

نان و غلات سیبوس‌دار را در بر نامه غذایی خود بگنجانید

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان یزد با اشاره به روش‌های تغذیه‌ای صحیح به منظور کاهش فشار خون و کاهش بیماری‌های قلبی عروقی اظهار داشت: به‌منظور فشار خون بالا هنگام خرید و مصرف نان، غلات و دانه‌ها باید به نکات مهمی توجه کرد. به گزارش (ایستنا) منطقه یزد، مهدیه سادات حاجی میرزاده با تاکید بر مصرف غلات کامل مانند ماکارونی سیبوس‌دار و برنج قهوه‌ای با مطالعه برچسب محصولات ادامه داد: سعی شود از نان‌های سیبوس‌دار و ماکارونی‌های غنی شده با فیبر استفاده شود. وی با تاکید بر مصرف جو، بلغور و سایر غلات سیبوس‌دار توصیه کرد: در خرید گوشت، انواع چربی را گرفته شده یا گوشت کم چربی‌تری را انتخاب کنید. این کارشناس تغذیه عنوان کرد: در صورت استفاده از انواع مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق، بادام زمینی) نوع بی‌نمک و بوداده را انتخاب کنید.

دوشنبه ۲۲ مهر ۱۳۹۲ / ۸ ذی الحجه ۱۴۳۴
۱۴ اکتبر ۲۰۱۳ / سال دوازدهم/ شماره ۱۶۳۸

■ سبک زندگی ■

چه کنیم تا شریک زندگی خوبی انتخاب کنیم؟

محمدرضا اسماعیلی / قسمت هفتم و هشتم



۱- از فلسفه و اهداف ازدواج بیشتر بدانیم .

۲-حسرس، شریک مال، رزادار اسرار و هم چون گردنبندی است که تا پایان عمر همراه انسان خواهد بود . لذا باید دقت کافی در انتخاب آن به عمل آورد .
۳-حسرس همچون لباس است که بر تن می کنیم. در انتخاب همسر، بیشتر خوش سلیقه باشیم.
۴-از عقل خود حسابی کار بکشیم و کمی دوتر را هم ببینیم .

۵- راست بگویم . زندگی که بر مبنای دروغ بنا شده، هم چون کف روی آب از بین می رود .۶- حتما و حتما از دلّمان هم نظرخواهی کنیم . مهر و محبت همسر آینده مان باید در قلیمان نبیند . اگر دوستش نداریم ترمز کنیم .۷- متفاد، منطقی و میانه رو باشیم .

۸-از افراد مطمئن تحقیق نماییم .۹-عشاق و با صداقت سخن بگویم .

۱۰- از هیچ چیز نامید نشویم . خداوند هست . مشکلات اقتصادی پس از ازدواج به راحتی حل می شوند . نه‌ایم ، خداوند با ماست .
۱۱- مثل یک جوانمرد ، پای قول و تعهدمان پایستیم .۱۲- حرمت ها و حریم ها را رعایت کنیم .۱۳- تا کسی را رنسانسیم ، بدون دلیل به آن رغبت نشان ندهیم.۱۴- برای پاسخ مثبت به افراد معناد ، بیکار و بی هدف ، دروغ گو، رفیق باز، افراطی و بی علاقه نسبت به زندگی شتاب نگیرید، به جز دل و عشق ، از عقل تان حسابی کار نکنید .

۱۵- فراموش نکنیم که گل بی چار و هم چیز تمام، بسیار کمیاب است . اگر همچنان در پی همسری کمالاتی بی عیب می گردید، باینده هرگز در زمین پیدا نمی شود! پس به دنبال مسری بی عیب نباشید . هر چیزی بهاری دارد و بهار ازدواج را با تلف کردن وقت از دست ندهید و به ناظم با همسر دلخواه خود بنشینید.

آسمان دلت همیشه صف و آفتابی باشد

درد هست، غم هست، رنج هست، نداری هست، بیماری هست، نمی توان وجود این ها را انکار کرد!اما در بدترین شرایطی که در آن قرار داریم، تسلیم نشوید؛ به روی مشکلات بخندید، بگذار مشکلات، کم ها و رنج ها در مقابل عظمت وجودی شما به زمین بیفتند و در مقابلت زانو بزنند؛ دنیای بیرونی پُر است از تراغ، جنگ و کشمکش، سعی کن در درونت به صلح و آرامش برسی؛اگر چنین شود، دنیای بیرونی تو نیز، آرام تر از قبل خواهد شد، اگر تمام ثروت دنیا را داشته باشی، انگار باز هم، چیزی کم داری؛ باید به ثروت درونی برسیم و از درون غنی شویم؛ آری!گرچه دنیای بیرونی، پر از فقر و نداری باشد باید از درون شکوفا شد، از درون غنی شد و از درون به صلح و آرامش برسیم .
قراوان هستند ثروتمندانی که ازروی لبخند و تبسم را دارند؛ بسیاریند افرادی که از امکانات زندگی برخوردارند، اما دلشان آبی نیست. هستند اشخاصی که به صمیمیت و مهریابی دیگران غبطه می خورند و دوست دارند مهربان، پرکنگ و صمیمی باشند؛اما کوهی از رنج یاری روانی که خود در جلوی پای خویش گذاشته -اند، مانع آن ها شده است.

■ ادامه دارد...

سعیده دبیری نژاد / دریا

فطرت انسان به گونه ای است که از دور هم بودن لذت می برد . بهترین روزهای زندگی انسان ها جشن ها بوده که شامل اعیاد است ما در طول زندگی خود در یک سال اعیاد مختلفی پشت سرهمی گذاریم
عید نوروز عید فطر،واعیاد مختلف دیگری که با زمینه مذهبی دارند یا ملی پشت هر کدام از این جشن ها ومراسمات رمزهائونماه‌های مختلفی نهفته است که در هر نقطه صورت پرتوگتر وکم‌رتگتری به خود می گیرد.

یکی از بزرگترین اعیادیه که برای مسلمانان از اهمیت ویژه ای برخوردار است عید قربان(ضحی)است . روز دهم ذی الحجه را عید قربان می گویند . همه مسلمانان اعم از شیعه و سنی این روز را به خوبی وخوشی ومیمت پشت سر می گذارند وهمه شوروشعف خاصی دارندعیدی است که همه بزرگ می شوند ودو دستگی و نفاق بین مسلمانان از بین می رود و همگی در صحرای عرفات بزرگ می یکنل می شوند اما مردم جزیره قسم از یک پا دو ما قبل به دنبال تاریخ و روز شمارش ايام هستند که چند روز دیگر مانده

«عید قربان» عید خوبی ها

به عید قربان زنان کم کم خود را آماده می کنند . از خرید پارچه برای دوخت لباس برای خود و فرزندان وخريد لباس برای اعضای خانه .همديگر حالات پلنگين و بين هيچ کسی ذ عقیده اند که پوشیدن لباس نو از سنت های رسول خدا است وبيامبر بعد از مناسک حج و نماز وزيارت اهل قور ديدو بازديد ها آغاز

”

صبح عید مردها به مسجد رفته ونماز عید را به پا می دارند بعد از اتمام نماز افراد در مسجد به همدیگر دست می دهند و از همدیگر حالاتی می طلبند . بعد از خارج شدن از مسجد به زیارت اهل قبور رفته-اول صبح بچه ها به در خانه اهل قایل و همسایه ها رفته و از صاحب خانه عیدی درخواست کرده که عیدی به صورت نقدی به بچه ها داده می شود . مهمترین

یادمان «سهراب سپهری» در «پارسیان»

مراسم یادمان سهراب سپهری شاعر و نقاش ایرانی به مناسبت زادروز این هنرمند فقید در شهرستان پارسیان برگزار شد .

به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان ، محمود اسدی سرپرست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی پارسیان در این مراسم سهراب سپهری را حافظ قرن معاصر دانست و افزود : جوهره شعر سهراب سپهری ، عشق به هستی است و این شاعر با این سبک ، پنجره ای جدید را به روی بشر باز کرد . وی ادامه داد : کمتر شاعری همانند سهراب سپهری وجود دارد که شعرش بیانگر شخصیت شاعر باشد . و عرفان دیگران در لفظ باقی می ماند ، ولی شخصیت این شاعر از میان مضامین ها ، شرح حال ها و رفتارش، تداعی کننده شعرش است .سرپرست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی پارسیان افزود : شعر سپهری به گونه‌ای در اجتماع پذیرفته شده است که گویی همانند شعر حافظ چند وجهی است، یعنی هرکس با قرائت و منظر خاص خود برداشتی ویژه از شعر او خواهد داشت . اسدی افزود : هر چند شعر سهراب سپهری



در ادامه شعر نو نیمایی بود ، ولی از نظر مضامین و ترکیب‌های ابداعی ، فرصت‌های تازه‌ای را برای شاعران پس از خود ایجاد کرد . وی در ادامه یادآور شد : اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی پارسیان در برنامه های فرهنگی سالیانه خود با ایجاد تعامل میان دستگاهای فرهنگی این شهرستان در راستای پاسایی از فرهنگ ایرانی و اسلامی از شخصیت های تاریخی، ملی و مذهبی تجلیل می کند .

وی خاطرنشان کرد: در بیماران قلبی، دیابتی، چاق و افرادی که فشار خون بالا یا چربی خون بالا دارند مصرف حداکثر ۳ عدد زرده تخم‌مرغ در هفته مناسب است، سایر افراد می‌توانند یک تخم‌مرغ در روز مصرف کنند. از طرف دیگر کلیه افراد نیز می‌توانند یک سفیده کامل تخم‌مرغ در روز مصرف نمایند. وی تاکید کرد: عدس، لوبیا و سایر حبوبات را به‌عنوان پروتئین گیاهی و حاوی فیبر انتخاب کنید. وی با اشاره به نکات لازم در هنگام خرید روغن توصیه کرد: هنگام خرید روغن سعی شود، روغن‌های بدون ترانس یا با ترانس کمتر انتخاب شود. این کارشناس تغذیه با تاکید بر مصرف روغن‌های گیاهی (کائولا، روغن زیتون) به جای روغن‌های حیوانی توصیه کرد: در صورت دسترسی، روغن‌های اسپی‌ری را انتخاب کنید یا از ابزار اسپی‌ری روغن برای مصرف روغن استفاده کنید. کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان یزد با تاکید بر مصرف سس‌ها و طعم دهنده‌های سالاد فاقد چربی یا با چربی کم گفت: چربی‌های اشباع را از غذاهای خود حذف کنید و در جستجوی محصولات بدون ترانس یا با ترانس حداکثر ۱۰ درصد باشید.

■ فرهنگ ■

رئیس اداره تبلیغات اسلامی حاجی آباد: عرفة روز تفکر و اندیشه درونی

رئیس اداره تبلیغات اسلامی حاجی آباد به مناسبت فرارسیدن روز عرفة گفت: عرفة روز تفکر و اندیشه درونی است . به گزارش ایستنا ،حجت‌الاسلام اسماعیل فوادیان به مناسبت نهم ذی الحجه معادف یا ۲۳مهرماه روز عرفة و تپایش افزود : عرفة روز عرفة روز تفکر و اندیشه درونی است و روزی است که حق تعالی بندگان خویش را به عبادت و طاعت خدا فرا خوانده و سفره‌های احسان خود را برای بندگانش گسترانیده است . حجت الاسلام فوادیان اظهار کرد : برخی از اعمال روز عرفة شامل زیارت امام حسین (ع) تسبیحات حضرت رسول (ص) و همچنین دعای آمرزش گناهان است و در روز نهم ذی الحجه ، حاجیان در عرفات اجتماع کرده و با دعا و راز و نیاز به درگاه الهی ، بانی از آلودگی‌های گذشته را طلب می‌کنند . رئیس اداره تبلیغات اسلامی حاجی آباد عنوان کرد : عرفة از شناخت می آید و انسانی که به شناخت خود برسد خداوند را نیز می شناسد و درک می کند . وی افزود : روز عرفة دارای فضائل بسیاری است، هم برای کسانی که در عرفات حضور دارند و هم برای کسانی که در اماکنی غیر از عرفات هستند، به همین سبب بر مؤمنان مستحب است نهایت پرهیزداری را از این روز شریف و پر عظمت داشته باشند . حجت الاسلام فوادیان در پایان با بیان اینکه باید زمینه وجودی پهرمندی از این روز پر خیر و برکت و روز نجات را در درون خویش آماده کنیم ، عنوان کرد : در مساجد ، بقاع متبرکه و اماکن دیگر مذهبی خواندن دعای عرفة سفارش بسیاری شده است که لازم است همه به این مهم در این روز توجه و عنایت ویژه‌ای داشته باشیم .

مسابقه نقاشی و قصه گویی کودکان در «جاسک»

■ به مناسبت روز جهانی کودک ، به همت اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی جاسک ، مسابقه نقاشی همراه با قصه گویی در کتابخانه عمومی شهید باهنر جاسک با حضور کودکان برگزار شد .
به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان ، عبدالرحمن لشکری زاده سرپرست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی جاسک ضمن تبریک روز جهانی کودک ، گفت : روز جهانی کودک روزی برای بزرگداشت کودکان است و کودک باید در فضایی سرشار از خوشنختی و محبت پرورش یابد . لشکری زاده با اشاره به لزوم آشنایی کودکان با فضای کتابخانه و مطالعه افزود : لازم است تا با برنامه ریزی مناسب، فرهنگ مطالعه و کتابخوانی در کودکان نهادینه شود ، چون کودکان از ذهن آماده و خلاق برای یادگیری مطالب مختلف برخوردار هستند . وی خاطرنشان کرد : والدین باید محور باغبانی دانا و لدنو بستر رشد فرزندان خود را بشناسند و با پره‌گیری از زمینه‌های مناسب ، شرایط شکوفایی کودکان را فراهم کنند-که نهادینه سازی فرهنگ مطالعه نقش مهمی در این خصوص ایفا می کند .

جشنواره فرهنگی هنری ولایتمداران

در ابوموسی

✓ برای برگزاری این جشنواره کارگروه های مختلفی در دبیر خانه تشکیل

شده که آثار جشنواره را مورد بررسی و داوری قرار می دهند

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان گفت : نخستین جشنواره فرهنگی هنری ولایتمداران در شهرستان ابوموسی برگزار می شود . به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزان ، حجت الاسلام و المسلمین حسین مرشدی از برگزارای اولین جشنواره فرهنگی هنری ولایتمداران در شهرستان ابوموسی خبر داد و اظهار داشت: این جشنواره به همت اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان از ۲۰ تا ۳۰ مهر ماه سال جاری و مناسبت دهه ولایت در شهرستان ابوموسی برگزار می شود. وی با اشاره به تشکیل دبیرخانه جشنواره ولایتمداران ، عنوان کرد : برای برگزاری این جشنواره کارگروه های مختلفی در دبیرخانه خواهد شد .

تشکیل شده که آثار جشنواره را مورد بررسی و داوری قرار می دهند .
مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان افزود : این جشنواره با شرکت هنرمندان بیشتر رشته های هنری و همچنین در بخش های فرهنگی برگزار می شود که از جمله این رشته هسا می توان به نقاشی و طراحی، نمایش، خطاطی، شعر و داستان و ... اشاره کرد.حجت الاسلام و المسلمین مرشدی تصریح کرد : تمامی آثار این جشنواره با موضوع ولایت تولید شده اند و مراسم اختتامیه آن نیز همزمان با عید سعید غدیرخم با حضور هنرمندان شاخص استان هرمزگان در جزیره ابوموسی برگزار می شود که در این مراسم تفرات برتر رشته های مختلف جشنواره ولایتمداران معرفی و از آنان تقدیر خواهد شد .

میوه ارزانتر ونظارت بیشتر

نظارت بر غر فه های میادین ، الگویی برای ناظرین

✓ بازرسی روزانه حداقل دومر تبه در این غر فه ها از اول صبح تا انتهای شب دیده می شود که همین موضوع باعث می شود میزان

تخلف وگران فروشی در این غر فه ها کاهش می یابد.



قرار گیرد . از طرفی دیگر با توجه به استقبال مردم از غر فه های سازمان میادین ، نیاز است که مسئولان مربوطه ، تعداد این غر فه ها در سایر نقاط شهر بندرعباس را افزایش دهند تا مردم به راحتی بتوانند میوه و تره بار خود را ارزانتر و با سهولت بیشتری از این غر فه ها تامین کنند . این رضایت عمومی به دلیل مدیریت مقتدر « مهدی معین » مدیر عامل و همچنین پرسنل و بازرسان پر تلاش سازمان میادین میوه و سبزی است.
شکافای شهرداری بندرعباس است که در راستای رفاه بیشتر شهروندان ، حتی در ساعات غیر اداری و روزهای تعطیل بر غر فه های نظارت دارند و تلاش می کند که پاسخگوی خواسته های بحق مردم شریف بندرعباس باشند .

دیگر باشد . فرماندار بندرعباس در جلسه بررسی معضلات شهری بندرعباس که روز شنبه گذشته برگزار شد ، براستفاده از بازرسان افتخاری برای بررسی کیفیت نان تاکید کرد که این موضوع را می توان در بخش های دیگران جمله نظارت بر میدان میوه وتره بار وعرضه کنندگان میوه در بازار میوه فروشی های سطح شهر وبازار ماهی،لیاس ... هم اجرا کرد . مخلص کلام اینکه در گزارش های مختلفی که از بازار میوه، ماهی، لیاس ... که منتشر شده است،مردم از نبود نظارت بر قیمت ها گلابه مند بودند وخواستار نظارت بیشتر بر بازار بودند وتنها غر فه های سازمان میادین توانسته است رضایت شهروندان را کسب کند که ناخود نظارت براین غر فه ها می تاوند به عنوان الگوی نظارتی برای سایر دستگاه های نظارتی

این رضایت عمومی به دلیل مدیریت مقتدر « مهدی معین» مدیر عامل و بازرسان پر تلاش سازمان است که در راستای رفاه بیشتر شهروندان ، حتی در ساعات غیر اداری و روز های تعطیل بر غر فه های نظارت دارند

الگویی مناسب برای سایر ناظرین در بخش های

◀ روابط عمومی شرکت سهامی آب منطقه ای هرمزگان

جایگزین نمودن سبب باچاه های کشاورزی مساوی است با تعادل بخشی سفره های آب زیر زمینی





موسسه فرهنگی هنری

نخستین جشنواره موسیقی خلیج فارس



هنرمندان خاکنوب

بنیامین
بهادری
دوشنبه
۲۲ مهر

محمد
علیزاده
پنجشنبه
۲۵ مهر

مجری : علی ضیاء

تالار آوینی

0937 963 0303
0936 289 7066

www.mousika.ir

خرید آنلاین بلیت (انتخاب صندلی)

هماهنگی و رزرو

