

<p><b>سال هشتم</b> <b>شماره ۸۹۱</b> <b>چهارشنبه ۲۹ مهرماه ۱۳۸۸</b> <b>برابر با ۲ دیتعهده ۱۴۳۰</b></p>	
<div><span>داستان‌تشی‌ها</span></div>	

**بندرکه**

■ مصرف سرکه برای هضم غذا و ترشحات معده ضرورت دارد. غذا را قابل جذب می نماید ، فعالیت کند ، ترشح صفرا و معده را تکمیل مواد غذایی را جذب بدن می کند . سرکه دارای اسیدهایی است که محرک ترشحات سلولهای کبدی و صفراوی می باشد ، موجب جلوگیری از زیاد شدن اوره و چربی خون می شود .

سالادی که با سرکه درست می شود . همچنین ترشی های متنوع دارای منافع بالا است.ولی با همه اینها آنان که ضعف معده دارند باید از خوردن آن خودداری فرمایند .

**شیر**

دشیر انواع ویتامینها موجود است . خداوند در قرآن می فرماید : برای شما در مورد حیوانات عبرت است که از آنچه در شکم آن است از میان سرگیگن و خون ، از شیر خالص گوآرا شما را سیراب می کنیم .

به قول دانشمندان در شیر موادمعدنی بسیاری موجود است.مانند: سدیم ،پتاسیم،کلسیم، منگنز،مس و آهن. ویتامین‌های آن عبارتند از: ویتامین B ، ویتامین C ، ویتامینP ویتامین های محلول در چربی عبارتند از: ویتامین A ویتامینD، ویتامین E و...و

**انواع شیر و فوائد آن:**

**شیر گاو**

■ کثیر الغذاست، برای اشخاص سرد مزاج مفید است ،مولد خون می باشد، قلب و دماغ را تقویت می کند ،ملین است ، تن را قویه می کند، غم ودغدغه را دور می نماید ،برای سینه مفید است وبه تنهایی غذای کاملی است .

**شیر گاو میش**

■ تن را قویه می کند ،مولد خون است ،چربی به مقدار زیاد دارد، مولد نیرو و انرژی است ،عضلات را تقویت می کند .

**شیر گوسفند**

■ نماغ ،نخاع وقوه باه را تقویت می کند ،برای زخم وپیش روده سودمند است، اثرات داروهای سمی را خنثی می کند. اگر با روغن بادام وصمغ عربی خورده شود ضد سرفه است

**شیر شتر**

■ رنگ را روشن وبلغم را دفع می کند، مقوی است ،برای فرونشاندن ورم سودمند است وضد بیوست می باشد.

**شیر خشت**

■ ماده شیر خشت را ابن بیطار ،عطار ،بوعلی سینا و دیگر دانشمندان طب شناخته اند .شیر خشت به شکل گلوله های کوچک به اندازه یک نخود است که از درختچه مخصوص می جوشد وبرای اینکه تکه های آن به هم نچسبد، نوعا آن را با کبسه آرد دار جمع می کنند لذا آرد آلود است .

**جوانه گندم**

■ اگر نوسند دارید جوش صورت تان زود وبه کلی رفع شود ، روزانه ۳ قاشق غذاخوری جوانه گندم به رژیم غذایی خود بیفزایید . به این صورت که جوانه گندم را به صورت سالاد یا افزودن به ماست و پنیر میل کنید .

**سیب زمینی**

■ شناخته شده ترین عامل ضد چروک ویتامین A است که سیب زمینی سرشار از این ویتامین است با خوردن سیب زمینی پوستی روشن تر و صاف تر خواهید داشت.

■ **دکتر حمید رضا فرحچی متخصص تغذیه |**

**خیلی می شنویم که رژیم غذایی پرکربوهیدرات پرفیبر باعث کاهش وزن می شود؛ اما آیا واقعا این نوع رژیم می تواند به کاهش وزن کمک کند؟ مهم ترین عامل در یک رژیم کاهش وزن کاهش انرژی دریافتی است ولی این کاهش انرژی نباید به اندازه ای باشد که موجب کمبود انرژی در بدن ، ضعف عمومی و عوارض پوستی گردد.**

**سیبازی از منابع بین المللی صاحب نظر مساله کنترل چاقی ، رژیم پرکربوهیدرات را برای کاهش وزن ونگهداری وزن کاهش یافته توصیه می کنند.**

<b>سازمان بهداشت جهانی در گزارش اخیر خود در مورد چاقی بیان می کند که فیبر از طریق کاهش تراکم مواد غذایی در بدن ، منجر به کاهش دریافت انرژی می شود</b>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

آنچه در رژیم های پرکربوهیدرات حتما باید مورد توجه قرارگیرد آن است که درهر حال نوع کربوهیدرات رژیم غذایی می بایست از کربوهیدرات های پیچیده باشد. مصرف فراوان کربوهیدرات های آفتده ای ساده که سریع هضم و جذب می گردند، نه تنها باعث افزایش وزن نمی شوند بلکه احتمال بروز دیابت و بیماریهای متابولیک دیگر را نیز افزایش می دهند. در کل توصیه اساسی آن است که مقدار چربی رژیم باید متوسط یا کم بوده وکل کالری رژیم نیز محدود باشد.

یک رژیم غذایی غربی معمول، شامل ۲۵ تا ۴۰درصدچربی ، ۵۰ تا ۶۵درصد کربوهیدرات و ۵ تا ۲۰درصد پروتئین میباشد.بهارتامن کشاورزی ایالات متحده تاکید می نماید که رژیم های با چربی کم، دارای میزان بالایی از کربو هیدرات های پیچیده هستند. میوه ها و سبزیجات طبیعتا دارای فیبر بالا و کالری کمتری می باشند؛ لذا افرادی که از چنین رژیم هایی پیروی می کنند، میزان کمتری کالری مصرف کرده ودر نتیجه وزن شان کاهش می یابد. رژیم غذایی رایجی که دارای کربوهیدرات و فیبر بالا و چربی کم است، به طور معمول محتوای کالری کلی آن معادل ۱۶۰۰ تا ۱۵۰۰کیلوکالری بوده و توزیع کالری رژیم به صورت ۲۵درصد چربی ،۶۰درصد کربوهیدرات و ۱۵درصد پروتئین می باشد. براساس تحقیقات جدید حتی در مواردی که کالری دریافتی در رژیم های لاغری محدود نمی شود ،دریافت

## پنج روی



# لاغری با رژیم پر کربوهیدرات و فیبر

به چه دلیل رژیم غذایی پر کربوهیدرات و پرفیبر باعث کاهش وزن می شود؟

بهترین دلیل تاثیر رژیم های پرکربوهیدرات و کم چرب بر کاهش وزن ، این است که یک رژیم غنی از کربوهیدرات پیچیده کارایی بالایی در ایجاد

<b>درست شنیدن ، کلید موفقیت بچه های درس خوان</b>
<b>یکی از راه های خوب و موثر برای یادگیری هر چه بهتر درس ها ، درست گوش دادن است</b>
بسیاری از ما عادت کرده ایم که سر کلاس ، به کارهای متفرقه مشغول شویم یا این که حواس مان پرت شود و همه این موارد ما را از درست شنیدن محروم می کند . روان شناسان معتقدند یک ساعت گوش دادن به درس در سر کلاس ، معادل سه ساعت درس خواندن در خانه است و کسانی که در کلاس بی توجه به معلم و درس هستند ،
باید زمان بیشتری را صرف کنند تا همان درس را یاد بگیرند . به دلیل کم گوش قادر است هم زمان صداهای مختلف را دریافت کرده و به مغز بفرستد، گاهی اصوات دیگر حواس ما را حیوانات، میوه های خنک وبقولاتی مانند: نخود پرت می کند که با کمی تمرین می توانید ، بی توجه به صداهای اضافی محیط ، تنها به درس گوش دهید واگرهم چیزی حواس تان را پرت کرد ، سریع به خاطر بیابورید که باید دوباره به درس گوش دهید .

احساس سیری دارد ؛ لذا رژیم گیرنده تمایلی به زیادتر خوردن ندارد و حقیقتا بدون ایجاد حس گرسنگی ، منجر به کاهش کالری دریافتی می گردد؛ همچنین چنین رژیمی به طور طبیعی شامل مقادیر بالایی از فیبرهای محلول ونامحلول می باشد که آنها نیز از کربوهیدرات های پیچیده به شمار می آیند .

سازمان بهداشت جهانی در گزارش اخیر خود در مورد چاقی بیان می کند که فیبر از طریق کاهش تراکم مواد غذایی در بدن ، منجر به کاهش دریافت انرژی می شود ونیز قبل از مصرف زیاد غذا، زمان کافی را برای ایجاد پیام های کنترل اشتها از مغز فراهم می کند .

فیبر محلول موجود در غذاهای حاوی کربوهیدرات پیچیده در ایجاد حس سیری نقش مهمی را ایفا نموده

<b>استفاده از رژیم های غذایی پرکربوهیدرات و پرفیبر به معنای حذف کامل پروتئین های به ویژه پروتئین های حیوانی نمی باشد ؛ زیرا در این صورت می تواند منجر به کمبود برخی ریز مغذی ها گردد</b>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

واز ایجاد اشتهای کاذب جلوگیری می نماید. بنابراین به نظرمی رسد یک رژیم غنی از کربوهیدرات ، راهی مناسب برای کاهش وزن وحفظ وزن کاهش یافته در بسیاری از افراد می باشد؛ همچنین این روش یکی از سالم ترین روش هاست ؛ زیرا به طور طبیعی چربی کل ونیزمیزان چربی اشباع رژیم را کاهش می دهد و در ضمن شامل مقادیر کافی فیبر، ویتامین ها، موادمعدنی وترکیبات شیمیایی گیاهی می باشد؛ در ضمن رژیم غنی از کربو هیدرات پیچیده ، باعث حفظ سلامت دستگاه گوارش ونیز عدم ایجاد بیوست می شود که یکی از عوارض رژیم های لاغری است .

**آیا در این نوع رژیم ،مواد پروتئینی به ویژه پروتئین های حیوانی باید کاملا حذف گردند؟**

در پایان ذکر این نکته ضروری است که استفاده از رژیم های غذایی پرکربوهیدرات و پرفیبر به معنای حذف کامل پروتئین های به ویژه پروتئین های حیوانی نمی باشد ؛ زیرا در این صورت می تواند منجر به کمبود برخی ریز مغذی ها گردد ؛ برای مثال اگر گوشت کم مصرف شود منجر به کمبود آهن در بدن می گردد یا اجتناب از مصرف لبنیات، موجب کاهش کلسیم دریافتی می شود ؛ بنابراین انتخاب وتظیم رژیم غذایی حداقل در مراحل اولیه بایستی زیر نظر پزشک متخصص انجام گیرد تا ضمن کاهش وزن ، از ایجاد عوارض ناخواسته رژیم های لاغری به درستی گردد.

## هدف و رسالت

# سازمان انتقال خون

اهداء کنندگان خون اهداکنندگان عشق وایثارند. آنها، یک ساعت ازوقت خود را به اهدای خون اختصاص میدهند ودر حقیقت جان سه انسان رادرحال مبارزه با مرگ وزندگی هستند نجات می‌بخشند.

**آیا تازه حال شما به پایگاه انتقال خون مراجعه کرده‌اید؟**

پایگاه انتقال خون محلی است که افراد برای اهدای خون خود به آنجا مراجعه می‌کنند.درآنجا خون های اهدا شده، پس از جمع اوری و آزمایش در شرایط خاص نگهداری می‌شود تا به‌موقع برای استفاده به بیمارستانها و مراکز درمانی ارسال گردد.
**آیا اهدای خون خطری برای اهداکننده دارد؟**
کلیه داوطلبین پیش ازاهدای خون مورد مشاوره ومعاینه پزشکی قرار میگیرندو تنها ازکسانی خون دریافت می‌شود که همه شرایط اهدای خون را داشته باشندوهمی ضرری برای آنها نداشته باشد.حجم خون اهدایی به سرعت جبران شده‌و وضعیت سلولی کمتر ازیک ماه کامالا به صورت طبیعی بر خواهد گشت.

**اهداء کنندگان گرامی خون :**
تمامی اطلاعات صادقاته ای که با پزشک انتقال خون درمیان می گذارید وپاسخ هایی که شما به پزشک می دهید،کاملا محرمانه خواهد ماند.

**در چه زمانی خون مورد نیازاست؟**
خون همیشه مورد نیاز است فراموش نکنیدکه بیماری‌های تصادف،سوانح میگاهاه تعطیل پذیرنیستند ومطمئن باشید که سازمان انتقال خون درحیاط از بیمارارن نیازمند،منظرحضورسبز شماست.

بیماری هایی که ازطریق خون منتقل میشود محسوب می‌گردد،وفردای که به صورت مستمر خون اهدا می‌کنند از نظر سلامت خون، دارای طربط اطمینان بیشتری هستند.

ازنظر انتقال خون رفتارهای پرخطر چیست؟

<b>خون های اهدا شده ،پس از جمع اوری و آزمایش در شرایط خاص نگهداری می شود تا به موقع برای استفاده به بیمارستانها و مراکز درمانی ارسال گردد</b>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

انجام بعضی ازرفتارها درزندگی فرد را درمعرض خطر جدی برای ابتلا به عفونت های قابل سرایت مانند هپاتیت وایدز قرار میدهد. اینگونه رفتارهای خاص را پرخطر می گویند مانند:
۱-مصرف مواد مخدر
۲-تماس های جنسی نا مطمئن
۳-خالکوبی ،طب سوزنی ،سوراخ کردن گوش به صورت غیربهداشتی
۴-حجامت
۵-استفاده مشترک ازسریگ آلوده

<p><b>آشپزی</b></p>	
---------------------	--

<b>املت ماهی</b>
<b>مواد لازم:</b>
روغن <span> </span> : برای سرخ کردن
فیله ماهی <span> </span> : ۲ تکه
تخم مرغ <span> </span> : ۵ عدد
کوجه فرنگی <span> </span> : ۲ عدد
نمک فلفل وادویه <span> </span> : به میزان لازم
<b>طرز تهیه</b>
فیله ماهیها را در روغن با حرارت ملایم سرخ کرده وبا دست آنها تکه تکه می کنیم . و تکه های ماهی را در روغن داخل

ماهیتابه ای می ریزیم وکوجه فرنگی ها را حلقه حلقه روی ماهی های چینییم . در پایان تخم مرغ ها را با نمک، ادویه و فلفل بهم می زنییم وروی ماهیها می ریزیم وبا حرارت ملایم آنرا می پزیم سپس املت را در ظرفی کشیده وبا زیتون ، برگه کاهو، خیارشور وکوجه فرنگی اطراف آن را تزئین می کنیم.

<b>قارچ پلو</b>
<b>مواد لازم:</b>
برنج <span> </span> : ۵۰۰ گرم ، فلفل سبز دلمه ای ۴ عدد ، پیاز یک عدد
نمک فلفل <span> </span> : به میزان دلخواه ،خلال بسته ۲۵ گرم
گوشت مغزبان <span> </span> :۳۰۰گرم، قارچ <span> </span> :۳۰۰گرم
خلال بادام <span> </span> : ۲۵ گرم ،زعفران آب کرده یک استکان
<b>طرز تهیه</b>

پیاز را خرد می کنیم و روغن تفت می دهیم وگوشت را قیبه ای خرد کرده و با پیاز کمی سرخ می کنیم سپس دولیوان اضافه می کنیم کمی نمک و فلفل ریخته ودر طرف را می بندیم تا گوشت کاملاً پخت شود.

وقتی گوشت کاملاً پخت خلال بادام پیسته را اضافه کرده تا با گوشت آمهسته جوشد . فلفل دلمه ای و قارچ را خرد می کنیم وبه گوشت اضافه می کنیم وخیلی کم می پزیم، برنج را آبکش کرده ودر کف قابلمه مناسب با حجم برنج روغن و زعفران آبکرده می ریزیم وبه ترتیب یک لایه برنج و یک لایه از لایه قارچ پلو و مجدداً یک لایه برنج ویک لایه قارچ پلو می ریزم وهمین کار را ادامه می دهیم تا هوری تمام شود و قابلمه را روی شعله ملایم قرار می دهیم تا بخار کند سپس شعله را کم کرده تا قارچ پلو دم بکشد .

<b> فلافل</b>
<b>مواد لازم</b>
نخود <span> </span> : نیم کیلو
پیاز <span> </span> : ۲ عدد
سیر کوبیده <span> </span> : به مقدار دلخواه
زیره کوبیده <span> </span> : ۱ قاشق چایخوری
جعفری خردشده <span> </span> : ۱۰ فنجان
نمک فلافل قرمز وجوش شیرین <span> </span> : به مقدار لازم
<b>طرز تهیه</b>
نخود را نیم پز کرده آن را آسیاب کنید همه مواد را با مخلوط کرده خوب ورز دهید مایه کثلت را درماهی تابه داغ سرخ کنیم حرارت را ملایم کند. تا کثلت مغز پخت شود .

<p><b>نکات</b></p>	
<b>خانه داری</b>	

- پیش از روشن کردن اتو وزدن آن به پریش بوق ، آب را درون محفظه مخصوص بریزند .
- پس از اتمام کار ، آب درون محفظه را خالی کنید وبه مدت یک دقیقه اتو را روشن بگذارید تا آب داخل آن کاملاً خشک شود .
- در صورت گرفتگی سوراخ های تخلیه آب اتو ، مقداری سرکه درون محفظه آب آن بریزند وچند دقیقه صبر کنید سپس اتو را روشن کنید تا بخار سرکه ، رسوب های آن را از میان ببرد ومحفظه آب تمیز شود .
- وقتی که تخم مرغ ها پخته شد ، آب آن را دور نریزند وبه گلدان ها بدهید . آبی که تخم مرغ در آن پخته می شود، پراز املاح و برای گیاهان خیلی مفید است .
- آبی را که با گلدان می دهید ، بهتر است از لحاظ درجه حرارت مطابق با دمای اتاق باشد . آب لوله کشی را در ظرفی بریزند تا چند ساعت بماند و با این کار ، کلر آن ته نشین می شود . سپس گلدان ها را با آن آب دهید و این کار از قهوه ای شدن نوک برگ ها جلوگیری می کند .
- هنگام پختن کوجه فرنگی مقدار خیلی کمی شکر به اندازه یک نوک انگشت به آن اضافه کنید . طعم کوجه فرنگی حفظ خواهدشد.
- خیارسالاد را با پوست خرد کنید. پوست خیارطعم جالبی به سالاد شما می بخشد.
- مقداری جوش شیرین داخل آب سمواریا کتری ریخته آن را بجوشانید ، جرم ها بر طرف می شود .
- لیموتشر را پیش از آبگیری ۵دقیقه در آب داغ بیندازند، آب آن تقریباً ۲ برابر خواهدشد.
- برای جلوگیری ازخشک وسفت شدن پنیر، روی طرف بریده شده آن کره یا روغن بمالید .
- گریز آن زرده تخم مرغ درست در وسط تخم مرغ قرار بدارد . هنگام پختن تخم مرغ ها در آب ، آنها را هم بریزند.
- هنگام پختن نخود لوبیا وسایرحیوانات ، هیچ گاه به آن نمک نزنید، زیرا سخت خواهد پخت .



**بعد از پیاده شدن از اتوبوس ؛ از ورود ناگهانی دویدن به سطح**

**خیابان جدا خودداری نمایید**

● **سازمان اتوبوسرانی بندرعباس و حومه**

## کیفیت برتر

**واحد پوشاك كلاسيك**

**آمادگی خود را نسبت به انجام کلیه سفارشات**

**البسه پرسنی فنی و اداری از طراحی تا تهیه پارچه**

**و دوخت اعلام می دارد**

### شلوار

### پیراهن

**فلکه برق پاساژ امام رضا جنب دبیرستان زینب کبری**

**زبردست ۰۹۳۶۴۹۶۷۳۴۱تلفکس: ۲۲۳۱۳۱۵**