

آوای دریا

شنبه ۰۷ دی ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



به زندگی من خوش آمدید

اشتغال معلولین بزرگترین دغدغه ماست

گزارش: زهره کرمی



شهناز باقرزاده دارای لیسانس مدد کاری اجتماعی و هفت سال است که به عنوان مدد کار با جامعه معلولین همکاری می کند از طریق عضویت و به سبب معلولیتی که دارد وارد این جامعه شده است .

و با راهنمایی آقای استاد و با مشورت ایشان رشته مددکاری را انتخاب و ادامه تحصیل می دهد .

از چه زمانی دچار معلولیت شدی ؟

بدو تولد معلولیت دارم

در زندگی با چه محدودیت هایی مواجه بودی؟

زمان زیادی برد تا توانستم با معلولیتم کنار بیایم و متوجه شوم که با بقیه متفاوت هستم .

در واقع دوست نداشتم با اطرافیانم ارتباطی داشته باشم ، تا اینکه با جامعه معلولین و دوستانم آشنا شدم و کم کم شناختم از توانایی هایم بیشتر شد و به این باور رسیدم که با همین معلولیت هم می توانم به جایگاه مناسبی برسم و در این مسیر آقای استاد کمک زیادی به من کرد.

مدد کاری را چگونه شروع کردی و چه انگیزه ای داشتی ؟

به پیشنهاد دوستانم و با هدف کمک به هم نوانم مددکاری را بدون تحصیلات آغاز کردم و تخصصی نداشتم . بدون تخصص مددکار شدن سخت بود. خوشبختانه در آزمون جامع علمی کاربردی شرکت کرد و مدرکم را در این رشته گرفتم.

منشا این انرژی از کجاست؟

حمایت دوستان و روحیه ای که از بودن با دوستان معلولم می گیرم . طوری که با تمام مشکلات و داشتن بچه کوچک در دوره می ها شرکت می کنم و از بودن با دوستانم لذت می برم.

نظرت راجع به ازدواج چیست ؟

خیلی خوبه - پیشنهاد می کنم اگر شرایط را داشتن ازدواج کنند . مشکلات برای همه افراد هستن و معلول و غیر معلول ندارد . انسان باید خودش را با زندگی متاهلی وقف دهد .

توانستم دو زوج از مددجویانم را از طریق مددکاری به هم برسانم و باعث ازدواجشان بشوم، و اگر بتوانم باز هم دوستانم را تشویق می کنم

عامل اصلی موفقیتت را در چی می دانی ؟

یکی از دوستانم که با ویلچر حرکت می کند به مسافرت رفتن و متوجه شدم که نه فقط بندرعباس بلکه کل ایران برای دوستان معلولم کاری انجام نشده است .

نظرت درباره بهزیستی به عنوان یک نهاد حمایتی چیست ؟

بهزیستی گروه های هدف متفاوتی دارد ، و حمایت ها اندک است . در تمام گروه های هدف کمبود هایی وجود دارد . اما معلولین مظلوم ترین گروه هستند .

حرف آخر

اشتغال معلولین بزرگترین دغدغه ماست . بسیاری از معلولین تحصیلات و توانمندی های زیادی دارند اما فضایی برای اشتغال ندارند .

روحیه بالا ، آشنایی با توانایی خود برخی محدودیت را یک بلا می دانند و برخی موهبت الهی ، نظر شما چیه ؟

بلا نیست - تفاوتی هست و محدودیت هایی وجود دارد. باید شاکر باشیم که می توانیم از پس مسئولیت هایمان در هر جایگاهی که قرار داریم بر بیاییم و این لازمه شناخت خود و توانایی هایمان است .

مهمترین مشکلی که در زمان تحصیل داشتی چه بود ؟

اینکه هم کار می کردم و هم درس می خواندم

از معضلات شهری که یک معلول با آن مواجه است برایمان بگو؟

در وهله اول بافت شهری مناسب سازی نشده است . چند وقت با

اخبار بانوان

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان:

هرمزگان میزبان بیست و یکمین اجلاس کشوری حقوق کودک است



مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان گفت: بیست و یکمین اجلاس کشوری حقوق کودک در تاریخ ۹ دی ماه سال جاری در شهر بندرعباس برگزار می شود. هرمزگان، مریم یگانه در جلسه حقوق کودک که به ریاست سعید ناجی معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان برگزار شد، اظهار کرد: کودکان رهبران آینده کشور هستند از این رو باید به آن بها داد و به نحو احسن مورد حمایت قرار گیرند.

وی افزود: وزارت دادگستری به عنوان مرجع ملی کنوانسیون حقوق کودک با مشارکت تمامی دستگاه های اجرایی و قضایی مرتبط با این موضوع

یگانه افزود: استان هرمزگان در طول ۴۰ سال گذشته با تقدیم ۱۵۰۰ شهید یکی از استان های شاخص در دوران دفاع از ایران اسلامی بوده است.

وی ادامه داد: زنان استان با الگوگیری از شهدای صدر اسلام خصوص آن حضرت فاطمه (س) ۴۸ شهید خانم را تقدیم کشور کرده اند که در این میان شهدای مانند شهید «فاطمه نیک» با تقدیم ۹ شهید از اعضای خانواده اش از جمله سه فرزندش به عنوان یکی از شهدای شاخص کشور، در سال ۱۳۶۶ در مراسم حج به شهادت رسید و به ام الشهدای کشور لقب گرفت.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان ادامه داد: زنان، امروز نشان دادند در جنگ نرم دشمن که قلب خانواده ها را نشانه رفته، می توانند الگویی برای زنان جهان و سدی نفوذناپذیر در برابر توطئه های دشمنان باشند.

وی، کنگره شهدا را فرصت مناسبی برای توسعه و ترویج فرهنگ ایثار و شهادت عنوان کرد و گفت: این کنگره فضای مناسبی را ایجاد می کند تا نسل جوان با حقیقت دفاع مقدس و فداکاری و ایثارگری شهدا و رزمندگان آشنا شوند.

یگانه اضافه کرد: کنگره ملی ۱۵۰۰ شهید استان هرمزگان اقدامی اثرگذار برای نشان دادن نقش شهدای هرمزگان است.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان با بیان اینکه امنیت و آرامش امروز کشور مرهون رشادت ها و فداکاری های شهیدان والا مقام است، افزود: گسترش فرهنگ شهادت، جامعه را در مقابل هجمه ها و تهدیدهای دشمنان مصون نگه می دارد و موجب حفظ ارزش ها می شود.

وی، شناساندن شهدا به نسل جوان، ترویج فرهنگ شهادت، ترویج سبک زندگی شهدا و دمیدن روح تعالی به جامعه را از اهداف برگزاری کنگره شهدای زن دانست.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان:

کنگره شهدا فرصت مناسبی برای ترویج فرهنگ ایثار



مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، کنگره شهدا را فرصت مناسبی برای ترویج فرهنگ ایثار دانست. مریم یگانه در حاشیه کنگره شهدای زن استان هرمزگان با اشاره به تلاش دشمنان برای کم رنگ کردن نقش شهدا اظهار کرد: در چنین شرایطی همه ما موظف به حفظ این امانت الهی هستیم.

وی در ادامه به نقش آفرینی زنان در عرصه های مختلف اشاره کرد و افزود: یکی از عرصه هایی که زنان به خوبی در آن نقش خود را ایفا نمودند حضور در دوران انقلاب اسلامی و دفاع مقدس بود که به خوبی این مسئولیت را به انجام رساندند.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان با بیان اینکه زنان در نقش پرستار، امدادگر، رزمی، دفاعی، پشتیبانی، فرهنگی و تبلیغاتی، یاور و مشوق سرداران در دوران دفاع مقدس و بعد از جنگ نیز راویان حماسه بزرگ دفاع مقدس بودند.

مهم، با بررسی نقاط ضعف و قوت حقوق کودک در کشور با بهره گیری از تجارب ارزشمند به دست آمده در سال های متمادی در این حوزه، برنامه جامع عمل و یا سند ملی حقوق کودک را که در افق ۱۴۰۴ است با ترسیم نوع ماموریت، چشم انداز، اهداف کلان یا راهبردهای متناسب با ظرفیت موجود در دستگاه های دولتی و غیردولتی تهیه کرده است. مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان ادامه داد: این وزارت با تعیین نهادهای مجری و همکار و تقسیم راهبردها و برنامه ها و فعالیت ها نقشه راه ۱۰ ساله را تهیه کرده و بعد از تصویب در شورای هماهنگی مرجع ملی کنوانسیون حقوق کودک برای اجرا معرفی کرده است. یگانه گفت: جامعه هدف، افراد دارای سن کمتر از ۱۸ سال تمام است که از حمایت های این برنامه بهره مند می شوند، البته فرآیند تدوین و شکل گیری برنامه های این سند در حوزه حقوق کودک و نوجوان به نمایندگان دستگاه های مرتبط ارسال شده است. وی حقوق کودک را امری دوجانبه ذکر کرد و گفت: کودکانی که به حقوق شان احترام گذاشته و مورد حمایت قرار بگیرد بدون شک در بزرگسالی برای حقوق دیگران ارزش و احترام قائل می شوند. مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان گفت: بیست و یکمین اجلاس کشوری حقوق کودک در تاریخ ۹ دی ماه سال جاری در شهر بندرعباس برگزار خواهد شد. یگانه در ادامه اضافه کرد: از آنجایی که طی حکمی مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری را به عنوان دبیر متناظر مرجع ملی کنوانسیون حقوق کودک در استان ها معرفی کرده اند، این جلسه برگزار شد.

سرماخوردگی در بارداری و تاثیر آن بر سلامت جنین

بار اسپری سرکه بپاشید یا کمی سرکه را در آب بجوشانید، این کار به کاهش آلودگی هوا کمک می‌کند.

ده فرمان برای درمان سرماخوردگی در بارداری در صورت ابتلا به سرماخوردگی رعایت موارد زیر به کاهش عوارض و بهبود سریعتر شما کمک می‌کند:

۱- استراحت کافی داشته باشید و مایعات گرم بنوشید. ۲- نوشیدن یک لیوان آب جوش و لیمو ترش تازه و عسل صبح ناشتا هم در پیشگیری و هم درمان کمک می‌کند. ۳- مصرف یک عدد سیر خام در ابتدای احساس سرماخوردگی و خارش گلو به صورت خرد شده همراه با آب لیمو و عسل اگر چه زیاد خوشایند نیست ولی تا حدی مانند آنتی‌بیوتیک عمل می‌کند. ۴- بهتر است در طول سرماخوردگی غذای سنگین نخورید. سوپ حاوی ۱ قاشق غذاخوری، عدس یا دال عدس، ۱ قاشق غذاخوری برنج، بال یا گردن مرغ، ۱ عدد هویج، ۵۰ گرم گشنیز تازه، ۱ عدد سلغم، ۱ عدد چغندر، ۲ عدد پیاز سفید ۴ قاچ (بعد از طبخ خوب پیاز را بجوید)، ۳-۴ عدد آلو بخارا به مدت ۳ روز متوالی در ابتدای سرماخوردگی به شما کمک می‌کند بهتر از پس بیماری بر بیاید. بهتر است در این ۳ روز فقط این سوپ را ۴ بار در روز مصرف کنید و چیز دیگری نخورید.

سرماخوردگی در بارداری و تاثیر آن بر سلامت جنین ۵- مصرف دمنوش به یا به پخته شده و کبابی هم مفید است. ۶- اگر سرفه خشک دارید، مواردی از جمله قراردادن به دانه در دهان و مکیدن آن، خوردن مکرر دمنوش نشاسته و بارهنگ و روغن مالی قفسه سینه با روغن زیتون کمک کننده است. ۷- در صورت وجود ترشحات غلیظ می‌توانید از بخور سوسو جو، پیپاز یا مرزنجوش در آب گرم کمک بگیرید. اگر هیچکدام در دسترس نبود بخور آب گرم به تنهایی هم کمک کننده است. ۸- غرغره مرتب با سرم شستشوی نمکی و در بینی کشیدن آن به تخلیه ترشحات و بازکردن راه هوایی کمک می‌کند

۹- مصرف روزانه فرنی بادام به همراه نشاسته یا آرد برنج هم به کم کردن سرفه‌های خشک کمک می‌کند. ۱۰- بهتر است در طول دوران سرماخوردگی از مصرف ادویه‌های تند و تیز از جمله فلفل و خوراکی‌های سنگین مانند گوشت قرمز و لبنیات خودداری کنید. نکته: از مصرف خودسرانه داروهای گیاهی طی این دوران خودداری کنید از جمله خطمی و بنفشه و پرسیاوشان یا زیاده روی در مصرف خاکشیر

نکته: از مصرف خودسرانه قرص‌های سرماخوردگی، آنتی‌هیستامین یا مسکن‌های کدئین‌دار خودداری کنید. حتماً با پزشک خود مشورت کنید و همواره پزشک را در جریان بارداری خود قرار دهید.

عسل با لیمو در سرماخوردگی موثر است. لیمو دارای خواص طبیعی است که در سرماخوردگی موثر است. لیمو دارای ویتامین C و خواص ضد میکروبی می‌باشد عسل دارای طعم و مزه شیرین است و برای مبارزه با آلرژی فصلی و طیف گسترده‌ای از خواص ضد میکروبی ارزشمند است. آنها اغلب با هم در آب گرم یا چای برای کمک به علائم سرماخوردگی استفاده می‌شود.

عسل و لیمو دارای توانایی قابل توجهی برای مهار رشد میکروب که می‌تواند باعث عفونت شود می‌باشند. ویتامین B در لیمو ممکن است سیستم ایمنی بدن را تقویت و به درمان علائم سرماخوردگی کمک نماید.

عسل نیز دارای خواص ضد ویروسی است که می‌تواند فعالیت‌های ویروس سرماخوردگی را مهار کند.

علاوه بر این عسل یکی از سرکوب کننده‌های موثر در سرفه و کمک به خواب در طول سرماخوردگی، به خصوص در کودکان می‌شود برخی از شواهد موجود نشان می‌دهد که عسل ممکن است بهتر از سرکوب کننده‌های سرفه (دکسترومتورفان) عمل کند.

به طور کلی، شواهد کافی وجود دارد که لیمو و عسل می‌تواند طول مدت سرماخوردگی را کوتاه کند و نیز می‌تواند از سرماخوردگی جلوگیری کند.

عسل ممکن است دارای اسپورهای کلاستریدیوم بوتولینوم باشد. و هنگامی که نوزادان مصرف کنند این اسپور می‌تواند سبب مشکلات جدی بهداشتی شود و اگر درمان نشود منجر به مرگ می‌شود.

به همین دلیل، به کودکان زیر ۱۲ ماه سن، نباید عسل داده شود استفاده گسترده از آب لیمو مقادیر زیادی از اسید سیتریک دارد که ممکن است سبب فرسایش مینای دندان، تهوع یا استفراغ و سوزش چشم و یا پوست پس از تماس شود.

یا ذات‌الریه)، برونشیت یا عفونت‌های سینوسی باشد.

دریافت یک واکسن آنفولانزا، خطر ابتلا به عفونت و عوارض ناشی از آن را کاهش می‌دهد. با توجه به مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، دریافت واکسن آنفولانزا می‌تواند تا ۶ ماه پس از تولد به محافظت از زنان باردار و نوزادان آنها کمک کند. بنابراین مهم است که زنان باردار در مورد دریافت واکسن آنفولانزا با پزشک‌شان مشورت کنند. سایر کارهایی که شما می‌توانید برای کاهش خطر ابتلای‌تان به بیماری انجام دهید، عبارت‌اند از:

- شست‌وشوی مکرر دست‌ها؛
- داشتن خواب کافی؛
- داشتن یک رژیم غذایی سالم؛
- اجتناب از تماس نزدیک با اعضای خانواده یا دوستان بیمار؛



- ورزش کردن به‌طور منظم؛
- کاهش استرس.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید

اگرچه اکثر سرماخوردگی‌ها مشکلی برای نوزاد متولد نشده ایجاد نمی‌کنند اما آنفولانزا باید جدی گرفته شود. عوارض ناشی از آنفولانزا، خطر زایمان زودرس و نقایص زمان تولد را افزایش می‌دهند. اگر متوجه‌ی علائم زیر شدید، در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید:

- سرگیجه؛
- اشکال در تنفس؛
- احساس فشار یا درد در قفسه‌ی سینه؛
- خونریزی واژینال؛
- گیجی؛
- استفراغ شدید؛
- تب شدیدی که با استامینوفن هم پایین نمی‌آید؛
- کاهش حرکت جنین.

ده فرمان برای پیشگیری

۱- از دست دادن و ربوبوسی با افراد تا جایی که می‌توانید خودداری کنید. ۲- در مکان‌های عمومی پرجمعیت از ماسک استفاده کنید و به هیچ عنوان دست‌تان را به چشم خود نمالید. ۳- مرتب دست خود را با آب و صابون بشویید. ۴- بهتر است یک رژیم غذایی سالم و دارای همه‌گروه‌های غذایی داشته باشید. رعایت آداب صحیح غذا خوردن به هضم خوب، سیستم ایمنی قویتر و کاهش ابتلا به بیماری‌های مختلف کمک می‌کند. بنابر این بهتر است خوب غذا را بجوید، از درم خوری پرهیز کنید، از خوردن آب، ماست، سالاد و مایعات دیگر همراه با غذا پرهیز کنید، از خوردن چند رقم غذا در یک وعده غذایی خودداری کنید، پرخوری نکنید، چای و میوه در فاصله یک ساعت قبل تا ۲ ساعت بعد از غذا مصرف نکنید. توصیه می‌شود در هر میان‌وعده فقط یک نوع میوه استفاده کنید، برنامه غذایی خود را در ساعات منظم به صورت ۵ وعده غذایی با حجم کمتر و فواصل ۳-۴ ساعت تنظیم کنید، حداقل ۳-۲ ساعت از شام تا خواب فاصله بیندازید. ۵- استراحت کافی داشته باشید و برنامه خود را طوری تنظیم کنید که در ساعت ۱۰-۹ شب بخوابید. ۶- فعالیت بدنی مناسب داشته باشید. پیاده‌روی ملایم روزانه و پرهیز از استراحت و بی‌حرکتی زیاد، طبیعت هوشمند شما را با ایجاد گردش بهتر خون در بدن، دفع فضولات و تقویت سیستم ایمنی قوی می‌کند. ۷- سر و گردن و کف پاهایتان را در طی روز و حتی در زمان خواب بپوشانید. ۸- مصرف آب و نوشیدنی‌های خیلی خنک به خصوص صبح ناشتا یا بعد از حمام خودداری کنید. ۹- از قرار گرفتن در معرض باد به ویژه پس از حمام خودداری کنید. ۱۰- دورتا دور حمام و خانه را هفته‌ای ۲

با فرا رسیدن پاییز و فصل سرما خانم‌های باردار بیش از هر زمان دیگری نگران مبتلا شدن به سرماخوردگی و آنفولانزا هستند.

خانم‌ها در دوره‌ی بارداری بیش از هر زمان دیگری نگران مبتلا شدن به سرماخوردگی و آنفولانزا هستند، چون می‌ترسند سلامت کودک‌شان تحت تأثیر بیماری آنها قرار بگیرد. علاوه‌براین به‌علت ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن در دوره‌ی بارداری، احتمال بیمار شدن زنان باردار نسبت به قبل افزایش می‌یابد و این مسئله هم به نگرانی آنها می‌افزاید. اما نیازی به ترسیدن نیست.

برای درمان آنفولانزا و سرماخوردگی در دوره‌ی بارداری نیز روش‌ها و داروهای بی‌خطری وجود دارد. مطلب زیر به معرفی داروهای مطمئن و خطرناک برای درمان آنفولانزا و سرماخوردگی در بارداری و همچنین ارائه‌ی روش‌های خانگی برای درمان آنها می‌پردازد.

چه چیزی باعث سرماخوردگی در بارداری می‌شود؟

سرماخوردگی معمولاً در اثر ویروس اتفاق می‌افتد. ۲۰۰ ویروس سرماخوردگی یا بیشتر در اطراف ما وجود دارد.

چه داروهایی برای درمان سرماخوردگی در طول بارداری مناسب هستند؟ استامینوفن: اگر تب دارید یا سردرد یا بدن درد دارید، می‌توانید استامینوفن مصرف نمایید.

داروهای سرفه: خلط آور مثل (Mucinex) به همراه داروهای سرفه مثل (Robitussin) یا قرص‌های سرفه در طول بارداری مناسب هستند. اما با پزشک خود درباره مقدار دارو مشورت نمایید.

پیش از مصرف هر گونه دارویی با پزشک خود مشورت نمایید و داروهایی که پزشک تجویز کرده است را سر خود کنار نگذارید زیرا برخی داروها در طول بارداری موردنیاز است و ضرری برای جنین ندارد.

داروهای که نباید در طول بارداری مصرف نمایند

برخی داروهای سرماخوردگی در طول بارداری مضر می‌باشند زیرا به جنین آسیب می‌رسانند. این داروها عبارتند از:

برخی داروهای کاهنده درد و تب، آسپرین، ایبوپروفن یا ناپروکسن در مراحل رشد جنین در ماه‌های اول بارداری اختلال ایجاد می‌کند و باعث ایجاد مشکل در هنگام زایمان می‌شود.

داروهای ضد گرفتگی بینی. برخی متخصصین مصرف این داروها را بلائمانع می‌بینند مانند Sudafed یا Dayquil اما برخی اجازه مصرف نمی‌دهند. متخصصین بعد از سه ماهگی اجازه مصرف این داروها را می‌دهند و مصرف آن‌ها را نیز محدود می‌کنند (یک اونس یا دو اونس روزانه به مدت یک یا دو روز).

روش‌های درمانی خانگی. از مصرف داروهای گیاهی خانگی بدون تجویز پزشک بپرهیزید.

درمان جایگزین سرماخوردگی در بارداری

شما می‌توانید از راه‌های طبیعی زیر برای درمان سرماخوردگی خود استفاده نمایید:

- مصرف سیر تازه. سیر ترکیبی ضد ویروسی می‌باشد. مصرف یک یا دو حبه سیر یا افزودن آن به سوپ یا جوشانده آن مناسب می‌باشد. - استفاده از دستگاه مرطوب کننده. این دستگاه هوا را مرطوب نگه می‌دارد و تجمع آلودگی جلوگیری می‌کند.

- استفاده از قطره بینی. این گونه قطرات باعث مرطوب شدن مسیر بینی می‌شود و در طول بارداری ضرری ندارند.

- قرقره کردن آب نمک. این کار باعث تسکین گلودرد می‌شود. یک چهارم قاشق غذاخوری نمک در هشت اونس آب گرم بریزید و قرقره کنید.

- عسل. مصرف یک قاشق غذاخوردی عسل در بارداری (با ترکیب عسل، لیمو و آب داغ) باعث کاهش سرفه‌های خشک می‌شود.

آیا بیماری شما سرماخوردگی است یا آنفولانزا؟

سرماخوردگی و آنفولانزا دارای علائم مشترک بسیاری هستند، مانند سرفه و آبریزش بینی. با این حال چند تفاوت وجود دارد که به شما امکان می‌دهد آنها را از هم تشخیص دهید. اگر علائم شما به‌طور کلی خفیف هستند، پس احتمالاً سرما خورده‌اید، اما علائمی مانند داشتن لرز و احساس خستگی شدید معمولاً مربوط به آنفولانزا هستند.

کارهایی که می‌توانید برای کاهش احتمال بیمار شدن‌تان انجام دهید همان‌طور که می‌دانید بدن در طول بارداری دچار تغییراتی می‌شود. یکی از آن تغییرات، این است که سیستم ایمنی بدن در این دوره، ضعیف می‌شود. یک سیستم ایمنی ضعیف‌تر باعث می‌شود که بدن مادر، نوزاد متولد نشده را پس‌زنند. با این حال با ضعیف شدن سیستم ایمنی زنان باردار، آنها نسبت به عفونت‌های ویروسی و باکتریایی آسیب‌پذیرتر می‌شوند. همچنین زنان باردار در مقایسه با زنان غیرباردار هم‌سن‌شان، بیشتر احتمال دارد که به عوارض ناشی از آنفولانزا دچار شوند. این عوارض می‌توانند شامل پنومونی (سینه‌پهلو

با سر آشپز = پنیر سوخاری



تا روغن آن را بگیرد سپس با سس گوجه فرنگی تند سرو می کنیم.

قابلمه ای کوچک را تا نیمه بالای روغن سرخ کردنی بریزید و روی شعله متوسط قرار دهید تا روغن کاملاً داغ شود. پنیرهای کاور شده را یکی یکی داخل قابلمه می اندازیم تا دمای روغن پائین نیاید، برای حدود ۲ تا ۳ دقیقه سرخ می کنیم تا طلایی شود. پنیرهای سرخ شده را روی دستمال آشپزخانه قرار می دهیم

پنیر موتزارلای تازه با کاور ترد و کرانچی همراه با سس گوجه فرنگی تند شما را به بهشت می برد.

مواد لازم

سس گوجه فرنگی تند ۴۰۰ گرم

پنیر موتزارلای تازه ۲۲۰ گرم

پودر سوخاری یا خرده نان ۱ و یک چهارم پیمانه

پنیر پارمزان رنده شده یک چهارم پیمانه

تخم مرغ ۲ عدد

سیر ۲ حبه

آرد ساده ۲ قاشق غذاخوری

روغن گیاهی سرخ کردنی به مقدار لازم

طرز تهیه

تخم مرغ را در کاسه ای کم عمق بشکنید و کمی هم بزنید.

آرد را در بشقابی بریزید.

آرد سوخاری یا خرده نان و پنیر پارمزان را در بشقابی مخلوط کنید. به مواد فلفل بزنید.

روش کار به اینصورت است که توپهای موتزارلای تازه را یکی یکی در آرد می غلتانیم تا تمام سطح آن آغشته شود.

سپس آن را در تخم مرغ می اندازیم و با چنگال تکان می دهیم که کاملاً آغشته شود، سپس داخل مخلوط آرد سوخاری می اندازیم تا خوب کاور شود.

دوباره پنیر را داخل تخم مرغ و آرد سوخاری فرو کنید تا کاور ضخیم تری داشته باشد و پس از سرخ شدن حالت ترد و کرانچی را به خود بگیرد.

پنیرهای کاور شده را در سینی که با کاغذ روغنی یا شیرینی پزی پوشانده اید قرار دهید.

این کار را برای باقی پنیرها تکرار کنید. سپس آنها را برای ۲۰ دقیقه فریز کنید.

فال هفته

شر مشکلاتی که از قبل شما را احاطه کرده اند خلاص کنید اگر احساس می کنید مثل این که توسط چیزی که مربوط به گذشته شماست به عقب کشیده می شوید نمی توانید استعداد واقعی خود را شکوفا سازید، امروز این شانس را دارید که همه چیز را منظم کنید و حسابها را مشخص کنید. ولی یادتان باشد که شهر روم در یک روز ساخته نشد و انتظار انجام کارهای زیادی را بطور یک شبه نداشته باشید.

دی

بعد از شیطنت هایی که امروز کردید، احتمالاً حالا منتظر یک بعدازظهر آرام در خانه هستید. امروز همکارانتان حسابی آشفتگی ایجاد کرده و شما را خسته کرده اند و از آنجایی که شما آدم معقول و متعادلی هستید می توانید همه چیز را به حالت اول برگردانید. البته دیدن چنین وضعیت درهم و برهمی هر کسی را عصبانی می کند.

بهمن

امروز عطارد مستقیم حرکت می کند. یعنی اکنون تمام فرصت ها را در اختیار دارید. در صورتیکه با دید غیر واقعی نگاه نکنید. در این ماه می توانید در انتظار رسیدن به بسیاری از هدفهایتان باشید. سفر نیز در این زمان برایتان خوش شانس می آورد. به ویژه اگر با دوستان همفکران سه سفر بروید.

اسفند

همکاری قدری مشکل می تواند نمود پیدا کند. اما شکیبایی و حس طنز عجیب شما به زودی باعث بهتر شدن محیط می شود. شما درباره همه چیز زیاد حرف می زنید و مایلید که در شنیدن ایده هایتان هر کسی را شریک کنید.

با آنها آشنا شوید و متوجه شوید که در ذهن شان چه می گذرد. برخی از شما از دوستانی که در خارج کشورتان زندگی می کنند خبری می گیرید و حتی ممکن است آنها شما را دعوت کنند تا از آنها دیداری بکنید. در صورت چنین اتفاقی، شما برای گفتن بله خیلی رویایی هم فکر نمی کنید.



آبان

امروز می توانید احساسات تان را به خوبی بیان کنید. بنابراین لازم نیست نگران عکس العمل دیگران باشید. حتی اگر با مشکلی روبرو شوید صداقت و روراستی شما آنرا حل می کند. شاید هم ابراز علاقه کنید.

آذر

سیاره حاکم شما ژوپیتر دارد دوباره فعال می شود که به این معناست که شما حالا می توانید به امید آینده باشید. با اینحال، شما نیاز دارید خود را از

که به کسی کمک کنید، حتماً این کار را بکنید ولی اگر احساس می کنید تحریک و برافروخته شده اید، سعی کنید با انجام سرگرمی های مورد علاقه تان، آرامش خود را باز یابید و یا می توانید به خانه دوستان رفته و با خنده، احساسات تنش زا را از خود دور کنید، به زودی احساس بهتری خواهید داشت.

شهریور

به عنوان یک شهریوری به سلامتی تان اهمیت می دهید و امروز استثناء نیست. غذاهای خوب و مقدار زیادی ویتامین مصرف می کنید حتی شاید کمی هم از ویتامین های جدید را خریداری کنید. شاید خبر افزایش حقوقتان به گوشتان برسد.

مهر

در حال حاضر شما جذب افرادی هستید که به نحوی غیر معمول اند، خصوصاً اگر آنها مطلبی را برای آموزش به شما دارند، پس تلاش کنید که

فروردین

به راحتی می توانید احساس خود را بیان کنید و آن طور که دوست دارید، رفتار کنید. ذهنتان سریع تر از قبل فعالیت دارد بنابراین حامی خوبی دارید، نقشه هایتان به زودی عمل می شود.

اردیبهشت

اگر می خواهید بر یک نفر تاثیر بگذارید بهتر است موقعیتی پیدا کنید تا با او صحبت کنید. سعی کنید زمانی که افراد منفی بین می خواهند شما را از پیشرفت باز دارند مصمم باشید. رابطه ای جدی عمق بیشتری پیدا می کند. اتفاقات جدیدی تجربه می کنید زیرا شخصی متوجه شده است که ایده های شما موفق است.

خرداد

بعد از فعالیت های اخیر ممکن است خیلی خسته شده باشید شاید هم همکاران با شما تماس می گیرند تا ایده های جالبشان را برایتان بیان کنند یا شاید هم نمی توانند صبر کنند تا شما را بیشتر بشناسند. به نظر می رسد سرعت همه چیز فوق العاده بالا است اما شما این وضع را تحسین می کنید.

تیر

بهتر است کمی با خودتان مهربان باشید هر چه قدر بیشتر برای انجام کارها خودتان را اذیت کنید، هدف هایتان دست نیافتنی تر به نظر می رسند. معمولاً عادت دارید کارها را قدم به قدم انجام دهید. پس چرا در حال حاضر این روش تغییر کرده است؟

مرداد

ستارگان اطمینان دارند که امروز شما، شخصی کمک رساننده و با ملاحظه می باشید. اگر فکر می کنید کارتان صحیح می باشد و دوست دارید