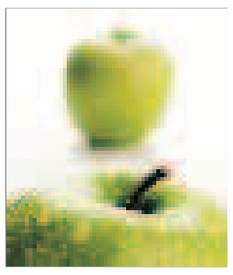
چه بخوریم ؟

خواص معجزه آسای سیب



سیب، یکی از سلامت بخش‌ترین خوراکی‌های اطراف ما محسوب می‌شود. از زمان‌های گذشته مردم جهان علاقه‌ی فراوانی به میوه‌ها داشتند. طبق نظر مورخان، منشاء اصلی سیب مناطق سردسیر شمال اروپا بوده و از آنجا این میوه‌ی با ارزش و مفید به نقاط دیگر جهان منتقل شده است.

سیب یکی از میوه‌هایی است که قبل از دیگر میوه‌ها شناخته شد. تمدن انسان از دیرباز با سیب پیوند خورده است. سیب نشانه‌ی عشق و باروری، دوستی، زیبایی، خوش‌بختی، تندرستی، دانایی، خوشی، نیرومندی و... می‌باشد. سیب دارای انواع بسیار متفاوتی است. افرادی که به طور منظم سیب می‌خورند، میزان تندرستی خود را افزایش می‌دهند و علاوه بر آن از بروز بیماری‌های متعددی که به‌دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می‌آید جلوگیری می‌نمایند.

همه‌ی سیب‌ها مانند هم نیستند. اندازه، رنگ، بو و مزه‌ی متفاوت در گونه‌های مختلف، تعیین کننده‌ی نوع مصرف آن‌ها است. مواد مغذی موجود در یک سیب به اندازه‌ی آن بستگی دارد، نه نوع آن. انواع سیب پس از مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، لیموترش و گریپ فروت) و موز، عمده‌ترین میوه‌ی پرورشی در سطح دنیا هستند. سیب سرشار از ویتامین‌ها، تانن، مواد معدنی و فیبر (سلولز گیاهی) می‌باشد. ترکیبات شیمیایی موجود در میوه‌ی سیب بر حسب نژادهای گوناگون آن متفاوت است. از جمله فواید سیب می‌توان به موارد زیر اشاره نمود. سیب در حفظ طراوت و شادابی پوست موثر است. با استفاده از سیب می‌توان ناراحتی‌های شایعی مانند خشکی پوست، ترک خوردگی پوست، رنگ پریدگی و بسیاری از بیماری‌های پوستی طولانی و مزمن را از بین برد یا نشانه‌های آن‌ها را کاهش داد.

لازم به ذکر است ؛که این قابلیت سیب به دلیل وجود ریبوفلاوین (ویتامین B۲)، ویتامین C و A، مواد معدنی مانند آهن، منیزیم، کلسیم و پتاسیم می‌باشد. فشار خون را منظم می‌کند. خوردن سیب و حتی بو کردن سیب، باعث کاهش فشار خون می‌شود. بررسی انجام شده توسط دانشگاه ییل (YALE) نشان داد که تنها یک بار بو کشیدن سیب، فشارخون بیماران را پایین می‌آورد.

● برای دندان‌ها و لثه‌ها مفید است

اسیدهای موجود در سیب، هنگام جویدن باکتری‌های دهان را از بین برده و دندان‌ها و لثه‌ها را تمیز می‌کنند. جویدن یک سیب مانند این است که از یک مسواک طبیعی استفاده کنیم. مطالعات نشان می‌دهند که سیب قادر است ذرات غذایی باقی مانده در پشت دندان‌ها و لثه‌ها را پاک کرده و فساد دندان و بیماری‌های لثه را از شما دور سازد. حتی کسانی که در گذشته از بیماری‌های لثه رنج برده‌اند، خواهند توانست از فواید ناشی از غنی بودن سیب از ویتامین C بهره‌مند شوند.

ادامه دارد ...

آبیاری تحت فشار الگوی بهینه مصرف آب

[قسمت دوم]

اشاره :

استان هرمزگان از مناطق کم آب و گرم و خشک کشور است و در سالهای اخیر با خشکسالی های پی در پی دچار کم آبی شدید و مضاعف شده است . همین امر باعث گردیده تا کشاورزان بیشتر متوجه اهمیت موضوع شده و درصدد برآیند تا با استفاده از روشهای آبیاری تحت فشار بتوانند مشکل کم آبی خود را کاهش دهند و در این راه موفقیتهای چشمگیری داشته اند . زیرا با اجرای طرحهای آبیاری تحت فشار که منجر به افزایش راندمان آبیاری می گردد، نه تنها تنش آبی را مرتفع ساخته که در بعضی موارد افزایش سطح زیرکشت را نیز به دنبال داشته است .

شروع آبیاری تحت فشار در استان از سال ۷۲ بوده و تاکنون نیز ادامه دارد . بطوریکه سالانه با ترویج این شیوه آبیاری در بین کشاورزان، سطح بیشتری از اراضی تحت پوشش این سیستم قرار می گیرند. از ابتدا تا شروع برنامه چهارم (سال ۱۶۹۹۴)۸۴ هکتار از اراضی کشاورزی تحت پوشش آبیاری تحت فشار قرار گرفته و هم اکنون ۳۰۹۶۷ هکتار از اراضی استان با این روش آبیاری می شوند . میانگین عملکردی سالانه این طرح در استان معادل ۳۰۹۶۷ هکتار بوده که در مجموع ۲۱ درصد از اراضی آبی استان را شامل می شود که از شاخص ۸ درصدی کشور جلوتر است. طبق مطالعات امکان سنجی انجام شده پتانسیل بهره برداری جهت اجرای سیستم آبیاری تحت فشار۸۰ هزار هکتار بوده که تاکنون در ۳۰۹۶۷ هکتار از اراضی اجرا شده و امکان اجرای این سیستم در ۴۹۰۳۳ هکتار از اراضی وجود دارد. در حال حاضر راندمان کلی آبیاری در اراضی که به روش سنتی آبیاری می شوند در حدود ۳۵ درصد است . لیکن با اجرای سیستم های آبیاری تحت فشار می توان این مقدار را به ۸۵ درصد در اراضی که به روش قطره ای و ۷۰ درصد در سیستم بارانی افزایش داد.

● کود ازته :

کارایی ازته در هنگام مصرف با آبیاری قطره ای به مراتب بیشتر از سایر روش ها است؛ چرا که در این روش کود به منظور غلظت مشخص در محلی که ریشه های گیاه قرار دارند، تزریق می شود . کودهای ازته یا به صورت جامد و یا به صورت محلول همراه با سایر مواد غذایی برای استفاده در آبیاری قطره ای در دسترس است .

اکثر کودهای ازته جامد، حلالیت بسیار بالایی داشته و می توان آنها را به صورت محلول در آورده و سپس به داخل سیستم تزریق نمود . کودهای ازته به صورت نیترات آمونیم، سولفات آمونیم، اوره، نیترات کلسیم و کود ازته به صورت مایع موجود بوده که پس از وارد شدن به خاک به نیترات تبدیل شده و مورد استفاده گیاه قرار می گیرند .

گرچه خطر گرفتگی قطره چکان در اثر استفاده از کودهای ازته بسیار نادر است، اما این احتمال وجود دارد که به دلیل وجود ازت رشد میکرو ارگانیسم ها در داخل سیستم زیاد شده و سرانجام منجر به انسداد آنها شود، لذا توصیه می شود، پس از خاتمه تزریق کود، سیستم حداقل به مدت یک ساعت با آب معمولی به فعالیت آبیاری خود ادامه دهد تا تمام کودها از داخل آن شسته شوند .

اکثر زارعین مقدار کود ازته مورد نیاز گیاه در سال را به تعداد آبیاری ها تقسیم کرده و به تدریج به زمین می دهند مثلاً اگر قرار است در هکتار ۱۰۰ کیلو کود ازته به باغ داده شود در هر ماه معادل میزان کود تقسیم بر تعداد ماه های آبیاری، کود از طریق سیستم قطره ای وارد خاک شود؛ اما چون نیاز گیاه در طول فصل رشد متفاوت است توصیه می شود، زارعین بر اساس نیاز فیزیولوژی یک گیاه به کود، مقدار آن را برای هر نوبت محاسبه و به سیستم تزریق کنند.

در مورد گیاهان گلخانه ای و سبزیجات که با سیستم قطره ای آبیاری می شوند، نیاز کودی آنها در طول یک دوره کوتاه رشد نسبتاً زیاد بوده و لازم است کود بیشتری از طریق سیستم به گیاه داده شود. تجربه نشان داده است که تزریق کود ازته با غلظت ۲۵۰۰ میلی گرم در لیتر نیز اثر منفی بر سیستم نداشته است.

● کود فسفره :

تزریق کودهای فسفره در سیستم قطره ای این خطر را به همراه دارد که با کلسیم و منیزیم موجود در آب، آبیاری وارد واکنش شده و مواد غیرمحلولی که باعث انسداد قطره چکان ها می شود را به وجود آورند . اما نتایج تحقیقات اخیرنشان داده اگر مصرف این کودها با مدیریت صحیح صورت پذیرد، این خطر وجود نخواهد داشت . مثلاً با تزریق مقداری اسید این مشکل برطرف می گردد .

روش دیگر استفاده از اسید فسفریک است که هم اسیدیته آب را پایین می آورد و هم فسفر آن مورد استفاده گیاه قرار می گیرد . حرکت فسفر در خاک به قدری کند است که اکثراً وارد کردن آن را در سطح خاک همراه با آبیاری توصیه نمی کنند، اما نتایج تحقیقات اخیر نشان داده است که آبیاری قطره ای در این مورد استثنا است .

به طوری که اگر فسفر به میزان کم همراه با آب به زمین داده شود، جابجایی آن زیاد است؛ دلیل این امر آن است که چون فسفر توسط قطره چکان ها در یک نقطه از خاک وارد می شود، جایگاه ذرات خاک به سرعت از فسفر اشباع شده و حرکت آن را همراه با آب و خاک در جهات مختلف تسریع می نماید . برخلاف کودهای ازته، فسفر می بایست قبل از کشت و یا در اوایل کشت به خاک داده شود، لذا تمامی فسفر مورد نیاز آبیاری های اول به زمین داده می شود.

● کود پتاسیم :

اکثر خاک ها به قدر کافی از پتاسیم غنی بوده لذا نیازی به کودپاشی در آنها نیست، اما نیاز سبزیجات و برخی گیاهان درختی مثل آلو به قدری یاد است که می بایست این کمبود توسط کودهای شیمیایی پتاس دار تامین گردد . کودهای پتاسی هرچند تحرک کم دارند، اما به خوبی در آبیاری قطره ای قابل استفاده بوده و زارعین می توانند به همان صورتی که کود پتاسی را به روش های دیگر به زمین می دهند، همراه با آب آبیاری در طول فصل رشد وارد سیستم قطره ای نمایند.

● کوددهی در سیستم آبیاری قطره ای:

برای تزریق عنصرهای لازم به گیاه از طریق سیستم آبیاری قطره ای این عنصرها باید به صورت محلول باشند، لذا تزریق کود در سیستم آبیاری قطره ای با یکی از این دو روش انجام می شود:

مخزن های تزریق کود:

این دستگاه به صورت موازی با دستگاه کنترل مرکزی نصب می شود، با توجه به وجود آمدن اختلاف فشار بین آب ورودی و خروجی مخزن کود، آب از داخل آن همراه با کود محلول، کم کم وارد شبکه می شود . اختلاف فشار بوسیله شیر فلکه ای که بر روی دستگاه کنترل مرکزی نصب شده به وجود می آید . هرچه اختلاف فشار با بستن شیر فلکه زیادتر شود آب بیشتری از مخزن عبور کرده و در نتیجه کود داخل آن سریعتر خالی می شود.

پمپ های تزریق کود:

پمپ های تزریق کود؛ پمپ های کوچکی هستند که با نیروی برق یا انرژی آبی که در لوله کنترل مرکزی سیستم جمع شده است، کار می کنند . این پمپ ها کود محلول را از مخزن بدون فشار می مکند و در سیستم تزریق می کنند . تحقیقات نشان داده است که کوددهی همراه با آبیاری، تولید محصول را بیشتر و کارایی آب و کود را نیز بهتر و بیشتر می کند.

● کوددهی از راه چاله کود:

روش چاله کود، قرار دادن کودهای آلی و شیمیایی در خاک است . این روش برای باغ های میوه مورد استفاده قرار می گیرد که دارای مشکل زردبرگی آهکی شده اند، با این حال فواید زیادی دارد و اجرای آن در هر باغی می تواند مفید باشد . در این روش، کود با مقدار کمی از خاک مخلوط می شود . در حقیقت به جای آنکه کود با همه خاک مخلوط شود به مقدار کمی از خاک اضافه می شود و در این حالت تنها قسمتی از خاک تقویت شده و عنصر غذایی بیشتری دریافت می کند . البته مشکلی که در این روش وجود دارد، محدود شدن رشد ریشه است . استفاده از چاله کود در سیستم آبیاری قطره ای به صورتی است که چاله کودها در زیر قطره چکان ها حفر می شوند به این ترتیب، ریشه در قسمت مرطوب خاک به خوبی رشد می کند، هم چنین می تواند از خاک تقویت شده در چاله کود هم استفاده بیشتری برد . در باغهای چندین ساله که با روش آبیاری قطره ای آبیاری می شوند نیز می توان چاله کود را زیر قطره چکان ها حفر کرد، ولی باید دقت نمود که کمترین خسارت را به ریشه ها وارد کند، زیرا در زیر قطره چکان ها ریشه های زیادی رشد کرده اند.

شروع آبیاری تحت فشار در استان از سال ۷۲ بوده و تاکنون نیز ادامه دارد بطوریکه سالانه با ترویج این شیوه آبیاری در بین کشاورزان، سطح بیشتری از اراضی تحت پوشش این سیستم قرار می گیرند

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)

خیاطی 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 خرید و موسسه
۲- ثبت و ثبت بندی شرکتها
۳- تغییرات
۴- انجام امور اداری شرکتهای خصوصی
۵- پلمب دفاتر قانونی
۶- تحریر دفاتر قانونی
۷- اخذ قلوت بازرگانی
۸- اخذ کد اقتصادی
تلفن ۲۲۳۸۸۳۸ نمابر 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

شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر (سهامی خاص) ثبت ۶۲۵۲تاسیس ۱۳۸۲
حسابداری ☑ تامین کادر مالی ☑
حسابرسی ☑ تهیه صورتهای مالی ☑
تهیه اظهار نامه مالیاتی ☑ اعتبارات و خزانه داری ☑
مشاوره مالیاتی و بیمه ای ☑ اصلاح حسابها و رسیدگی اسناد ☑
عصر دانش بندر
تلفن تماس :
۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶محمد حسینی
E-mail:
Asrdanesh۸۲ yahoo.com

موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب ثبت (۴۷۶)
*حسابداری حسابرسی * تهیه اظهار نامه مالیاتی و بیمه ای * تهیه صورتهای مالی فارسی و انگلیسی
* طراحی سیستم کنترل داخلی * تنظیم گزارشهای مالی جهت بانکها و سایر موسسات مالی و اعتباری -
*تامین و آموزش کادر موسسات و شرکتها * تهیه صورتهای مالی از مدارک ناقص اصلاح حسابها و...
تلفن تماس :
۰۹۱۷۳۶۸۶۶۲۶ ۰۹۱۷۱۶۳۵۲۵۱ خاکسارنژاد
E-mail:
omid gamberoon jonoob gmail.com

شهروند گرامی !
بعد از پیاده شدن از اتوبوس ؛ از ورود ناگهانی دویدن به سطح خیابان جدا خودداری نمایید
سازمان اتوبوسرانی بندرعباس و حومه