

میز کار مناسبی برای غذا خوردن نیست

دفتر آموزش و ارتقا، سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد؛ یکی از بزرگترین عوارض غذا خوردن پشت میز کار آن است که افراد نمی‌توانند بر روی غذای مصرفی خود تمرکز و توجه کافی داشته باشند و وقتی به جای تمرکز بر غذای مصرفی، سرگرم فرستادن ایمیل و پاسخ به تلفن و مرتب کردن اوراق هستند، ممکن است ناخواسته پر خوری کنند.

به گزارش ایبستا، براساس اعلام دفتر آموزش و ارتقا، سلامت، وقتی افراد در پشت میز کار نشسته‌اند، این احتمال زیاد است که چند کار را با هم انجام دهند و به مقدار غذای مصرفی توجه کافی نداشته باشند. در واقع غذا خوردن پشت میز کار، به این معناست که به جای نشستن پشت کامپیوتر برای ۸ ساعت در روز در واقع برای ۹ ساعت در روز این کار را انجام می‌دهند.

بر اساس این گزارش، غذا خوردن پشت میز کار، از بلند شدن و فاصله گرفتن از دفتر کار و یا محل کار، جلوگیری می‌کند و افراد برای بهبود پمپاژ قلب و جریان خون، نیازمند قدری استراحت و حرکت هستند پس زمان صرف ناهار بسیار مهم است و این فرصت را به افراد می‌دهد که این استراحت را در روز تجربه کنند. همچنین غذا خوردن پشت میز کار مکان مناسبی را برای رشد باکتری‌ها و میکروب‌ها فراهم می‌کند و در درجه حرارت اتاق، بسیاری از غذاها می‌توانند محیطی مناسبی برای رشد باکتری‌ها باشند.

این گزارش می‌افزاید، میز غذایی که محل خوردن غذاها و خوراک‌ها است می‌تواند بسیار آلوده بوده و صرف غذا پشت میز کار به ویژه وقتی که نظافت و تمیز کردن منظم میزکار رعایت نشود، می‌تواند میز کار را به یک مکان برای باکتری‌ها مبدل کند.

عمران طاهری اعتبار موسیقی هر مز گان :

ائمه اطهار را الگوی خود قرار داده ام

♦ **از حاشیه سازی و ... بر علیه هنرمندانمون اجتناب کنیم و تا هستن از حمایتمون بی نصیبشون نذاریم ، رقابت رو به حسادت ترجیح بدیم**

ناصر عبداللهی همیشه واسه من به دوست و به استاده خوب بوده و هست، من سبک خودم رو دنبال می کنم و اگه واقعا همچین چیزیه این باعث افتخار منه...

بعد از انتشار آلبوم کشوریت بنام «لفظه» که فکر می کنم تا آخر امسال روانه بازار بشه شاهد کدامیک از مواردی رو که اشاره می کنم خواهیم بود؟ موزیک ویدئو، کنسرت یا آلبوم دیگر؟

!!! فعلا بماند به موقع همه چیز رو متوجه خواهید شد .

چه کسی را الگوی خود قرار داده اید؟

ائمه اطهار

آیا برای به روز شدن سبک خود تلاشی می کنید؟

عمران بیست و پنج سال دارد

و از کودکی موسیقی را شروع کرده

در یک خانواده شش نفره

بزرگ شده است و از میان

خانواده اش فقط او به کار

خوانندگی مشغول است

و دیگر برادرانش نیز

در کار موسیقی و آهنگ سازی

او را یاری می کنند

قطعا، باید به موسیقی‌های مختلف گوش داد و با انواع موسیقی آشنا شد.

آلبوم های مطرح جهان را شنید و حتی به برگزاری کنسرت هایشان توجه کرد درست است که خیلی با آنها فاصله داریم، اما باید از تکنیک آنها درس بگیریم

و یاد بگیریم چون باید سطح سلیقه مان را به روز کنیم

اولین کنسرت شما در کجا و در چه سالی برگزار شد؟

۸۷در شهر بندرعباس و در تالار شهید آوینی که به همت دوست عزیزم و مدیریت و برنامه ریزی کارهای مرا به عهده دارد، محمد امین داعی و اداره ارشاد اسلامی برگزار شد.

شیرین ترین خاطره از اولین کنسرتان چه بود؟

حضور خانلگیرانه دوست گلم رضا صادقی

برای آلبوم بعدیتان چه برنامه ریزی خاصی دارید؟

!!!!!! سکوت

وضعیت موسیقی پاپ امروز را چگونه می بینید؟

بگذریم...

سطح خوانندگان امروز را چگونه می بینید ؟

از کامپیوتر منتهم.

همان طور که گفتید آقای داعی علاوه بر دوستی که با شما دارند، مدیریت برنامه هاوتیبه کننده گسی کارهای شما را عهده دار است ، آیا تا کنون مدیریت ایشان در روند کارهای شما تاثیری داشته است؟

امین همیشه به من لطف داشته و ارزش منتهم بابت زحماتی که واسه من می کنه در ضمن امین جان یکی از کنسرت گزراهای خوب بندر هم هست.

آیا کاری هم برای صدا و سیمای کشور ساخته اید؟

بله ، آخرین اون مولا علی(ع) است که در حاضر از شبکه سه برنامه صبح آمد در حال پخش شدن است.

لطفا نظرتونور در مورد آلبوم «۱۰» بگید!

تشکر می کنم از اعتماد دوستان گلم در نگه داری این آلبوم، نظر خاص دیگری ندارم.

ناگفته های دلم...

در پایان از زحمات و الطاف بی شمار مردم خوب شهرم که تو این سالها شامل حالم بوده تشکر می کنم و امیدوارم به جایی برسم که خدمت گزار شهر و مردم باشم .

تنها خواهشی که از هنشهرپایان عزیزم دارم اینه که قدر هنر و هنرمندانتون رو بدونن و بهشون افتخار کنن به دلیل اینکه موسیقی هرمزگان همیشه تو کشور حرف اول رو زده و خواهد زد. لطفا از حاشیه سازی و ... بر علیه هنرمندانمون اجتناب کنیم و تا هستن از حمایتون بی نصیبشون نذاریم ، رقابت رو به حسادت ترجیح بدیم.

و نیز تشکر می کنم از سایت های گانجا بشرجی ، بندریها و سایر سایت های اینترنتی دیگر که به من لطف دارند که ترانه های منو از سایت هاشون بخرن می کنند.

ناگفته گفتنی زیاده اما ترجیح میدم سرتون رو درد نایرم و در آخر با تشکر از روزنامه دریا که این حقیر رو قابل دوستن، دریایی باشید یا حق.

هیلاری: بیل هم‌چنان بر ایم جذاب است!

ما دریک دانشگاه بودیم و یک سال از من جلوتر بود. من وی را نمی‌شناختم اما یک بار در دانشگاه مرا صدا کرد و من از دوستم پرسیدم او کیست؟ دوستم گفت : بیل کلیتون. هیلاری کلیتون اظهار داشت: بیل کلیتون هنوز مانند نخستین روزی که وی را دیدم جذاب است.

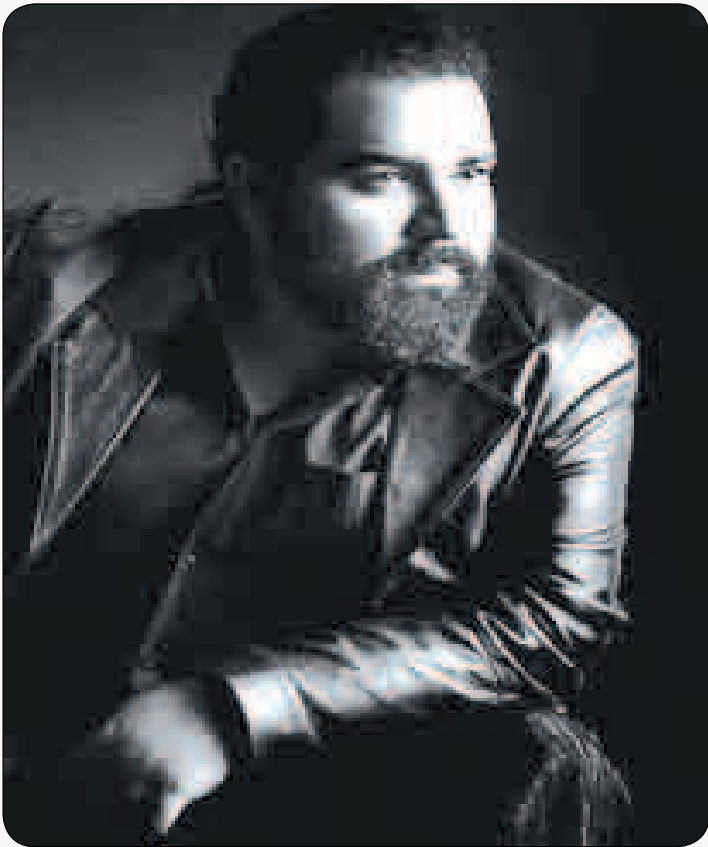
به گزارش ایبستا، به نقل از پایگاه اینترنتی المحيط، هیلاری کلیتون، وزیر امور خارجه آمریکا در گفت‌وگو با یک برنامه ویژه بانوان در کانال عرب‌زبان "MBC ۱" به نحوه آشنایی‌اش با بیل کلیتون، همسرش و رئیس جمهور اسبق آمریکا اشاره کرد و گفت: ما دریک دانشگاه بودیم و یک سال از من جلوتر بود. من وی را نمی‌شناختم اما یک بار در دانشگاه مرا صدا کرد و من از دوستم پرسیدم او کیست؟ دوستم گفت بیل کلیتون. هیلاری ادامه داد: او تمام مدت مرا زیر نظر داشت. ما تحصیلات خود را در دانشگاه تمام کردیم و بقیه ماجرا را نیز همه می‌دانند.

وی گفت : همسرش نوازنده ماهری است و همچنان در یکی از اتاق‌های منزل‌شان سلسیفون می‌نواز د. هیلاری کلیتون درباره دامادش نیز گفته است: دخترم و همسرش از ۱۵ سال پیش همدیگر را می‌شناسند و آن‌ها اکنون زوج خوشبختی هستند.



«رضا صادقی» به کانادا رفت

شنبه‌ده ها حاکبست: رضا صادقی خواننده هرمزگانی و خوش صدای موسیقی پاپ کشورمان دیروز جمعه ۲۴ دیماه برای تحصیل در رشته موسیقی و کسب علم روز این رشته برطرفدار کشور را به مقصد کانادا ترک کرد .
به گزارش خبرنگار روزنامه دریا، رضا صادقی هدف از سفر به کانادا را ادامه تحصیل در رشته موسیقیایی عنوان کرد و گفت : برای کسب علم و دانش و یادگیری علم روز موسیقی و ارتقای سطح آگاهی خود تصمیم گرفتم که برای تحصیل به کانادا بروم.
رضا صادقی روز ششم اسفندماه جاری (۲۵ فوریه ۲۰۱۱) برای ایرانیان مقیم کوالالامپور می خواند . این کنسرت با همراهی گروه مشکی پوشان به سرپرستی بهنام ابطحی و در سالن ۳ هزار نفری برج های دوقلوی مازنی برگزار خواهد شد .
و رضا صادقی قطعات محبوبش را اجرا خواهد کرد .
نشیان ذکر است : قیمت بلیط این کنسرت که تنها در یک سانس (ساعت ۲۱) برگزار خواهد شد . از ۱۲۰ رینگیت تا ۲۵۰ رینگیت مازنی برآورد شده است .
همچنین قرار است تور هواداران رضا صادقی از ایران گروه مشکی پوشان را در این سفر همراهی کنند.



مرکز جامع خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر

خدماتی

بازرگانی

ارائه خدمات حسابداری و حسابرسی

فروش نرم افزارهای حسابداری، مشاوره امور مالیاتی و بیمه‌ای، آموزش عملی حسابداری

تلفن:۰۲۱۱۵۴۴۹-۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶

شرکت دریا صنعت آنامیس خدمات فنی و تاسیسات ساختمان

■ نصب سیستم های الکترونیکی ، آیفون تصویری،درب های اتوماتیک
■ راهبند ،دوربین مداربسته ،اعلام حریق ، آتنین مرکزی■ دربهای ضد سرقت ،دربهای یوبی وی سی (upvc)■ برق ساختمان و توله کشی
■ سقف کاذب و دیوار پوش■ تعمیرات

تلفکس:۶۶۷۱۹۲۷ زارعی : ۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰۳



تفک زبار

گامی به سونی

بره‌وری

منابع زندگی

ساعتی

● **سازمان بازیافت و مدیریت**

پسند شرواری بندرعباس

