

آشنایی با گونه حرا

◀ **جنگلهای حرا**به صورت نیمه شناور بین ساحل و دریا کشیده شده است.در هنگام مدتنها تاج درختان بالاتر از سطح آب شور دریا دیده می شود.این جنگلها به نام درختزارهای ساحلی.جنگلهای جزرومدی و جنگلهای همیشه سبز ساحلی نیز توصیف شده اند

و دلتای رودخانه ی مهران قرار گرفته واز سال ۱۳۵۱ انتخاب شده و تحت حفاظت است.

جنگلهای حرا به صورت نیمه شناور بین ساحل و دریا کشیده شده است.در هنگام مدتنها تاج درختان بالاتر از سطح آب شور دریا دیده می شود.این جنگلها به نام درختزارهای ساحلی،جنگلهای جزرو مدی و جنگلهای همیشه سبز ساحلی نیز توصیف

جنگلهای حرای جنوب ایران در نوار ساحلی خلیج فارس

و دریای عمان تا آخرین حد پراکنش جنگلهای مانگرو در جنوب غربی آسیا به شمار می روند.

فراوانترین گونه ی حرا Aiuicennia marina است.

منطقه ی حفاظت شده ی حرا که در تنگ خوربان بین جزیره ی قشم،سواحل خور تا بندر خمیر و در مصب



ماهی ماده غذایی مفیدی است که در مناطق شمالی و جنوبی کشورمان یعنی مناطقی که در کنار دریا واقع شده اند جزو مواد اصلی و اساسی برنامه غذایی مردم این مناطق محسوب می شود .

ماهی دارای ارزش تغذیه ای بسیار بالایی است و اکثر مواد مغذ ی مفید و ضروری برای انسان را به تنهایی داراست ولی ویژگی مخصوص ماهی که آنرا بین سایر مواد غذایی حائز اهمیت خاص ساخته است نوع چربی موجود در آن است ماهی و محصولات دریایی با وجود آنکه جزو مواد غذایی حیوانی هستند ولی از نظر ترکیب چربی با سایر مواد حیوانی متفاوت اند چربی موجود در مواد غذایی حیوانی بطور عمده حاوی ترکیباتی بنام اسیدهای چرب اشباع شده هستند که این ترکیبات موجب بالا بردن کلسترول و سایر چربیهای نامطلوب خون می شوند بنابراین این افراتر در مصرف چربی های حیوانی سلامت قلب و عروق را به خطر انداخته و در نهایت منجر به سگته های قلبی و مغزی می شود . ولی ماهی و آبزیان با وجود آنکه از دسته مواد غذایی حیوانی هستند با این حال نوع چربی موجود در آنها مشابه مواد گیاهی است و از اسید های

شده اند. مانگروها، گیاهان گلدا خشکی زی هستند که به علت ناتوانی در رقابت با سایر گیاهان در خشکی دوباره به سوی دریا روی آورده اند.

حرا اگرچه از نظر رقابت بین گونه های مختلف مانگرو ضعیف است، اما در برابر نمک بسیار مقاوم است. دانه های این گیاهان باید از طریق جریان های آب جا به جا شوند و تنها زمانی می توانند مستقر شده، ریشه دوانی کنند که با بستر نرم تماس پیدا کنند. ریشه های سطحی مانگروها «پنوماتوفر» نامیده می شوند. ریشه ها نه تنها در کاهش نیروی حرکت آب موثر است، بلکه همانند دامی ذرات ریز را به تله انداخته، باعث رسوب آنها می شود.

وظایف ریشه ها

در برابر محیط غرقاب اقدام به تولید پنوماتوفر کرده، تنفس گیاهان را در شرایط غرقابی و بی هوای امکان پذیر می سازد. پنوماتوفرها دارای بافت چوب پنبه بوده، با انجام تبدلات گازی مانند یک سیستم تهویه عمل می کند.

ریشه های فرعی مولد غذا هستند.

سیستم ریشه های فرعی ما امن وزیستگاهی مطمئن برای آبزیان است.

به طور معمول، مانگروها نمی توانند به صورت طبیعی از آب دریا استفاده کنند، چون نمکی که همراه آب دریا وارد گیاه می شود، در صورتی که آب آن

ارزش غذایی ماهی

حمید امانی زاده کارشناس شیلات هرمزگان

◀ **ماهی دریا از بهترین منابع ید به حساب می آید ید یکی از مواد مغذی است که تاثیر مهمی در سلامت انسان دارد ید در رشد اثرات قابل توجهی دارد و کمبود آن موجب اختلال در رشدو کوتاهی قد می شود . بنابراین مصرف ماهی به مقدار کافی در دوران رشد ضروری است . ید هم چنین در تکامل سیستم عصبی نقش مهمی دارد .**

چرب اشباع نشده بنام امگا ۳ در آبزیان وجود دارد که اثرات مهمی در سلامت انسان به عهده دارد و در پیش گیری از بیماریها و کنترل و کمک به بهبود اختالات و عوارض مختلف نقش مهم و سازنده ای به عهده دارد. جالب است بدانیم که چربی موجود در بافت های ماهی و آبزیان تنها موجب افزایش کلسترول و سایر چربیهای نا مطلوب خون و عوارض قلبی و عروق کمک موثری نیز می کند ، ماهی از منابع بسیار خوب پروتئین محسوب می شود . پروتئین موجود در ماهی از نظر کمیت و کیفیت قابل توجه است، بدین معنی که پروتئین موجود در ماهی به شکلی است که به آسانی در دستگاه گوارش هضم و جذب می شود و بطور تقریبا کامل در بدن به مصرف می رسد .

ماهی یکی از منابع خوب آهن است و آهن در خون سازی و هم چنین در حفظ مقاومت بدن در برابر

میکروبها نقش مهمی به عهده دارد . آهن موجود در ماهی به گونه ای است که جذب آن در دستگاه گوارش آسان بوده و به خوبی در بدن به مصرف می رسد ، علاوه بر آن آهن موجود در ماهی جذب آهن منابع گیاهی را هم افزایش می دهد بنابراین این نقش مهمی در پیشگیری از کم خونی ناشی از فقر آهن به عهده دارد .

ماهی حاوی مقدار قابل توجهی ویتامینهای گروه B در تنظیم فعالیت سلولهای عصبی و در نتیجه در سلامت سیستم عصبی و نیز در سلامت پوست تاثیر دارند ، همچنین بعضی از انواع ویتامین های گروه B در خون سازی نیز موثراند ، بنابر این با مصرف ماهی می توانیم به سلامت اعصاب ، شادابی ، طراوت پوست و پیشگیری از کم خونی کمک کنیم . ماده مغذی دیگری که در ماهی وجود دارد روی می باشد روی یک ماده مغذی است که در رشد

عملیات آبخیزداری حوزه سهران بشاگرد

زیر اجرا گردیده است :
۱-مدیریت رواناب و کنترل سیلاب سر شاخه سهران در راستای مقابله با پیامدهای خشکسالی.

۲ -تقویت ،تداوم وپایدارسازی منابع آب چشمه های موقت ویژه آب جاری در بستر آبراهه ها بعنوان تنها منبع آبی منطقه.

۳ - پیشگیری و مهار سیلاب در راستای حفاظت از اراضی پایین دست .

۴-کنترل فرسایش خاک و مهار رسوبات وارده برمخزن سد جگین .

۵ - پایدار سازی تولید کشاورزی و عرصه های

به مطالعه و اجرای فعالیت های آبخیزداری در حوزه آبخیز سهران با وسعت ۱۵۰۰۰ هکتار نموده است.

حوزه سهران در دهستان تیدر از بخش بشاگرد و در فاصله ۶۳ کیلومتری شمال بندر جاسک در منتهی الیه مرز شمالی استان همجوار با استان کرمان واقع شده است.

حوزه آبخیز مذکور از سر شاخه های حوزه سد جگین به شمار می رود و به همین جهت فعالیت های آبخیزداری این حوزه به لحاظ مهار فرسایش خاک وکنترل رسوب وارده به مخزن سد جگین از اهمیت مضاعفی برخوردار است .

مجموعه فعالیت های آبخیز داری انجام شده در حوزه سهران مشتمل بر ۲۶۱ سازه آبخیزداری و ۱۲۰ هکتار عملیات بیولوژیک می باشد که شامل یکدستگاه سد ملاتی- بتنی، ۱۰۰ دستگاه سد ملاتی و ۲۵۰ بند کوتاه با مشارکت مردم است که با اهداف

طبیعی و کمک بر

استمرار شغل و بهبود معشیت آبخیزنشینان.

۶-حفظ تعادل و امنیت اکولوژیک منطقه.

در این میان سد تنگ سهران بزرگترین سازه آبخیزداری منطقه و یکی از پروژه های شاخص آبخیزداری استان بر روی شاخه اصلی در خروجی آبخیز سهران احداث گردیده است.

این سد از نوع ملاتی با پوشش بتن - مسلح و به ارتفاع موثر ۲۳ متر می باشد.

گنجایش دریا چه



از سطح برگ تبخیر گردد، باعث تشکیل محلول اشباعی از نمک در برگها شود.

نیروی مکشی داخل برگها معادل ۲۰-۲۵ اتمسفر است.

این مقدار از فشار اسمزی محلول خاک بیشتر است. این نیروی مکشی از طریق نیروی چسبندگی جریان آوندی به ریشه ها می رسد .

در این حالت ، ریشه ها به صورت فیلتری هدفمند عمل می کنند ، بدین ترتیب که تنها آب خالص را از خود عبور

داده، به برگها انتقال می دهند و از ورود نمک جلوگیری

می کنند.درجس حرا درزیر برگهای گواشتی غده ای نمک

وجود دارد . در هنگام شب هیچگونه تخلیه نمک صورت نمی گیرد . اما در نیم روز دفع نمک به حد اکثر خود می رسد .

در طول ۲۴ ساعت ، از هر ۱۰ سانتیمتر مربع برگ ۰/۲-۰/۳۵ میلی گرم نمک خارج می شود .

تولید مثل به صورت زنده زایی یا شبه زنده زایی است . زنجیره غذایی مانگروها که بر پایه پوده

◀

کودکان ونوجوانان تاثیر مهمی دارد .

کمبود این ماده مغذی در دوران رشد موجب کوتاهی قد و در صورت کمبودشدید باعث کوتلگی می شود . هم چنین در دوران بلوغ منجر به تاخیر در بلوغ جنسی می شود . ماهی این ماده غذایی مفید با دارا بودن روی به میزان کافی می تواند به رشد و تنظیم بلوغ جنسی کمک کند ماهی از منابع غنی فلئورور در سلامت و استحکام دندانها و در پیشگیری و پوسیدگی دندان تاثیر مهمی دارد. پس با مصرف ماهی توانیم به سلامت و استحکام دندانهای خود کمک کنیم فلئورور هم چنین در پیشگیری از پوکی استخوان موثر است . ماهی دین از بهترین منابع ید به حساب می آید ید یکی از مواد مغذی است که تاثیر مهمی در سلامت انسان دارد ید در رشد اثرات قابل توجهی دارد و کمبود آن موجب اختلال در رشدو کوتاهی قد می شود . بنابراین مصرف ماهی به مقدار کافی در دوران رشد ضروری است. ید هم چنین درتکامل سیستم عصبی نقش مهمی دارد .

و چنانچه خاتم ها در دوران بارداری مبتلا به کمبود از کمبود ید دچار اختلال در تولید مثل خواهند شد . مصرف ماهی و آبزیان می تواند نیاز انسان را به ید تامین کرده و از بروز عوارض ناشی از کمبود ید پیش گیری کند ماهی از منابع خوب فسفر محسوب می شود فسفر ماده ای است که همراه کلسیم در سلامت

و استحکام استخوانها تاثیر مهمی دارد ماهیهای که با استخوان مصرف می شوند مانند ماهی کلیکا و ساردین علاوه بر خواصی که برای انواع ماهیها ذکرشد حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم نیزمی باشند بنابراین در رشد ، استحکام و سلامت استخوانها و دندانها موثرند .

ماهی و آبزیان با داشتن خواص تغذیه ای بسیار خوب می توانند قسمت اعظم نیازمندیهای

از تکمیل در سال ۱۳۸۵ به بهره برداری رسید.

نکته قابل توجه اینکه سازه آبخیزداری مذکور با آبگیری در دوره ساخت ،در طول پروید خشکسالی سنوات گذشته پر آب بوده و نقش موثری در کاهش تبعات خشکسالی در منطقه ایفا نموده است.

با مناسبت کار کرد چند منظوره پروژه مذکور علاوه بر تحقق اهداف اصلی فوق الذکر، اهداف فرعی از اجرای عملیات آبخیزداری سهران نیزمد نظر قرار گرفته است.

این اهداف پرورش ماهیان سرد آبی قزل آلا در قفس برای اولین بار در استان در دریاچه مخزن



سد تنگ سهران توسط اداره کل شیلات استان در سال گذشته با موفقیت انجام و با جلب مشارکت مردم در سال جاری اردست توسعه بهره برداری است.

از دیگر اهداف فرعی این پروژه تسطیح اراضی به منظور توسعه کشاورزی و آبرسانی به روستاهای پایین دست می باشد که توسط سازمان جهاد کشاورزی و شرکت آب و فاضلاب روستایی در حال مطالعه و بررسی می باشد.

در خاتمه بر این نکته تاکید می گردد که با اتمام عملیات آبخیزداری حوزه سهران ، سیلاب وروانات حوزه مذکور مهار رسوب وارده به مخزن سد جگین از حوزه مذکور کنترل گردید است.

مجید پور بلیدی کارشناس منابع و محیط زیست

نکته قابل توجه اینکه سازه

آبخیزداری مذکور

با آبگیری در دوره ساخت ،

در طول پروید خشکسالی سنوات

گذشته پر آب بوده و نقش

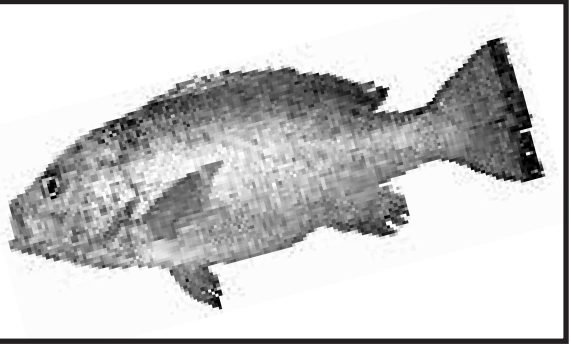
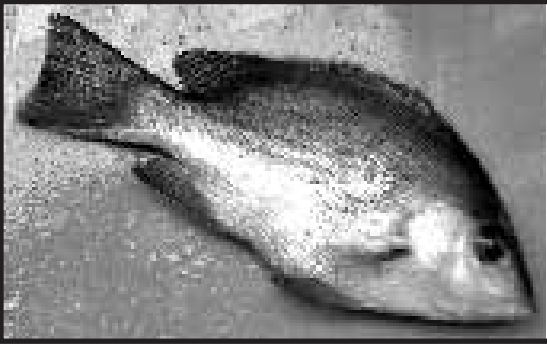
موثری در کاهش تبعات

خشکسالی در منطقه ایفا

نموده است

مصرف ماهی کمک به استخوان بندی کودکان وقوی شدن استخوانهای آنها و انر بین بردن سرطانهای پوستی....

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان



دعوت به همکاری

به یک آرایشگر ماهر جهت همکاری به صورت تمام وقت در آرایشگاه زنانه نیازمندیم

ساعت تماس ۸ صبح الی ۱۰ شب

همراه: ۰۹۱۷۱۶۸۹۵۴۶

قابل توجه انبوه سازان

یک قطعه زمین جنب هتل آتیلار ۲ سیم بالا

به مساحت ۱۴۰۰ مترمربع با موقعیت عالی و تراکم بالا باسند

سیم سرب با وام بانکی ۱۵۰ میلیون تومانی، متری ۴۸۰/۰۰۰ تومان

به فروش می رسد

تلفن: ۶۶۶۹۶۶۷ - همراه: ۰۹۱۷۳۶۱۲۹۵۰-۰۹۱۷۳۶۱۲۹۴۹

آموزشگاه نانک

آموزش آشپزی، شیرینی پزی، سبزی آرایی

سفره آرایی، تزئینات کیک با خامه، نانهای فانتزی - آیینتگاهی

مختلف، حجمی، الگویی - آموزش میکروفر - آموزش شیرینی و غذاهای محلی و بدون فر - آموزش مکانیک ای و دوره مربیگری از فنی حرفه ای و اداره کار

آدرس : بین چهارراه بلوکی و سازمان ، بالای دارو خانه دکتر شکیبا

تلفن : ۲۲۲۲۰۹۰

آموزش آرایش و پیدایش

♦ مبتدی، حرفه ای

♦ ارائه مدرک بین المللی

♦ آموزش مربیگری تخصصی، عالی و پیشرفته

بندرعباس - چهارراه مرادی - روبروی دبستان دانشگاه - ساختمان بانک پارسیان -طبقه دوم

واحد ۱۵ - تلفن : ۰۹۱۷۱۲۲۱۹۱ - ۲۲۴۹۴۵۴