

آولے دریا

شنبه ۰۲ شهریور ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



به زندگی من خوش آمدید

صحبت های به دل می نشیند که حرف خود مردم باشد

گزارش: زهره کرمی



بنت الهدی احمدی مجری توانمند صدا و سیما خلیج فارس است که کمتر کسی است که او را نشناسد، هدی با صدایی گرم و دلنشین این روزها برنامه سرپناه را بر روی آنتن دارد به همین بهانه به سراغش می روم و شما را به خواندن این گفت و گویی صمیمانه دعوت می کنم. به عنوان یک مخاطب میخوام بیشتر با تو آشنا شوم خودت را به طور کامل معرفی کن، سن، سوابق کاری، رشته تحصیلی، اصالتا اهل کجایی و...

بنت الهدی احمدی طیفکانی هستم متولد چهاردهم فروردین ماه سال ۶۷ فارغ التحصیل کارشناسی ارشد شیمی فیزیک، و اصالتا سیاهویی هستم و از سال ۸۹ وارد صدا و سیما مرکز خلیج فارس شده ام.

کلاس اجرا رفتی، پارتی داشتی، چه شد که وارد صدا و سیما شدی؟ (با خنده)

به صورت اتفاقی و با یک تست وارد صدا و سیما شدم نه کلاس رفتم و نه پارتی داشتم (باخنده) به یاد دارم زمان تست اسم من درب صدا و سیما اعلام نشده بود و اجازه ورود نداشتم، به همین دلیل در حیاط صدا و سیما از من تست گرفته شد.

مجری محبوبتان کیست؟

همیشه سعی کردم از تمام مجری های بزرگ و کوچک درس بگیرم، حتی از مردم عادی. چون این موضوع به من کمک می کند مجری موفق تری شوم. البته از بین مجری ها اجرای آقای شجاعی مهر و احسان علیخانی را می پسندم.

اولین کارت با چه برنامه ای بود؟

اولین اجرای من با برنامه نوجوان ساحل شنی بود، قسمت تاریخ مشاهیر و زندگی افراد موفق را معرفی می کردم.

قبل از اینکه وارد این حرفه شوی چه میکردی؟

یک سال قبل از ورود به صدا و سیما با آموزش و پرورش همکاری داشتم و به مدت ۵ سال معلم و معاون بودم ولی به علت سختی کار همزمان صدا و سیما را به عنوان شغل اصلی ام انتخاب کردم.

از تجربه اولین اجرای زنده بر ایمان بگو؟

اولین برنامه زنده ام با سرپناه بود. در برنامه خانواده سیما خلیج فارس به عنوان مجری دوم بودم و تا قبل از آن برنامه زنده ای را تجربه نکرده بودم و استرسی نداشتم اما بعد از آن استرس گرفتم. (باخنده)

چه خاطره ای دارید؟

با خنده می گوید به علت تند تند صحبت کردنم تپق زیاد می زدم که آن هم جزئی از اجرای زنده است.

چه برنامه هایی اجرا کردید؟ (چه استانی چه خارج استان)

برنامه های نوجوانان، جوانان، برنامه های شبانه مرکز مثل شو بندر، سرپناه، ارتباط با شبکه های ۱ و ۳ و ۵، شبکه شما و استان های دیگر در قالب برنامه های مختلف و برنامه های سال تحویل و مناسبتی زیادی را اجرا کردم.

در حال حاضر به صورت خاص و ویژه برنامه سرپناه را اجرا می کنم.

کدام اجرا و کدام برنامه ات را بیشتر دوست داری؟

همه برنامه ها برای من خاطره است و از آن درس گرفتم.

از نظر شما چه تفاوتی بین اجرای مجری و بازیگر است؟

به بازیگر نقشی داده می شود و باید متناسب با آن نقش بازی کند ولی در اجرا کمی تفاوت دارد شما باید خودت باشی. البته مجری های زیادی هستند که حین اجرا نقش بازی می کنند.

من احساس می کنم اصل اجرا این است که خودت باشی و اگر کلامی رو خودت قبول نداشته باشی و به مردم بگویی، مردم می فهمند. دیدن بعضی از مجری ها صحبت هایشان به دل می نشیند برای این است که حرف خود مردم است.

الگو شما در زندگی چه کسی است؟

خیلی به این موضوع فکر می کنم اما نتیجه ای نگرفتم جز اینکه خیلی ها می توانند الگو باشند. مثل مادرکه الگوی مهربانی و گذشت است و پدر ایثار و مسئولیت پذیری.

اگر کسی بخواهد وارد این حرفه شود پیشنهاد شما به او چیست؟

این حرفه، حرفه ای است که باید به آن علاقه داشته باشی تا بتوانی ادامه دهی. ما بنده کار هستیم. کار برای ما زمان بندی می کند، خیلی ها استعداد دارند اما علاقه ندارند تا وقتی علاقه نباشد به سختی تحمل می کنی و ممکن است

در نهایت کار را رها کنی.

اگر زمانی قرار باشد دیگر مجری نباشی چه حرفه ای را دنبال میکنی؟

اگر مجری نباشم دوست دارم برنامه ساز شوم.

با توجه به ازدواجت با عمران طاهری پس اهل موسیقی هستی، چه سبکی را میپسندی؟

من موسیقی های متفاوتی گوش می دهم. گاهها شده به وسط موزیک رسیدم و آن را رد کردم. در واقع سبک خاصی را دنبال نمی کنم، بلکه هر موسیقی که ارزش گوش دادن داشته باشد را میپسندم.

نظرت درباره پوشش لباس بندری؟

پوشش بندری بخشی از فرهنگ ماست و ما باید حفظش کنیم و در کنار این هویت و فرهنگ، بسیار هم زیباست. رنگ بندی و تنوع فوق العاده ای دارد که با کمی تغییر می توان آن را مدرن کرد.

و حرف آخر

حرفی نیست جز سپاس از محبت شما و همه کسانی که به بنده لطف دارند و دعایی که همیشه دارم این است که خدا عاقبت به خیری و خوشبختی را در راه رسیدن به آرزوهایتون قرار بده

اخبار حوزه بانوان

دوم عوامل خطرساز گرایش به مواد اعتیاد آور که شامل قشر جوان و نوجوان دانش آموز و دانشجویان است.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان بیان داشت: تعدادی از خانواده ها در مناطق مختلف استان به دلیل فقر فرهنگی و مشکلات ایاب و ذهاب دانش آموزان و دانشجویان دختر، رشته ی تحصیلی آنها را خود انتخاب می کنند و باعث می شوند که این دختران در رشته هایی که علاقه چندانی به آن ندارند تحصیل کنند.

یگانه در پایان این دیدار از امام جمعه بندرعباس درخواست کرد که طی مکاتبه ای با ائمه جمعه شهرستان ها، در خطبه های نماز جمعه نسبت به فرهنگ سازی و آگاه سازی والدین اقدام نمایند.

اجتماعی که ریشه ی اصلی آن فقر است جلوگیری کند که با ایجاد بازار کار برای آنها می توان با این معضل مقابله کرد.

یگانه ادامه داد: به کارگیری فرزندان زنان بدسرپرست و بی سرپرست که مدرک دانشگاهی دارند و با فراهم کردن اشتغال برای این افراد هم می توان به این خانواده ها کمک شایانی کرد.

وی درخصوص اولویت کار کمیته پژوهش گفت: این کمیته با رویکرد کاربردی از جمله شناسایی فرصت ها و استفاده از ظرفیت دستگاه ها برای رسیدن به اهداف مورد نظر بوده است که یکی از موضوعات مدل یکپارچه سبب شناختی خودکشی که شامل روش های زندگی، فرهنگ، هیجانات، شناخت اختلالات روانی و... بوده است و موضوع

مدیر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان از مهارت آموزی ۷۰۰ نفر در طرح توانمندی زنان سرپرست خانوار سکونتگاهی غیر رسمی در محلات خبر داد.

مریم یگانه در دیدار با امام جمعه بندرعباس و نماینده ولی فقیه در هرمزگان گفت: ۷۰۰ نفر در طرح توانمندی زنان سرپرست خانوار سکونتگاهی غیر رسمی در محلات، مهارت های لازم را در رشته های مختلف از جمله خیاطی و... کسب کردند.

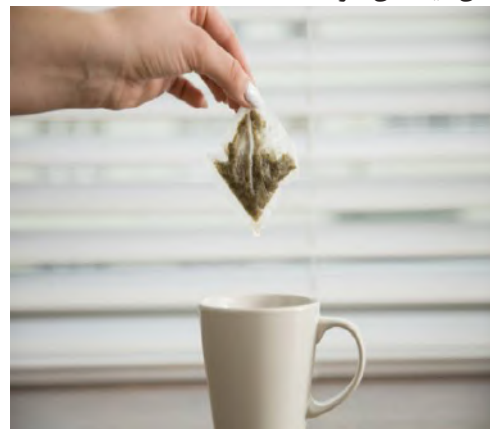
وی با اشاره به اینکه یکی از موضوعات و ریشه ی تمام معضلات و ناهنجاری های اجتماعی فقر است بیان کرد: توانمند کردن زنان بدسرپرست و بی سرپرست می تواند از ناهنجاری ها و معضلات

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری در دیدار با امام جمعه بندرعباس خبر داد: مهارت آموزی ۷۰۰ زن سرپرست خانوار در طرح توانمندی سازی محلات آسیب پذیر



قدم به قدم تا داشتن پوست صورت تمیز و زیبا

برای جذاب شدن به این برنامه مراقبت از پوست نیاز دارید برای داشتن پوست زیبا و سالم باید یک برنامه کامل مراقبت از پوست داشته باشید و از روش های خانگی و طبیعی برای زیبایی پوستتان استفاده کنید. برنامه مراقبت از پوست صورت برای داشتن پوستی زیبا ۱- از بین بردن پف و خستگی چشمها با استفاده از چای های کیسه ای سرد:



دو عدد چای کیسه ای سبز، سیاه یا بابونه را به مدت یک دقیقه در آب داغ بگذارید و سپس آنرا خارج کنید و درون یک کاسه کوچک بریزید و درون یخچال بگذارید.

پس از سرد شدن آنها روی چشم هایتان اعمال کنید و بعد از ۱۵ دقیقه بردارید و با یک تکه پنبه خشک نمایید.

۲- استفاده از تمشک و روغن نارگیل برای نرم و درخشان شدن لب ها:

یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل را در درجه حرارت کم، داغ کنید. سپس آن را از روی حرارت بردارید و ۴ عدد تمشک تازه یا فریز شده را به آن اضافه کنید، آن را درون یک ظرف شیشه ای کوچک بریزید و مابقی را نگه دارید.

مقداری از آن را با انگشتانتان به آرامی روی لب ها ماساژ دهید، این کار را هر چند روز یکبار تکرار کنید.

۳- یک پوست سفت و لیفت شده را با انجام حرکات ساده یوگا به دست آورید:

این حرکات ماساژ، می تواند گردش خون در پوست شما را افزایش دهد و لیفت کردن پوست کمک می کند، به سادگی می توانید انگشتانتان را به طرف بالا بکشید و این کار را حدود ۱۵ دقیقه ادامه دهید. اگر جراحی یا مشکل جسمانی دارید، در مورد نحوه این کار با پزشک خود مشورت کنید.

۴- داشتن پوستی نرم با ترکیب انار، تمشک، روغن بادام شیرین:

به طور طبیعی پوست خشک خود را هیدراته نگه دارید، این ترکیبات سرشار از آنتی اکسیدان هستند، بعد از پاک کردن صورت آن را روی پوستتان اعمال کنید، یا می توانید ۳ تا ۶ قطره از این روغن ها کمی گرم کنید و بعد با انگشت به آرامی روی پوست خود ماساژ دهید، این کار به رفع چین و چروک ها و خطوط ریز صورت کمک میکند.

۵- کاهش چروک های پوستی با تغییر بالش خود: با تغییر بالش و انتخاب یک بالش نرم و ابریشمی می توانید اصطکاک پوست خود را کاهش دهید، در نتیجه خطوط نیز از بین می رود.

سعی کنید به طرفین بخوابی و یا به روی کمرتان باشید، اینگونه صورت شما در طول شب تا صبح با بالش تماس ندارد. اما در مورد این موضوع نگران نباشید در نهایت می توانید به راحتی یک بالش با کیفیت عالی را انتخاب کنید.

۶- هیدراته کردن پوست خشک:

صیحتان را با نوشیدن یک لیوان آب نارگیل تازه شروع کنید، و در طول روز نیز آب تصفیه شده بنوشید و برای وعده های غذایی خود، از غذاهایی مانند: ماهی قزل آلا، سالمون، آووکادو، زیتون و نارگیل استفاده کنید.

۷- جلوگیری از آسیب دیدگی پوست در برابر خورشید با خوردن ماهی سالمون:

آستاکسانتین یک آنتی اکسیدان قوی است که از پوست در برابر اثرات مضر آسیب های ناشی از اشعه UVA خورشید جلوگیری میکند، و تقریباً مثل یک کرم ضد آفتاب عمل

میکند.

آستاکسانتین را میتوان در غذاهایی مانند: ماهی قزل آلا، میگو، سالمون و خرچنگ یافت. همچنین می توانید این آنتی اکسیدان را از طریق مکملها دریافت کنید.

۸- حذف پوست مرده و احیای پوست صورت با ماسک ارگانیک پاپایا:



بسیاری از مواد لایه بردار حاوی مواد ساینده هستند، که پوست شما را خراشیده می کند و ممکن است باعث ایجاد برخی از نشانه های پیری پوست شود و به آن آسیب برساند. بهتر است که از پاپایا سبز که حاوی آنزیم طبیعی است استفاده کنید، که به طور طبیعی پوست را نرم و لطیف می کند. پاپایا خام دارای مقادیر بالایی از پاپتین است، بنابراین برای گرفتن بهترین نتیجه آن را انتخاب کنید.

یک قاشق غذاخوری پاپایا له شده را با یک قاشق عسل غذاخوری آناناس مخلوط کنید، تا یک ماسک غلیظ به دست آورید و سپس آن را روی پوست خشک خود بمالید و بعد از ۵ تا ۱۵ دقیقه با آب سرد شستشو دهید.

اگر پوست حساسی دارید قبل از اعمال آن روی صورت، یک تکه را روی بازویتان امتحان کنید. پاپایا حاوی اسید هیدروکسی آلفا و آنزیم هایی است، که شما فقط باید این درمان را یک یا دو بار در هفته انجام دهید.

۹- از لوازم آرایشی پودری حاوی مواد معدنی استفاده کنید:

استفاده از کرم های ضدآفتاب که حاوی مواد معدنی می باشد، بسیار تأثیرگذار است و پوست شما را از اثرات مضر خورشید محافظت می کند. کرم ضد آفتاب حاوی مواد معدنی مانند اکسید روی است و به پوست آسیب نمی زند.

۱۰- لب های تان را با شی باتر (کره شیا) هیدراته و تغذیه کنید:

چپ استیک های سنتی حاوی روغن معدنی و اکسی بنزن هستند، این را می توانید با مواد مغذی طبیعی مانند کره کاکائو و روغن نارگیل جایگزین کنید. مقادیر مساوی از این مواد را روی گوشت لب خود بمالید و این کار را حداقل روزی یکبار تکرار کنید.

۱۱- اگر می خواهید پوستی درخشان و شفاف داشته باشید، مصرف شکر را قطع کنید:

شکر بزرگ ترین عامل التهاب است که خود را به صورت آکنه، خشکی و چین و چروک نشان می دهد. به مدت ۱۰ روز شکر را از رژیم غذایی خود حذف کنید و شاهد بهتر شدن و درخشندگی پوستتان باشید.

۱۲- برای کاهش خطوط و چین و چروک از استخوان سازی و کلژن استفاده کنید:

کلژن سازی کمک می کند تا رنگ طبیعی پوست را حفظ کند و برای کاهش خطوط و چین و چروک بسیار مهم است. از آنجایی که تولید کلژن به مرور زمان کاهش پیدا می کند، مصرف یک مکمل کلژن با کیفیت بالا و از یک منبع مناسب بسیار قابل قبول خواهد بود و به استخوان سازی و جوان تر نشان دادن پوست شما نیز کمک خواهد کرد.

۱۳- پوستتان را با روغن بادام یا روغن آرگان تمیز کنید:

به جای استفاده از صابون و ساییدن آن روی پوست، می توانید از روغن بادام یا روغن آرگان استفاده کنید که هم به صورت مایع است و هم باعث تغذیه و تمیز کنندگی عمیق پوستتان

می شود.

۱۴- برای از بین بردن و کاهش سیاهی دور چشم از گیاه همیشه بهار کوهی استفاده کنید:

اگر شما سیاهی زیر چشم دارید، ممکن است به دلیل حساسیت غذایی و یا آلودگی محیطی باشد، سعی کنید در ابتدا هرگونه آلرژن ممکن را شناسایی کنید و به مدت ۱۰ روز از آن دوری کنید، و متوجه تفاوت شوید.

اگر مدام با این تیرگی های دور چشم بیدار می شوید و مواجه هستید سعی کنید از ژل حاوی گیاه بهار کوهی خوبی استفاده بکنید، یا محصولات مراقبت از پوست را تهیه کنید که حاوی آرژینین است. که دارای خواص ضد التهابی قوی می باشد و باعث کاهش ورم و کاهش ویرژگی دور چشم میشود.

۱۵- برای رفع قرمزی و التهاب پوست از آلورا استفاده کنید:



اگر پوست شما قرمز شده است و با التهاب دارد، نشان دهنده این است که کلژن سازی پوست کاهش پیدا کرده است و اگر می خواهید جوش ها و قرمزه را از بین ببرید، استفاده از ژل آلورا بسیار مناسب خواهد بود، زیرا دارای خواص ضد میکروبی، ضد التهابی است و به راحتی جذب پوستتان خواهد شد.

برای پوست تغذیه دهنده مناسبی است و از آسیب های آفتاب جلوگیری می کند و همچنین برای درمان و کاهش آسیب های جزئی و خراشیدگی، اگرما و آکنه عالی خواهد بود.

ژل آلورا به راحتی در انواع فروشگاه ها قابل دسترس است و اکثراً دارای مواد نگهدارنده مواد مصنوعی نخواهد بود، با این حال برای اطمینان بیشتر می توانید برگ آلورا را تهیه کنید و به راحتی ژل آن را استخراج نمایید.

۱۶- داشتن پوستی طبیعی و درخشان با میکرو ارگانسیم:

پوست شما نیاز به برخی از ریز مغذی ها، ویتامین ها و مواد معدنی دارد، تا گردش خون را تسریع بخشد. روی، ویتامین A ویتامین C و برخی از مواد مغذی مهم برای جذب غذا، باعث سالم ماندن پوست شما می شود به خصوص اگر مشکلات پوستی مزمن، مانند اگرما و یا پیری زودرس دارید.

۱۷- با استفاده از جلبک سبز از اثرات مضر خورشید و آفتاب سوختگی محافظت کنید:

محافظت از پوست در برابر خورشید، برای داشتن پوستی سالم و طبیعی ضروری است.

در حالی که ممکن است بعضی به شما جذب نور خورشید را توصیه کنند، اما می دانید که اگر بیش از حد در معرض آن قرار گیرید باعث آسیب می شود و پیری زودرس اتفاق می افتد.

مواد ضدعفونی کننده هایی که حاوی روی هستند، را جایگزین کرم های ضدآفتاب شیمیایی مضر کنید، که بهترین آنها جلبک سبز است، که سطح بالایی از کلروفیل را دارد و از بدن در برابر اشعه ماورا بنفش محافظت می کند.

همچنین رزوراترول اثرات آنتی اکسیدانی قوی بر روی پوست دارد و از آنجا که آسیب سلولی باعث اختلالات پیری میشود، در برابر فعالیت های رادیکال آزاد مبارزه با می کند و آسیب آنرا از بین می برد.

قدم به قدم تا داشتن پوست صورت تمیز و زیبا

همیشه قبل از لایه برداری از بخور استفاده کنید و یا می توانید به حمام بروید و بلافاصله لایه برداری را انجام دهید، این کار باعث جذب بیشتر مواد مغذی و همچنین هیدراتاسیون می شود و پوست را نرم نگه می دارد.

۲۸- در استفاده از کرمهای مراقبتی، گردن را نادیده نگیرید:

گردن ما می تواند تاثیرات افزایش سن بر روی پوست را نشان دهد، بنابراین مراقبت از پوست گردن بسیار مهم و تاثیرگذار است. هرگونه کرم مراقبتی را که بر روی صورتتان استفاده می کنید، آن را به گردن بیاورید و به سمت بالا و آرام ماساژ دهید، تا اثر بیشتری داشته باشد، بهترین زمان برای انجام این کار صبح می باشد.

۲۹- آب بیشتری بنوشید:

ساده ترین کاری که می توانید برای مرطوب نگه داشتن و هیدراته شدن پوست تان انجام دهید، این است که آب و مایعات بیشتری مصرف کنید. ممکن است که برخی از مواد شیمیایی و ناخالصی ها در آب وجود داشته باشد، می توانید از یک تصفیه آب خانگی استفاده کنید، یا آن را بجوشانید تا کاملاً فیلتر شود و خیالتان از آن راحت تر شود.

۳۰- مصرف لبنیات و قهوه روزانه خود را تا حد ممکن کاهش دهید:

مصرف بیش از حد لبنیات (به خصوص شیر) باعث التهاب، مسدود شدن منافذ پوست و ایجاد آکنه می شود، مصرف قهوه نیز پوست را خشک میکند و باعث دهیدراته شدن پوست می شود.

بنابراین باید سعی کنید میزان مصرف خود را به کمتر از دو فنجان در روز محدود کنید، همچنین سعی کنید در طول روز یک لیوان آب لیمو برای خنثی کردن اسید قهوه بنوشید.

۳۱- مصرف مکمل هایی برای مراقبت از پوست:

مکمل های بسیار زیادی وجود دارد، که به سلامت پوست کمک می کنند، مانند: ویتامین A که به ترمیم و تقویت غشاهای مخاطی و بافت پوست کمک می کند و از آن در برابر ویروس ها، باکتری های مضر محافظت می کند و از خشک شدن، پوست پوست شدن و چین و چروک نیز جلوگیری می کنند.

کلسیم نیز باعث سلامت پوست می شود، سطح پایین کلسیم باعث افزایش احتمال بروز پیری زودرس و خطر ابتلا به سرطان پوست می شود.

ویتامین C نیز برای بدن و پوست مان حیاتی است و در تشکیل کلاژن سازی و درمان زخمهای زایمان و مبارزه با رادیکال های آزاد کمک میکند.

روغن های ماهی و روغن دانه کتان با اسیدهای چرب امگا ۳ که دارد، به هیدراته کردن و رطوبت رسانی به سلولهای پوستی کمک می کند.

مکمل های اسید هیالورونیک نیز به طور باورنکردنی باعث جذب آب بیشتر به سلول های پوستی می شود، اما در نهایت بهتر است که قبل از اضافه کردن هر مکمل غذایی، مطمئن شوید و با پزشک مشورت کنید.

شاداب شدن پوست:

یک قاشق چای خوری بابونه را به حدود یک و نیم فنجان آب اضافه کنید و اجازه دهید تا خنک شود و سپس آن را در جا یخی بریزید و به فریزر منتقل کنید، سپس این تکه های یخ چای بابونه را درون یک حوله یا پارچه نرم ببیچید و روی پف چشم یا جوشها اعمال کنید، که باعث کاهش فوری التهاب و خستگی چهره میشود و بعد از چند دقیقه آن را بردارید.

۲۲- تمیز کردن منافذ صورت با عسل و زردچوبه و ماست:

ترکیب فوق، اثرات روشن کنندگی، ضد التهابی و ضد میکروبی فوق العاده ای دارد. یک قاشق غذاخوری ماست، یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق غذاخوری پودر زردچوبه را با یکدیگر ترکیب کنید، به طوری که یکی ماسک غلیظ به دست آورید، حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی صورتتان اعمال کنید و بعد با آب سرد بشویید و در نهایت می توانید از یک مرطوب کننده ملایم و مورد علاقه خود استفاده کنید.

۲۴- یک ماسک طبیعی برای زیبایی نگهداشتن و ترمیم پوست:

آووکادو دارای خواص هیدراته و تغذیه کننده است، و در ترکیب با ویتامین A و E و ماست، که حاوی مواد مغذی آنزیم ها هستند به کاهش التهاب پوست کمک می کند.

در یک کاسه، یک چهارم فنجان جو دو سر پخته نشده، دو قاشق غذاخوری ماست، یک چهارم فنجان آووکادو، مقداری از ویتامین A و E را بخوبی ترکیب کنید و آن را روی پوست خشک خود اعمال کنید و بعد از ۱۰ تا ۲۰ دقیقه با آب گرم شستشو دهید و با یک حوله نرم خشک کنید و در نهایت از یک مرطوب کننده قوی استفاده کنید و این ماسک را یک بار در روز تکرار نمایید.

۲۵- روزانه کرم ضد آفتاب را اعمال کنید:

خورشید کلاژن سازی و الاستین پوست را تخریب می کند و توانایی بدن برای ایجاد سلول های جدید و سالم را تحت تاثیر قرار می دهد، بنابراین همیشه هنگام خروج از منزل از کرم ضدآفتاب حداقل SPF ۳۰ حتی در روزهای زمستان و روزهای ابری استفاده کنید.

۲۶- مطمئن شوید که از محصولات درستی برای پوست خود استفاده می کنید:

همیشه از نوع پوست خود مطمئن شوید و متناسب با آن، محصولات ارگانیک و مناسب را تهیه کنید، یکی از اشتباهات رایج، استفاده از یک محصول برای انواع مختلف پوست می باشد، به طور مثال اگر پوست شما واقعا چرب باشد، فقط یک محصول بدون روغن با اسید هیالورونیک را پیدا کنید که بسیار موثر خواهد بود.

۲۷- لایه برداری را در برنامه مراقبت از پوست خود بگنجانید:

به شما توصیه می شود که حداقل هر هفته دو بار لایه برداری انجام دهید و اگر سن شما بیشتر از ۳۰ سال است، آن را به سه بار در هفته و اگر بالای ۴۰ سال است، به ۴ بار در هفته افزایش دهید. لایه برداری واقعا مهم است، زیرا پوست خشک و سلول های مرده را از بین می برد و باعث جذب مواد مغذی بیشتر خواهد شد.

۱۸- یک مرطوب کننده فوق العاده و طبیعی برای پوست با اسید هیالورونیک:

زمانی که ما سفر می کنیم، استرس داریم و یا شرایط آب و هوایی شدید و جدیدی را تجربه می کنیم، پوستمان خسته و کسل به نظر می رسد، همانطور که سن افزایش می یابد مقاومت پوست کمتر می شود.

اسید هیالورونیک، یک عنصر عالی است که جذب آب توسط پوست را افزایش میدهد، باعث هیدراته نگه داشتن پوست می شود و یک مرطوب کننده عالی خواهد بود. می توانید این ماده را به سراسر بدن خود اعمال کنید.

کلاژن سازی و الاستین پوست را نیز بیشتر می کند، باعث تغذیه پوست می شود و ظاهر چین و چروک را کاهش می دهد و پوست را نرم و صاف میکند. اسید هیالورونیک در برخی از محصولات مراقبت پوستی یافت می شود و یا شما می توانید آن را به طور جداگانه تهیه کنید.

۱۹- جوان سازی پوست با استفاده از مواد غنی از آنتی اکسیدان:

از بوتاکس و دیگر روش های تهاجمی دوری کنید و به سمت مواد طبیعی غنی از آنتی اکسیدان و آبرسان روی بیاورید. مواد طبیعی غنی از آنتی اکسیدان می تواند به طور طبیعی مشکلات پوستی شما را از بین ببرد و باعث جوان تر نشان دادن آن شود یکی از مواد تشکیل دهنده با کیفیت در محصولات مراقبت پوستی که اثر فوق العاده ای دارد، پولولان است،

این پلی ساکراید از کشت مخمر تهیه می شود و یک اثر ضد عفونی کننده و پاک کنندگی فوری و قوی دارد و باعث بهبود کلی بافت و ظاهر پوست می شود. استفاده طولانی مدت از این ماده به تقویت و یکپارچگی پوست کمک می کند.

۲۰- روشن کنندگی پوست با استفاده از چای سبز به عنوان یک تونر:

چای سبز به طور موضعی بر روی پوست اثر ضد التهابی، روشن کنندگی و آبرسانی دارد و برای روشن شدن پوست به عنوان یک تونر عالی خواهد بود و شما می توانید با استفاده از یک یا دو پیمانه چای سبز یک تونر تهیه کنید، به مدت ۵ دقیقه اجازه دهید تا بجوشد و سپس صبر کنید تا به دمای اتاق برسد و کمی خنک شود، آن را روی پوستتان اعمال کنید، می توانید از یک تکه پنبه یا بطری اسپری استفاده کنید که برای تمیز کردن مورد استفاده قرار می گیرد.

۲۱- از بین بردن و پاک کردن جوش های صورت با روغن درخت چای:

روغن درخت چای، دارای خواص ضد میکروبی و ضد التهابی است و تحقیقات نشان می دهد که به کاهش آکنه خفیف تا متوسط کمک می کند، فقط مطمئن شوید که از روغن درخت چای مناسب و ارگانیک استفاده می کنید، زیرا تنوع زیادی دارد و هنگام استفاده مستقیم ممکن است به پوست آسیب برساند.

پیش از این هم در نسخه های طب سنتی برای زیبایی پوست در نمناک اشاره کرده بودیم که برای استفاده از روغن درخت چای فقط یک یا دو قطره از آن را به سرم یا مرطوب کننده خود اضافه کنید این درمان را دو تا سه بار در روز اعمال کنید.

۲۲- استفاده از تکه های یخ چای بابونه برای تازه و

اخبار حوزه بانوان

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان خبر داد:
برگزاری کارگاه های مهارت آموزی "مثبت" ویژه نوجوانان



مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان از برگزاری کارگاه های مهارت آموزی "مثبت" ویژه نوجوانان خبر داد.

مریم یگانه ضمن اعلام این خبر گفت: این کارگاه ها با تمرکز بر ۸ مهارت منتخب شامل امید، خوش بینی، شادی و نشاط، عزت نفس، ابراز وجود، هوش هیجانی، روابط مثبت و معنویت در راستای پاسخگویی به نیاز های نوجوانان به صورت پایلوت در مرکز کانون فرهنگی کودکان و نوجوان کوی ملت زیر نظر روانشناسان با تجربه برای سنین ۱۲ تا ۱۷ سال برگزار می گردد.

وی اضافه کرد: کانون به عنوان یک سازمان متولی فرهنگ در حوزه کودک و نوجوان وظیفه دارد تا خدمات فرهنگی خود را متناسب با شرایط و نیاز روز مخاطبان عرضه کند.

مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان افزود: این دوره ها از اول مهرماه، با مهارت امید برای پسران و مهارت خودباوری برای دختران آغاز می گردد و پس از ارزیابی نتایج و اثربخشی طرح در کل شهرستانهای استان اجرا می گردد. یگانه اهداف این طرح را تقویت و توانمندی نوجوانان در حوزه هیجانات و صفات مثبت با

رویکرد پیشگیرانه و آینده نگری عنوان کرد و گفت: با افزایش سن و هنگام مواجهه با مشکلات و کشمکش های ویژه سنین نوجوانی و همزمان با رشد جسمانی و روانی، انتظار جامعه و خانواده از فرد نوجوان بیشتر می شود.

یگانه خاطر نشان کرد: اگر نوجوانان شیوه صحیح رفتارهای هیجانی و مهارت های لازم را برای تطبیق خود با جامعه نیاموخته باشند با آسیب های جدید و متعددی رو به رو خواهند شد.

با سر آشپز = بیف استراگانف



مواد لازم
 فیله گوشت گوساله : نیم کیلو گرم
 پیاز خرد شده : دو عدد متوسط
 آرد : دو قاشق غذاخوری
 روغن مایع : به مقدار لازم
 قارچ : نصف پیمانه
 کره : ۵۰ گرم
 خامه رقیق : ۵۰ گرم
 سیب زمینی خرد شده : برای سرو
 استاک گوشت : یک پیمانه
 نمک : به مقدار لازم
 پودر سیر : به مقدار لازم
 فلفل سیاه : به مقدار لازم
 طرز تهیه بیف استراگانف در منزل
 ابتدا گوشت را به شکل برش های خرد شده به عرض ۱.۵ سانت و طول ۴ سانت برش بزنید.

سپس برش های گوشت را درون ظرف درب داری به همراه ۱ پیاز کوچک خرد شده و ۱ قاشق سس سویا و ۲ قاشق غذاخوری سرکه بالزامیک و مقداری فلفل و پودر گشنیز مزه دار کنید و درب ظرف را ببندید سپس ظرف حاوی گوشت را از شب تا صبح درون یخچال قرار دهید تا گوشت به خوبی مزه دار شود.
 در مرحله بعدی طرز تهیه بیف استراگانف مقداری روغن درون تابه بریزید و تابه را روی حرارت گاز قرار دهید تا روغن داغ شود سپس گوشت های خرد شده و مزه دار شده را درون روغن تفت دهید بعد از اینکه گوشت مقداری تفت خورد کره را به گوشت اضافه کنید و بعد از اینکه رنگ گوشت ها عوض شد پیاز خرد شده را به گوشت اضافه کنید و تفت دهید.
 بعد از اینکه پیازها تفت خوردن و سبک شدن و آب آن ها تبخیر شد قارچ ها را که به صورت اسلایسی خرد کرده اید به مخلوط گوشت و پیاز اضافه کنید سپس اجازه دهید تا قارچ مقداری تفت بخورد.

در مرحله بعدی دستور پخت بیف استراگانف، آرد را به مخلوط گوشت و قارچ اضافه کنید و آرد را با مواد مخلوط کنید سپس پودر فلفل و پودر سیر و نمک را به بیف استراگانف اضافه کنید.

سس مخصوص و خامه بیشتر به خورد برش های گوشت می رود. از افزودن رب به بیف استراگانف خودداری نمایید.
 اگر برای خوش طعم شدن بیف استراگانف تمایل دارید از عصاره غذا استفاده کنید بهتر است نمک را از طرز تهیه بیف استراگانف حذف کنید.

در دستور تهیه بیف استراگانف، مقدار استفاده از خامه به ذائقه شما بستگی دارد.

در طرز پخت بیف استراگانف، از گوشت گوساله و یا هر نوع گوشت قرمز می توانید استفاده نمایید.

اگر تمایل دارید بیف استراگانف لذیذتر شود بهتر است مواد این غذای خوشمزه را با کره تفت دهید.

این غذا را می توانید با ماکارونی، برنج، سیب زمینی و یا نان سرو کنید

استاک با آب گوشت را به بیف استراگانف اضافه کنید و بعد از اینکه مخلوط آرد و کره و استاک غلیظ شد شعله گاز را روی حرارت ملایم قرار دهید سپس خامه را با یک قاشق غذاخوری شیر رقیق کنید و به مواد بیفزایید و بعد از اینکه همه مواد بیف استراگانف با یکدیگر ترکیب شدند شعله گاز را خاموش کنید و بیف استراگانف را درون ظرفی مناسب برای سرو بکشید و با مقداری سیب زمینی خرد شده این غذای فرنگی بی نظیر را تزیین کنید و بیف استراگانف را به همراه نان و پاستا و برنج میل کنید.

نکات طلایی برای پخت بهتر بیف استراگانف

اگر به استاک گوشت دسترسی نداشتید می توانید ۱ عدد قرص عصاره گوشت را درون یک پیمانه آب جوش حل کنید سپس عصاره گوشت حل شده را به مواد بیف استراگانف اضافه کنید. هر چقدر گوشت ها به شکل استیکی تر برش زده شوند طعم

اخبار بانوان

نشست مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان با مسئول سازمان بسیج سازندگی:

اتصال ۲۰۰ نفر به زنجیره اشتغال و توانمندی زنان با همکاری سازمان بسیج سازندگی



مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در نشست با مسئول سازمان بسیج سازندگی از اتصال ۲۰۰ نفر به زنجیره اشتغال و توانمندی زنان با همکاری سازمان بسیج سازندگی خبر داد.
 مریم یگانه در این نشست که در راستای ایجاد اشتغال و توانمندی زنان برگزار شد گفت: با توانمندسازی زنان بدسرپرست و بی سرپرست و فراهم کردن بازار کار برای آنها می توانیم کمی از مشکلات و نیاز جامعه را حل کنیم.

یگانه اظهار کرد: از برنامه های مهمی که در کنار توانمندسازی زنان آموزش داده می شود، موضوع آموزش های اجتماعی و فرهنگی بوده که یکی از نیازهای مهم و اساسی برای این قشر از زنان است.

یگانه با اشاره به اینکه سازمان بسیج سازندگی می تواند در کنار ما برای قشر آسیب پذیر زنان اقدامات موثری را انجام بدهد اظهار داشت: اگر سازمان بسیج سازندگی بتواند در راستای حمایت از زنان شاغل در کارگاه های محلات، با ایجاد بازار کار محصولات و کالاهایی که آنها تولید می کنند را بدست مصرف کننده برساند کمک شایانی به آنها کرده است.

یگانه گفت: ۳۸۰ نفر نیز در طرح توانمندی زنان سرپرست سکونتگاهی غیر رسمی در محلات، در رشته ی خیاطی، مهارت های

مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان از افتتاح بازارچه دائمی صنایع دستی و هنرهای سنتی استان هرمزگان در معبد هندوهای بندرعباس خبر داد.

مریم یگانه گفت: این بازارچه دائمی با ۲۱ غرفه و اشتغال زایی بیش از ۲۵ نفر از بانوان به صورت رسمی به بهره برداری رسید.

در آیین افتتاحیه این بازارچه احمد مرادی نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی، یگانه مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، کریمی مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای هرمزگان، برومند مدیرکل میراث فرهنگی و گردشگری هرمزگان حضور داشتند.

افتتاح اولین رویداد تخصصی مد و لباس ایرانی اسلامی الماس در هتل هرمز بندرعباس



مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان از افتتاح اولین رویداد تخصصی مد و لباس ایرانی اسلامی الماس در هتل هرمز بندرعباس خبر داد.

مریم یگانه ضمن بازدید از غرفه ها با فعالان این حوزه گفتگو و راهکارهایی برای حل مسائل ارائه داد.

در این بازدید یگانه مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، کریمی مدیرکل آموزش فنی و حرفه ای هرمزگان و جمعی از هنرمندان، اساتید و فعالان این حوزه حضور داشتند.

