برای گناه کاران هیچ اثری ندارد و از این پایان فرا رسیدن باز گشایی مدارس به

جوانّانی می باشد که برگ زرین و مدال فرزندانشان خواستار ُشد .

امام جمعه هرمز:

روزهاوشبهای ماه رمضان بهترین ایام است

نهای خدا برو د از خدا بخواهید که در گرفتن روزه

شما را موفق بدارد. وى در ادامه با اشاره به

كتاب الهي گفت: قرآن قانون بشريت است

و روح انسان با قرائت قرآن پاک می شود و

قرآن شفا و رحمت برای مومنین است و

کتاب بزرگ هیچ بهره ای نمی برند

به تفسیر ایام هفته پرداخت و گفت:

حجت الاسلام سالارى در خطبه دوم نماز

. هفته دفاع مقدس یاد آور حماسه هشت سال

دفاع مقدس و دلاور مردان و دليران و

نهنگ به گل نشسته در ساحل قشم ، راهی دریا شد



### ستاد هفته دفاع مقدس هرمز تشكيل شد

 ✓ همزمان با فرا رسیدن هفته دفاع مقدس برنامه های این هفته از سوى حوزه مقاومت شهداى هرمز تشريح شد . پاسدار محمد اوجى زاده فرمانده حوزه مقاومت شهداى هرمز در گفتگو با خبرنگار ما در هرمز گفت : دفاع مقدس اوج افتخارات و یاد آور جان فشانی های دلیر مردان

وی در ادامه برنامه های هفته دفاع مقدس را به شرح ذیل اعلام کرد :۱ -رژه خودروهای نظامی و انتظامی و

۱ - آذین بندی سطح شهر. ۳ -برگزاری شب شعر و خاطرات رزمندگان .٤ -برگزاری محفل انس با قرآن .

٥ -برگزاري صبحگاه مشترك دانش آموزي. آسرکشی از خانواده های شهید دانش آموز و دانشجو. ۷ -دیدار با خانواده های معظم شاهد هرمز. ۸ -غبار روبی و عطر افشانی قبور شهدا و برگزاری مراسم

زیارت عاشوراً . ۹ -شرکت بسیجیان گردان ۱۰۱ عاشورا در نماز پر صلابت جمعه ... این برنامه ها از ۳۱شهریور ماه همزمان با آغاز هفته دفاع مقدس

شروع شده است.

## روز شکوفه ها در هرمز

🗸 همزمان با فرارسیدن ۳۱ شهریور در سراسر کشور جزیره هرمز هم امسال با حضور ۱۲۰ دانش آموز کلاس اولی زنگ روز شکوفه ها رابه صدا درآورد. در این مراسم شبتارپوری بخشدار ،شاکری مدیریت آموزش ویرورش هرمز ،محمد زرنگاری رئیس شورای اسلامی شهر هرمزو جمعی از مسئولین محلی حضورداشتند. مرتضی شاکری مدیریت آموزش ویرورش هرمز ضمن خوش آمد گویی به نو آموزان و دانش ر از ان گفت : ما امسال زنگ سال تحصیلی را با مهربانی به صدا در می آوریم و شما گلهای خوب با هم مهربان باشید و خوب درس بخوانید و از آنها خواست با پدر و مادر و معلمین مهربان باشند.

### بهره برداري ازبندر صيادي خور آذيني هرمزگان

✔ بندر صیادی خور آذینی سال جاری به بهره برداری

سيد مصطفى بهشتيان مديركل اداره مطالعه و احداث بنادر صیادی سازمان شیلات در گفتگو با خبرنگار مانا با بیان این مطلب گفت: احداث اسکله به طول ٥٠ متر، محوطه سازی به وسعت هزار متر و احداث ساختمان پشتیبانی در مساحت ۱۰۰ متر از جمله عملیات اجرایی پروژه ساخت بندر صیادی خور آذینی محسوب می شود.وی تصریح کرد: احداث ساختمانهای پشتیبانی و محوطه سازی از جمله برنامه هایی است که به منظور احداث این بندر در سال ۸٦ صورت خواهد گرفت. بهشتیان درخصوص اعتبارات این پروژه گفت: به منظور احداث بندر صیادی خور آذینی، ۱۱ میلیارد و ۹۷ میلیون

وی با اشاره به اینکه عملیات احداث این بندر از سال ۸۱ آغاز شده است اظهار داشت: این پروژه تاکنون با ۸۵ درصد پیشرفت فیزیکی همراه بوده است.مدیرکل اداره مطالعه و احداث بنادر صيادى خاطرنشان كرد: براساس برنامه ریزی های صورت گرفته بندر صیادی خور آذینی در سال ۸٦ به بهره برداری خواهد رسید. گفتنی است بندر صیادی خور آذینی در استان هرمزگان در حال ساخت

روزه گرفتن در ماه رمضان صرفا ادای تکلیف نیست بلکه اثرات

جالب است بدانید که ثابت شده روزه یک روش

درمانی برای بسیاری از بیماریهابه خصوص بیماریهای دستگاه های بدن است که با روزه داری امکان

استراحت پس از ۱۱ ماه کاری را پیدا می کند و باعث

تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.در روزه داری

چربی ذخیره بدن مورد استفاده قرار می گیرد و باعث

نو شدن ذخایر چربی بدن می شود که به شادابی و

نشاط روزه داران کمک می کند .در واقع بابرنامه ریزی

بهتر برای یک تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان و

بهره گیری از برکات معنوی این ماه بدست آورد و با

رعایت نیازهای غذایی در حد قابل قبول از زیانهای

ناشی از کم غذایی در امان بود و از فواید بهداشتی

روزه بهره برد . کاهش رسوب چربی در شریان ها و

پیشگیری از تصلب آنها از فواید روزه است ،کاهش سدیم و کاهش وزن بر اثر گرسنگی که به دفع نمک

وآب مربوط مى شود و همچنين كاهش فشار خون و

دفع برخی سموم متراکم در بدن نیز جزو فواید روزه

است و تأثير مثبت روزه دارى بركاهش التهاب مزمن

کلیه که به دنبال مصرف زیاد پروتئین ایجاد شده

نیز حائز اهمیت است اما مهم این است که برای

دستیابی به همه این فواید باید اصول صحیح روزه

داری را که به عنوان بهداشت تغذیه در روزه داری

روزه دار می تواند با در نظرگرفتن نیاز خود به

گونه ای برنامه ریزی کند که تقریبا غذای مورد

نیاز روزانه خود را به جای چند وعده در دو وعده

(افطار وسحر) دریافت کند ،بخصوص در مورد

نوجوانان در حال رشد که اخیرا به بلوغ و تکلیف

شرعی رسیده اند ،اما سایرین بهتر است با رعایت

توصیه های بهداشتی کمتر از جیره معمولی روزانه

بلا فاصله بعد از شام از مصرف

عنوان دسر بعد از شام از میوه ها

بالایی ویتامین ث هستند

استفاده کنید

ز پرخوری می توان آمادگی لازم را برای

روحی، روانی، بهداشتی و جسمی فراوانی دارد.

# امام جمعه میناب: هفته دفاع مقدس ثمره افتخارات ملت ايران است

# تقوای الهی است بی توجهی به ماه رمضان معصیت ضعیف باشیم .غفوری به ۳۱ بی ایمانی به خداوپیامبرخداست. شهریور سالروز آغاز جنگ تحمیلی و هفته



گفت :اگر درست روزه داری کنیم نتیجه آن

جوراح انسانی است.

دفاع مقدس اشاره كرد و افزود: هفته دفاع غفورى اضافه كرد: در اين ماه ما به ميهما مقدس ثمره افتخارات ملت ایران و نتیجه خدا دعوت شده ایم و این مهمانی با دیگر رزم و جهاد شما و شهیدان شماست ميهماني ها تفاوت دارد . اين دعوت آسماني و این هفته راباید گرامی داشت و ارج است این میهمانی آسمانی است این دعوت نهاد . خطیب جمعه میناب افزود : امروز زمینی نیست زیرا دعوت زمینی برای پرورش شکم و جسم است و دعوت آسمانی، برای پرورش روح و اندیشه و پاکی روح و تطهیر زبان و شکم و تمام اعضای بدن و

مقاوم و قوی می کند و اگر بناست قوی باشیم در طاعت و بندگی خدا قوی باشیم و اگر بناست ضعیف باشیم در گناه و

دنیا از نظام جمهوری اسلامی ایران در مدیریت روش ، منش و تمام زمینه های انقلاب درس گرفته است و این رابایدقدربدانیم. غفوری همچنین وفات حضرت خدیجه (س)را تسلیت گفت خطيب جمعه ميناب گفت: روزه انسان را وولادت با سعادت كريم اهل بيت امام حسن

# مجتبی (ع)را تبریک گفت و نماز گزاران را به تاسی آن امام همام سفارش نمود .

# ۲ هزار و ۳۳ حلقه چاه کشاورزی در هرمزگان برقدار شد

رئيس اداره توسعه مكانيزاسيون سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان با اشاره به ضرورت اجرای طرح برقدار شدن چاههای کشاورزی اظهار داشت: از ابتدای اجرای طرح برقدار شدن چاههای کشاورزی در استان تا کنون بیش از ۳ هزار و۵۰۰ حلقه چاه برقدار گردیده است که با مشارکت بانک کشاورزی و پیگیری های مدیریت جهاد کشاورزی در شهرستانهای استان ۲ هزار و۳۳ حلقه چاه فقط در طی دو سال اخیر با پرداخت ۶۰ میلیارد ریال یارانه و بیش از ۱۱۷ میلیارد ریال اعتبارات داخلی بانک برقدار شده

علیرضا پرویزی با اشاره به اهمیت این طرح خاطرنشان كرد: حفظ محيط زيست پایین آمدن سختی کار،افزایش سرعت عمل كاهش خطرات ناشى از سوخت فسيلى

معاون اجتماعي سازمان منطقه آزاد كيش گفت:

برای تامین ارزاق عمومی مردم در ماه مبارک

رمضان، توزیع گوشت گوساله و مرغ منجمد

امیرحسین ابوالحسنی در گفت و گو با

انواع کوکو ،فرنی یا شیر برنج میل شود

رمشان عماه سلامتي

🗸 در وعده های سحری و افطاری از پرخوری،مصرف غذاهای چرب و

سرخ کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند وشکر

فودداری کنید. روزه باید با چای ،آب جوش یا شیر گرم و خرما یا

کشمش باز شود وسپس یکی از غذاهای نان ،پنیر وسبزی ،شامی

آب و غذاهای حاوی خمیر است.

وی مصرف زیاد غذاهای چرب،سرخ کردنی و

ادویه دار ،غذاهایی مثل تخم مرغ ،کلم ،عدس ،

نوشابه های قندی ،گازدار نظیر کولا را از دلایل بروز

سوءهاضمه در ایام ماه مبارک رمضان می داند ،برای

دكتر صفوى ادامه مى دهد: تعريق زياد ضعف ، كاهش

انرژی ،سرگیجه،رنگ پریدگی و حالت غش از علایم

افت فشار خون است كه خنك نگهداشتن فرد و افزايش

مصرف مایعات و نمک از راههای درمانی آن محسوب

مى شود .مدير كل دفتر بهبود تغذيه وزارت بهداشت

با بیان این که سردرد روزه دار به علت عادت به مصرف

درمان باید از مصرف آنان خودداری کرد

داخلی در جزیره کیش آغاز شد .

کشاورزان در حمل ونقل سوخت موتورهای انجام می شود.

توزیع گوشت گوساله و مرغ منجمد در کیش آغاز شد

خبرنگار خبرگزاری جمهوری اسلامی

افزود: گوشت و مرغ مورد نیازشهروندان

کیش باپیگیری های انجام شده از شرکت

پشتیبانی اموردام کشور خریداری شده و

به تایید سازمان دامپزشکی کشور نیز کنند.

را از جمله مزایای برقی شدن چاههای کشاورزی عنوان کرد. وى همچنين ياد آور شد :مديريت مصرف بهینه انرژی در مکانیزاسیون و ساماندهی نظام تامین و توزیع ماشینها و ادوات

کشاورزی از جمله برنامه های مهم اداره توسعه مكانيزاسيون كشاورزى می باشد که در این زمینه برقدار نمودن چاههای کشاورزی ، تامین و توزیع انواع تراكتور و كمباين ،اعطاى تسهيلات بلند مدت و کوتاه مدت به خریداران ماشینها و ادوات کشاورزی ، افزایش ضریب مكانيزاسيون با وارد نمودن ماشین آلات جدید به عرصه مزارع جایگزینی سوختهای فسیلی با انرژی برق صرفه جویی در مصرف سوخت و نیز کاهش هزینه های

حذف حمل ونقل سوختها و افزایش تولید دیزل از جمله اهداف این برنامه می باشد.رييس اداره توسعه مكانيزاسيون جهاد كشاورزى استان هرمزگان همچنين افزايش درجه مكانيزاسيون عمليات كاشت ،داشت و برداشت محصولات عمده زراعي و باغي

توجه به وضعیت مکانیزاسیون در باغات نخیلات و مرکبات و افزایش كيفيت انجام عملياتي مانند كاشت مكانيزه محصولات زراعي گندم ، ذرت وكلزا را از جمله اهداف این بخش برشمرد . وی یادآور شد: در راستای تحقق این اهداف آشنا نمودن دست اندركاران و كشاورزان با فناوریهای جدید و روشهای نوین و نیز هدایت و تشویق کاربران به فناوری نوین و مناسب در فعالیت های کشاورزی ازطریق آموزش

در جهت بالا بردن توان علمي بهره برداران

به گفته وي، هركيلوگرم گوشت گوساله به

بهای × ۳۸، هزار و × ۰۰۰ ،ریال و مرغ منجمد

۱۹، هزار و × ۵۰۰، ریال به خریداران عرضه

معاون اجتماعي سازمان منطقه آزادكيش

افزود: هم اكنون شهروندان كيش براي تامين

گوشت ومرغ مورد نیاز خود مى توانندبه شركت تعاونى متقين سازمان

منطقه آزاد كيش، شركت تعاوني آب و برق

ابوالحسنى ببان كرد: نظر مديرعامل سازمان

منطقه آزاد كيش، گوشت گوساله و مرغ

مورد نیاز به میزان کافی برای توزیع

در جزیره آماده شده و مردم کیش

درایام ماه مبارک رمضان می توانند

از مکان های یادشده آن را خریداری

یک فروند نهنگ که در ساحل شهر قشم (منطقه شهرک ساحلی )به گل نشسته بود با تلاش اهالی ساکن در آن منطقه راهی دریا به گزارش خبرنگار ما ، این نهنگ که و زنی

والمسلمين رضا سالاري وباحضور نماز گزاران

روزه دار در مسجد جامع بخش هرمز

خطيب جمعه هرمز در خطبه نخست خود

به بحث پیرامون خطبه شعبانیه پرداخت و

گفت : رمضان فصل بخشش گناهان است

و خداوند رمضان را ماه رحمت برای بندگان

وي همچنين اضافه کرد: شب هاي ماه

رمضان بهترین شب های سال برای بندگان

است ،نگذارید که این روزها و شب ها

برگزار گردید .

خود قرار داده است.

بالغ بر ۷۰۰ كيلو داشت به دلايل نامعلومي در ساحل شهر قشم به گل نشست و به دلیل برخورد با صخره های ساحلی، زخمی شده

آب ها ،آن نهنگ را راهی دریا کردند

گزارش خبرنگار تماسهای متعددی از سوى اهالى ساکن با آتش نشاني و شيلات و صورت گرفت و با مسئولين ذيربط

تلفنى صحبت گردید ولی

فقط مسوولاً ن منطقه آزاد حضور یافته و رساندند.

امام جمعه شهرستان قشم در این مراسم

گفت : هشت سال دفاع مقدس برگ زرینی

نیروهای جان برکف و غیور نمی توان پیدا

در پایان جوایزی از سوی هیئت دوچرخه

وی گفت: الان در تمام دنیا بادیدی بلند

به ایران نگاه می کنند و این هشت سال برای

کشور ما منع صدور فرهنگ ناب محمدی به

تمام دنیا بود و در هشت سال جنگ انقلاب

خود را صادر كرديم . امام جمعه هرمز در

دانش آموزان و اولیا و مربیان تبریک

گفت وافزود: اول مهر آغاز ماه نشر

تعلیم و تربیت است امسال بازگشایی

مدارس مصادف است با بهار قرآن و از

خانوادها محیطی آرام برای درس خواندن

#### به همت اهالی ساکن در این منطقه و تعدادی از جوانان با قرآر دادن پتو در زیر متاسفانه هیچ یک از آنان حضور نیافتند و در نجات نهنگ به گل نشسته یاری نهنگ به گل نشسته و کشیدن آن به سمت



بسيج مقاومت سپاه حجت الاسلام و المسلمين رمضاني پور ، ذا و تیپ ۱۲ذوالفقار،نیروی انتظامی در صفوف در تاریخ کشور و نهاد مقاومت و ایثار هماهنگ ،عظمت و جوانان ایران اسلامی است. قدرت نظام جمهوری وی افزود: در هیچ جای دنیا چنین

نمایش گذاشتند . همچنین نیروهای در این مراسم همچنین تجهیزات نظامی به غیور دریایی کشور شامل غواصان از جلوی نمایش گذاشته شدّ .

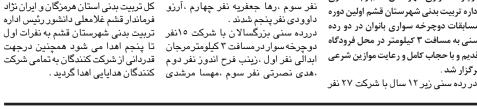
همزمان با شروع هفته دفاع مقدس، رژه جایگاه، رژه رفتند. در بخشی از مراسم نیز

نیروهای مسلح در شهرستان قشم برگزار شد. دلاورمردان با پریدن از ساختمان چند طبقه

# مسابقه دوچرخه سواری بانوان در شهرستان قشم

درجهت پر کردن اوقات فراغت اقشار مختلف شرکت کننده خردسال در مسافت یک چهارم ،حنان عابدی پنجم شدند . مردم و با هدف سالم سازی جامعه از سوی هیت دوچرخه سواری شهرستان قشم و با همکاری اداره تربیت بدنی شهرستان قشم اولین دوره مسابقات دوچرخه سواری بانوان در دو رده سنی به مسافت ۳ کیلومتر در محل فرودگاه قدیم و با حجاب کامل و رعایت موازین شرعی

کیلومتر برگزار شد که الهام پرواز نفر اول راضیه حسین زاده نفر دوم ،فاطمه پرواز سواری شهرستان قشم توسط مرشدی مدیر نفر سوم ،رها جعفریه نفر چهارم ،آرزو داوودى نفر پنجم شدند.





گرفتگی عضلات روزه دار باید مواد غذایی غنی از کلسیم ،منیزیم و پتاسیم را به مصرف برساند،یاد آور می شود : افزایش اسید در معده خالی باعث روز عوارضی مثل زخم معده ،سوزش سر دل و ورم معده مي شود ؛ اين در حالي است كه مصرف غذاهای ادویه دار،نوشابه های گازدار و نیز قهوه وضعیت را بدترمی کند ،لذا مبتلایان به زخم معده و یا ناراحتی های گوارشی جهت روزه داری باید با پزشک معالج خود مشورت کنند. چی بخوریم چی نخوریم

در وعده های سحری و افطاری از پرخوری،مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر خودداری کنید. روزه باید با چای ،آب جوش یا شیر گرم و خرما غذاهای سوپ،آش،حلیم،خوراک لوبیا،عدسی،خوراک و سبزی خوردن یا سالاد به مصرف برسد نمی شود و این که برخی افراد بی سحری روزه چربی می شود و خوب نسوختن چربی منجر به تولید

بلافاصله بعد از شام از مصرف چای خوداری کنید چون جذب آهن را کاهش می دهد و بهتر است به عنوان · دسر بعد از شام از میوه ها مخصوصا مرکبات که حاوى مقادير بالأيى ويتامين ث هستند استفاده كنيد زیرا جذب آهن در بدن را افزایش می دهد و در متابوليسم طبيعي بدن وتوليد برخي هورمون ها نقش ویژه ای دارد ،تا پایان شب و هنگام خواب از میوه ها چای کمرنگ و سایر مایعات بویژه آب استفاده شود. وعده سحرى بهتر است مثل وعده ناهار باشد و غذاى اصلی در این وعده صرف شود . انواع چلوخورشت ها و پلوهای مخلوط با حبوبان وسبزیجات به همراه مرغ ،ماهی گوشت وسبزی های تازه مثل سبزی خوردن یا سالاد وماست برای این وعده مناسب است ،بلافاصله بعد از اتمام سحرى از نوشیدن چای اجتناب شود زیرا باعث کاهش جذب

کافئین و تنباکو و قطع آن ،خستگی و عدم استراحت و خواب كافي است در ادامه توصيه مي كند : بهتر است يك تا دو هفته قبل از آغاز ماه مبارک رمضان مصرف مواد حاوی کافئین کاهش یابد و جایگزین مناسبی مصرف شود و چنانچه سردرد روزه دار به علت افت فشار خون بسيار جدى باشد روزه باید شکسته شود.

وی با بیان اینکه به منظور جلوگیری از بروز

یا کشمش باز شود وسپس یکی از غذاهای نان ،پنیر وسبزی ، شامی ،انواع کوکو ،فرنی یا شیر برنج میل شود . با فاصله دو ساعت بعد از افطار باید یکی از سبزیجات با کمی نان همراه ماست و خیار و یا دوغ از نظر تغذیه ای روزه بی سحری توصیه می گیرند محرومیت انرژی بیش از حد معمول را در فرد ایجاد می کند و بدن نیازمند استفاده از منابع ستون در بدن و آن نیز منجر به بو*ی* بد دهان ،سردرد ودردهای عضلانی می شودو فرد احساس می کند



میوه در هنگام سحر توصیه می شود . توصیه می شود از مصرف تنقلات به مقدار فراوان جدا روزه دار می تواند با در نظرگرفتن خودداری شود . نیاز خود به گونه ای برنامه ریزی کند که تقریبا غذای مورد نیاز روزانه خود را به جای چند وعده در دو وعده (افطار وسحر)دریافت کند ، بخصوص در مورد نوجوانان در حال رشد

> آنها مي شود . غذای افطار و سحر نباید پر حجم باشد و حتی الامکان از مصرف غذاهای پر چرب و دیر هضم خودداری شود در وسط غذا آب زیاد نوشیده نشود زیرا سبب رقیق شدن شیره گوارشی و دشواری هضد

مى شود اما در فاصله يك ساعت بعد از افطار تا

نيم ساعت قبل از مصرف غذاي سحري ،مقدار كافي آب نوشیده شود . مصرف سبزی ضد عفونی شده به هنگام افطار و نمی شود.

نوجوانان حداقل یک لیوان شیریا معادل آن ماست میل کرده و در ماه مبارک رمضان در غذا*ی* افطار شان از گوشت ، پنیر و تخم مرغ استفاده برای پیشگیری از یبوست مصرف سبزیجات به صورت پخته و خام ، خودداري از مصرف چاي پررنگ استفاده أن غذاهاي ملين مثل خورشت آلو و كرفس و آشامیدن مقدار کافی آب البته نه همراه غذا بلکه در فاصله بعد از افطار سودمند است. افرادی که دارو مصرف می کنند در صورتی که

روزه داری مشکلی برای آنها ایجاد نکند و یا اثر درمانی دارو را کاهش ندهد می توانند با تنظیم مصرف داروی خود خارج از محدوده روزانه روزه دار

در ماه مبارک رمضان به بهداشت دهان و دندان بیشتر توجه شود . ماه مبارک رمضان فرصت خوبی برای ترك استعمال دخانيات است. از تغییرات ناگهانی و شدید در برنامه تغذیه در طول

ماه مبارک رمضان خودداری شود ؛ همچنین غذاهایی را که به طور معمول برای شما ایجاد ناراحتی می کنند در این ایام مصرف نکنید .

زولبیا و بامیه دارای قند و چربی بالایی هستند که منجر به ایجاد بیماریهای قلبی ،عروقی و افزایش وزن شده بنابراین مصرف زیاد آنها توصیه

چای خوداری کنید چون جذب آهن را کاهش می دهد و بهتر است به پیشگیری قبل از درمان مخصوصا مركبات كه حاوى مقادير

يبوست ،سوءهاضمه ونفخ،افت فشار خون سردرد،افت قند خون ،گرفتگی عضلات از جمله مشکلات رایج در ماه مبارک رمضان است که با راه حل ها و توصیه های تغذیه ای قابل رفع است. دكتر سيد مرتضى صفوى ،مدير كل دفتر بهبود تغذيه وزارت بهداشت با بیان اینکه یبوست ممکن است باعث ایجاد هموروئید (بواسیر) و سوء هاضمه همراه با احساس پری معده شود ، می گوید : ازدلایل بروز آن مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نانهای تهیه شده از آردسفید نان لواش و فانتزی و کاهش مصرف

هفته دفاع مقدس باد آوس هشت سال شوس وحماسه سرنرمندگان اسلام گرامی باد روابط عمومي آموزش وپرورش منطقه بيابان