زنان باردار بیش از سه بار در هفته ماهی نخورند

کارشناسان ایرانی ضمن تاکید بر لزوم افزایش سرانه مصرف ماهی ، نتایج مطالعات تایلندی ها را تایید می کنند گروه سلامت ، در حالی که نتایج جدیترین تحقیقات دانشمندان تایوانی اعلام شد و طبق آن دانشمندان هشدار داده بودند زنان بارداری که بیش از سه بار در هفته ماهی مصرف می کنند به دلیل بالا رفتن میزان جیوه در خونشان ، سلامت نوزاد خود را به خطر می اندازند .

متخصصان ایرانی ، خطر مصرف بیش از حد ماهی در زنان باردار ایرانی را جدی تر ارزیابی می کنند .

دکتر" کیمیاگر "، متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ، در گفت و گو با گروه سلامت ، با بیان این که ماهیهای آبهای آزاد نظیر ماهیهای دریای عمان و خلیج فارس تحت تاثیر آلودگی های محیطی ، حاوی سرب ، کادمیوم و جیوه هستند گفت : به همین لیل است که توصیه می شود زنان باردار بیش از سه بار در هفته از ماهی در رژیم غذایی خود استفاده نکنند .

البته دکتر " کیمیاگر " بلافاصله تاکید می کند : با توجه به اثرات سودمند ماهی به زنان بارداری که کمتر از دوبار در هفته ماهی می خورند ، توصیه می شود که مصرف ماهی را به دوبار در هفته افزایش دهند .

دکتر " سیدعلی کشاورز " ، مدیر گروه تغذیه و بیوشیمی دانشگاه تهران ، نیز به حادتر بودن وضع ماهی های ایرانی به دلیل آلودگی های به جا مانده از سرازیر شدن نفت در جریان جنگ تحمیلی و جنگ خلیج فارس در دریاهای جنوب و انجام اکتشافات در دریای خزر اشاره می کند و می گوید : توصیه می شود که مصرف ماهی در زنان باردار علی رغم تمام محاسنی که استفاده از این ماده غذایی در بر دارد ، محدود می شود .

تحقیقات نشان داده است قرار گرفتن در معرض جیوه به ویژه برای سلامتی جنین در زمان رشد اعضای داخل بدنش ، خطرناک است و علاوه بر ممانعت از رشد طبیعی اندام ها ، باعث ایجاد آسیب های جدی به اعصاب ، کلیه و مغز خواهد شد .

طبق آمارها ، زنان باردار با اعتقاد به سالم تر بودن ماهی نسبت به گوشت قرمز و گوشت پرندگان معمولا ماهی بیشتری مصرف می کنند ، در حالی که محققان معتقدند مواد سمی موجود در این موجودات آبزی هم جذب دستگاه گوارش وی شده و وارد جریان خون می شود و به این ترتیب عناصری نظیر جیوه و متیل جیوه از جفت عبور کرده و به جنین می رسد که می تواند در رشد جنین اختلال ایجاد کند .

★ اگر ماهی ها در شرایط زیست محیطی کنترل شده ای رشد کرده باشند و کنترل های آزمایشگاهی قبل از بسته بندی روی آنها انجام شود از لحاظ درصد جیوه در حد پایینی قرار می گیرند مصرف آنها مشکلی ایجاد نخواهد کرد ★

البته دکتر " ربابه شیخ الاسلام " رئیس سابق دفتر بهبود تغذیه ، معتقد است که این خطر بسته به زیستگاه ماهی ها ، درجات مختلفی دارد . دکتر " شیخ الاسلام " می گوید: در نقاطی که فاضلاب صنعتی به رودخانه ها ریخته می شود ، خطر آلودگی ماهی ها افزایش می یابد ، اما اگر ماهی ها در شرایط زیست محیطی کنترل شده ای رشد کرده باشند و کنترل های آزمایشگاهی قبل از بسته بندی روی آنها انجام شود از لحاظ درصد جیوه در حد پایینی قرار می گیرند مصرف آنها مشکلی ایجاد نخواهد کرد .

البته همه اینها در حالی است که مسئولان و کارشناسان تغذیه به پایین بودن سرانه مصرف ماهی در ایران اذعان دارند .

هم اکنون سرانه مصرف ماهی در کشور ، شش کیلوگرم در سال است و طبق برنامه پنج ساله ، این مقدار باید به هشت کیلوگرم برسد . سرانه مصرف ماهی در جهان ۱۳ کیلوگرم است.

سفره دریا

کباب جعبه ای میگو

مواد لازم برای ۶ نفر

میگو با سر یک کیلو ، روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری ، کره ۵۰ گرم ، پیاز درشت۲ عدد ، نمک و فلفل به اندازه لازم ، آبلیمو ۱/۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه :

میگو را تمیز کرده و روده پشتی آن را در می آوریم ، پیاز را رنده می کنیم سپس میگو ، پیاز را رنده کرده ، روغن ، زیتون ، نمک و فلفل و آبلیمو را اضافه می کنیم و می گذاریم ۲ تا ٤ ساعت بماند .

سپس یک کاغذ آلومینیومی خیلی کلف بر می داریم و روی آن را کره می مالیم بعد میگو را داخل گذاشته و محکم فشار می دهیم و کاغذ را جمع می کنیم سعی کنید بعد از جمع کردن کاغذ آلومینیومی را به شکل یک میگو بزرگ در بیاورید.

تذکر: در این حالت باید میگو ها را به ٦قسمت مساوی تقسیم کرده و هر قسمت داخل یک کاغذ آلومینیومی قرار دهید . سپس کاغذ آلومینیومی بسته بندی شده را داخل فر قرار دهید .

نفی برابری شغلی زنان و مردان ایرانی

سرپرست گروه زنان و خانواده مرکز پژوهش های مجلس ادعا کرد : برابری زن و مرد در فرصت های شغلی در جامعه امروز ایران ، عملا موجب تضعیف بنیان خانواده می شود .

به این ترتیب راه برای تبعیض میان زنان و مردان هموار شد . در این ارتباط " محمد تقی کرمی " می گوید : من در جایی پرسیدم که چه سازمانی متولی امور خانواده در کشور است؟ گفتند : مرکز امور زنان و خانواده ، در حالی که این سازمان آن قدر و ضعیف است که برای حمایت خانواده کافی نیست .

وی گفت : آن چه لازم و کافی است، تشکیل شورای عالی خانواده به ریاست رئیس جمهور با داشتن سند ملی تحکیم خانواده است که در آن چشم انداز ۲۰ ساله در بحث تحکیم خانواده و نهادهای دیگر و دستگاه های متولی به تفکیک مشخص شده باشد و دستگاه های آکادمیک نیز مفاهیم پایه خانواده را روشن کرده باشند .

" کرمی "بیان داشت: مثلا درحالی که از لحاظ حقوقی در حریم خانواده ، نفقه با مرد است ، در حریم اجتماع ، بحث فرصت های برابر شغلی را بین زن و مرد مطرح می کنیم که این با ساختار حقوقی ما که معاش را بر عهده مرد گذاشته ، توازن ندارد . این نگاه ، بنیان های خانواده را تضعیف می کند ، یعنی مردی که شغل ندارد ، امکان ازدواج پیدا نمی کند و زنی که دارای استقلال اقتصادی است ، وابستگی اش به خانواه کم می شود و این دو با هم نمی سازد

وی ادامه داد : حال تصور کنید که در برابر چنین اوضاعی یک سازمان ضعیف بخواهد کاری از پیش ببرد.وقتی در سیاست و اقتصاد ، بنیاد خانواده را سست می کنیم ، نگاه حمایتی ما در خانواده تبدیل به نگاه امدادی می شود . یعنی هیچ حمایتی از خانواده نکرده ایم و چون پایه های آن را ضعیف می بینیم با یک برنامه سطحی و سازمان ضعیف به امداد آن می شتابیم .

مکمل ها و داروهای گیاهی را تنها از داروخانه ها خریداری کنید

از آنجا که انواع تقلبی برخی از فرآورده های دارویی در برخی از سوپرمارکت ها دیده شده است ، اداره کل داروی وزارت بهداشت هشدار داد که همه فرآورده های دارویی ، ویتامین ها، مکمل ها و داروهای گیاهی تنها از داروخانه ها خریداری شوند.

به گزارش ایسنا دانشجویان ایران، اداره کل داروی وزارت بهداشت به عنوان مسئول نظارت بر سلامت کلیه فرآورده های دارویی اعم از داروهای با نسخه و بدون نسخه ، ویتامین ها، مکمل ها و داروهای گیاهی اعلام کرده است که با توجه به انواع تقلبی و قاچاق این فرآورده ها در برخی از سوپرمارکت ها، این گونه فرآورده ها صرفاً از داروخانه ها خریداری شوند.

پرسش و پاسخ دینی

استفتائاتی از محضر مقام معظم رهبری

حجاب زن

س : زن چه مقدار از بدنش را باید از نامحرم بپوشاند ؟

ج : زنان باید تمام سر و بدن خود را به جز صورت و دستها تا مچ که زینت و آرایش نشده باشند با لباسی که توجه نامحرم را جلب نکند بپوشانند.

کیفیت حجاب

س : آیا بر بانوان در نگاه نامحرم چانه نیز لازم است و مقداری از چانه که موقع پوشیدن در مقنعه بیرون می ماند چه حکمی دارد؟

ج : پوشاندن زیر چانه لازم است ولی ظاهر چانه که جز صورت است واجب نیست.

س : خانمی که حد لازم پوشش صورت را رعایت کرده و صورتش را آرایش ننموده اگر بداند نامحرم به قصد ریبه به صورت او نگاه می کند ، آیا لازم است گردی صورت را هم بپوشاند ؟

ج : اگر باز بودن گردی صورت خود موجب جلب نظر نامحرم است احتیاطا باید پوشاند.

س : آیا بر بانوان پوشاندن صورت خود از نامحرم در صورتی که صورت و ابرو را اصلاح کرده باشند واجب است یا نه ؟

ج: اصلاح صورت و ابرو اگر در نظر عرف زینت محسوب نباشد پوشاندن آن لازم نیست .

پوشیدن چادر

س : اگر حجاب زن با مانتو و روسری کامل باشد کفایت می کند یا حتما باید چادر باشد ؟

ج : در حجاب و پوشش واجب ، لباس معینی شرط نیست و هر لباسی که تمامی بدن زن (به جز صورت و دستها تا مچ که استثناء شده) و همچنین برجستگی های بدن را بپوشاند و توجه نامحرم را جلب نکند ، کفایت می کند . البته در طول سالیان دراز ، زنان جامعه ما چادر را ترجیح داده و برای حفظ حجاب بهتر اسلامی ، آن را انتخاب کرده اند .

لباس شهرت

س : منظور از لباس شهرت چیست و پوشیدن آن چه حکمی دارد ؟ آیا نماز خواندن با آن اشکال دارد؟

ج : لباس شهرت لباسی است که پوشیدن آن برای شخص به خاطر رنگ و کیفیت دوخت یا مندرس بودن آن و یا علل دیگر مناسب نیست ، به طوری که اگر آن را در برابر مردم بپوشد توجه آنان را به خود جلب نموده و انگشت نما می شود ، پوشیدن چنین لباسی بنابر احتیاط واجب جایز نیست ، ولی نماز خواندن با آن اشکال ندارد.

س : آیا استفاده از دمپایی و جوراب مردانه برای زنان ، مصداق تشبه به جنس مخالف است ؟ در این صورت تکلیف چیست ؟

ج: استفاده زن و مرد از لباس ، کفش و دمپایی یکدیگر ، اگر مختص جنس خاص باشد بنابر احتیاط واجب ، جایز نیست ولی استفاده های محدود به نحوی که آن را زی و پوشش خود قرار ندهند اشکال ندارد.

پوشش مردان

س : از نظر شرعی حد پوشش لازم برای مردان چقدر است ؟

ج : بر مرد پوشاندن سر و گردن ، صورت و دستها تا جایی که معمولا نمی پوشانند لازم نیست.

کراوات

س : آیا در مجالس عروسی یا میهمانی های خصوصی ، زدن کراوات برای آقایان جایز است ؟

ج : به طور کلی ، پوشیدن کراوات و دیگر لباس هایی که پوشش و زی غیر مسلمان محسوب می شود و استفاده از آن منجر به ترویج فرهنگ منحط و معاند غربی می شود ، جایز نیست.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی مقام معظم رهبری

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 : ٦٦٧٠٧٠٦ - همراه : ٠٩١٧٧٦٣٨٥٣٢

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 ٦

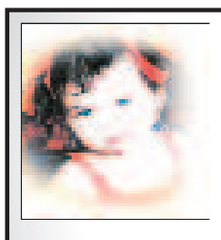
مژده
سالن آرایش و زیبایی سبزپوش
ارائه کلیه خدمات آرایشی ، تزئینات کامل عروس با تخفیف ویژه ، با بهترین متد جدید انواع لایت ها و کوپهای فانتزی طراح ابرو و شمع صورت
بندرعباس ، خ دانشگاه ، طبقه فوقانی املاک کاخ تلفن : ٦٦٧٦٤٦٠

مشاور املاک ممتاز
خرید - فروش - رهن - اجاره
آدرس : بلوار مصطفی خمینی ، خیابان مرجان کوچه مرجان ٤ (پشت بهشت بندر) رو به روی نانوایی لواش تلفن : ٦٦٧٦٢١٢ - ٠٩١٧٧٦٩١٢٧٠

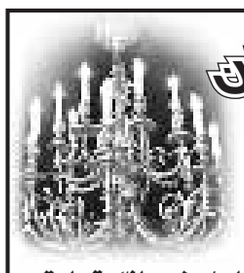
رامونا
آرایش عروس (گریم ، آرایش لبنانی ، خلیجی)
خدمات پوستی (با دستگاه ماساژ و رفع چین و چروک)
دیپلاسیون با دستگاه برقی و انواع هایلایت ها و کپ
رسالت شمالی / بلوار داروپخش / جنب رستوران هیوا طبقه اول تلفن : ٦٦٨٢٧٥٣
با مدیریت : نازیلا مهرشاد

خیاطی جمشید
دوخت شیکترین شلوار در مدل های مختلف
گلشهر جنوبی - ۱۲ متری بهار
تلفن : ٦٦٦٨٨٩١

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

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 : ٦٦٦٨٦٠٨
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 : ۲۲۲۱٤۱۸ - ۰۹۱۷۳٦۱۱۲۳۵

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