



فواید تغذیه‌ای زغال اخته



گیاه زغال اخته به صورت درخت یا درختچه در کنار جریان آب و یا در بیشه ها می روید و از گروه گیاهان گل دار گلبرگ جدا محسوب می شود و در زبان انگلیسی به آن CHERRY گفته می شود و در زبان فارسی به آن گیاهان CORNELIAN گویند .

گل های زغال اخته، زرد رنگ و خوشه ای می باشد و شهد فراوانی برای زنبورهای عسل دارد . برگ های سبز پررنگ و براق و نوک تیزی دارد . میوه ی آن به شکل بیضی و حدوداً به اندازه ی آلبالو درشت است و طعم ترش و شیرینی دارد . رنگ میوه ی آن قرمز بسیار خوش رنگ می باشد . درختچه ی زغال اخته حدود ۲۰۰ سال عمری کند و در حدود ۲۵ سالگی تا ۸ متری می رسد. این درخت به طور کلی ارتفاعی حدود ۴-۵ متر دارد. چوب آن بسیار محکم است و در صنعت نیز کاربرد دارد .

زغال اخته در منطقه ی وسیعی از اروپا، آسیا به خصوص ایران، ارمنستان و قفقاز می روید. محل رویش این گیاه در ایران، در جنگل های ارسباران، کوه های البرز، منطقه ی الموت، کوهین قزوین و در جنگل های بین مازندران و گیلان می باشد. منطقه ی قزوین و رودبار به ویژه در حاشیه البرز بیش ترین تولید کننده و صادر کنندگان زغال اخته ی کشور محسوب می شوند. میوه ی زغال اخته در اواخر تابستان آماده ی چیدن است .

توکیات وارزش غذایی

میوه ی نرسیده ی آن به علت داشتن اسید زیاد، بسیار ترش است، ولی میوه ی رسیده ی آن به رنگ قرمز روشن و خوش مزه و شیرین است. این میوه در تابستان، عرضه و معمولاً به صورت تازه مصرف می شود، ولی به صورت خشک، مربا، کنسرو، ترشی، آب میوه، سس، نکتار، ژله، مارمالاد، سرکه، لواشک و قرص های آنتی اکسیدان نیز مورد استفاده قرار می گیرد .

این میوه حاوی مقادیر زیادی آهن و فلاونوئیدهاست . آنتوسیانین موجود در زغال اخته رنگدانه ای از گروه فلاونوئیدها می باشد که عامل رنگ قرمز در گوجه فرنگی و دیگر میوه هاست .

میوه های خانواده ی گیلاسو زغال اخته (CHERRY CORNELIAN) حاوی مقادیر بالای آنتوسیانین هستند. حدود ۱۷ ترکیب آنتی اکسیدان از خانواده ی گیلاس استخراج شده است که ویتامین E و C، ملاتونین نیز جزء آنها هستند. قرص های آنتی اکسیدان در برخی کشورهای اروپایی به نام قرص های یکی در روز (ONE DAY) معروف هستند و بدون تجویز پزشک نیز خریدشان برای عموم آزاد است .

فواید درمانی

قسمت هایی از این گیاه که در تغذیه درمانی استفاده می شود عبارتند از: میوه ، برگ ، پوست و ریشه درخت . ۱۰ زغال اخته دارای تانن و اسیدهای آلی، آنتوسیانین ها (گروهی از فلاونوئیدها) به ویژه از خانواده ی فلاون و ایزوفلاون، کاروتنوئیدها، آنتی اکسیدان ملاتونین (که به صورت قرص آنتی اکسیدان حاصل از فرآورده های طبیعی به بازار عرضه می شود)ای باشد .

طلاق زان زندگی مشترک

هر شکستی قصه ای دارد، صدایی نیز ...

♦ زهرابگلری

” آری ، آری ، گفته ام ، اینجا

ماجراها گونه گون و رنگ وارانگ است

عرمه ها تنگ است

هر شکستی قصه ای دارد ، صدایی نیز

وهمیشه سنگهای آسمانها را

با سیوهای زمین جنگ است (م.امید)

طلاق؛ قصه پر غصه !

اشک پنهانی صورتش را بارانی کرده بود، پاهایش درآغوش دستان کوچکش خزیده ونگامش با رویاهای رنگ پریده اش در هم گره خورده ! تمام نداشته هایش برسرش آوار می شود ، دیگر نمی تواند حق حق گریه اش را فرو خورد . از انجماد تقدیرش ،جسم نحیفش چون بید خزان می لرزد،اشک همچنان گونه هایش را می ساید و او آرزو می کند “تمام سالهای خوشبختی نداشته اش را ، بی امان می بارد او دیگر نمی تواند درد این سبیلی را تحمل کند ؛ سبیلی دردناک کایوس دعوها و مشاجرات پدر ومادرش ! زردی خزان صورتش حکایت ازپایان آرزوهای صورتی اش داشت . رنگین کمان دنیای رویاهای شیرینش به سراب می ماند ! آرام به گوشه ای از تنهایی اش زل زده و بارها لحظه ی رفتن مادرش را در ذهن مرور می کند . لحظه ی دلنگنی و وداع با رویای زیبای “ بی مادر بودن ! “از این همه نداشتن ، ناخواسته یکه می خورد ، خاطر ه ی تمام داشته هایش را در بغچه ای می پیچید وسوار براسب سفید خیالش به سوی شهر صورتی آرزوهاش پرواز می کند اما در یک چشم بر هم زدن همه دنیای خواستنی اش ویران می شود ! او دیگر نوزاش گرم دستان مادرش را ندارد ! دنیای تنهایی پررنج برقلب کوچکش تحمیل شده ، این ویرانی حاصل یک اشتباه است ، یک زندگی مشترک ! او قربانی یک اشتباه است ، یک خودخواهی وشاید هم نا آگاهی .او فرزند “ طلاق “ است ؛همینی تلخ تا آخر عمر باید یک بکشد !!!

در گذشته طلاق پدیده ای مذموم وقبیح به شمار می آمد وکمترموافقی بود که کسی در بن بست زندگی به طلاق بیندیشد چرا که این مسئله رای اغلب خانواده ها پذیرفتنی وقابل حل نبود، خیلی ها هم اعتقاد

معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی

مهندس علی نقی صالحی، از پایان فصل برداشت لیمو در استان هرمزگان خبرداد.
مهندس علی نقی صالحی، از پایان فصل برداشت لیمو در استان هرمزگان خبرداد و گفت: فصل برداشت لیمو در استان هرمزگان از ابتدای خردادماه آغاز و تا پایان شهریورماه ادامه داشته که امسال از ۱۲ هزار سطح زیر کشت لیمو بیش از ۱۷۴ هزار تن لیمو برداشت شده است.

وی با اشاره به برداشت لیمو در رودان و میناب تصریح کرد: در شهرستان رودان سطح زیرکشت لیمو بیش از ۷ هزار و ۸۰۰ هکتار بوده که در سالجاری بیش از ۱۱۰ هزار تن لیمو برداشت شده، همچنین سطح زیرکشت شهرستان میناب ۴ هزار هکتار بوده که ۵۱ هزار تن محصول لیمو از باغات این شهرستان برداشت شده است همچنین مابقی تولید لیمو که بیش از ۱۲ هزار تن می باشد، دردیگر شهرستان های استان به دست آمده است.

معاون سازمان جهادکشاورزی استان هرمزگان

۱۷۴هزار تن لیمو حاصل دسترنج کشاورزان هرمزگانی

با اشاره به کاهش تولید لیمو نسبت سال گذشته اذعان داشت: با توجه به بروز بیماری جابوی جادوگر در استان در سال گذشته بیش از ۳۶۰۰ هکتار از باغات آلوده به بیماری جادوی جابوگ حذف وپاکسازی شده که علت اصلی کاهش برداشت لیمو در سالجاری بوده است،وی خشکسالی های مستمر را از دیگر عوامل کاهش تولید لیمو دانست و افزود: سال گذشته سطح زیرکشت لیمو بیش از ۱۶ هزار و ۶۰۰ هکتار بوده که از این میزان ۲۲۴ هزارتن محصول لیمو برداشت شده است.

مهندس صالحی ضمن اشاره به حذف کاوان های پدیده جابوگ تصریح کرد: پس از حذف نقاط آلوده اقداماتی از قبیل مساعدت در سالجاری بیش از ۱۱۰ هزار تن لیمو برداشت شده، همچنین سطح زیرکشت شهرستان میناب ۴ هزار هکتار بوده که ۵۱ هزار تن محصول لیمو از باغات این شهرستان برداشت شده است همچنین مابقی تولید لیمو که بیش از ۱۲ هزار تن می باشد، دردیگر شهرستان های استان به دست آمده است.

معاون



محصولات زراعی نیز از ۶۲هزارتن به بیش از یک میلیون ۳۵۰هزارتن درحال حاضر افزایش یافته است . مهندس صالحی، استفاده ازفن آوری های جدید شامل آبیاری تحت فشار،احداث گلخانه، طرح کارشناس ناظر مزرعه و توسعه هم زمان فعالیتهای ترویجی و آموزشی محصولات باغی از ۶۰هزارتن در اواخر دهه پنجاه به حدود ۶۰۰هزارتن و همچنین افزایش تولید محصول طی

دو دهه گذشته تاکنون ذکر کرد . این مقام مسول با اشاره به گسترش سطح زیرکشت مزارع سبزی و صیفی خارج از فصل اظهار داشت: با توجه به اقلیم مناسبی که هرمزگان در بر آورده ای شادها افزایش تولید در بسیاری از محصولات زراعی این استان هستیم . صالحی،موقعیت های کسب شده در این مدت را نتیجه تلاش همه جانبه



شامل حذف، ریشه کنی، تسطیح نسبی، نقشه برداری و تعیین محل کوده و طراحی احداث باغ جدید وحفر چاله جهت کشت نهال از جمله حمایت ها و مساعدت های انجام شده به باغدارانی است که باغات آنها به دلیل بروز بیماری جادوی جابوگ احما شده است. معاون سازمان جهادکشاورزی هرمزگان در این طرح پارانه تامین بذر هم پرداخت خواهد شد.

۲۵درصد هرمزگانی ها ازطریق بخش کشاورزی امراومعاش می کنند

بهره برداران و کارکنان سازمان جهاد کشاورزی و زیرمجموعه های آن ذکر کرد .

سطح زیرکشت محصولات زراعی و باغی هرمزگان ۱۵۸هزارهکتار با تولید دو میلیون تن محصول در سال اعلام شده در حالیکه تولید ۴۰۰هزارتن عولفه دامی و ۴۰هزارتن انواع آبزی را نیزمی توان به این امار اضافه کرد. این استان با دارا بودن ۱۴هزاره مسکونی و غیر مسکونی دارای ۹۰۰کیلومترمربع آبی با کشورهای عربی حوزه خلیج فارس و دریای عمان است . وجود دو منطقه آزاد تجاری و اقتصادی کیش و قشم و چهار منطقه ویژه اقتصادی صنعتی معدنی خلیج فارس، شهید رجایی، کشتی سازی فراساحل و انرژی بر پارسیان نیز از دیگر مزیتهای این استان برای ایجاد و راه اندازی صنایع جنبی و فرآوری محصولات کشاورزی محسوب می شود .

هم اکنون سالانه ازطریق بندر شهید باهنر دهها هزارتن تره بار از این استان و استانهای مجوار به خصوص جنوب کرمان به مقصد کشورهای حوزه خلیج فارس و دریای عمان صادر می شود.

درنکات است ...

در راهروهای دادگاه...

طلاق بحران زندگی ...
هر کس قصه ای دارد، هر کس پای درد دل دیگری می نشیند تا مقایسه کند ؛درد ویدبخشی دامشان بزرگتر است ،قصه او تلخ تر است یا دیگری ... بعضی ها این تلخی را می پذیرند تا آبرویشان پامال نشود ؛ به هر قیمتی که شده ؛ بعضی هم از ترس اینکه بعد از طلاق باید چه کنند ؛ ادامه زندگی را بر زندگی تحمیل می کنند وبرخی توافقی از هم جدا می شوند که جراتشان بیشتر است .اعتراف به اینکه خوشبخت نیستند ونمی خواهند خود را بهم تحمیل کنند،برایشان راحت تر است .

داگاه ؛ اینجا معلوم می شود چه کسی ،چرا و چه چیزهایی را باخته ؛ اینجااست که دفتر اشتباهات ورق می خورد وگره های حاصل از آن ، که حال به زنجیری به بلندی سالهای زندگی تباه شده شان می ماند، وصل شده ونمی توانند از این زنجیر رها شوند ؛حسرت چاره ساز نیست ، اینجا آخر خط است ؛خط زندگی که یک روز به بمن آغازش بر طبل می کوبندش ،شادباش می گفتند و سفید بختی بدرقه راهشان می شد وحال این آغاز ،در سکوتی لبریز از حسرت می رود تا به فصل خزان بپیوندد آتیم با کوله باری از عدم قناعم ، دروغ ، گنگ ، اعتیاد ، بیکاری ومعضل همسر دم بومند... !!! اینجا لیلی ومجنونهایی را می بینی که به عشق آغاز خوش داستان “نظمی پله های محضرا ،دو تا یکی رو به صعود می پیومند تا با عجله به عشق رویاهایشان “بله بگویند اما حال قارع از هر داستان عاشقانه ای ، خسته وخموده می بینی شان که تکیه بر تجربه های تلخ شان دارند،رو به جاده ی زندگی وخبره به نقطه ای کم ،رویای خوشبختی را می جویند ویک ! بدرقه گذشته شان می کنند بی نهایت علامت تاسف

طلاق ضربه و بحران زندگی است که تاثیری عظیم بر شخص می گذارد . اگر طلاق را تجربه کرده اید یا در حال تجربه آن هستید ،قلب ما نیز با شما همدرد است. افراد مشکلات مشترکی درمورد طلاق دارند. خیلی ها احساس شکست ،خیانت وسردرگمی می کنند . البته این پایان داستان نیست. برای بسیاری ازطلاقها سوال اصلی این است (حالا چی؟) طلاق انتهای راه نیست. البته اصلا ساده نیست چیزی هم نیست که ما انتخابش کرده باشیم اما هنوز هم راه چلهایی وجود دارد که شما می توانید انتخاب کنید .

طلاق در اسلام ضرورتی است که بایدآن را به حداقل رساند. پیامبر اکرم (ص) درحیثی می فرمایند: “ طلاق عرش خداوند را به لرزه در می آورد. پس تا زمانی که راه حل دیگری برای ادامه این اشتراک وجود ، طلاق توصیه نمی شود.

بی شک طلاق بایستی آخرین ساز وکار زندگی مشترک باشد تا زندگی هایی که به بن بست رسیده اند به شکل دیگری سامان بخشدند شوند .

“توندانی، شاید خدا(پس از طلاق) کاری از نوپدید آرد بخشی از آیه یک سوره طلاق.

کیفیت برتر

واحد پوشاك كلاسيك

آمادگی خود را نسبت به انجام کلیه سفارشات

البسه پرسنلی فنی و اداری از طراحی تا تهیه پارچه

و دوخت اعلام می دارد

روزنامه سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی