

آوای دریا

۳۶

شنبه ۲۸ دی ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



صنایع دستی هرزگان بسیار خاص و منحصر به فرد است

گزارش: زهره کرمی



فرخنده بادروج متولد ۱۳۶۵ مسئول شرکت تعاونی نقش و نگار الماس هرمز است که تا به حال چندین مرتبه به عنوان تعاونی برتر سال معرفی شده و شرکتشان دارای مهر اصالت ملی است. از سن ۱۴ سالگی با کمک مادر وارد حرفه صنایع دستی شده و بیشتر بر روی رو دوزی های سنتی و حصیر بافی میناب کار می کند و با چندین تعاونی همکاری دارد. مصاحبه ام را با این سوال که چه شد به صنایع دستی روی آوردی شروع کردم.

حقیقتا از کودکی صنایع دستی را از مادرم فرا گرفتم و در سن ۱۴ سالگی به صورت حرفه ای وارد این عرصه شدم. در همان دوران هر چیز جدیدی و نوعی که وارد بازار می شد و مردم دوست داشتند را درست می کردیم و می فروختیم. این کارآفرین موفق هرزگانی با بیان اینکه ایجاد شغل و فرصت درآمدزایی برای دیگران حس ارزشمندی در من ایجاد می کند، عنوان کرد، تعاونی نقش و نگار الماس هرمز با ۷ عضو اصلی تاسیس شد و در حال حاضر ۸۲ نفر در آن مشغول به کار هستند.

بادروج با اشاره به اینکه افرادی که در شرکت کار می کنند بومی و اهل جزیره هرمز هستند، عنوان کرد: دست رنج کارمان سفارشی است و علاوه بر تامین بازارهای داخلی به کشورهای حاشیه خلیج فارس از جمله امارات، عمان و قطر در طی دو بار در سال صادر می شود.

وی افزود: حوزه فعالیتمان در صنایع دستی و بومی هرزگان از رویه دوزی، گلابتون دوزی، زری بافی، حصیر بافی و صدف کاری و... است.

بادروج تصریح کرد: به جرات می توانم بگویم صنایع دستی هرزگان بسیار خاص و منحصر به فرد است. علاوه بر اینکه از بانوان جزیره هرمز در امر صنایع دستی پشتیبانی می کنم، از حمایت روستاییان نیز دریغ نمی کنم و با دادن آموزش های لازم هدم پیشرفت بانوان سراسر استان است. علاقمند می توانم شماره بنده را از معاونت صنایع دستی بگیرند و اگر کار خوب و بروزی داشته باشند با او کار می

فرخنده با بیان اینکه در نمایشگاه های داخلی و خارجی زیادی شرکت می کنیم و دست رنج بانوان هرزگانی را عرضه می کنیم استقبال را بسیار خوب توصیف کرد. بادروج مشکلات حرفه خود را کم کاری تولید کنندگان عنوان کرد و گفت بازار چین عرصه را برای تولید به تنگ آورده است مثلا در حال حاضر وودو چینی را در بازار داریم و این موضوع باعث شده که فروش آن در استان پایین بیاید. حرف آخر زنان هرمز را دریا بید. در هرمز مشکلات زیاد است و خانم ها نیاز شدیدی به حمایت دارند.

کنیم. علاقمندان به این حرفه با ۵۰ هزار تومان می توان کار را شروع کنند، مهم بازار کار است و برای شروع کار نیازی به تجهیزات خاصی نیست وی با بیان اینکه شرکتشان به عنوان تعاونی برتر استان معرفی شده است، گفت: با همکاری و همدلی گروهی می توان به موفقیت های بزرگ رسید و حمایت مسئولان دلمان را برای شرکت در نمایشگاه ها و جشنواره های داخلی و بین المللی قرص می کرد. با این حال هنوز راه زیادی مانده تا به جایگاه اصلی صنایع دستی برسیم.

اخبار بانوان

وی در پایان از مسئولان استان هرزگان جهت میزبانی و حمایت از ورزش دوومیدانی تقدیر کرد.

آمادگی بانوان رزمی کار مینابی برای شرکت در انتخابی تیم ملی



بانوان رزمی کار باشگاه ستارگان افق میناب برای حضور در مسابقات دهه مبارک فجر و انتخابی تیم ملی آماده هستند.

استاد شرف خدادای مربی رشته کیک بوکسینگ باشگاه رزمی ستارگان افق از بانوان و مربیان سابقه این رشته در میناب گفت: باشگاه ستارگان افق میناب جهت آمادگی بیشتر و بهتر خود در مسابقات دهه فجر پیش رو در تاریخ ۲۶ دی ماه دیداری تدارکاتی را با باشگاه بانوان موتای میناب برگزار نمودند.

وی تصریح کرد: بعد از مسابقات دهه مبارک فجر که این باشگاه در این مسابقات شرکت خواهد نمود، مسابقات انتخابی تیم ملی در سبک کیک بوکسینگ را در تهران خواهیم داشت که بانوان رزمی کار باشگاه ستارگان افق در این مسابقات حضور خواهند داشت.

یک ساعت و ۲۵ دقیقه و ۵۳ ثانیه و فاطمه سرشتی از استان تهران با زمان یک ساعت و ۳۶ دقیقه و ۳۷ ثانیه به ترتیب دوم و سوم شدند.

به برترین های مسابقه نیمه ماراتن بانوان نیز به ترتیب نفر اول ۱۴۰ میلیون ریال، نفر دوم ۱۰۰ میلیون ریال، نفر سوم ۷۰ میلیون ریال، نفر چهارم ۲۰ میلیون ریال، نفر پنجم ۲۰ میلیون ریال و نفر ششم ۱۰ میلیون ریال جایزه نقدی خواهد شد

لازم به یادآوری است، این رقابت ها برای ششمین سال متوالی است که با عنوان ماراتن و سومین دوره پیاپی با عنوان نیمه ماراتن جام هرمز و با حمایت مالی شرکت بناگستر کرانه، تنها حامی مالی رسمی این مسابقات در استان هرزگان برگزار می شد.



در همین خصوص نائب رئیس بانوان فدراسیون دوومیدانی کشور در گفت و گو با ایسنا، افزود: خوشبختانه این دوره از مسابقات از سطح کیفی مناسبی برخوردار بود. پریسا بهزادی با اشاره به اینکه هرساله بر کیفیت این مسابقات افزوده می شود، اظهار کرد: در تلاشیم در سال های آتی در رشته دو استقامتی و صحرانوردی تمرکز بیشتری داشته و با حضور سجاد مرادی یکی از بهترین دوندگان های استقامت آسیا بتوانیم سطح این رشته از دوومیدانی را در سطح بانوان ارتقا بخشیم.

بندرعباس و مرکز شهرستانهای حاجی آباد، بندرلنگه، میناب، سیریک، جاسک، هرمز، قشم و ابوموسی از جمله این پایگاهها هستند.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرزگان در پایان با بیان اینکه طرح «حال خوش زندگی» از اوایل آذر ماه به صورت پایلوت و با حضور ۳۰ نوجوان در استان آغاز شده است، افزود: در حال حاضر، شرکت کنندگان در این طرح، مهارت های یاد شده را فرا می گیرند و این طرح، پس از ارزیابی توسط آموزش و پژوهش تهران، شیوه اجرای آن در تمامی مراکز کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان تدوین می شود.

"پریسا عرب" برای سومین سال متوالی قهرمان دو نیمه ماراتن هرمز شد



ایسنا/هرزگان

سومین دوره مسابقات دو نیمه ماراتن بانوان جام هرمز با قهرمانی پریسا عرب به پایان رسید. سومین دوره دو نیمه ماراتن جام هرمز با شرکت ۱۵ دوندگ برتر کشور و مسافت ۲۲ کیلومتر در جزیره هرمز برگزار و در پایان پریسا عرب همچون سه دوره گذشته به مقام قهرمانی رسید.

در این دوره از مسابقات پریسا عرب از استان تهران با زمان یک ساعت و ۲۵ دقیقه و ۱۲ ثانیه به مقام نخست دست یافت و فاطمه میریان از استان اصفهان با زمان

برگزاری طرح «حال خوش زندگی» در هرزگان



مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرزگان از اجرای طرح «حال خوش زندگی» در استان خبر داد. مریم یگانه در تشریح این خبر اظهار کرد: طرح «حال خوش زندگی» با هدف تقویت توانمندی نوجوانان در حوزه هیجانات و صفات مثبت با رویکرد پیشگیرانه و آینده نگر در استان هرزگان در حال برگزاری است.

وی افزود: این طرح به افراد کمک می کند تا تصمیم های خود را آگاهانه بگیرند و زندگی سالم و پربراری داشته باشند.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرزگان در ادامه، امید، عزت نفس، خوش بینی، شادی و نشاط، جرأت مندی، هوش هیجانی، روابط مثبت و معنویت را از جمله مهارت های پیش بینی شده در راستای پاسخگویی به نیازهای اساسی نوجوانان ذکر کرد.

یگانه ابراز داشت: محتوای آموزشی طرح یاد شده از کتاب کارگاه های «حال خوش زندگی» ویژه مربیان و کارشناسان است. وی به تعداد مراکز آماده کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان هرزگان جهت اجرای طرح «حال خوش زندگی» اشاره کرد و گفت: مرکز ثابت، مرکز سیار روستایی، مرکز بندرعباس، مرکز سیار روستایی ویژه کودکان روستا و کم برخوردار، مرکز روستایی فین و

با سر آشپز = کلانه (نان محلی کردستان)



پیازچه خرد شده ۳۰۰ گرم
زیره ۱/۲ قاشق چایخوری
کره ۲ قاشق غذاخوری
کره محلی ۱ پیمانه
فلفل سیاه ۱/۲ قاشق چایخوری
آرد را با نمک مخلوط و سه بار الک کنید تا حسابی سبک بشه. (الک کردن آرد روی بافت و کیفیت نهایی نان تاثیر زیادی داره پس حتما این کار رو انجام دهید.)
مایه خمیر و شکر رو در ظرف شیشه ای یا چینی با هم مخلوط کنید و آب رو بهش اضافه کنید. مواد را یکی دو بار بار با قاشق مخلوط کنید و به مدت ۵ دقیقه در گوشه استراحت دهید تا مایه خمیر فعال شود. (برای این کار از ظرف پلاستیکی و چرب استفاده نکنید چون مانع از عمل اومدن مایه خمیر می شه. نشونه عمل اومدن هم ایجاد شدن حباب های ریز و درشت روی سطح آب است)

چانه های خمیر را با وردنه باز کنید و مانند تصویر پیازچه را یک طرف خمیر بریزید و بعد طرف دیگر خمیر را روی آن برگردانید و کمی با وردنه روی آن را صاف کنید و بعد در تابه گرم شده نان کلانه را بپزید (یک طرف که پخته شد نان را برگردانید تا طرف دیگر هم به خوبی بپزد)

پس از پخت، زمانی که هنوز نان گرم است، به وسیله قلموی آشپزی مقداری کره محلی آب شده به دو طرف نان بمالید و آن را سرو کنید. نکات کلیدی تهیه نان کلانه:

- در فصل بهار به جای پیازچه از گیاه پیچک (گیاهی کوهی بهاره) برای تهیه کلانه استفاده می کنند. ولی در دیگر فصول از تره یا پیازچه. اگر طعم کره یا روغن محلی را دوست ندارید از کره معمولی یا گیاهی استفاده کنید.

- اگر زعفران در خمیر نان استفاده نمی کنید برای خوشرنگ شدن خمیر کمی زردچوبه به کاربرید.

- گفتم این نان روی ساج تهیه می شود شما اگر این وسیله را ندارید می توانید از پشت یک سینی گرد و نسوز استفاده کنید به این صورت که آن را روی شعله قرار دهید و خمیر را روی آن قرار دهید تا بپزد.

- می توان پیازچه و ادویه را به صورت نفت نداده روی خمیر ریخت. می توان انواع سبزیجات را با توجه به ذائقه در این نان استفاده کرد.

آرد را در ظرف بزرگ بریزید و وسط آن را گود کنید و باقی مواد خمیر کلانه یعنی شیر، مایه خمیر عمل آمده، روغن مایع، زرده تخم مرغ و زعفران دم شده (اختیاری) را وسط آرد بریزید و به آرامی مواد را مخلوط کنید و حدود ۲۰ دقیقه ورز دهید تا خمیر یکسان و لطیفی داشته باشید و به دست نجسید. (اگر آرد کمی چسبنده بود نگران نباشید این حالت پس از استراحت از بین می رود پس از آرد اضافی استفاده نکنید) روی خمیر نان را با پارچه تمیز بپوشانید و به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در جای گرم (دمای محیط) قرار دهید تا ور بیاید. (اگر در فصل سرما خمیر درست می کنید بهتر است خمیر را کنار یک وسیله گرمایشی با دمای کم قرار دهید تا زمان عمل آمدن را سرعت ببخشید)

پس از گذشتن زمان استراحت اولیه خمیر نان را به گلوله های کوچک و یک اندازه تقسیم کنید یا به اصطلاح چانه بگیرید و در سینی آرد پاشی شده بچینید رو دوباره روی آن را بپوشانید و ۲۰ دقیقه استراحت دهید تا مرحله عمل آور کامل شود.

در این مدت پیازچه را با دو قاشق کره همراه با زیره و فلفل تفت دهید تا مایه میانی نان گزلمه یا همان کلانه آماده شود.

خوردن غذای محلی یا انواع نان و لبنیات محلی و سنتی می تونه برای همه ما خیلی هیجان انگیز باشه و یا شاید برای خیلی هامون خاطرات خوشی رو زنده کنه که سال های دور تجربه اش کردیم. من همیشه عاشق نان محلی بودم و هستم و از وقتی پخت و پز رو شروع کردم سعی کردم هر از گاهی نوعی نان سنتی تهیه کنم و از خوردنش لذت ببرم چون پخت نان می تونه حسابی سر حالم بباره. یکی از نان های سنتی که خیلی دوست داشتی و خوشمزه است و خودش می تونه غذایی کامل باشه نان محلی کردستان یعنی کلانه است که تقریباً در تمام شهرهای کردنشین پخته می شه البته این نان در کشورهای همسایه مثل افغانستان، آذربایجان و ترکیه هم تهیه می شه که تقریباً روش پخت یکسان داره ولی اسمش متفاوته مثلاً در افغانستان بهش بولانی، ترک های ترکیه گزلمه و آذربایجانی ها بهش سبزله گورتاب می گن که نوع محلی اون رو هم در تنور می شه تهیه کرد و هم روی ساج. نان کلانه روش تهیه پیچیده و سختی نداره و به راحتی می شه برای دور همی های خانوادگی و دوستانه درستش کرد. خود من این نون رو چند بار به شکل فینگر فود در میهمانی ها سرو کردم که خیلی هم مورد استقبال قرار گرفت.

نان کلانه به کردی: کلانه (Kelane)، نان بسیار خوشمزه و بسیار نازکی است که در کردستان پخته می شود. این نان در کشورهای مختلف با اسمهای مختلفی شناخته شده، مثلاً در ایران به اسم کلانه، در افغانستان به اسم بولانی، در ترکیه به اسم گزلمه و در آذربایجان به اسم سبزله گورتاب معروف است.

نان کلانه از غذاهای سنتی و سوغات استان کردستان به ویژه شهرستان پاوه است که معمولاً در فصل بهار تهیه می شود.

این غذا به تا حد زیادی به پیتزای فرنگی شباهت دارد با این تفاوت که به روش سنتی روی ساج تهیه می شود.

درست کردن این غذا اغلب به صورت خانگی و در میهمانی های فامیلی رواج دارد که معمولاً آن را با روغن حیوانی و یا کره چرب می کنند و همراه با دوغ مصرف می کنند.

مواد لازم
آرد گندم ۳۰۰ گرم
آب ولرم ۱/۳ پیمانه
شکر ۱ قاشق غذاخوری
مایه خمیر ۱ قاشق غذاخوری
شیر ۱/۴ پیمانه
زرده تخم مرغ ۱ عدد
روغن مایع ۱ قاشق غذاخوری
زعفران دم شده ۲ قاشق غذاخوری (اختیاری)
نمک ۱ قاشق غذاخوری

رژیم گیاهخواری برای افرادی که به دنبال لاغری هستند

همچنین تحقیقات ثابت کرده است که این افراد تا ۷۸ درصد کمتر از سایر افراد دچار دیابت نوع ۲ می شوند. همچنین مطالعات ثابت کرده است که افرادی که دچار دیابت هستند نیز با دنبال کردن این رژیم غذایی به مرور توانستند از دوز داروی مصرفی خود بکاهند.

جولوگیری از سرطان
براساس یافته های اعلام شده از طرف سازمان جهانی بهداشت، می توان از بروز یک سوم سرطان ها با رعایت یک رژیم غذایی مناسب جلوگیری کرد. تحقیقات نشان می دهد خوردن ۳ وعده میوه تازه و سالم می تواند تا ۲۰ درصد از بروز سرطان در افراد جلوگیری کند. همچنین مطالعات دیگر نشان می دهد افرادی که مبتلا به سرطان هستند نیز با رعایت یک رژیم گیاهخواری و خوردن حبوبات، میوه و سبزیجات توانستند به میزان ۱۵ درصد شانس خود را برای جلوگیری از پیشروی سرطان افزایش دهند.

کاهش بروز بیماری قلبی
خوردن میوه تازه، سبزیجات، حبوبات و مقادیر قابل توجه فیبر شانس بروز بیماری های قلبی و عروقی را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. دو آمار مختلف نشان می دهد که گیاهخواران تا ۴۲ درصد کمتر از سایر افراد دچار بیماری قلبی می شوند و همچنین مطالعه دیگری نشان می دهد گیاهخواران تا ۷۵ درصد کمتر از سایر افراد دچار افزایش فشار خون می شوند. همچنین خوردن آجیل و حبوبات باعث کاهش خطرات قلبی و عرقی می شود.

کاهش درد مفاصل
مطالعات مختلف ثابت کرده است که افرادی که به درد مفاصل دچار هستند با دنبال کردن رژیم گیاهخواری می توانند به مقدار قابل توجهی از این درد را کاهش دهند. بنابراین خوردن میوه و سبزیجات می تواند به کاهش درد بیماران آرتریت کمک بسیار زیادی کند.

و مواد مغذی اندکی دارند. همچنین احتمال پرخوری در این غذاها بیشتر است. داشتن رژیم گیاهخواری احتمال خوردن این غذاها را کاهش می دهد.

فواید رژیم گیاهخواری
رژیم گیاهخواری دارای مزایای بسیار زیادی است، که کاهش وزن و لاغری تنها بخشی از فواید این رژیم است. سلامت قلب، جلوگیری از بروز سرطان های مختلف و کنترل بیماری های قندی و دیابت نوع ۲ تنها بخشی از فواید دنبال کردن رژیم گیاهخواری است.

سرشار از مواد مغذی
این نوع رژیم غذایی دارای مواد مغذی بسیار زیادی هستند که از طریق خوردن حبوبات، میوه، سبزیجات، لوبیا، نخود و آجیل ها بدست می آید اما با این حال برخی از مواد مانند اسیدهای چرب، ویتامین B۱۲، آهن، کلسیم، ید یا روی در این رژیم غذایی کمتر یافت می شوند چرا که این مواد بیشتر در فرآورده های حیوانی پیدا می شوند به همین دلیل باید با مشورت پزشک از مکمل های مختلفی در رژیم گیاهخواری استفاده کنید تا این کمبودها جبران شوند.

مطالعات نشان می دهند که رژیم گیاه خوری سرشار از فیبر، آنتی اکسیدان، پتاسیم، منیزیم، فولات، ویتامین ث و ... است.

کمک به لاغری
همواره بسیاری از افراد برای از دست دادن چربی اضافه و لاغر شدن به فکر دنبال کردن رژیم گیاهخواری هستند. تحقیقات نشان می دهد که افرادی که این رژیم غذایی را دنبال می کنند معمولاً شاخص توده بدنی مناسب تری نسبت به سایر افراد دارند. به علت وجود فیبر زیاد در این رژیم شما احساس سیری بیشتری نسبت به سایر رژیم ها می کنید.

کاهش قند خون
مطالعات نشان می دهد که افرادی که این رژیم را دنبال کرده اند، قند خون کنترل شده تری داشته اند.

این موارد اشاره کنیم، بنابراین ما تا انتها همراه باشید. توفو، سویا و فرآورده های گیاهی، انواع مختلف حبوبات، آجیل و کره های گیاهی، جلبک: اسپیرولینا و کلرلا که منبع ید هستند.

مکمل های کلسیم و ویتامین B۱۲، دانه های کامل غلات، میوه و سبزیجات، میان وعده های گیاهخواران اگر در میان وعده های اصلی دچار گرسنگی شدید می توانید از مواد غذایی زیر به عنوان میان وعده استفاده کنید. بنابراین تا انتها با ما همراه باشید. میوه تازه برش خورده، هوموس و سبزیجات، پاپ کورن، نخود سرخ شده، آجیل، پودینگ، چیا، مافین خانگی، میوه خشک شده

مکمل های مورد نیاز گیاهخواران
ممکن است گیاهخواران نتوانند از طریق غذاها برخی از ویتامین ها و مواد معدنی را دریافت کنند به همین دلیل برخی از مکمل های مورد نیاز این افراد عبارت است از: ویتامین B۱۲، ویتامین D، آهن، ید، کلسیم، روی، مواد معدنی EPA و DHA

چرا رژیم گیاهخواری باعث لاغری می شود؟
تحقیقات نشان می دهد رژیم گیاهخواری اثرات به مراتب بیشتری را در لاغری و رسیدن به تناسب اندام دارد. تا جایی که برخی شواهد علمی نشان می دهد میزان پیشرفت افرادی که از این رژیم استفاده می کنند ۲ تا ۳ برابر سایر رژیم های لاغری است.

رژیم کم کالری
به خاطر مصرف زیاد میوه و سبزیجات در رژیم گیاهخواری این رژیم نسبت به سایر رژیم های غذایی با حجم برابر، کالری پایین تری دارد. در واقع تراکم کالری در رژیم غذایی گیاهخواری کمتر است.

خوردن غذاهای مفید
بسیاری از غذاهای که در روز می خورید، محتوی فرآورده های جانوری اند. برخی غذاهای فرآوری شده و کیک و شیرینی ها از این دسته اند. این غذاها کالری زیاد

بسیاری از افراد برای رسیدن به لاغری دست به انجام رژیم های متنوعی می کنند که شاید از عاقبت آن آگاه نیستند، در این مقاله قصد داریم شما را با رژیم گیاهخواری آشنا کنیم، با ما همراه باشید.

رژیم گیاهخواری چیست؟
قبل از هر چیزی می خواهیم شما را با واژه وگانیزم آشنا کنیم. وگانیزم یک شیوه از زندگی است که در آن خوردن هر نوع محصول حیوانی مانند: گوشت، پوست و هر محصول دیگری که با کشتن حیوانات بدست می آید خود را محروم می کنند. گیاهخواران معمولاً به دلیل حفظ محیط زیست دست به حذف محصولات حیوانی از رژیم غذایی خود می زنند اما اگر قصد لاغری نیز دارید این رژیم می تواند یک انتخاب خوب برای شما باشد.

انواع رژیم گیاهخواری
رژیم گیاهخواری کامل: این رژیم شامل: میوه، سبزیجات، دانه های کامل، آجیل و ... است.
رژیم خام گیاهخواری: در این رژیم مواد غذایی فوق در دمای کمتر ۴۸ درجه پخته می شوند.

رژیم سرشار از نشاسته: در این رژیم سیب زمینی و ذرت پخته بیشتر مصرف می شود.
رژیم تا ۴ عصر: یک رژیم کم چرب که تا قبل از ساعت ۴ عصر خام گیاهخواری و برای شام غذا پخته است.

لیست غذاهایی که نباید بخورید
گیاهخواران از خوردن هر نوع غذاهایی که با گوشت حیوانات تولید شده است خودداری می کنند. البته باید به این لیست غذاها و فرآورده های حیوانی را اضافه کنید.

انواع گوشت و مرغ، انواع ماهی و غذاهای دریایی، انواع محصولات لبنی، تخم مرغ، فرآورده های زنبور عسل، سایر فرآورده های حیوانی
اما گیاهخواران غذاهای دیگری را جایگزین محصولات و غذاهای حیوانی می کنند که قصد داریم در ادامه به