرتقال و نارنگی به وفور یافت می‌شود. وی با بیان اینکه ویتامین E هم آنتی اکسیدانی قوی است و در جوانه‌ها و سبزیجات برگ سبز وجود دارد، اظهار کرد: سلنیوم نیز در تقویت سیستم ایمنی موثر بوده و در ماهی، بادام‌هندی، تخمه آفتابگردان و سبوس گندم یافت می‌شود. این متخصص تغذیه با توصیه مصرف روزانه حداقل پنج واحد میوه و سبزی، تصریح کرد: فلفل و زردچوبه در غذای خود بریزیم و از مصرف غذای خام بپرهیزید. وی با تاکید بر اینکه باید به میزان دریافت پروتئین و املاح و ویتامین‌های دریافتی توجه کنیم، اظهار کرد: وقتی بدن دچار سوء تغذیه می‌شود سیستم ایمنی ضعیف می‌شود، البته برخی به غلط تصور می‌کنند اگر ویتامین سی بیشتری مصرف کنند، سیستم ایمنی شان بیشتر تقویت می‌شود، در حالیکه اگر تعادل در مصرف مواد غذایی رعایت شود، نتیجه بهتری حاصل می‌شود.

منبع: جام جم آنلاین ۱۴ اسفند ۱۳۹۸

سخن پایانی سال



همکاران عزیز سلام، در روزهای واپسین سال ۹۸ هستیم. بر خلاف سال‌های قبل، این روزها بجای اینکه حال و هوای خوش شب عید داشته باشیم، همه ما نگران سلامتی خود و عزیزان مان هستیم. بیماری ویروسی کرونا همه ما را غافلگیر کرده است. در این لحظات خداوند منان را با این دعا بخوانیم "سُبْحَانَ اللَّهِ يَا فَارِجَ الْهَمِّ وَيَا كَاشِفَ الْغَمِّ فَرِّجْ هَمِّي وَيَسِّرْ أَمْرِي وَارْحِمْ ضَعْفِي وَقِلِّهِ حِيلَتِي وَارْزُقْنِي حَيْثُ لَا أَحْتَسِبُ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ" خداوند مرا از غم و دل‌تنگی نجات ده، شادم ساز و مرا شامل رحمت خود کن، ای پروردگار جهانیان " امیدوارم به برکت این دعا فضل و رحمت خداوند شامل حالمان شود. خبرنامه حاضر پنجاه و هشتمین شماره در پنجمین سال و آخرین شماره از خبرنامه در سال ۹۸ می‌باشد. به رسم ادب از همه همکارانی که در طول سال به هر نحو با روابط

عمومی پژوهشکده همکاری نمودند نهایت تشکر و قدردانی را دارم. و پیشاپیش آغاز سال نو را به همه شما عزیزان تبریک عرض نموده و سالی سرشار از سلامتی، برکت و معنویت را از درگاه خداوند متعال برای همه شما و خانواده محترمتان مسئلت دارم. جا دارد یادی کنیم از تمام عزیزانی که به رحمت خدا رفته‌اند و اکنون در بین ما نیستند. روابط عمومی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری با همه عزیزان و همکارانی که در سال ۹۸ عزیزان‌شان را از دست دادند صمیمانه ابراز همدردی نموده و از درگاه خداوند متعال برای درگذشتگان مغفرت و برای بازماندگان صبر جمیل مسئلت می‌نماید.

روابط عمومی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری

خبرنامه روابط عمومی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری

صاحب امتیاز: پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه‌گرمسیری

مدیر مسئول: دکتر مرتضی گل محمدی

تهیه و تنظیم: مهندس حمیدرضا قلی‌پور

سال پنجم - شماره ۵۸

اسفند ۱۳۹۸ - March 2020

آدرس: رامسر - فیابان استاد مطهری

صندوق پستی: ۳۳۵-۴۶۹۱۵

کد پستی: ۳۳۱۱۳-۴۶۹۱۷

تلفن: ۰۱۱۵۵۲۲۲۰۸۱ دورنگار: ۰۱۱۵۵۲۲۳۲۸۲

آدرس سایت: <http://icri.areeo.ac.ir>

کانال های پژوهشکده در سروش و تلگرام @irancitrus