

آوای دریا

شنبه ۱۶ آذر ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

تا وقتی با یک معلول در ارتباط نباشید، هیچ وقت مشکلاتشان را نمی فهمید

گزارش: زهره کرمی



فاطمه لشکری مددکار جامعه معلولین، سی و پنج ساله و دارای مدرک مددکاری اجتماعی خانواده است و به مدت ۶ سال است که در جامعه معلولین فعالیت دارد از او می پرسیم که از چه سنی دچار معلولیت شده و دلیل آن چه بود؟

میگوید: سه سالگی. فلج اطفال - که کم کم درگیر و باعث فلج شدن او می شود.

آیا در طی دوران تحصیل دچار محدودیت بودید؟ از آنجایی که حمایت خانواده را داشتیم به هیچ عنوان محدود نبودم و در تمام مقاطع تحصیلی پشتم بودند و حمایت کردند و در مدرسه عادی تحصیل کردم.

پس در واقع انگیزه شما برای ادامه تحصیل خانواده ات بودند؟

خانواده تشویق کردند اما بیشتر تلاش خودم بود. دوست داشتم فرد شناخته شده ای در جامعه شوم و موفق باشم.

در این راه چه مشکلاتی داشتید؟

مشکلات زیاد است. متأسفانه مشکل عمده ما ایاب و ذهاب و محیط رفت و آمد است و برای من که از ویلچر استفاده می کنم این سختی بیشتر است.

در دوران دانشجویی به خاطر ایاب و ذهاب و محیط اطراف رئیس دانشگاه را متقاعد کردم که برای من یک رمپ مناسب بگذارد چون دانشگاه پله می خورد.

تا به حال اتفاق افتاده که در زندگی دچار یاس شوی؟

هیچ آدمی نیست که دچار یاس نشود، چه افراد سالم و چه ما که دچار معلولیت هستیم گاهی دچار یاس می شویم. من به خاطر وابستگی زیادی که به مادرم دارم و متوجه می شوم که نیاز به کمک دارم و من نمی توانم به او کمک کنم، نا امید می شوم.

و یا زمانی که درگیر کار پیدا کردن بودم.

رابطه ات با اطرافیان چطور است؟

عالی

منشا این انرژی کجاست؟

خوب از بچه گی آدم با انرژی و شر و شیطان بودم - هیچ وقت گوشه گیر نبودم

چه طور با جامعه معلولین آشنا شدی؟

از طریق یکی از دوستانم که مددکار بود آشنا شدم - من هم به آنجا آمدم و رفت و آمد کردم و در کلاس های جامعه معلولین شرکت کردم و فهمیدم که مددکار می خواهند.

کارت را بهتر برای ما توضیح بده

مددکاری، امداد رسانی و باری رساندن به مدد جویان و توانخواه هایی جسمی - حرکتی که دچار مشکل هستند.

وابسته به سازمان بهزیستی هستند. اگر سازمان حمایتشان نکند نمی توانند آنچور که باید به توانخواه ها جوابگو باشند و کمک کنند. تمام این موارد مستلزم کمک بیشتر سازمان است.

از معضل های شهری بگو؟

معضل های شهری که همه به نوعی درگیر آن هستند و این موضوع نه فقط برای ما بلکه سالمندان را نیز دربر می گیرد. فردی مثل من و با وجود ویلچر نمی تواند از پله ها بالا برود و استفاده کند.

تمام معابر عمومی باید دوباره مورد بازبینی قرار بگیرد.

نظرت در مورد ازدواج چیست؟

با خنده - خوبه ولی من دوستش ندارم

حرف آخر

امداد رسانی بیشتر - معلولین را بیشتر ببیند. به اینجا بیایند و مشکلات یک معلول را ببینند تا درک اش کنند تا وقتی با یک معلول در ارتباط نباشید هیچ وقت مشکلاتش را نمی فهمید

ما پرونده هایی از سازمان بهزیستی دریافت کردیم که ما به آنها خدمات می دهیم.

اسم بهزیستی را آوردید، بهزیستی به عنوان یک نهاد حمایتی کاری برای معلولین انجام می دهد؟

واقعیت این است که خیر - من به عنوان یک معلول آن جور که باید از سازمان بهزیستی حمایت شم، نمی شوم. خیلی از افراد محتاج پوشینه بی اختیاری هستند و باید با التماس و نامه برایشان دو بسته بگیریم

چه عاملی باعث شده که در زندگی موفق باشید؟

خانواده- دوستانم و انرژی مثبتی که در خودم است

برخی معلولیت را یک بلا می دانند و برخی موهبت الهی نظر شما چیه؟

معلولیت بلا نیست. ممکن بود با موجود سالم بودن دچار مشکلات دیگری شوم - اتفاقاً من معلولیت را یک پله ای می دانم برای اینکه به جایگاه امروزم برسم.

موقعیت و جایگاه معلولین جامعه از نظر شما چطور است؟

جایگاه ما در بندرعباس که از بقیه استان ها ضعیف تر است. امداد رسانی سازمان بهزیستی از یک سمت و مراکز همه

اخبار بانوان

بازدید مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان از پارک بانوان شهرستان بندرلنگه و تعاونی صنایع دستی



مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان به همراه مشاوران بانوان شهرستانهای غرب استان از پارک بانوان شهرستان بندر لنگه بازدید کرد. در این بازدید ضمن صحبت با مسئولین پارک، به بررسی مشکلات و محدودیتهای زیرساختی پارک بانوان شهرستان پرداختند. در پایان از تعاونی صنایع دستی این شهرستان بازدید به عمل آمد.

مشاوران فرمانداران شهرستانهای بندرخمیر، بستک و پارسیان و نمایندگان دستگاهها شهرستان بندر لنگه تشکیل شد.

مدیرکل بانوان و خانواده استانداری در این جلسه ضمن شنیدن مشکلات مطرح شده، بیان نمودند: مهمترین عامل پیشرفت بانوان، خود باوری و اتکا به خود می باشد. ابتدا بانوان باید به توانایی های خود توجه و اتکا داشته باشند.

یگانه افزود: برای رفع مشکلات بانوان روستایی باید صندوقهای خرد زنان در غرب استان فعال گردد. اشتغال و کارآفرینی مهمترین راهکار رفع مشکلات بانوان می باشد. بانوان باید به سمت برندسازی و تجاری سازی محصولات خود بروند. ایشان اشاره نمودند: از وظایف ذاتی دستگاههای حمایتی ارائه آموزشهای خود اشتغالی می باشد و در این زمینه تسهیلاتی نیز ارائه خواهد شد.

برای سلامت جسم و روان بانوان باید ورزش بانوان فعال شود. با همکاری فرمانداران هیات های ورزشی فعال و موانع زیرساختی ورزشگاههای احداث شده بزودی رفع و قابل استفاده خواهد شد.

برگزاری نشست منطقه ای زنان و خانواده فرمانداری های غرب استان به منظور بررسی مسائل و مشکلات بانوان غرب استان در شهرستان بندرلنگه



نشست منطقه ای زنان و خانواده فرمانداریهای غرب استان به منظور بررسی مسائل و مشکلات بانوان غرب استان در شهرستان بندرلنگه هم اکنون در حال برگزاری است. این جلسه با حضور یگانه مدیرکل بانوان و خانواده استانداری با حضور فرماندار محترم شهرستان بندرلنگه، معاون سیاسی و امنیتی فرماندار،

بازدید مدیرکل امور بانوان و استانداری هرمزگان از کارگاه بسته بندی سبزیجات شهرستان بندرلنگه



مدیرکل بانوان و خانواده استانداری به همراه مشاوران امور بانوان شهرستانهای غرب استان از کارگاه بسته بندی سبزیجات شهرستان بندرلنگه بازدید نمودند.

در این دیدار ضمن بازدید از بخشهای مختلف کارگاه بسته بندی سبزیجات به بررسی مسائل کارگاه پرداخته شد.

معضل خواب بعد زایمان، اگر کمبود خواب دارید بخوانید



مطمئنا با خستگی‌هایی که از نگهداری نوزادان نصب شما می‌شود، ممکن است نسبت به قبل احتیاج بیشتری به خواب داشته باشید. با خواندن مطلب زیر یاد می‌گیرید که چطور این کمبود خواب را جبران کنید:

اگر به تازگی بچه‌دار شده‌اید، حتما با یک مشکل جدی روبرو هستید: کمبود خواب!

واضح است که کمبود خواب به دلیل ورود یک بچه به دنیای شما، تقریبا می‌تواند به بیماری بی‌خوابی تبدیل شود و با مشکلات دیگری مثل خمیازه کشیدن را در هر مکانی به دنبال داشته باشد. خبر خوب ما به شما این است که راهکارهایی وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا این کمبود خواب را برطرف کنید و به آسایش مورد نیازتان برسید.

همه ما اغلب اوقات فکر می‌کنیم که خوابیدن تنها به یک صورت امکان‌پذیر است: در یک موقعیت ثابت، غیرقابل تغییر و همانند یک بی‌هوشی کامل!

اما واقعیت این است که دو نوع خواب متفاوت وجود دارد: حرکت سریع چشمان که به عنوان مرحله خواب دیدن شناخته شده است و چشمان بی‌حرکت که از چهار مرحله تشکیل شده است:

مرحله اول موقعیت چرت زدن است، یعنی زمانی که بدن شما شروع به آرام شدن می‌کند و نسبت به محیط اطراف خود نیمه هوشیار می‌شود.

در مرحله دوم، بدن و چشم بی‌حرکت است و مغز به کندی، امواجی را ارسال می‌کند. این مرحله خواب عمیق نامیده می‌شود.

مرحله سوم و چهارم نفس کشیدن منظم است و شما نسبت به آنچه که در اطرافتان اتفاق می‌افتد هیچ‌گونه واکنشی نشان نمی‌دهید. این موارد، مراحل یک خواب خوب و سالم است.

بعد از این چهار مرحله که نود دقیقه طول می‌کشد، بدن حرکت می‌کند و وارد مرحله خواب دیدن می‌شود، که بیشتر خواب‌ها در این دوره اتفاق می‌افتند. در این حالت چشمان شما به سرعت حرکت می‌کند مثل زمانی که فلیم می‌بینید و مغز نیز با سرعت امواجی را انتقال می‌دهد.

دوره کامل این چهار مرحله و مرحله خواب دیدن، در هر خواب کامل شبانه، چهار تا شش مرتبه اتفاق می‌افتد. در ابتدا مرحله خواب دیدن حدود ده دقیقه طول می‌کشد و بعد طول خواب افزایش می‌یابد، که در واقع خواب عمیق شما در سه قسمت اول خواب شبانه است، در حالیکه مرحله خواب دیدن در نزدیکی‌های صبح خواهد بود.

اهمیت خوابیدن: خواب چند پاره بروی تداوم خستگی در بدن شما تاثیر مستقیم می‌گذارد و همچنین، فکر کردن و انجام دادن کارهایتان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در این نوع کمبود خواب، شما خواب عمیق کمتری را تجربه می‌کنید و کمتر نیز به مرحله خواب دیدن می‌رسید. باید به این نکته توجه کنید که خواب‌ها بیشترین منبع تغذیه تفکر در روز بعد را فراهم می‌کنند. در واقع واضح است که رویاها (خواب دیدن) نقش مهمی را در توانایی فکر کردن، بازی می‌کنند.

در طول زمان خواب دیدن مغز، خاطره‌ها و اتفاقات طی روز را طبقه‌بندی می‌کند. فقدان خواب می‌تواند باعث زایل شدن حافظه شود؛ نتیجه این است که برای انجام وظایف معمولی هم بایستی بیشتر فکر کنید و این مسئله کار کردن را مشکل تر می‌کند و باعث پریشانی ذهن شما می‌شود. مثلا ممکن است بارها از خودتان بپرسید:

کهنه بچه را عوض کرده‌ام؟ برای مادران جوان، این بی‌خوابی‌های شبانه رنج فعالیت‌های روزانه را دوچندان خواهد کرد. این گیجی می‌تواند از حساب کتاب‌های دفترچه‌های بانکی گرفته تا صبوری برای کار کردن و کنار آمدن با بچه‌های نق نق باشد.

الگوهای خوابیدن نوزادان:

الگوی خواب نوزاد تازه متولد شده شما به هیچ عنوان شبیه خوابیدن شما نیست. اولاً در سه ماه اول زندگی‌اش، خواب او شامل درصد بالایی از مرحله خواب دیدن است (حرکت سریع چشم)! نوزاد شما ۵۰ تا ۸۰ درصد از زمان خوابیدن را در این مرحله بسر می‌برد، در حالی که شما ۲۰ درصد از زمان خوابیدن‌تان در این مرحله هستید.

دوما، تقریبا یک دوره خواب کامل نوزادان پنجاه دقیقه است که این دوره برای شما نود دقیقه طول می‌کشد.

همه این توضیحات به این معنی است که نوزاد تازه متولد شده شما به آسانی بیدار خواهد شد. خوابیدن‌های کوتاه مدت او بیشتر از ۳ تا ۴ ساعت نیست و به دلیل همین الگوهای نامنظم ساعت‌های خواب، این خواب سبک و ادامه می‌یابد.

البته، اگر نوزادتان بیدار شد، که مسلما شما هم بیدار می‌شوید، به این معنی است که شما برای تغذیه و آرام کردن او صدا زده شده‌اید. این نمونه بی‌خوابی برای والدینی است که نوزاد تازه متولد شده دارند،

یعنی جایی که در طول هشت ساعت خواب، دو یا سه مرتبه به مدت بیست دقیقه از خواب بیدار می‌شوند. این نوع خوابیدن، خسته کننده تر از خوابیدن به مدت فقط پنج ساعت است. چرا که تکه تکه شدن خواب سبب می‌شود که خواب عمیق به طور قابل توجهی کاهش یابد. دلایل این است که هرگاه بیداری می‌شوید دوباره به خواب می‌روید، مجبورید که دوره خوابیدن را از ابتدا شروع کنید، یعنی اول وارد مراحل خواب سبک شوید و سپس به خواب عمیق فرو روید، و نتیجه این تکرارها خستگی شاماست.

اطلاعات مفید برای خوابیدن: با تمام این تفاسیر راه‌هایی وجود دارد که شما بتوانید به سهمیه خوابتان برسید و لذت و خوشی خوابیدن را احساس کنید. جبران خواب ازدست رفته: یک خواب کوتاه در هر ساعتی از روز می‌تواند جبران خواب ازدست رفته شما در یک دوره بی‌خوابی باشد. وقتی مدت طولانی در بی‌خوابی به سر برده‌اید، بالاخره چشم‌ها سنگین می‌شود، و مغز می‌خواهد خواب عمیق را تجربه کند.

در این حالت شما نسبت به خوابی نرمال، زمان بیشتری را در خواب عمیق و در دوره خواب دیدن بسر می‌برید. دو تا سه ساعت بیشتر خوابیدن در آخر هفته‌ها هم می‌تواند مفید باشد. اما اجازه ندهید که این بیشتر خوابیدن از حد بگذرد. بیش از حد خوابیدن خود می‌تواند شروع سیکل کاملا جدی بی‌خوابی شود؛ چرا که دیگر برای خواب شبانه خسته نخواهید بود. خوابیدن کوتاه مدت در طی روز:

این توصیه مخصوص زنانی است که به تازگی مادر شده‌اند؛ شما بایستی سعی کنید در مدت خواب کوتاه نوزادتان کارهای زیادی انجام دهید.

باور کنید بیست تا سی دقیقه خوابیدن در طول روز شما را سرحال تر خواهد کرد، پس شما هم می‌توانید در طول خواب روزانه نوزادتان کمی بخوابید. طبق تحقیقات انجام شده نه فقط کسانی که به تازگی مادر شده‌اند، بلکه بیشتر مردم می‌توانند از چرت بعد از ظهر سود ببرند، اما نباید بعد از ساعت ۲ یا ۳ بعد از ظهر به بعد بخوابید. چرا که ممکن است مانع خوابیدن شما در شب شود.

اگر نوزادتان تنظیم خواب روزانه اش به هم خورده است از پیشنهاد دوستان و بستگان برای نگهداری اش بهره ببرید و او را برای یک ساعت هم که شده به آنها بسپارید و استراحت کنید.

تنظیم عادت غذا خوردن نوزادان در نیمه‌های شب: در معمولی ترین حالت یکی از والدین نیمی از روز را در برون از خانه مشغول به کار است، دیگری نیمی از روز را در خانه با کار کردن می‌گذراند. برای نوزاد اما فرقی نمی‌کند؛ او نیمه‌های شب هر دو نفر را از خواب بیدار می‌کند.

این مسئله می‌تواند به بی‌خوابی منجر شود. درحالی که این کار می‌تواند به صورت نوبتی باشد؛ به این صورت که به صورت هفتگی، پدر یا مادر همه کار غذا دادن نیم شب نوزاد را انجام دهد تا دیگری خواب خوبی در طول شب داشته باشد، به جای اینکه هر دو بیدار شوند و خوابشان تکه تکه شود.

کم کردن نظارت‌ها: نوزادان تازه متولد شده خواب رونده‌های فعالی هستند. بنابراین

اگر نوزاد شما در شب ناله می‌کند و فریاد می‌کشد، به این معنی نیست که سریع تر از آنچه که می‌توانید از تخت خود بپرید. بلکه باید سعی کنید که روند خواب او را به این سمت تغییر دهید که در طول شب بخوابد.

در طول شش ماه اولیه زندگی، اکثر بچه‌ها قادر خواهند بود هفت تا هشت ساعت را در طول شب بخوابند. برای تشویق فرزندتان به این که در تخت خودش بخوابد، در میانه شب در حال که هنوز بیدار است او را در تختش بگذارید. از شیر گرفتن او از جمله تدابیری است که برای آرام کردنش برای خوابیدن استفاده می‌کنید (مثل بغل کردن و به آرامی تکان دادن) او یاد خواهد گرفت که حتی در بیداری هم نباید دیگری به این چیزها دل بندد.

دیگر مشکلات خوابیدن:

در بسیاری از مادران هورمون‌ها هم می‌توانند سبب بی‌خوابی‌های شبانه شوند. بعد از تخمک گذاری، سطح پروژسترون شروع به بالا رفتن می‌کند و سپس شروع پایین آمدن می‌کند.

در این زمان سطح هورمون خیلی سریع پایین می‌افتد، واحتمالا بیشتر شما مشکلات خواب را از این جهت دارید. شما نیاز به زمان طولانی دارید که به خواب عمیق فرو بروید، در واقع کیفیت خواب شما پایین آمده است، و بعد از مرحله تخمک گذاری در شروع قاعدگی‌تان، احساس سستی و بی‌حالی بیشتری می‌کنید. در هر حال برای جبران بی‌خوابی شبانه می‌توانید به توصیه‌های زیر عمل کنید:

تمرین زمان بندی غذا خوردن:

از خوردن وعده غذایی سنگین درست قبل از خواب پرهیز کنید، وظایف و کارهایی که پراسترس هستند را در شب انجام ندهید، دو یا سه ساعت قبل از خواب ورزش نکنید (البته این کار در اول روز بسیار مفید است)، از خوردن کافئین در زمان خواب پرهیز کنید. فراموش نکنید که یک لیوان شیر گرم کمک خوبی برای به خواب رفتن است.

شرایط خوبی فراهم کردن:

اتاق خواب شما باید ساکت و تاریک باشد و دمای آن هم باید به صورتی باشد که شما را به خوابیدن تشویق کند. برای پنجره اتاق‌تان از سایبان یا هر چیزی که باعث می‌شود نور کمتری وارد شود استفاده کنید؛ حتی ساعت‌های شبرنگ دار را از خودتان دور کنید.

یک عادت خوابیدن برای خود ایجاد کنید:

کارهایی را انتخاب کنید و آنها را قبل از خواب انجام دهید، کارهایی مثل کتاب خواندن یا حمام کردن! اینها به مغز شما سیگنال‌هایی می‌فرستند مبنی بر اینکه وقت خواب است. سعی کنید هر روز، ساعت خوابیدن و بیدار شدن مشخصی داشته باشید.

در جستجوی کمک‌های حرفه‌ای باشید:

با دکترتان درباره همه مشکلاتی که در خوابیدن دارید صحبت کنید. بعضی از مشکلات و مسائل، مثل بیماری بی‌خوابی ممکن است علامت یک بیماری فیزیکی یا احساسی باشد. در این صورت شما می‌توانید به این بیماری نهفته خود پی ببرید.

در هر حال اگر به دلیل اینکه دارای یک نوزاد تازه متولد شده هستید؛ آنقدر خسته می‌شوید که خیلی از فعالیت‌هایتان را درست انجام نمی‌دهید، نگران نباشید؛ فراموش نکنید که این شب‌های خسته کننده بالاخره تمام خواهند شد و شما خیلی زود دوباره به همه آن فعالیت‌ها بی‌بی پایان خواهید رسید.

با سر آشپز = گالانتین مرغ کامل



مواد لازم
مرغ درشت ۱ عدد
نخود سبز ۱ فنجان
زرده تخم مرغ ۲ عدد
قارچ سفید خرد شده ۲۵۰ گرم
پیاز متوسط ۳ عدد
جعفری خرد شده ۱/۲ فنجان
خلال بادام بو داده ۲ قاشق سوپخوری
خلال پسته ۲ قاشق سوپخوری
کره ۵۰ گرم
مغز نان باگت (در نصف پیمانه شیر نرم شود) ۱ عدد
روغن سرخ کردنی به مقدار لازم
سبزی معطر (نعناع، ترخان و پیازچه) یک دسته
ادویه کاری به دلخواه

یکی از غذاهای جذاب فرانسوی گالانتین مرغ است. در اصل این غذا را به صورت سرد و مانند ژامبون میل میکنند و از این جهت کمی شبیه به ژامبون مرغ خانگی است. البته طرز تهیه آن هیچ شباهتی به ژامبون ندارد. برای تهیه مرغ گالانتین در اینجا از مرغ کامل استفاده شده است اما گاهی از سینه مرغ هم استفاده میشود. اول باید استخوان های مرغ جدا شود. بعد آن را با مواد مختلف پر میکنند و به صورت آب پز یا در فر کاملا میپزند. همان طور که گفته شد فرانسوی ها گالانتین را در یخچال میگذارند و بعد از سرد شدن برش میزنند و میل میکنند. اما این روزها با تلفیق سبک آشپزی کشورهای مختلف گالانتین مرغ را به شکل های مختلفی تهیه میکنند. مثلا بعضی داخل آن را با برنج و سبزیجات پخته شده پر میکنند. یا در آن از پنیر هم استفاده میکنند و گالانتین را در فر میپزند. در این جا دو روش تهیه گالانتین مرغ را به شما آموزش میدهم. در روش اول مرغ روی گاز و به صورت آبپز تهیه میشود. در روش دوم مرغ در فر پخته میشود و حالت برشته تری دارد.

مرحله اول:

۲ عدد پیاز را خرد کنید و در تابه با ۳ قاشق روغن آن را سرخ کنید. قارچ را به پیاز افزوده و کمی سرخ کنید. مواد را از روی حرارت بردارید و جعفری خرد شده، خلال بادام، خلال پسته و مغز نان خیس شده در شیر را همراه با کره و زرده تخم مرغ داخل تابه بریزید و مواد را خوب باهم مخلوط کنید.

مرحله دوم:

مرغ را حاضر کنید تا تمام استخوانهای بدن آن را بیرون بیاورید. به این صورت عمل کنید. نوک بال مرغ را قطع کنید. پارگی زیر شکم مرغ را بدوزید. با نوک کارد از زیر گردن تا انتهای ده چچاک عمیقی بدهید. با احتیاط گوشتهای پشت مرغ را از استخوان جدا کنید و مفصل ران را از استخوان پشت قطع کنید. گوشتهای ماهیچه را از استخوان جدا نموده و استخوان ماهیچه و ران را خارج کنید. گوشتهای سینه را از استخوان جدا کنید و مفصل بال را ببرید.

استخوان پشت و سینه را بیرون بیاورید و گردن مرغ را نیز خارج کنید. در نهایت فقط استخوانهای بال می ماند.

مرحله سوم:

مرغ را بشوئید و خشک کنید. کمی نمک و فلفل روی سطح مرغ بپاشید و سپس از موادی که قبلا آماده کرده بودید در رانهای مرغ فرو ببرید. بقیه مواد را روی بدنه مرغ بریزید.

مرحله چهارم:

حال پشت گالانتین مرغ را با نخ و سوزن بدوزید به طوری شکل اولیه خود را پیدا کند. برای این کار میتوانید از نخ دندان استفاده کنید.

مرحله پنجم:

استخوانهای مرغ را قطعه قطعه کنید. ۱ عدد پیاز را خرد کنید و با دسته سبزیجات معطر و کمی سیر درون یک قابلمه بزرگ بریزید. مرغ را روی آنها قرار دهید و یک لیوان آب و کمی نمک و فلفل روی آن بریزید. قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید تا مرغ آرام آرام بپزد. هنگامی که مرغ پخت، آن را بیرون بیاورید و نخهای اضافه را بچینید. آب مرغ را در یک شیر جوش بریزید و با ادویه کاری کمی جوش بدهید. مرغ را در ظرف سرو غذا ریخته و از سس مرغ روی آن بریزید و با نخود سبز تزئین نمایید.

طرز تهیه گالانتین مرغ در فر

در این روش میتوانید از مواد مختلفی در تهیه گالانتین مرغ استفاده کنید. این روش تفاوت زیادی با روش قبلی ندارد. فقط داخل مرغ با قارچ، اسفناج و پنیر پر میشود. و بعد از آن مرغ در فر پخته میشود.

مرحله اول:

۴۰۰ گرم قارچ را با کمی کره تفت بدهید تا آیش کشیده شود. در صورت تمایل میتوانید یکی دو حبه سیر له شده هم با آن تفت بدهید.

مرحله دوم:

سه پیمانه بیبی اسفناج را به آن اضافه کنید و چند دقیقه دیگر به تفت دادن ادامه دهید.

مرحله سوم:

مواد را در کاسه ای بریزید و دو پیمانه پنیر موزرولای رنده شده را با آن مخلوط کنید.

مرحله چهارم:

مرغ را به روشی که قبلا گفته شد آماده کنید.

مرحله پنجم:

مواد را روی مرغ پخش کنید.

مرحله ششم:

حال مرغ را مثل قبل دور مواد بپیچید. کمی نمک و فلفل روی مرغ بپاشید و محکم با نخ آن را ببندید.

مرحله هفتم:

فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. روی سینی فر یک توری فلزی قرار دهید و مرغ گالانتین را روی آن بگذارید. روی آن فویل بکشید و ۵۰ دقیقه در فر قرار دهید. سپس فویل را بردارید و حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دیگر در فر بگذارید تا طلایی شود.

نکات تهیه گالانتین مرغ

- گالانتین مرغ را می توانید قبل از سرو کردن به برش بزنید و آن را به صورت لقمه ای میل کنید.

- این غذا را می توانید با فیله مرغ به صورت رولی هم درست کنید.

- در روش دوم میتوانید از ظرف پیرکس هم استفاده کنید.

- میتوانید در چند دقیقه آخر پخت در فر، شعله بالایی (برویلر) را هم روشن کنید تا روی مرغ طلایی تر شود.

اخبار بانوان

موسسه طراحی و دوخت نیل، کارگاه سیسمونی کودک و آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد تافته بازدید و مسائل و مشکلات آنان و پروژه های خود اشتغالی این شهرستان را بررسی کرد. لازم به ذکر است که عمده فعالیت این مراکز در زمینه تولیدات پوشاک زنان، کودکان و سیسمونی نوزاد می باشد.

برگزاری ورزش صبحگاهی بانوان شاغل در ادارات بندرعباس

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان از برگزاری ورزش صبحگاهی بانوان شاغل در ادارات بندرعباس خبر داد و گفت: با توجه به ضرورت سلامت و ایجاد نشاط و شادابی بین بانوان شاغل ادارت، برنامه ورزش صبحگاهی بانوان پنجشنبه در پارک ساحلی دولت در حال برگزاری می باشد.

یگانه افزود: قرار بر این است که بانوان شاغل در ادارات استان سه ساعت ورزش در هفته داشته باشند که یک ساعت آن به صورت همگانی و در فضایی مشترک برگزار می گردد.

لازم به ذکر است که در این برنامه کارکنان ادارات استانداری، فنی و حرفه ای، هواشناسی و ... حضور داشتند.

رکاب زنی دختر دوچرخه سوار از خزر تا خلیج فارس با رویای ساخت دبیرستان

سحر طوسی سفیر موسسه مهر گیتی یکی از موسسات خیرین مدرسه ساز است که ۴۰ روز با هدف دانایی دختران ایران مسیر خود را از خزر تا خلیج فارس رکاب زد.

سحر هفتم آبان سفر خود را از بندرانزلی با یک رویا



شروع کرد. رویای ساخت یک دبیرستان دخترانه برای دخترانی که به دلیل نبود دبیرستان در محل زندگی شان مجبور به ترک تحصیل بودند.

اما امروز در پایان مسیر به خاطر هدف زیباییش، سه

دبیرستان دخترانه در مناطق کم برخوردار ساخته شد. سحر در کمپین دختران فردا بیش از ۲۰۰۰ کیلو متر را رکاب زد. برای اینکه به همه ما تلنگری بزند. تلنگری برای آینده دختران سرزمینمان، تلنگری برای به تمامی دختران ما که بدانند هیچ آرزویی برایشان محال نیست و قادرند در ساختن فردای خود و میهنشان سهم باشند. سحر به ما گفت که از کنار تلخی ها و محرومیت ها ساده نگذریم و تلاش کنیم برای آرمان هایمان ...

سحر ۱۳ آذر به پایان مسیر خود رسید.

اولین مدرسه کمپین دختران فردا با نام سحر طوسی احداث می شود.

دوشنبه ۱۱ آذر ماه کنگ اولین دبیرستان دختران در کمپین دختران فردا در روستای سپهران از توابع کهنوج کرمان به زمین زده شد. هزینه ساخت این مدرسه توسط موسسه حامی کانادا و بانک خاورمیانه تامین شد. گروهی از ایرانیان نیک اندیش ساکن کانادا و به منظور کمک به تحصیل کودکان نقاط کم برخوردار تشکیل شده است. این عزیزان به پاس رکاب زنی سحر از خزر تا خلیج فارس نام او را بر این دبیرستان دخترانه گذاشتند. تا کنون هزینه ساخت دو مدرسه با همراهی این موسسه و بانک خاورمیانه تامین شده است.

بازدید مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان از اورژانس اجتماعی شهرستان بستک



مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان از اورژانس اجتماعی شهرستان بستک بازدید کرد.

در این بازدید با حضور فرماندار شهرستان بستک صورت گرفت، از نحوه خدمات رسانی این اورژانس گزارشی داده شد.

بررسی مسائل و مشکلات پروژه های خوداشتغالی بانوان بستک در بازدید مدیر کل امور بانوان و خانواده هرمزگان

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان از