# زنان ایرانی الگویی برای جهان اسلام

**حجت الاسلام و المسلمین "هاشمی رفسنجانی"، در دیدار مدیران و اعضای شبکه سازمان های غیر دولتی زنان گفت: مطالعه اسلام به دور از تحجر و جمود و بیان نظرات واقعی دین در مورد زنان می تواند جایگاه و نقش آنان را در حوزه های اجتماعی تقویت کند.**

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام با ابراز تأسف از سدسازی در مقابل فعالیت سازمان های غیر دولتی تصریح کرد: مخالفت با رشد تشکل های غیر دولتی، محروم کردن انسان از حقوق طبیعی است و راه تکامل جامعه در حمایت از حضور هر چه بیشتر مردم در اداره امور است.

وی حضور زنان در عرصه های مختلف کشور را تجربه ای موفق ارزیابی کرده و افزود: حضور زنان در عرصه های سیاسی، اجتماعی و فرهنگی درقالب سازمان غیر دولتی از عوامل تعیین کننده در رشد جایگاه، زنان است. رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام نقش مشارکت اجتماعی زنان را در ایران نقشی تعیین کننده خواند و گفت: تقویت مشارکت زنان در اداره جامعه براساس اسلام، می تواند الگویی مناسب برای دیگر کشورهای دنیا و به ویژه کشورهای اسلامی باشد.

# زنانی که استرس دارند ازدواج کنند!

در حالی که زنان در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی میزان استرس را دارند ازدواج و فرزنددار شدن باعث کاهش اساسی استرسهای زنان می شود. یافته های آماری حاصل از بررسی ۴۰ هزار زن استرالیایی که در سال ۱۹۹۶ تاکنون از سوی محققان و متخصصان ادارات بهداشت دولت استرالیا با هدف این تحقیق مورد بررسی قرار گرفته اند نشان می دهد که سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی اوج استرس های زنان می باشد و هر گونه تصمیم مهمی که زنان در این دوران می گیرند به میزان استرس های آنها می افزاید.

محققان مذکور گزارش می دهند که ازدواج و بچه دار شدن موجب کاهش استرس زنان در ۲۰ تا ۳۰ سالگی می شود و در بهبود وضعیت سلامت روانی وفیزیکی آن ها نیز موثر است.

شایان ذکر است؛ یکی از مهم ترین علت های استرس و نگرانی زنان استرالیایی افزایش وزن سالانه آنها گزارش شده است.

مطابق یافته های این تحقیق زنان جوان استرالیایی سالانه به طور متوسط ۶۴۹ گرم وزن اضافه می کنند، این در حالی است که زنان میان سال به طور متوسط ۴۹۴ گرم و زنان سالخورده سالانه ۱۶۲ گرم به طور متوسط وزن اضافه می کنند که این امر نشان می دهد که نگرانی از اضافه وزن در طول زندگی همراه اکثریت زنان استرالیایی باقی می ماند.

## سفره دریا

### خوراک میگو لقمه ای

**مواد لازم برای ۶ نفر**

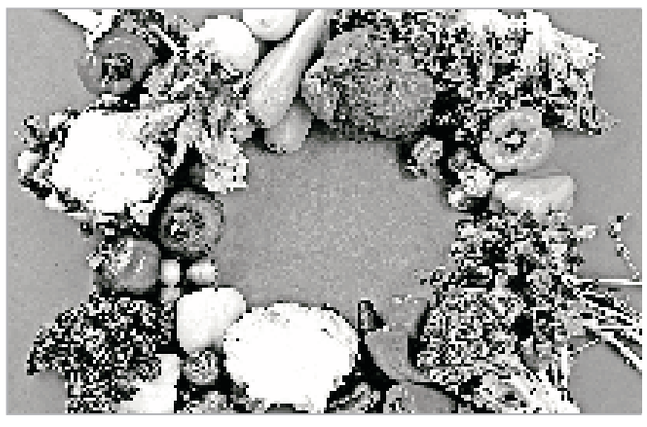
میگو با سر یک کیلو، آرد سفید ۴۰۰ گرم، تخم مرغ ۲ عدد، شیر نصف فنجان، بکینگ پودر یک قاشق غذا خوری، روغن مایع ۳ قاشق، نمک و فلفل به میزان لازم

**طرز تهیه**

میگو را تمیز کرده و مطابق دستور آپز می کنیم و کنار می گذاریم. آرد، تخم مرغ و شیر بکینگ پودر را با هم مخلوط می کرده و خب ورز می دهیم. سپس روغن مایع را کم کم به آن اضافه می کنیم تا خمیری یکنواخت به دست آید. با وردنه خمیر را به ضخامت خیلی نازک پهن کرده و با سر لیوان یا قالب به قطعات گرد جدا می کنیم. سپس هر یک قطعه گرد خمیر را برداشته ۲ تا ۳ عدد میگو داخل ان می گذاریم و می پیچیم و داخل یک سینی می چینیم.

ماهی تابه را داغ کرده و روغن می ریزیم و یکی یکی لقمه ها را داخل آن از تمامی جهات سرخ می کنیم. باید دقت کرده هر لقمه را ابتدا از سمتی که بسته شده روی ماهی تابه گذاشته تا از هم باز نشود.

# اگر می خواهید گیاهخوار شوید



دلایل گیاهخواری هر چه باشد بد نیست با برخی از قواعد تغذیه ای در این رابطه آشنا شوید زیرا اگر می خواهید گیاه خوار شوید و سلامت شما هم حفظ شود؛ باید بر اساس اصول تغذیه ای رفتار کنید و بهتر است نکات زیر را به کار ببرید:

**۱-** میوه و سبزی ها باید قسمت اعظمی از رژیم غذایی شما را تشکیل دهند. بهتر از که آنها را خام مصرف کنید چرا که میوه ها و سبزی ها در اثر پخته شدن، ویتامین ها و مواد معدنی خود را از دست می دهند و ارزش تغذیه ای آنها کاهش می یابد.

**۲-** در میان میوه ها و سبزی هایی که مصرف می کنید سعی کنید از انواعی که به رنگ زرد تا نارنجی هستند، حتماً در طول روز بهره ببرید و سبزی های برگ سبز تیره را به شکل روزانه مصرف کنید.

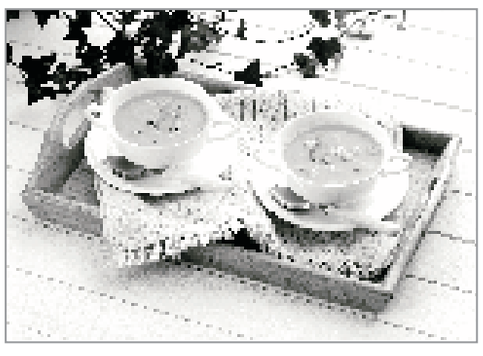
در رابطه با پخت سبزیجاتی نظیر اسفناج بهتر است از آب کمی برای پخت استفاده کنید و اجازه دهید تا آب به خورد سبزی برود و یا در صورت باقی ماندن آب را هم مصرف کنید، نکته دیگر اینکه در ظرف را حتماً ببندید چرا که مواد معدنی نظیر پتاسیم، محلول در آب و در غیر این صورت، هدر می رود.

**۳-** اگر شما از محصولات لبنی استفاده می کنید (تنها گیاه خواران مطلق، همه محصولات لبنی را از رژیم غذایی خود حذف می کنند) بهتر است کم چربی آن (زیر ۲/۵ درصد چربی) را استفاده کنید. شیرها و ماست ها غنی شده (مثلاً با کلسیلم و ویتامینD) به شما کمک می کنند تا از این طریق ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن را دریافت کنید.

**۴-** جایگزین کردن محصولات حیوانی با منابع پروتئینی دیگر مثل محصولات تهیه شده از سویا (نان و شیر تهیه شده از سویا) حبوبات، غلات با دانه های کامل و مغزه های گیاهی، ضروری به نظر می رسد (البته از مصرف میزان زیاد مغزه های گیاهی بدلیل بالا بودن کالری آنها بپرهیزید)

**۵-** به دلیل اینکه گوشتها منبع اصلی ویتامین B۱۲ و ماده معدنی «روی» هستند و این مواد غذایی در رژیم روزانه گیاهخواران حذف می شود، بنابراین مکمل های روی، آهن و ویتامین B۱۲ برای گیاهخواران، ضروری است (بهتر است این مکمل ها را با یک لیوان آب پرتقال مصرف کنید).

# سوپ پیاز فرانسوی



**مواد لازم:**

چند عدد پیاز خرد شده، دو قاشق غذاخوری روغن زیتون، دو قاشق غذاخوری شکر، یک قاشق چایخوری آویشن خشک، مقداری آب مرغ و نمک و فلفل به میزان لازم.

**طرز تهیه:**

در یک ماهی تابه، پیاز، روغن، شکر، آویشن، ۲ قاشق غذاخوری نمک و یک چهارم قاشق چایخوری فلفل را با هم مخلوط کرده، هم بزنید.

وقتی پیاز طلایی شد، مواد را در یک قابلمه بریزید، آب مرغ و شش پیمانه آب را به مواد اضافه کنید و وقتی به جوش آمد حرارت را کم کنید و نمک و فلفل اضافه کنید.

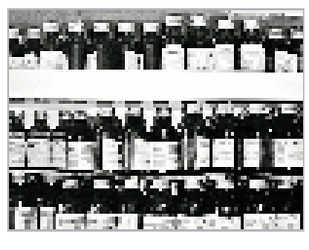
وقتی آب آن تبخیر شد، غذا آماده است و می توانید آن را با چند قطعه نان تست تزئین کنید.

# یک دختر آمریکایی در افغانستان مسلمان شد

یک دختر آمریکایی، در کابل - پایتخت افغانستان- به دین مبین اسلام مشرف شد و نام "فاطمه" را برگزید به گزارش ایرنا وی در حضور مقامات قضایی افغانستان شهادتین را ادا کرد و سپس به عقد "احسان الله" یک جوان افغان، در آمد.

وی که با رضایت خود به دین مقدس اسلام مشرف شده، در خصوص هدف خود از مسلمان شدن گفت: پس از تحقیق و مطالعه متوجه شدم که دین اسلام، دارای فرهنگ برادری و برابری و عالی ترین دین است و قرآن بهترین درس زندگی و راهنمای واقعی بشریت است. در این مراسم، قاضی القضات افغانستان، یک جلد کلام الله مجید به فاطمه هدیه کرد و برای وی آروزی سعادت نمود.

# برای اولین بار "آموکسی سیلین های" جدید وارد بازار شدند



در راستای تحقق برنامه های راهبردی و به منظور توسعه و تکمیل سبد محصولات دارویی و همچنین با هدف تسهیل درمان بیماران، شرکت داروسازی فارابی اقدام به فرمولاسیون، تولید و عرضه محصول جدید از مشتقات آموکسی سیلین با نام های قرص جویدنی فاراموکس (Faramox) ۲۵۰ میلی گرم و سوسپانسیون های فاراموکس بی دی (Faramox BD) ۲۰۰ و ۴۰۰ میلی گرمی نموده است.

شایان ذکر است؛ محصول قرص جویدنی فاراموس ۲۵۰ میلی گرمی جایگزین مناسبی برای کپسول های آموکسی سیلین ۲۵۰ میلی گرمی است که برای برخی کودکان یا نوجوانان که نسبت به بلع کپسول مشکل داشته یا به پوکه ژلاتینی آن حساس می باشند تجویز می گردد. همچنین سوسپانسیون های فاراموکس بی دی شکل دارویی جدید سوسپانسیون آموکسی سیلین می باشند و به صورت دو بار در روز (در ۱۲ ساعت) مصرف می شوند که علاوه بر افزایش دقت در مصرف به موقع دارو، مشکلات مربوط به مصرف دارو بویژه در زمان های استراحت شبانگاهی کودکان بیمار و یا حضور در مدرسه و .... را نیز برطرف می نماید.

# ازدواج ناموفق زمینه ساز بیماری

محققان انگلیسی با تحقیقاتی که بر روی تعدادی از افراد میانسال متاهل انجام داده اند، دریافته اند ازدواج ناموفق و ناراضی بودن از زندگی و محیط زندگی باعث بیماری های قلبی، سرطان و سکته می شود و در مقابل افرادی که از ازدواج خود راضی اند از دستگاه ایمنی بهتری برخوردارند و مقدار هورمون کورتیزول (هورمونی که باعث افزایش فشارخون می شود) در خون این افراد کمتر است. این دانشمندان روی مشاوره قبل از ازدواج خیلی تاکید دارند.

# مشکل مغزی در کودکان سزارین دو برابر زایمان طبیعی است

تحقق ارائه شده توسط یک متخصص بیهوشی از اصفهان نشان می دهد که میزان تولد با سزارین در کودکانی که مشکل مغزی از جمله تشنج داشته، دو برابر زایمان طبیعی است. بر این اساس سزارین حتی نوع انتخابی آن نسبت به زایمان طبیعی می تواند احتمال بروز مشکلات نورولوژیک (عصبی و مغزی) در نوزادان را افزایش دهد.

دکتر "عموشاهی" گفت: در این پژوهش بابررسی کودکانی که نیازمند بیهوشی بوده و جهت (ام.آر.آی) مراجعه کرده بودند، مشکل مغزی احتمالی آنان بوسیله شرح حال، مطالعه نتایج پاراکلینیک موجودو جواب (MRI) و همچنین نوع زایمان مورد پرسش و پاسخ قرار گرفت. این متخصص بیهوشی افزود: نتایج بدست آمده نشان می دهد که میزان تولد با سزارین انتخابی در این کودکان که همگی مشکل مغزی از جمله تشنج داشته دو برابر زایمان طبیعی است. چنانکه ۶۷ درصد کودکان دچار مشکل مغزی مورد مطالعه از طریق سزارین و ۳۳ درصد آن ها با روش زایمان طبیعی به دنیا آمده اند.

# حق رانندگی زنان عربستان پذیرفته نشد

پیشنهاد یکی از نمایندگان مجلس مشورتی عربستان در مورد اعطای حق رانندگی به زنان این کشور رد شد.

رئیس مجلس این کشور در این مورد گفت: موضوع رانندگی زنان براساس فتوای مقامات مذهبی کشور ممنوع است و مجلس حق دخالت در این مورد را ندارد. آل زلفه، نماینده ای که موضوع لزوم اعطای حق رانندگی به زنان را مطرح کرده بود، می گوید: چنانچه زنان حق رانندگی داشته باشند مجبور به استخدام مردان خارجی به عنوان راننده نیستند و این مسئله علاوه بر حل مشکلات اجتماعی به اقتصاد خانواده نیز کمک می کند.

سالن آرایش و زیبایی بهار
میکاپ عروس، اپیلاسیون با شمع، انواع های لایت، لولایت، سان لایت، هاف لایت، ... و ارائه کلیه خدمات آرایشی و بهداشتی با جدیدترین متد روز دنیا
آدرس: گلشهر شمالی، خ رسالت شمالی، بالاتر از مهمانسرای کوثر، جنب مجتمع مسکونی بهارستان
تلفن: ۶۶۷۰۷۰۶ - همراه: ۰۹۱۷۷۶۳۸۵۳۲

کلبه زیبایی آفاق
با ۲۱ سال تجربه کار
در خدمت شما بانوان زیبا پسند
شعبه ۱: گلشهر - بازارچه جانبازان - کوچه نواب ۷
تلفن: ۶۶۷۰۹۷۲
شعبه ۲: چهار راه دانشگاه - ساختمان آرمی - بالای پرده سرای کاخ طبقه سوم - واحد ۹ همراه ۹۱۷۳۶۱۴۷۰۳
تلفن ۶۶۸۲۷۹۷

خیاطی نسترن دوخت بندر
دوخت لباسهای مجلسی نامزدی، عقد، عروسی مانتو شلوار و لباسهای بچه گانه
دوخت انواع مانتو ۶۰۰۰ تومان
دوخت انواع مانتو و لباس برای خانواده های تحت پوشش کمیته ۳۰ درصد تخفیف
آدرس: فلکه برق - جنب ایستگاه هدیش جنب آرایشگاه دختر بندری - خیاطی نسترن دوخت بندر تلفن: ۲۲۳۱۳۳۶

قابل توجه حسینیه ها و هیات مذهبی و کانون های سراسر استان
برگزاری نمایشگاه های زنجیره ای از غدیر تا عاشورا از عید سعید غدیر خم تا عاشورای حسینی
جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۲۲۴۰۱۳۰ و ۰۹۱۷۷۶۰۴۰۳۲ تماس حاصل فرمائید
عرضه وسایل تعزیه خوانی و عزاداری
مسئول نمایشگاه ها: هادی عرب
شعبه ۱: اتوتاج - کوچه قوام ۲ - پشت تراشکاری عدالت
شعبه ۲: نایبند جنوبی - کوچه چمران ۶

مژده
سالن آرایش و زیبایی سبزپوش
ارائه کلیه خدمات آرایشی، تزئینات کامل عروس با تخفیف ویژه، با بهترین متد جدید انواع لایت ها و کوپهای فانتزی طراح ابرو و شمع صورت
بندرعباس، خ دانشگاه، طبقه فوقانی املاک کاخ تلفن: ۶۶۷۶۴۶۰

مشاور املاک ممتاز
خرید - فروش - رهن - اجاره
آدرس: بلوار مصطفی خمینی، خیابان مرجان کوچه مرجان ۴ (پشت بهشت بندر) رو به روی نانوایی لواش تلفن: ۶۶۷۶۲۱۲ - ۰۹۱۷۷۶۹۱۲۷۰

رامونا
آرایش عروس (گریم، آرایش لبنانی، خلیجی)
خدمات پوستی (با دستگاه ماساژ و رفع چین و چروک)
دپیلاسیون با دستگاه برقی و انواع هایلایت ها و کپ
رسالت شمالی / بلوار داروپخش / جنب رستوران هیوا طبقه اول تلفن: ۶۶۸۲۷۵۳
با مدیریت: نازیلا مهرشاد

معاملات املاک درویش
مشاور در امور
خرید - فروش
رهن - اجاره
سرقفلی
با مدیریت درویش بیگی و نیک اندیش
بندرعباس: گلشهر شمالی، روبروی پارک جنگلی، پشت مجتمع مسکونی سهند یک و دو، بازارچه جانبازان
تلفن: ۶۶۶۲۹۱۲-۶۶۶۲۲۳۹
فاکس: ۶۶۶۴۷۹۰

خیاطی جمشید
دوخت شیکترین شلوار در مدل های مختلف
گلشهر جنوبی - ۱۲ متری بهار
تلفن: ۶۶۶۸۸۹۱

آرایشگاه گیسو آرا
انواع لایتها، انواع کوپ و پیتاژ، تاتوابرو، آرایش گریم، آرایش خلیجی، اروپایی، لبنانی، اصلاح شمع، اپیلاسیون، مانیکور، نقش حنا
همراه با تخفیف ویژه برای عروسی خانمها
بندرعباس - خ رسالت - روبروی اتکا - پشت پارک صفا - جنب کابینت سازی مهدی - تلفن: ۶۶۶۸۶۰۸
با مدیریت خانم کریمی با ۱۳ سال سابقه کاری

بندرعباس: بلوار دانشگاه، جنب باشگاه بدنسازی هیرو
تلفن: ۶۶۷۷۶۲۸

لوستر رنگین کمان
عرضه کننده شیکترین مدلهای لوستر و آئینه شمعدان
آدرس: بندرعباس / چهار راه سازمان / جنب بانک تجارت
تلفن: ۲۲۲۱۴۱۸ - ۰۹۱۷۳۶۱۱۲۳۵

سالن آرایشی و زیبایی تبسم
با ارائه متدهای جدید شنیون و آرایش صورت، همراه با دستگاه کاملا جدید برای برداشت موی صورت با صد درصد تضمین در خدمت شما بانوان باسلیقه روز می باشد
بندرعباس: گلشهر، پارک جنگلی، پشت منازل سهند ۱ و ۲
بازارچه جانبازان، پشت املاک درویش بیگی تلفن: ۶۶۷۵۸۰۷

لطفا هنگام پیاده شدن و سوار شدن از ایستگاههای تعیین شده در سطح شهر استفاده نمایید
سازمان اتوبوسرانی بندرعباس و حومه