افراد شب‌زنده‌دار در معرض خطر افزایش وزن هستند

پزشکان می‌گویند افراد شب زنده‌دار که در ساعات نیمه شب بیدار می‌مانند بیشتر در معرض اضافه وزن و رژیم غذایی ناسالم قرار دارند. به گزارش ایسنا، بیدار ماندن در نیمه شب و عادت کردن به این الگوی خواب می‌تواند شما را در معرض خطر افزایش وزن قرار دهد. بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که دیر به رختخواب می‌روند و دیر می‌خوابند به هنگام بعدازظهر بیشتر غذا می‌خورند و گرایش آنها بیشتر به مصرف فست‌فودهاست بوده و کمتر از میوه و سبزی استفاده می‌کنند.
به گزارش مجله تخصصی ساینس دیلی، آزمایشات نشان می‌دهد افرادی که دیر می‌خوابند در ساعات بعدازظهر به طور متوسط ۲۴۸ کالری بیشتر مصرف می‌کنند که این میزان دو برابر مصرف افرادی است که زودتر به رختخواب می‌روند. این مطالعه که در نشریه جدید طب نورت وسترن به چاپ رسیده می‌افزاید افراد شب زنده‌دار همچنین گرایش بیشتری به نوشیدن نوشابه‌های پرکالری دارند. آنها در وعده‌ی شام نیز کالری بیشتری مصرف می‌کنند. به گزارش ایسنا، این اشخاص نسبت به کسانی که به موقع به رختخواب می‌روند شاخص توده‌ی بدنی بیشتری دارند. این مطالعه برای اولین بار در آمریکا آشکار می‌سازد که بین چرخه‌ی زمانی خواب و بیداری، رفتار تغذیه‌ای و شاخص توده‌ی بدنی ارتباط وجود دارد. کلی گلازر بارون روانشناس تغذیه و متخصص نورولوژی در دانشکده پزشکی فین برگ در دانشگاه نورت وسترن در این باره خاطرنشان ساخت: مصرف بیشتر کالری در طول روز به معنای افزایش قابل توجه وزن بدن است. چنانچه این وزن اضافی با تحرک، ورزش و فعالیت بدنی تعدیل نشود این افراد در ماه حدود دو پوند اضافه وزن پیدا می‌کنند. وی در ادامه افزود: هنوز به درستی نمی‌دانیم علت اینکه شب زنده‌داران کالری بیشتری مصرف می‌کنند تمایل آنها به غذاهای پرکالری یا عدم دسترسی آنها به مواد غذایی سالم‌تر است. در پایان در این مقاله که در مجله چاقی به چاپ رسیده است تاکید شد نه تنها مقدار کالری مصرفی در هر فرد حائز اهمیت است بلکه ساعتی هم که فرد برای خوردن غذا انتخاب می‌کند در سلامت وی تاثیرگذار است.

اگر لاغر نمی‌شوید؛ عادات تغذیه‌ای خود را ارزیابی کنید

اگر شما هم از جمله کسانی هستید که دائما رژیم‌های غذایی مختلف را آزمایش می‌کنید اما موفق نمی‌شوید وزن خود را کاهش دهید توصیه می‌شود که یک بار دیگر عادات تغذیه‌ای خود را ارزیابی کنید. به گزارش ایسنا، کارشناس تغذیه و سلامت در مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا در این مقاله چند توصیه را ارائه کرده‌اند که در این زمینه به شما کمک خواهد کرد. به گزارش سایت اینترنتی هلث دی نیوز، در ابتدا توصیه می‌شود که یک فهرست از تمام غذاهایی را که در طول روز می‌خورید یادداشت کنید.
همچنین در این فهرست مشخص کنید که این غذاها را در چه ساعاتی از روز می‌خورید، در هنگام خوردن آنها چه احساسی دارید و هم اینکه وقتی این غذاها را می‌خورید در حال انجام چه کاری بودید. پس از چند روز این فهرست را دوره و بازبینی کنید و الگویی برای عادات خود بر اساس این فهرست تهیه نمایید. از برخی فاکتورها مثل اینکه با چه سرعتی غذایتان را می‌خورید، چه مقدار غذا می‌خورید، چه وعده‌های غذایی را نادیده گرفته و نمی‌خورید، چه موقع دسر مصرف می‌کنید و چه زمانهایی با وجودی که گرسنه نیستید، غذا می‌خورید. در ادامه روی این فاکتورها به دقت تامل کنید و از خودتان بپرسید که چرا این عادات تغذیه‌ای را دارید و سپس آن فاکتورهایی را انتخاب کنید که مایل هستید آنها را تغییر دهید. همچنین با استفاده از این فهرست تهیه شده مشخص کنید که چه عامل یا عواملی موجب می‌شود حتی وقتی گرسنه نیستید، چیزی بخورید (فاکتورهایی مثل استرس، خوردن در هنگام تماشای تلویزیون یا در هنگام خستگی). بررسی کنید که در واکنش به این فاکتورها چگونه می‌توانید از خوردن پرهیز کنید.
عادات تغذیه‌ای جدیدی را بر اساس یافته‌های جدید خود تعیین کرده و تلاش کنید که به طور مداوم این عادات تغذیه‌ای جدید را دنبال کنید.
به خاطر داشته باشید که مدت زمانی طول می‌کشد تا شما به این سیستم تغذیه‌ای جدید خود عادت کنید و بتوانید به طور مداوم آن را بکار بگیرید.

غروب زندگی؛ پایان غم‌انگیز نامهربانی با طبیعت

نامهربانی با طبیعت این عنوانی است که بارها و بارها شنیده ایم و بـرای پیدا کردن نمونه های عینی و بارز آن لازم نیسـت به راه دوری برویم. کافیسـت پس از یـک روز تعطیل نگاهی به طبیعت سـواحل دریا ، یا همین کوه گنو خودمان داشـته باشیم آن وقت به راحتی متوجه می شـویم که خود نیز شـاید یکی از بانیان این حکایت تلخ باشیم.

تنهـا با نگاهی به روزهای تعطیل می توان لیسـت بلند بالایی از انبـوه زباله هایی کـه در این روزها در طبیعت رها می شـود می توان به عمق این نامهربانی ها با محیط زیست پی برد.
زباله های مختلف و گوناگونی که در روزهای تعطیل برای محیط زیست به ارمغان برده می شود پنجه های نامبارکی که بر اثر پهن شـدن بساط چای و کباب بر صورت طبیعت کشیده می شود. از بطری های متنوع وگوناگون دوغ و نوشابه گرفته تا پوست میوه و پاکتهـای بسـته بندی پفک و چیپس و همـه و همه در محیط زیسـت جا گذاشـته می شـود . انگار نه انگار که این خودمان هسـتیم که تعطیلی بعد و جمعه بعـد دوباره می خواهیم به اینجا بیاییم.
داسـتان ناراحت کننده روزهای تعطیل از یک سو و در سویی دیگـر حکایت تلخ رفتاری که در روز طبیعت با محیط زیسـت می شـود گویی که در روز طبیعت آنچه فراموش می شود همان طبیعت اسـت که در روز ۱۴ فرودین بـا انبوهی از زباله ها رها می شـود طبیعتی که در روز ۱۳ نوروز میزبان دهها نفر مسـافر اسـت به بدترین شکل ممکن پاسـخ میزبانی و مهربانی خود را می گیرد .
اگر چه در روز طبعیت با تمهیدات اندیشیده شده در روز ۱۳ فروردین در مبادی ورودی نقاط طبیعی وگردشگاهها با توزیع کیسـه‌های زباله به گردشگران سـعی در حفظ حیات طبیعت می شود اما باز هم پس از پایان این روز مناطق طبیعی به یک زباله‌دان بزرگ تبدیل می شود.
یکـی از دوسـتداران محیـط زیسـت در این بـاره می گوید: طبیعـت در حالی در روزهـای تعطیل به یک زبالـه دان تبدیل می شود که هر خانواده می‌توانست تنها با بازگرداندن یک یا دو کیلوگرم زباله ریخته شـده به طبیعت عمـلا به حفظ زیبایی‌های محیط زیست کمک کند.
علاوه بر موارد ذکر شـده ظروف یکبار مصرف نیز بیشـترین زباله‌های ریخته شده به طبیعت را تشکیل می دهند در حالی که اگر آدمی بداند که آلودگی محیط زیست و طبیعت به منزله آتشی اسـت که دودش در چشم خود بشـر می رود و این خود آدمی است که باید جوابگوی عواقب آلودگی محیط زیست باشد هرگز این کار را انجام نمی دهد.
علاوه بر آن باید دانسـت که آلوده کردن محیط زیست نوعی ناسپاسی از نعمت‌های بیکران خالق هستی و قدرناشناسی و گناه نسبت به طبیعت و محیط است.
تشدید معضلات زیسـت محیطی و افزایش انواع آلودگی‌های مخاطره‌آمیز و تهدیدکننده سلامتی جامعه هستند.

■ نرگس یوسفی

بی توجهی مسئولان ادامه دارد

مرثیه ای بر اماکن مذهبی در هرمزگان

در بندرعباس نیز همچون سـایر مناطق کشور ، بارگاه ملکوتی امامزادگان در مناسبت های مختلف مملو از جمعیت دوستداران اهل بیت (ع) می شوند . اما آنچه که این منطقه از ایران اسلامی را از سـایر مناطق متمایز می نماید، اقلیم خـاص آب و هوایی و شـرجی و گرمای آن است که همین موضوع باعث شده است در خودروهای شـخصی و عمومی ، قطار ، منازل مسکونی و ادارات کولر روشن شود تا دو سوم از سال را مردم با کولر و وسایل سرد کننده از گرما رهایی یابند و همین موضوع باعث شـده اسـت که در حـرم های مطهر امامزادگان نیز ایجاد فضایی مطبوع و خنک برای زائران مدنظر قرار گیرد .

علی زارعی

حرم امامزادگان عظیم الشان همواره ملجا و پناه درماندگان و ارادتمنـدان خاندان اهل بیت عصمت و طهارت (ع) بوده اسـت و در ایام خاص به خصوص در مناسبت های مذهبی و شهادت و اعیاد ، عاشقان خاندان امامت و نبوت همچون پروانه اطراف شـمع قبور مطهر امامزادگان جمع می شوند و به راز و نیاز و عزاداری و عرض ارادت به آستان آن مقربان درگاه الهی می پردازند .

در بندرعبـاس نیـز همچـون سـایر مناطـق کشـور ، بـارگاه ملکوتـی امامزادگان در مناسـبت هـای مختلف مملـو از جمعیت دوسـتداران اهـل بیت (ع) می شـوند. امـا آنچـه که ایـن منطقـه از ایران اسـلامی را از سـایر مناطـق متمایـز می نمایـد ، اقلیـم خـاص آب و هوایی و شـرجی و گرمای آن است که همین موضوع باعث شده اسـت در خودروهای شـخصی و عمومی ، قطـار ، منازل مسـکونی و ادارات کولر روشـن شـود تا دو سوم از سال را مردم با کولر و وسـایل سـرد کننده از گرما رهایی یابند و همین موضوع باعث شـده اسـت که در حرم های مطهر امامـزادگان نیز ایجاد فضایی مطبـوع و خنک برای زائران مدنظر قرار گیرد .

متاسفانه در هرمزگان ، مسئولان استانی و کشوری فقط نگاه اقتصادی به این استان دارند و گمان می کنند مردم در این خطه از کشور به مراسمات و اماکن مذهبی توجهی ندارند

اما در برخی از حرم های مطهر که زائران بیشتری مشرف می شـوند ، مانند حرم های مطهر امامزاده سـید مظفر (ع) و شـاه محمد تقی (ع) که در بلوار امام (ره) و بازار مرکزی بندرعباس واقع شـده اند ؛ بدلیل نبود زائرسرا ، صحن های خنک و مطبوع، زائران مجبور باشـند کـه در هوای گرم و عرق ریزان به اقامه نماز بپردازند و در مراسم عزاداری و یا مولودخوانی و ... شرکت کنند که فضای نامطبوعی را ایجاد نموده است.
اگرچه برای رفع این مشکل ، اداره کل اوقاف و امور خیریه طرحهای جامعی را در برخی از حرم های مطهر مانند حرم مطهر امامزاده سـید مظفر (ع) آغاز نموده اسـت و قرار بود که چهار سـال پیش حسینیه چند منظوره آستانه سید مظفر (ع) مـورد بهره برداری قرار گیرد تا اینکه زائران در فضایی مناسب به عبادت و راز و نیاز با خالق هستی بپردازند و در مراسمات مذهبی حضور داشته باشند ؛ اما متاسفانه این مهم تاکنون محقق نگردیده است .
اگرچـه ایـن پـروژه نیمـه تمـام در انتظـار اختصاص بودجه ای مناسب است ؛ اما یکی از مصوبات دور سوم سفر هیئت دولت به هرمزگان دو سال قبل ، تخصیص اعتبار لازم برای تکمیل این پروژه بود .
اما با کمال تاسف مردم و زائران شاهدند که این پروژه به صورت نیمه تمام رها شـده است و دولت و مسئولان ارشد استانی هیچ توجهی به این پروژه مذهبی استان ندارند. البته در صورت اتمام این حسینیه که شامل موزه، صحن برگزاری مراسمات با ظرفیت چهارهزار نفر و ... می باشد؛ بدون تردید زائران دیگر مجبور نخواهند بود عرق ریزان در صفهای نماز

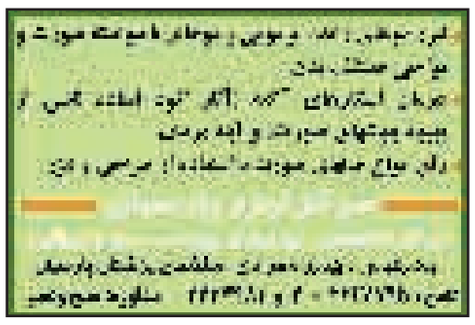
دولت گرد و غبار بی توجهی به مراسـمات و اماکن مذهبی را زدوده و طرحهای جامع حرم های مطهر امامزادگان ، رونق هیئت های مذهبی و مساجد و برنامه های مذهبی را با اختصاص بودجه های فرهنگی از محل اعتبارات فرهنگی دور سوم سفر ، حسینیه امامزاده سید مظفر(ع) را نیز به اتمام برساند

بایستند و یا در مراسمات مذهبی شرکت نمایند .
در گفتگو با زائران این حرم مقدس ، آنان نیز از عدم توجه به اماکن مذهبی در استان به شرکت گله مند هستند و آن را عاملی در جهت دین گریزی جوانان می دانند و از بی توجهی مسئولان به اماکن مذهبی مانند مصلی ها ، مساجد ، بقاع متبرکه و ... اظهار تاسـف می کنند و می گویند : متاسفانه در هرمزگان، مسـئولان اسـتانی و کشـوری فقط نگاه اقتصـادی به این اسـتان دارند و گمان می کنند مردم در این خطه از کشـور به مراسـمات و اماکن مذهبی توجهی ندارند؛ در صورتی که مردم اسـتان ، مردمی متدین و ولایتمدار هسـتند و همواره از عـدم توجه مسـئولان به اماکـن و مناسـبتهای مذهبی گلایه مند هستند .
آنـان می گویند در اسـتان هرمـزگان و بخصوص مرکز اسـتان یعنی بندرعباس ، جلسات سخنرانی اساتید اخلاق، مراسمات مذهبی در فضایی مناسب و با کیفیت کمتر به چشم مـی خورد و حتی هیئت های مذهبی در مسـاجد و تکایا حمایت نمی شـوند و همین موضوع باعث گرایش جوانان بـه فرهنگ غـرب، ماهواره ، مواد سـنتی و صنعتی مخدر و ... شده است.
البته این شیوه عملکرد کاملا متضاد با فرمایش مقام معظم رهبری در بحث مقابله با تهاجم فرهنگی اسـت و مسئولان کمتر به این موضوع در استان پرداخته اند . البته مردم انتظار دارنـد ، دولتی که داعیه عدالت محـوری، توجه به مناطق محـروم و معنویات را داراسـت ، گـرد و غبار بی توجهی به مراسـمات و اماکن مذهبـی را زدوده و طرحهای جامع حـرم های مطهر امامزادگان ، رونـق هیئت های مذهبی و مسـاجد و برنامه های مذهبی را با اختصاص بودجه های فرهنگی از محل اعتبارات فرهنگی دور سـوم سفر و سایر اعتبارات احیا نموده و حسینیه امامزاده سید مظفر(ع) را نیز به اتمام برساند .

رئیس مسکن و شهرسازی هرمزگان:

خانه دار شدن مردم مهمترین برنامه دولت است

به گـزارش روابـط عمومـی اداره کل مسـکن و شهرسازی استان هرمزگان جلسه شورای مسکن استان به ریاسـت هاشـمی تختی اسـتاندار هرمـزگان برگزار گردید.
در این جلسه که با حضور مدیران دستگاهها و بانکهای عامل عضو کارگروه مسکن اسـتان برگزار شـد، رئیس شورای مسکن استان یکی از دسـتاوردهای مهم استان هرمزگان را افتتاح ۶۵۰۰ واحد مسکن مهـر با حضـور معاون اول رئیـس جمهور عنوان نمود هاشـمی گفت : طبق برنامه ریزی انجام شـده تا پایان سال ۹۰ واحدهای بیشـتری در استان ساخته می شود. هاشمی همچنین افزود : یکی از مشکلات تعاونیها سهم آورده اعضا می باشد که باید با تشکیل کمیته ای این مشکلات رفع گردد.
در این جلسه دبیر شورای مسکن استان نیز ضمن ارائه گزارش کار روند پیشرفت احداث مسکن مهر گفت: با افتتاح ۶۵۰۰ واحد مسـکن در اسـتان هرمزگان بخش عظیمی از مردم در این استان خانه دار شـدند که ایـن امر جز برنامه های پنج سـاله دولت در بخش مسکن بوده است.
مهندس دسـتوان افزود: از این تعداد ۴۰۲۹ واحد مسـکن مهر در شـهرهای بالای ۲۵ هزار نفر شـامل بندرعبـاس ،بندرلنگه و ۶۱۹ واحد در شـهرهای زیر ۲۵ هزار نفر شـامل بستک،خمیر ، قشم،پارسـیان،چارک،کنگ و سیریک می باشـد که با احتساب احیای ۱۸۵۰ واحد بافت فرسوده در مجموع ۶۴۹۸ واحد مسکن در اردیبهشت ماه امسال به بهره برداری رسید.
در پایان این جلسـه از اعضای شورای مسکن که در خصوص به بهره برداری رسـیدن ۶۵۰۰ واحد مسـکن در استان با وزارت مسکن وشهرسازی همکاری داشته اند تقدیر و قدردانی گردید.



جانشین فرمانده سپاه امام سجاد (ع): توسل به ائمه مایه پیروزیهای رزمندگان در دفاع هشت ساله شد

به گزارش باشـگاه خبرنگاران جوان در این مراسـم جانشین فرمانده سپاه امام سجاد (ع) به شخصیت والا و بی نظیر حضرت فاطمه زهرا(س) اشاره کرد وگفت: توسل به حضرت فاطمـه زهـرا(س) در عملیاتهـای دوران دفـاع مقـدس بخصـوص عملیات بیـت المقدس کـه به فتح خرمشهر منجر شد بسیار برجسته و حیاتی بود.

وی افزود: توکل بر خدا و توسـل به ائمـه مایه پیروزیهای چشـمگیر رزمندگان اسلام در دفاع هشت ساله شد و این پشتوانه معنوی قوی است که ما را در این سـالها سـربلند کرده است.سرهنگ پاسـدار مولاپرست خاطر نشان کرد: تمام ابعاد شخصیتی فاطمه زهرا (س) برای ما الگو است و ما باید سعی کنیم در این جشنهایی که به مناسـبت میـلاد بی بی دو عالم برگزار می کنیم شـخصیت حقیقی واقعی آن حضرت را به مردم نشان بدهیم تا سرمشق و الگویی باشد برای همه مخصوصا زنان مسلمانی که همیشه خود را پیرو آن حضرت قلمداد می کنند.
وی در پایـان تاکید کرد : جشـن هـای میلاد فاطمه زهـرا را هرچه می توانید باشکوه برگزارکنید تادر خور شان آن بزرگوار باشد .

سازمان بهزیستی
خط ملی اعتیاد
با خط تلفن ۰۹۶۲۸
پاسخگوی شما
در مشاوره اعتیاد
از ساعت:
۸ صبح الی ۸ شب
در خدمت شماست
■ روابط عمومی اداره کل بهزیستی هرمزگان

آگهی مناقصه عمومی شماره ۳۳-۹۰
نوبت دوم
شرکت توزیع نیروی برق استان هرمزگان در نظر دارد پایه های بتونی مشروحه ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی از تولید کنندگان واجد شرایط خریداری نماید.

پایه بتونی ۹/۴۰۰ چهار گوش	۶۰۰ اصله
پایه بتونی ۹/۶۰۰ چهار گوش	۶۰۰ اصله
پایه بتونی ۱۲/۴۰۰ چهار گوش	۳۰۰ اصله
پایه بتونی ۱۲/۶۰۰ چهار گوش	۳۰۰ اصله
پایه بتونی ۱۲/۸۰۰ چهار گوش	۱۰ اصله
پایه بتونی ۱۴/۶۰۰ چهار گوش	۲۰ اصله

بدینوسـیله تمامی شـرکتهایی که تولید کننده پایه های بتونی مورد نظر بوده وگواهینامه ها وتائیدیه های مربوطه را دارا می باشند.
می توانند به مدت یک هفته از انتشار آگهی نوبت دوم جهت خرید اسناد مناقصه با در دست داشـتن قبض واریز مبلغ دویسـت و بیسـت هزار (۲۲۰۰۰۰)ریال به حساب سپهر شماره ۰۱۰۲۱۶۴۳۵۷۰۰۲ نزد بانک صادرات شـعبه گلشـهر بندرعباس به آدرس بندرعباس - بلوار جمهوری اسلامی -جنب شهرک مسکونی زیتون (نیروگاه قدیم)شرکت توزیع نیروی برق هرمزگان -امور تدارکات وانبارها -اداره قراردادها ومناقصات مراجعه و یا جهت کسـب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن :۴۵۱۲۳۴۴-۷۶۱ ۰اداره قراردادها و مناقصات تماس حاصل نمایند .ب۲/۱۹(هزینه درج آگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه می باشد)
روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق هرمزگان

موسسه مشاوره نوین زندگی
روان شناسی بالینی
تیم سیار ویژه در عزل بیماران روانی مزمن و سالمندان

آبا بتن ساحل سهامی خاص ثبت ۱۵۱۲
تولید بتن آماده
با رعایت استانداردهای آئین نامه بتن ایران (آبا)