

یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی:

در ماه رمضان به دنبال رژیمی باشید که تمامی نیازهای بدن را تأمین کند



کارشناس تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: بهترین نوع رژیم غذایی در ماه رمضان رژیمی است که تمام نیازهای بدن را تأمین کند. مژده آزور در گفت و گو با ایلنا، افزود: بدن باید در طول روز دریافت مناسب و متعادلی از درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها داشته باشد، همچنین استفاده از گروه‌های غذایی شامل نان و غلات، سبزیجات، میوه‌ها، شیر و لبنیات، گوشت و پروتئین‌ها و چربی‌ها به مقدار کافی در وعده‌های مختلف غذایی ضروری است. آزور اظهار کرد: تمام وعده‌های غذایی که انتخاب می‌کنیم مهم است، وعده غذایی افطار و سحری هر کدام ویژگی‌های خاص خود را دارند. وی ضمن توصیه‌هایی درخصوص نحوه افطار، عنوان کرد: هنگام افطار بدن در حالتی بوده که ۱۶ ساعت دریاقت غذایی نداشته است، لذا توصیه می‌شود، افراد برای اینکه به دستگاه گوارش فشار وارد نشود، با یک لیوان آب ولرم یا چای کمربنگ افطاری را شروع کنند. آزور اظهار کرد: افطار را با نان و برنج شروع نکنیم تا احساس سیری ایجاد نشود، پس از مصرف مایعات ولرم و خرما و آماده شدن دستگاه گوارش از یک کاسه سوپ کم چرب، آش یا حبوبات

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: بهترین نوع رژیم غذایی در ماه رمضان رژیمی است که تمام نیازهای بدن را تأمین کند.

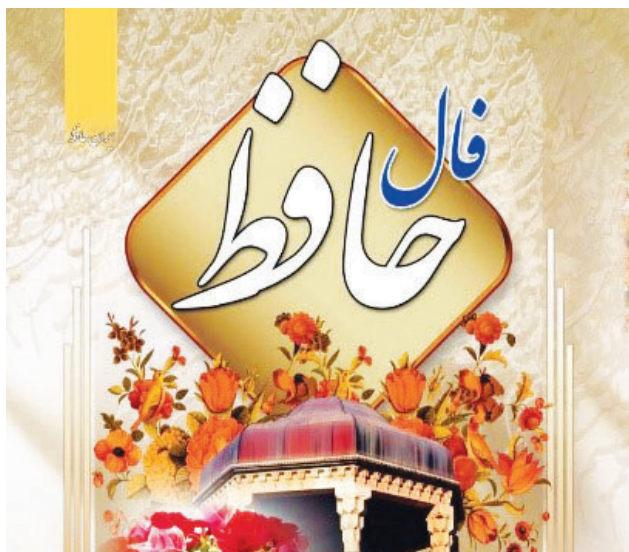
مژده آزور در گفت و گو با ایلنا، افزود: بدن باید در طول روز دریافت مناسب و متعادلی از درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها داشته باشد، همچنین استفاده از گروه‌های غذایی شامل نان و غلات، سبزیجات، میوه‌ها، شیر و لبنیات، گوشت و پروتئین‌ها و چربی‌ها به مقدار کافی در وعده‌های مختلف غذایی ضروری است.

آزور اظهار کرد: تمام وعده‌های غذایی که انتخاب می‌کنیم مهم است، وعده غذایی افطار و سحری هر کدام ویژگی‌های خاص خود را دارند.

وی ضمن توصیه‌هایی درخصوص نحوه افطار، عنوان کرد: هنگام افطار بدن در حالتی بوده که ۱۶ ساعت دریاقت غذایی نداشته است، لذا توصیه می‌شود، افراد برای اینکه به دستگاه گوارش فشار وارد نشود، با یک لیوان آب ولرم یا چای کمربنگ افطاری را شروع کنند.

آزور اظهار کرد: افطار را با نان و برنج شروع نکنیم تا احساس سیری ایجاد نشود، پس از مصرف مایعات ولرم و خرما و آماده شدن دستگاه گوارش از یک کاسه سوپ کم چرب، آش یا حبوبات

امروز شما



امروز اتفاقاتی می‌افتد که موجب می‌شود تا تو در اهداف و اغراض یک دوست یا یکی از نزدیکان تردید کنی. پیش از هرگونه قضاوتی باید در این باره تحقیق کرد و مطمئن شد.

مهر

آبان

دی

بهمن

فروردین

اردیبهشت

خرداد

تیر

مرداد

شهریور

باید ریشه و عامل ناراحتی را فهمید تا بتوان آن را از بین برد. پناه بردن به راه‌حل‌های مقطعی و موقت نمی‌تواند راهگشا باشد. باید مسئولیت هر عامل را جداگانه بررسی کرد.

بعضی از آدم‌ها را باید از زندگی عاطفی‌ات حذف کنی. اگر انسان در زندگی فراموشی نداشت تا به حال صد بار دیوانه شده بود. باید مسائل لاینحل و مشکلات و دردهای مزمن را فراموش کرد و به آینده اندیشید.

بعضی از آدم‌ها را باید از زندگی عاطفی‌ات حذف کنی. اگر انسان در زندگی فراموشی نداشت تا به حال صد بار دیوانه شده بود. باید مسائل لاینحل و مشکلات و دردهای مزمن را فراموش کرد و به آینده اندیشید.

وقتی پیشنهادی مطرح می‌شود باید در موردش فکر کرد. هیچگاه نباید چشم بسته پذیرفت و یا رد کرد. اول شناختت را کامل کن و بعد قضاوت کن.

از بعضی ماجراهای عاشقانه باید فاصله گرفت چون تو را دچار دردها و مشکلاتی می‌کند که مناسب حال تو نیست. باید این دوره را با آرامش طی کرد و به آینده‌های دور امیدوار بود.

نمایش گنجینه بحث‌برانگیز ایران باستان در آمریکا



موزه «گتی ویلا» در لس‌آنجلس آمریکا نمایشگاهی از آثار ایران باستان را درحالی برگزار کرده است که برخی باستان‌شناسان ایرانی به اصالت بعضی از آثار آن شبهه وارد کرده‌اند.

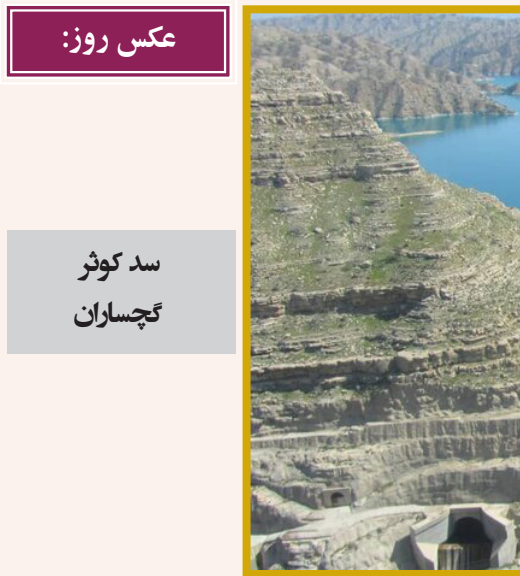
به گزارش ایرنا، این نمایشگاه با عنوان «ایران باستان، جهان کلاسیک» با نمایش حدود ۲۰۰ شیء تاریخی از هخامنشیان تا ساسانیان و تمدن‌های مه‌دوره با آن‌ها در یونان و روم از ششم آوریل (چهارشنبه ۱۷ فروردین‌ماه) در موزه گتی‌ویلا در شهر لس‌آنجلس آمریکا برپا شده است. آثار به نمایش گذاشته‌شده از موزه‌های ایالات متحده آمریکا، اروپا و خاورمیانه، از جمله متروپولیتن، موسسه شرق‌شناسی شیکاگو، لورور و برلین و همچنین مجموعه‌های خصوصی گردآوری شده است.

موزه گتی ویلا برگزاری این نمایشگاه را از این منظر بااهمیت دانسته که ایران باستان، که از لحاظ تاریخی به نام «پرشیا» شناخته می‌شود، به مدت بیش از یک‌هزار سال (حدود ۵۵۰ پیش از میلاد تا ۶۵۰ پس از میلاد) بر غرب آسیا مسلط بود، با سه سلسله بومی - هخامنشیان، اشکانیان و ساسانیان - که امپراتوری‌هایی با ابعاد و پیچیدگی بی‌سابقه را کنترل می‌کردند. رقبای نظامی اصلی آن‌ها در آن دوران، یونانیان و رومیان باستان بودند که با این وجود، در بسیاری از جنبه‌های معماری، مذهب و فرهنگ درباری، تبادلات فعالی با یکدیگر داشتند، همان‌طور که در آثار هنری آن‌ها نشان داده شده است.



این نمایشگاه که در سه بخش هخامنشیان، پس از هخامنشیان (از زمان حمله اسکندر مقدونی به ایران در حدود ۳۳۰ قبل از میلاد) و امپراتوری ساسانی برگزار شده است، قصد دارد با نمایش این گنجینه، تبادلات گسترده ایران باستان با یونان و روم را بررسی کند. آثاری که در معرض دید قرار گرفته‌اند، بیان واضحی از هویت سیاسی و فرهنگی این تمدن‌ها هستند که نشان می‌دهند چگونه هر یک از این تمدن‌های ابرقدرت تصویر خود را ساخته و بر رقبای خود چه اثر گذاری داشته‌اند.

جفری اسپایر، متصدی ارشد آثار باستانی در موزه گتی، گفته است: بسیاری از اشیاء قابل توجه ایران باستان که حدود ۱۲۰۰ سال را در برمی‌گیرند، برای نخستین بار در ایالات متحده به نمایش گذاشته شده‌اند. تورج دریایی، تاریخ‌دان و استاد ایران‌شناسی دانشگاه کالیفرنیا که در مراسم افتتاحیه این نمایشگاه حضور داشته است،



عکس روز: سد کوثر گچساران



یک روایت شنیدنی از زندگی مشترک داود رشیدی و احترام برومند



به انگیزه سالروز تولد بانوی هنرمند مرور شد

سال ۱۳۴۷ احترام برومند و داود رشیدی هر دو در تلویزیون مشغول به کار بودند ولی آشنایی آنان در تلویزیون نبود بلکه آنها به طور اتفاقی یکدیگر را در کافه رستوران قناری دیدند. این آشنایی به قصد عشق و عاشقی و ازدواج نبود ولی یکی از موفق‌ترین ازدواج‌های هنری را رقم زد.

به گزارش ایسنا، سالروز تولد احترام برومند است. هنرمند با سابقه تئاتر، تلویزیون و سینما. همسر داود رشیدی، مادر لیلی رشیدی و خواهر بزرگ‌تر مرشیه و راضیه برومند. به همین انگیزه بخش‌هایی از زندگی خانوادگی این هنرمند را که برای زندگی همه ما در این مقطع دشوار می‌تواند الهام‌بخش باشد، مرور می‌کنیم.

احترام برومند متولد ۲۰ فروردین سال ۱۳۲۶ در تهران است. او در خانواده‌ای پرورش یافته که پدری مذهبی اما بسیار روشن داشت. مادر خانواده گرچه بیشتر به امور خانه مشغول بود ولی از هنر هم دور نبود و فرزندان او در کنار این مادر، با ادبیات و سینما آشنا شدند. خواهران برومند همراه این مادر، عیدهایی شیرین را تجربه کردند، عیدهایی که با کت و دامن‌های رنگی به سینما می‌رفتند و لذت فیلم دیدن را از همان زمان کودکی چشیدند. عیدهای آنان صرف خرید بلیت سینما می‌شد.

احترام برومند در دبیرستان اسدی به تحصیل پرداخت. مدرسه‌ای که اتفاقاً رو به روی اداره هنرهای دراماتیک بود، در چهارراه آبسردار، عین‌الدوله، جایی که هنرمندان بزرگ تئاتر آمد و شد داشتند و برای دختران نوجوان نیز این رفت و آمدها بسیار جالب و کنج‌کاری برانگیز بود. گاهی هم به این اداره مراجعه می‌کردند و نمایشنامه‌هایی کوتاه می‌گرفتند تا در دبیرستان اجرا کنند.

احترام برومند در بیست سالگی وارد تلویزیون شد. تلویزیون در آن دوره کارمندان زیادی نداشت. این خاتم جوان هم کارمند نبود ولی به عنوان گوینده برنامه‌های کودک با تلویزیون همکاری می‌کرد.

داود رشیدی اما در آن مقطع مسئولیت مهمی در تلویزیون داشت. او مدیر بخش نمایش بود که همه سریال‌ها، تئاترهای تلویزیونی و برنامه‌های سرگرم‌کننده را در برمی‌گرفت.

آشنایی این زوج هنری در تلویزیون رقم نخورد بلکه به واسطه مسعود بهنود رخ داد. بهنود دوست مشترک برادر احترام برومند و داود رشیدی بود و در یکی از قرارهایی که با هر دو دوست خود داشت، احترام برومند هم به طور اتفاقی حاضر بود. رشیدی که آن زمان بعد از تحصیل در فرنگ به ایران بازگشته بود و به واسطه اجراهای درخشان نمایش‌های صحنه‌ای و تئاترهای تلویزیونی در جامعه هنری و روشنفکری آن دوره چهره شناخته شده‌ای بود.

رشیدی در این دیدار، برومند را مناسب همسری یافت و این آشنایی تصادفی، به فاصله چند ماه بعد به ازدواج منجر شد. احترام برومند که زاده ۲۰ فروردین سال ۱۳۲۶ است، در ۲۱ سالگی وارد تلویزیون شد. او گوینده برنامه‌های کودک بود و در مدتی نه چندان طولانی به محبوبیتی بزرگ دست یافت و خاطرات شیرینی که برای کودکان دهه ۴۰ و ۵۰ ساخته است، همچنان در ذهن آنان زنده و همکاری خود با تلویزیون ادامه داد اما در سال‌های اولیه بعد از انقلاب همکاری این هنرمند با تلویزیون قطع شد و حالا دوران دیگری در زندگی این زوج هنری آغاز شده بود. رشیدی و برومند شغل خود را در تلویزیون از دست داده بودند و بدون هیچ منبع درآمدی باید روزگاری می‌گذرانیدند.

این شرایط سخت با آغاز جنگ تحمیلی، دشوارتر هم شد. رشیدی که هرگز نومی‌دی را به خود راه نمی‌داد، برای گذران زندگی با پروژه‌های سینمایی و سریال‌های مختلفی همکاری کرد و اغلب در خارج از تهران مشغول کار بود. و حالا احترام برومند فصل دیگری در زندگی خود را آغاز کرده بود. همه مسئولیت‌های زندگی بر دوش بانوی خانه بود، او بود و مادر همسرش و لیلی، دخترک کم سن و سالش. با این همه نه تنها شکوه و شکایتی نداشت بلکه معتقد بود کار کردن بهتر از بیکاری است. رشیدی هم هر زمان که فرصتی دست می‌داد، با خانواده خود دیدار تازه می‌کرد. دهه شصت برای رشیدی دهه پرکاری بود و او در آثار تلویزیونی و سینمایی درخشانی حضور پیدا کرد. اما احترام برومند که سال‌ها از فعالیت‌های هنری دور بود، با بازی در فیلم «یشب بابانو دیدم آید» به کارگردانی رسول صدراعظمی بازیگر در سینما را تجربه کرد. او گرچه در سینما هم گزیده کار است، در سال‌های بعد در فیلم‌های دیگری همچون «شنگ و فرنگ» به کارگردانی وحید موسیایی، «فروشنده» کار اصغر فرهادی، «طلا» ساخته پرویز شهبازی، «خواب‌زده» به کارگردانی سیروس مقدم و... به ایفای نقش پرداخت. بازی در نمایش «روزهای رادیو» به کارگردانی محمد رحمانیان دیگر فعالیت هنری او به شمار می‌رود.