

چه بخوریم ؟

«گگ» مثل گشنیز

جام جم آنلاین: یکی از سبزی‌های بهاره که استفاده از آن به دوران باستان بازمی‌گردد گشنیز است. مصریان باستان گشنیز را به عنوان گیاهی دارویی مصرف می‌کردند. بقراط نیز این گیاه را برای درمان بیماری‌های مختلف استفاده می‌کرد و پزشکان قدیم عقیده داشتند گشنیز از سببیت تجویز می‌کرد. گشنیز گیاه بومی جنوب اروپا است که در گذشته در بیشتر نقاط ایران نیز می‌رویید. گشنیز تازه گیاه معطر است که در کوکو و آش استفاده می‌شود. گشنیز تازه در تهیه انواع سوپ نیز استفاده می‌شود. تخم آن را نیز تفت داده و پودر می‌کنند و به عنوان اسویه خصوصاً در غذاهای هندی استفاده می‌کنند. مخلوط پودر تخم گشنیز و زیره سبز در غذاهای ایرانی مثل خورش‌ها استفاده می‌شود. علاوه بر این در ایران گشنیز به صورت سبزی خوردن نیز مصرف می‌شود. تخم گشنیز برای برطرف کردن بوی گوشت و ماهی بسیار مفید است. ریشه گشنیز در آشپزی، بویژه در جنوب شرقی آسیا و تایلند مورد استفاده قرار می‌گیرد.

درون گشنیز

در ۱۰۰ گرم گشنیز ۵/۷ گرم آب، ۳۸ گرم سلولز، ۱۵ گرم مواد چرب (مانند اسید اولئیک، اسید پالئیک و اسید لینولئیک)، یک گرم اسید اگزالیک، ۱۷۰۰ میلی‌گرم کلسیم، ۲۰۰ واحد ویتامین آ و ۵۰ میلی‌گرم ویتامین ث وجود دارد.

گشنیز و صنعت

برای صادرات اروپایی از میوه‌های گشنیز استفاده می‌شود و برای این منظور گل‌ها یا تمامی گیاه را (در کشت صنعتی) قبل از این که کاملاً برسند جمع آوری می‌کنند. پس از آن که میوه‌ها خشک شدند آنها را کوبیده و دوباره خشک می‌کنند. این‌دانه‌ها را در ظرف‌های سر بسته نگهداری می‌کنند. این دانه‌ها محتوی اسانس روغنی تا یک درصد می‌باشند که برای تهیه داروهای بادشکن به کار می‌رود. این اسانس روغنی راباشکر می‌توان مخلوط کرد.

۱۰- خاصیت گشنیز
۱- آب گشنیز خواب آور است. برای این منظور باید ۳۰ گرم از آب گشنیز خام را همراه با شکر خورد. مصرف بیش از این مقدار موجب حالت سستی می‌شود.

۲- تخم گشنیز شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند.

۳- گشنیز دارای اثرات ضداسهاسم و ضدنفخ بوده و از آن درپیشگیری و کاهش دل‌پیچه استفاده می‌شود.

۴- خوشه‌شده گشنیز سیستم اعصاب را نیز تسکین می‌دهد.

۵- خوشه‌شده گشنیز برای باز شدن صدا (مخصوصاً برای آواز خوان‌ها) و درمان گلودرد و سرماخوردگی مفید است.

۶- از روغن گشنیز پمادهای تسکین دهنده دردهای رماتیسم عضلانی و مفصلی تهیه می‌شود.

۷- گشنیز اشتهاآور و هضم کننده غذاست.

۸- گشنیز تازه تشنگی را بر طرف می‌کند.

۹- چوبیدن تخم گشنیز برای تسکین درد دندان مفید است.

۱۰- در نظر داشته باشید مصرف به اندازه گشنیز هیچ گونه ضرری ندارد. ولی مصرف بیش از حد آن باعث حالت سستی توام با خستگی شدید می‌شود و گاهی به خواب عمیق، کنگی و بی‌حسی منجر می‌شود.

ایران کشوری است که در نیمکره شمالی بین ۲۵ تا ۴۰ درجه عرض شمالی از خط استوا و بین ۴۴ تا ۶۲/۵ درجه طول شرقی از گرینویچ واقع شده است. این موقعیت جغرافیایی بیابانگین است که ایران در منطقه پر رود با طول روز بلند و روشنایی کامل قرار دارد. از چهارده اقلیم شناخته شده در جهان ایران دارای دوازده اقلیم می‌باشد که سبب شده کشورمان در امر کشاورزی به خصوص تولید و صادرات گل و گیاهان زینتی دارای مزیت نسبی باشد. گل و گیاهان زینتی که در ایران تولید و صادرات می‌شود به سه دسته تقسیم می‌شود.

۱- در غنچه های تزئینی مانند یاس ، مو، یاس رازقی ، پیچ امین الدوله
۲- گلپای شاخه بریده مانند رز، میگلک ، داودی ، مریم ، گلایل ، استرلیزیا ، آنتوریوم ، ارکیده
۳- گلپای گلدانی ماند پیتوس ، حسن یوسف ، دیفن باخیا ، عروس ، منگولیا ، مارانتا ، لیندا

سطح زیر کشت گل و گیاهان زینتی کشورمان در سال ۱۳۸۶ درفضای باز ۲۲۹۰ هکتار در گلخانه ۲۹۹۸۰ هکتار است. میزان تولید گل شاخه بریده در همین سال در کشورمان یک میلیارد و ۷۲۱ میلیون شاخه و گلپای گلدانی و درخچه های تزئینی یکصد و سی و هشت میلیون و ۷۱۷ هزار دلار و میزان اشتغال زایی در هر هکتار برای تولید گل و گیاهان زینتی ۱۰ تا ۱۵ نفر می‌باشد. صادرات گل و گیاهان زینتی در جهان در سال ۲۰۰۶ بیش از ۱۲ میلیارد دلار و در سال ۲۰۰۷ بیش از ۱۴ میلیارد دلار بوده است. صادر کنندگان عمده جهان کشورهای هلند ، کلمبیا ، کنیا ، سلونی ، پاناما ، زیمباوه ، اسپانیا ، چین ، آمریکا ، بلژیک و ایتالیا هستند.

وارد کنندگان عمده جهان کشورهای آلمان ، فرانسه ، انگلیس ، هلند ، آمریکا ، ایتالیا ، بلژیک ، اتریش ، سوئیس ، دانمارک ، کانادا ، اسپانیا ، ژاپن و روسیه هستند.

ایران رتبه هفدهم تولید در جهان را دار می باشد اما میزان صادرات آن در سال ۱۳۸۶ کمتر از یک درصد صادرات جهان و به میزان ۱۱ میلیون دلار بوده است. درست است که بیشترین صادرات ایران در سال ۱۳۸۶ به کشورهای حاشیه جنوبی خلیج فارس و دریای عمان و آسیای میانه (آذربایجان ، ترکمنستان ، ارمنستان) قزاقستان ، روسیه و دیگر همسایگان بوده است اما کشورمان هنوز نتوانسته است بازار ۷۰ میلیون دلاری این کشور را رها به نحو

در راستای حمایت از کشاورزان در خصوص دریافت تسهیلات جهت توسعه کشاورزی ، صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی استان در خردادماه گذشته تاسیس گردیده و در بدو تاسیس ۷۱ تشکیل کشاورزی به عضویت این صندوق در آمدند.

مدیرعامل صندوق از توسعه کشاورزی گفت: برای تسریع در امور توسعه بخش کشاورزی با حمایت این صندوق ، کشاورزان نیازی به مراجعه به بانک ندارند و می‌توانند در سال جاری جهت راه اندازی تاسیسات آبیاری تحت فشار از این صندوق تسهیلات بلاعوض دریافت کنند.

مهندس محمد امین خیاط در خصوص میزان مبلغ این حمایت‌ها گفت: به ازای هر هکتار آبیاری تحت فشار کشاورزی اعتباری بالغ بر ۲ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان نیاز است که صندوق حداکثر ۵۰ درصد آن که معادل یک میلیون و ۴۰۰ هزار تومان است را به صورت بلاعوض در اختیار متشکل‌ها برای استقرار سیستم آبیاری تحت فشار قرار می‌دهد.

وی تصریح کرد: کشاورزان ضمن ارائه درخواست به مدیریت شهرستان‌ها و انجام طرح و نقشه برداری این تعداد پروژه ۵۸ میلیارد ریال توسط سازمان جهاد کشاورزی استان در قالب انعقاد دو قرارداد عملیات اجرایی طرح آبیاری تحت فشار در سطح جاری اختصاص یافته است. تعداد این مقام آگاه استقبال کشاورزان از این پروژه را بسیار پرشور و مطلوب دانست و تصریح کرد: تعداد ۱۹۴ پروژه در کل استان توسط این صندوق در حال انجام شدن است که ۲۴۰۰ هکتار را در بر می‌گیرد.



موانع صادرات گل و گیاهان زینتی ایران

تهیه کننده: عبدالباقی بحری

بین المللی ، صنایع بزرگ جهت تولید و بسته بندی ، نزدیکی به کشورهای حاشیه جنوبی خلیج فارس و دریای عمان ، آسیای میانه و روسیه می‌تواند یکی از قطب های مهم صادرات گل و گیاهان زینتی در جهان شود. اما به نظر می‌رسد علت اصلی این ناکامی در

احسن تسخیر نماید. کشورمان با داشتن موقعیت جغرافیایی مناسب ، دانشکده های معتبر کشاورزی و بازرگانی جهت آموزش نیروی انسانی ماهر در راستای تولید ، بازاریابی و صادرات ، فرودگاه های بزرگ و

به همت صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی صورت می‌گیرد:

استقرار آبیاری تحت فشار در سه هزار و ۴۰۰ هکتار از اراضی استان

از این تعداد پروژه ۵۸ پروژه در شهرستان بندرعباس ، ۴۳ پروژه در شهرستان میناب، ۲۴ پروژه در شهرستان رودان ، ۱۵۰ پروژه در شهرستان حاجی آباد ، ۲۲ پروژه در شهرستان خمیر، ۷ پروژه در شهرستان بسنگ ، ۱۲ پروژه در شهرستان بندرلنگه و ۵ پروژه در شهرستان پارسیان در حال عملیاتی شدن است. مهندس خیاط حمایت از آبیاری تحت فشار به روش بارانی و قطره ای در این پروژه را تعریف شده دانست و عنوان کرد: در روش بارانی حمایت بلاعوض یک میلیون تومان است که با توجه به وضعیت اقلیمی ، استقبال تمامی مراجعین به روش قطره ای تحت فشار بوده است اما امید می‌رود در

اتنی از روش بارانی هم استقبال صورت پذیرد. وی از اتمام بیش از ۶۰۰ هکتار از اراضی پروژه های آبیاری تحت فشار خبر داد و تشریح کرد: امید می‌رود ، مابقی اراضی تا خرداد ماه و در نهایت با تعدیم مهلت به پیمانکاران تا شهریور ماه سال جاری به اتمام برسد. مهندس خیاط در خصوص عوامل تأخیر پروژه ها هم افزود: زیرکشت بودن اراضی ، تعداد اندک پیمانکاران نسبت به وسعت پروژه ها و بنیه ضعیف مالی برخی پیمانکاران از عوامل تأخیر گذار در روند کند برخی از پروژه ها بوده است. مدیرعامل صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی استان در خصوص اهداف این صندوق هم گفت: رویکرد صندوق به حمایت از تشکیل های فراگیر

کشاورزی در حوزه های شیلات ، دام ، زراعت و باغبانی ، تعاونی های تولید ، تعاونی های روستایی و محصولی و... است و قطعا در مراحل بعدی صندوق حمایت خود را بنا به درخواست سازمان و نیاز بخش کشاورزی در تأمین نقدینگی و تقویت تشکل‌ها و تعاونی‌ها و همچنین هدفمند کردن پارانه‌ها گامی مثبت دفره‌ام آوردن بستر مناسب برای توسعه کشاورزان استان برداشته باشد. این مقام مسئول در خصوص میزان سهام و مشارکت تشکل‌ها در صندوق هم عنوان کرد: حداقل ۵۱ درصد سهام این پروژه‌ها با تأیید فنی توسط کارشناسان سازمان جهاد کشاورزی هزینه تعریف شده به پیمانکار پرداخت شود. وی در پایان از تصمیم سازمان جهاد کشاورزی برای حمایت از ۱۵ هزار هکتار از اراضی استان برای استقرار سیستم آبیاری تحت فشار در آینده نزدیک خبر داد.

درمان بوی بد دهان با خوردن کرفس



یک متخصص تغذیه گفت: کرفس ضدالتهاب مفاصل است و یک وعده غذایی آن، بوی بد دهان را از بین می‌برد.

مسعود کیمیاگر افزود: کرفس سرشار از ویتامین A و C است و می‌تواند تأمین‌کننده بخشی از نیازهای بدن به این دو ویتامین باشد. کرفس بسیار کم‌کالری است و حجم آن در معده زیاد می‌شود. یک لیوان آب کرفس، ۲۰ کالری و یک لیوان آب پرتقال ۱۵۰ کالری دارد. وی گفت: در بین مردم رایج شده است که کرفس یا آب آن، انسان را لاغر می‌کند؛ ولی اشتباه است. در کرفس ترکیبی وجود ندارد که لاغرکننده باشد. این متخصص تغذیه اضافه کرد: کرفس سبزی زیبا، خوش‌عطر و پرخاصیتی است و در تغذیه مردم می‌تواند جا داشته باشد. یک وعده غذای کرفس دار بوی بد دهان را از بین می‌برد. احتمالا موادی که در معده تولید می‌شوند، با مواد معطر کرفس ترکیب شده و از بوی بد دهان جلوگیری می‌کند. کرفس ۲ تا ۳ درصد اسانس یا عطر دارد. کیمیاگر گفت: کرفس تقویت‌کننده معده، تقویت‌کننده اعصاب، ضدالتهاب مفاصل، ضدباکتری، ضدافسردگی، ضدنفخ، هضم‌کننده، کاهش‌دهنده فشار خون، کاهش‌دهنده چربی خون و ادرارآور است. وی افزود: کرفس گیاهی است علفی به ارتفاع ۲۰ تا ۶۰ سانتی‌متر که ساقهای منشعب دارد. برگ‌های آن شفاف‌بخش، ضخیم، گل‌های آن کوچک و به رنگ سفید یا سفید مایل به سبز است.



این وام‌ها خود می‌تواند در جهت اشتغال از طریق ایجاد کارخانجات و کارگاه‌ها اقدام کند.

وی بابیان اینکه برای سطح مهارت دانش‌آموختگان تلاش می‌کنیم افزود: دوره‌های آموزشی و تخصصی برای ارتقاء سطح مهارت فارغ التحصیلان برگزار شده از جمله برگزاری دوره شبکه‌های میکروسافت MCSF، آمادگی کنکور کارشناسی ارشد، دوره‌های کارآفرینی، برگزاری دوره‌های سافت‌تل‌تس، همایش MBA با همکاری موسسه پژوهش مدیریت هرمزگان و... صورت گرفته است. هاشمی پور در ادامه از برگزاری یک سمینار خبر داد و گفت: این سمینار حول محور دوره‌های تخصصی و صنعتی است که با برگزاری این سمینار خواهان ورود بیشتر فارغ التحصیلان در صنعت هستند.

رئیس کانون فارغ التحصیلان افزود: شعار ما این است که هستیم مثل دیروز می‌مانیم برای فردا! از تمامی فارغ التحصیلان دانشگاه آزاد می‌خواهیم مانند دوران دانشجویی در کنار هم باشیم و باهم برای فردایی بهتر تلاش کنیم. وی در خاتمه از همکاری دکتر مشیری رئیس دانشگاه آزاد اسلامی، دکتر جیحوی معاون دانشجویی و مدیریت دانشجویی خاتم نظیری تشکر کرده و افزود: با توجه به اینکه کانون یک موسسه غیرانتفاعی و دارای شخصیت حقوقی مستقل می‌باشد و همکاری بسیار خوبی با کانون فارغ التحصیلان داشته باعث احیاء و رشد روز افزون کانون شده‌اند.



رئیس کانون فارغ التحصیلان دانشگاه آزاد اسلامی:

کارفرمایان از نیروهای دانش‌آموخته استفاده کنند

نیرویهای متخصص برای تکمیل کادر اداری خود استفاده کنند. هاشمی پور در خصوص دانش‌آموختگان فاقد کار اظهار داشت: با توجه به تعداد زیاد دانش‌آموختگان ولی متأسفانه بازار کار مناسب برای آنها وجود ندارد، هر چند دولت مردان تلاشهای زیادی انجام داده‌اند، و ام‌های کلا در اختیار فارغ التحصیلان قرار گرفته است

کانون فارغ التحصیلان با هدف ایجاد ارتباط موثر و تبادل همکاری در میان فارغ التحصیلان ، تبادل اطلاعات علمی و فرهنگی و ارتقای سطح آگاهی تخصصی اعضای کانون درسال ۸۴ دربرندعباس به طور رسمی آغاز به کار کرد.

مهندس " صغری هاشمی پور " رئیس کانون فارغ التحصیلان با بیان این مطلب گفت: از دیگر اهداف کانون حضور موثر دانش‌آموختگان در مجامع تخصصی و صنعتی و زمینه‌سازی برای اشتغال بیشتر اعضاء کانون می‌باشد. وی درخصوص حضور موثر دانش‌آموختگان در مجامع تخصصی اظهار داشت: برای معقق شدن این مهم با پیگیری های کانون نامه ای از اداره کار ابلاغ شد که طی این نامه ادارات راه و ترابری و راه آهن ملزم به استخدام نیرو به صورت کارورزی با حقوق شدند. ولی تاکنون اقدامی صورت نگرفته است.

رئیس کانون فارغ التحصیلان در زمینه اشتغال دانش‌آموختگان افزود: برای زمینه‌سازی اشتغال در کانون ، کمیته اشتغال ایجاد شده که به برگزاری سمینار راه اندازی کسب و کار ، ارائه تسهیلات ویژه و وام برای فارغ التحصیلان با همکاری اداره تعاون ، و صندوق مه‌رامام رضا همچنین کانون موفق شده تعداد بسیاری دانش‌آموخته را در ادارات مختلف استخدام شده‌اند و ارسال نامه برای سازمان‌ها و یا ادارات جهت کارایی و سپس از کارهای این کمیته می‌باشد. وی در ادامه گفت: با توجه به اینکه کانون ۴۵۰ نفر عضو دارد و ۱۵۰ نفر شاغل و ۳۰۰ نفر جویای کاری می‌باشند و کارفرمایان شرکت‌ها خصوصی می‌توانند با مراجعه به کانون از

موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب ثبت (۴۷۶)

حسابداری ♦ حسابرسی ♦ تهیه اظهارنامه مالیاتی و بیمه ای ♦ تهیه صورتهای مالی فارسی و لاتین و سایر موسسات مالی و اعتباری ♦ تأمین و آموزش کادر موسسات و شرکتها ♦ طراحی سیستم کنترل داخلی ♦ تهیه صورتهای مالی از مدارک ناقص اصلاح حسابها و ...

تلفن تماس: ۰۹۱۷۱۶۳۵۲۱۰۴۳۸۳۶۶۳۲۶ ♦ E-mail: Omid gamberon jonoob@gmail.com

تضمین سلامتی و رشد کامل برای کودکان با مصرف آبزیان بهتر میسر است

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان