

آوای دریا

۴۲

شنبه ۱۰ اسفند ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



به زندگی من خوش آمدید مادرم بهترین آشپز دنیا بود

گزارش: زهره کرمی



ابتدا گیاه خوار بوده اند و برعکس تمام غذاهای گوشتی آنها از ایران و افغانستان وارد فرهنگ غذایی آنها شده است. حتی پوشش هندی ها، زر دوزی و زربافی آنها با نام زردوزی پارسی شهرت دارد. چه کتاب هایی تالیف کردید؟

آشپزخانه هرمزگان اولین تجربه من بود و خدا رو شکر که با استقبال خوبی مواجه شد. قابل ذکر است که این کتاب کم و کاستی های زیادی دارد و من سالیان قبل تجربیات مادر، مادربزرگ و زنان مسن استان را نوشته ام که باید تجدید نظر و مجدد چاپ گردد. کتاب بعدی ام با نام جادوی ادویه در دست تالیف است و به زودی منتشر می گردد. در این کتاب تاریخچه ادویه، فواید و مضرات به طور کامل توضیح داده شده است

حرف آخر

دوست دارم اگر قرار باشد کاری انجام دهم آن کار برای زنان استان هرمزگان باشد و تجربیات ارزشمند خود را در اختیار هموعانم قرار دهم.

عمده فعالیت های من در هند بوده است از جاموکشمیر، لکهنو، حیدرآباد، گوا، بمبئی، پونا و ... غذای مورد علاقه تان چیست؟

همه غذاها را دوست دارم ولی علاقه وافرم به غذاهای دریایی ست. بازار آشپزی چه طور است؟

واقعا عالیست.

از رستوران تازه تاسیس تان بگویید؟

ریشه من در سورو است. هر جای دنیایی که می رفتم باز هم احساس آرامش نمی کردم. با اینکه بهترین امکانات در هند برایم فراهم بود باز باید به اصل خود و سورو بر می گشتم. سپس رستورانم را در محله ام باز کردم.

برای چه شخصیت های مهمی آشپزی کردید؟

شاهزاده برکت علی - در حیدرآباد هندوستان و چندین نفر از هنرپیشه گان بالیود از جمله سلمان خان در کلکته خیلی ها می گویند که غذاهای هرمزگانی از هندوستان وارد شده است، با توجه به اینکه سالیان زیادی است که در این حرفه فعالیت دارید و در هندوستان زندگی کرده اید نظر شما چیست؟

هیچ غذایی از هندوستان وارد فرهنگ ما نشده است. هندی ها در

من پوردریایی متولد شهریور ۱۳۵۲ دارای دو فرزند پسر ۲۷ و ۱۸ ساله که در هندوستان زندگی می کند. می گوید که از حدود نوزده سالگی شروع به آشپزی کرده است و نزدیک به ۲۷ سال است که در این حرفه مشغول است. با مرور پرونده کاری او می توان به ۹ سال حضورش به عنوان مربی آشپزی و شیرینی پزی در شهرک مروارید، همکاری با میراث فرهنگی و شیلات هرمزگان اشاره کرد. چه شد که با آشپزی و دنیای ادویه آشنا شدید؟

مادرم بهترین آشپز دنیا بود. مادرم همیشه مشوق من در آشپزی بود. منتها زمانی که وارد این حرفه شدم و سختی هایی که در طول مسیر کشیدم را دیدم، مخالف سرسخت کار من شد. در یکی از دوره هایی که در دبی گذراندم تمام دستم سوخت و آن اولین تجربه من برای آشپزی در مهمانی های بزرگ بود و تا قبل آن تجربه ای نداشتم پس از این موضوع همیشه از من خواست می کرد که دیگر ادامه ندهم.

چه شد که به هندوستان و امارات سفر کردی و کارت را گسترش دادی؟

تنوع ادویه در هندوستان بسیار زیاد است و من می خواستم وارد دنیای بزرگتری از آشپزی شوم. در این راه سختی های زیادی کشیدم. در هندوستان قدر خیلی از دارایی هایم را فهمیدم و شاید اگر در ایران و در آسایش بودم پیشرفت نمی کردم.

از موانع و مشکلات سر رهاست بگو؟

اول از همه تنهایی، دوری از همسر و وطن - پسر به مدرسه میرفت و من به کالج می رفتم و سپس به صورت حرفه ای وارد هتل ها شدم و با دوازده هتل ۵ ستاره شروع به کار کردم.

به عنوان مثال صبح زود با پرواز به یک ایالت می رفتم و کارم را شروع می کردم و شب بر می گشتم. نه خوابی داشتم و نه استراحتی.

آشپزی در دیک های بسیار بزرگ و اینکه هندی ها عادت ندارند غذاهایشان را بر روی گاز درست کنند و بیشتر بر روی هیزم می پزند و این برایم خیلی دشوار بود. اما خوشحال بودم که راه خود را پیدا کرده ام و روز به روز در این مسیر قوی تر می شدم.

چه توصیه ای برای بانوان هرمزگانی که می خواهند راه شما را ادامه دهند دارید؟

تا می توانند عملی کار کنند، گذراندن دوره های مختلف بدون تجربه عملی بی فایده است. باید از نزدیک آن را حس کنید، لمس کنید و سختی بکشید.

چه مدارکی از آشپزی گرفته اید؟

مستر شف هندوستان

چه جشنواره هایی شرکت کردید؟

در زنجان دیپلم افتخار طبخ ماهی و میگو. در هرمزگان جشنواره های زیادی از طرف شیلات و میراث فرهنگی برگزار کردم. البته

طعم گس شعر

برگزیده کنگره چهارم شعر و قصه جوان بندرعباس
برگزیده جشنواره شعر شب های شهریور تهران در سال ۸۸
برگزیده جشنواره شعر دفاع مقدس سال ۸۸ نمونه ای از اشعار او
برقص تا که برقص تمام من با تو
بین به تجربه من خسته می شوم یا تو
من و تو لنج به ساحل نشسته ایم برقص
خیال کن که منم، من غریق و دریا تو
چه ناگهانی از این اتفاق شیرین تر
مرا که راه نجاتی نمانده، اما تو
دوباره آبی و آرام می شوی فردا
و هم جزیره چه زببست این که فردا تو
کنار اسکله لنگر گرفته باشی و من
بیرسمت که چه کردی، چه کرده ای آیا تو؟
که من منی که به ساز زمانه رقص نکرد
چه بی مضایقه رقصید با تو - تنها تو



زنان شاعر هرمزگان جزء یکی از بهترین ها باشند. او در چندین جشنواره و کنگره ملی شرکت کرده که حائز مقام آنها بوده است.

را مجبور به تفکر می کند شعر در او زنانه است. شعر زنانه ای از جنس دریا. همین ویژگیها باعث شد که دریانورد در

امینه دریانورد متولد ۱۳۵۵ در درگهان قشم است. تحصیلات را در رشته مردمشناسی در قشم به پایان رساند و در اداره ارشاد اسلامی درگهان قشم مشغول به شد. وی هم اکنون رئیس اداره کتابخانه عمومی قشم است.

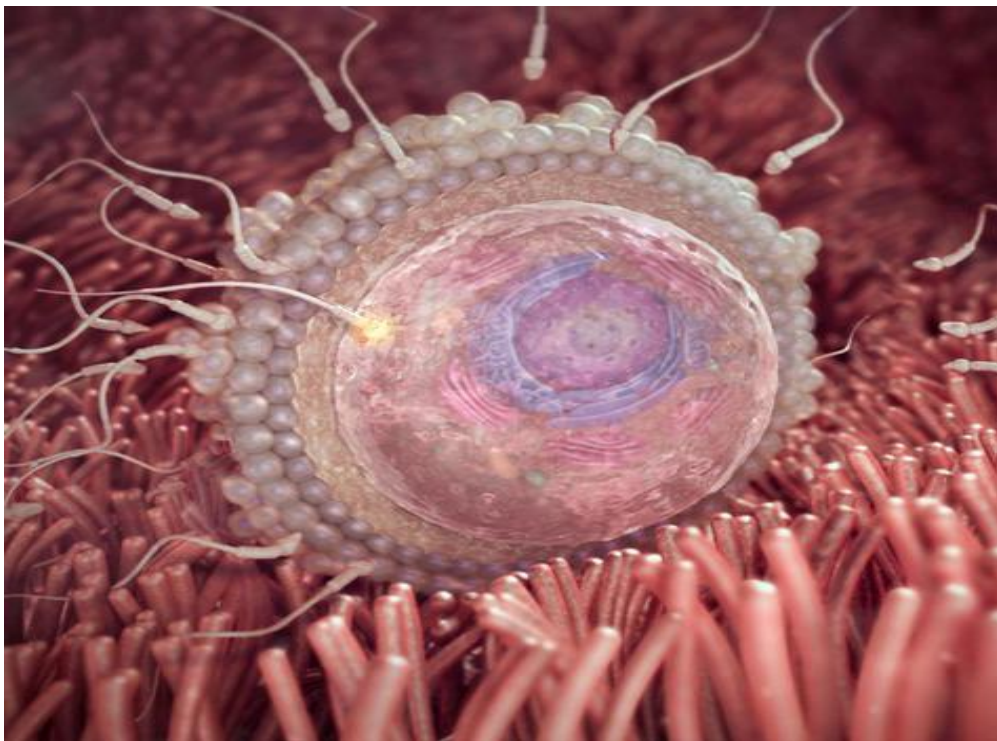
زندگی در کنار دریا و اسکله باعث بروز ذوق و قریحه ی شعری اش شد. به طوری که کاملا مشخص است او با دریا و عناصرش در شعر زیسته است. در نگاه او به طبیعت و بویژه به دریا، آب، قایق و ... کاملا تغزلی و شاعرانه است.

امینه دریانورد همواره از بهمنی به احترام یاد کرده است و با خضوع او را استاد تاثیر گذار و البته استاد تمام نمای غزل معاصر می دادند.

درون مایه اشعارش بیشتر تغزلی و اجتماعی است. در شعرش اندیشه موج می زند. این فلسفه همیشه عمیق بوده و انسان

رشد جنین در بارداری هفته به هفته

هفته دوم بارداری



از میان اسپرم هایی که خود را به تخمک می رسانند، یکی امکان نفوذ به تخمک پیدا می کند و لقاح صورت می پذیرد.

در ابتدای هفته دوم بارداری پرودتان تقریباً تمام شده و در انتهای این هفته شما به احتمال بالا تخمک گذاری خواهید داشت. تخمک گذاری معمولاً در هفته دوم و ابتدای هفته سوم بارداری (در صورت حامله شدن) یعنی از روز سیزدهم تا روز شانزدهم آغاز دوره انجام میشود و برای بعضی خانم ها متغیر است. اگر قصد حاملگی دارید در این هفته سعی کنید نزدیکی را هر شب و یا یک شب در میان داشته باشید این کار احتمالاً شما را به نتیجه دلخواهتان برساند.

بدن شما در هفته دوم بارداری

فکر می کنید ۲ هفته است باردار هستید؟ ممکن است باردار نباشید. دلیل آن در ادامه ذکر شده است. اکثر پزشکان حاملگی را از اولین روز آخر دوره قاعدگی خود محاسبه می کنند. بنابراین اگر فکر می کنید حدود دو هفته پیش باردار شده اید، احتمالاً حداقل چهار هفته است باردار هستید. اگر واقعاً در هفته دوم چرخه خود هستید و در حال تلاش برای بارداری هستید، چند نصیحت برای شما داریم.

در هفته دوم بارداری هرچه به آزاد شدن تخمک از تخمدان نزدیک میشوید، ممکن است تغییراتی را در بدنتان متوجه شوید. تغییرات مخفی و غیر مخفی که در قسمت علائم طبیعی آورده شده است نشان دهنده تخمک گذاری هستند. با دانستن این تغییرات میتوانید روز تخمک گذاری را حدس بزنید.

در هفته دوم بارداری، علائم به سرعت ظاهر نمی شوند. در واقع تا زمانی که هورمون های بارداری در سیستم شما به اندازه کافی نباشد در آزمایش حاملگی خانگی، تشخیص داده نمی شود. این اتفاق در هفته ۴ رخ میدهد، که پروبی شما نیز قطع شده است. در این زمان، سطح هورمون بارداری به اندازه کافی بالا است و باعث بروز علائم حاملگی می شود.

وضعیت جنین در هفته دوم بارداری

مراحل کامل لقاح در این هفته توضیح داده میشود. حدود سیصد اسپرم وارد لوله های رحم می شود اما فقط یکی با تخمک لقاح انجام می دهد. پس از نفوذ اسپرم، تخمک سطح خود را به گونه ای ایجاد می کند که نسبت به روز سایر اسپرم ها غیر قابل نفوذ باشد. هر تخمک و اسپرم حاوی بیست و سه کروموزوم هستند. تخمک، کروموزوم های ایکس و اسپرم، کروموزوم های ایکس یا وی را حمل می کنند. این کروموزوم ها ترکیب می شوند تا تخم بارور را تشکیل دهند و لقاح کامل شود (علائم تخمک بارور شده).

سلول تخمک پس از بیست و چهار ساعت پس از لقاح بنفش می شود. لایه ای زرد رنگ و ضخیم نیز دور آن تشکیل می شود که غیر قابل نفوذ است.

مراحل تخمک پس از لقاح:

نطفه تشکیل شده به غدد هیپوفیز در مغز پیغام می فرستد که پروبی را قطع کند. در این حالت هورمون گنادوتروپین تشکیل می شود که باعث متوقف شدن پروبی می شود. این هورمون به حفظ مقدار پروژسترون مورد نیاز برای بارداری کمک می کند. این پروژسترون به نطفه کمک می کند در رحم نجات یابد و باعث رشد جنینی سالم شود.

در هفته چهارم تا پنجم نطفه تمام هورمون های لازم برای حفظ زندگی جنین را ترشح می کند. در این حالت نطفه مانند انسانی مستقل عمل می کند.

۱- تقسیم سلول ها (روز اول تا سوم):

تخمک بارور سی ساعت نیاز دارد تا اولین تقسیم سلولی را انجام دهد. تخمک بارور یک دهم میلیمتر قطر دارد و به شانزده سلول تقسیم می شود. این شانزده سلول به رحم حرکت کرده و در روز سه وارد رحم می شوند. در این حالت سلول ها به پوشش رحم متصل می شوند و کاشت انجام می شود.

۲- روز چهارم:

در این مرحله، مایع در داخل سلول ها تشکیل می شود و لایه بیرونی ضخیمی ایجاد می شود. در این حالت لایه داخلی نطفه و لایه خارجی جفت می باشد. کل سلول ها شامل پنجاه و هشت سلول می باشد که بلاستوسیست نامیده می شود.

۳- روز پنجم:

بلاستوسیست روزهای زیادی در رحم حضور دارد این که عمل کاشت انجام شود. سطح خارجی سلول ها که غیر قابل نفوذ است حالا ناپدید می شود و بلاستوسیست برای کاشت وارد عمل می شود.

روش های پیش بینی تخمک گذاری

راه های زیادی برای پیش بینی تخمک گذاری وجود دارد. اگر به

دنبال علائم تخمک گذاری هستید، می توانید زمان باروری را مشخص کنید و زمان مناسب نزدیکی جنسی را بدانید.

۱- بررسی پروبی:

در پروبی معمولی، فاصله پروبی ها حدود بیست و هشت روز است. برخی خانم ها فاصله پروبی یکسانی ندارند و هر ماه با ماه دیگر فرق می کند. سعی کنید الگوی پروبی خود را بدانید. همچنین می توانید هر ماه روز پروبی را علامت بزنید یا از نرم افزار مخصوص باروری استفاده کنید. این کار به شما کمک می کند زمان تخمک گذاری را محاسبه کنید.

۲- دمای بدن:

در طول تخمک گذاری، دمای بدن تغییر می کند. احتمال باردار شدن دو تا سه روز پیش از افزایش دمای بدن وجود دارد. می توانید دمای بدن را هر روز در زمانی یکسان اندازه گیری کنید. می توانید هنگامی که بیدار می شوید دمای بدن را اندازه بگیرید. با ثبت دما، می توانید الگویی پیدا کنید و پیش از افزایش دما می توانید نزدیکی جنسی داشته باشید.

۳- ترشحات واژن:

هنگامی که تخمک گذاری انجام می دهید، بافت ترشحات واژن تغییر می کند. این ترشحات شفاف تر و لیزتر می شوند. بعد از تخمک گذاری، ترشحات ضخیم تر و مات تر می شوند و سپس ناپدید می شوند.

آزمایش تخمک گذاری:

روش دیگر تعیین زمان تخمک گذاری استفاده از کیت های آزمایش است (نحوه استفاده از کیت تخمک گذاری). این کیت ها برای نمونه های ادرار استفاده می شود و هورمون هایی که تخمک گذاری را پیش بینی می کنند را اندازه می گیرد. باید برای تعیین نتیجه دقیق مطابق دستورالعمل نوشته شده عمل کنید.

توصیه ها در هفته دوم بارداری

- در هفته دوم بارداری بسته لوازم تخمین زمان تخمک گذاری، می تواند خرید مناسبی باشد. به کمک این کیت تخمک گذاری می توانید مقدار هورمون (LH) خود را اندازه گیری نمایید و زمانی که میزان آن بالا برود، متوجه می شوید که زمان آزاد شدن تخمک چه روزی خواهد بود، البته کاربری که از نرم افزار اوما استفاده می کنند به راحتی روز تخمک گذاریشان را در داخل اپلیکیشن تخمک گذاری می بینند و همچنین روزهایی که در آن احتمال بالای بارداری وجود دارد با رنگ سبز رنگ نشان داده خواهد شد. برای بدست آوردن اطلاعات بیشتر از زمان تخمک گذاری بر روی این لینک مقاله کلیک نمایید.

علائم طبیعی در هفته دوم بارداری

نشانه های تخمک گذاری در هفته دوم بارداری :

افزایش ترشحات واژینال

درد مختصر یک طرفه تخمدان

تغییر در قوام ترشحات واژنی

تغییرات گردن رحم به صورت نرم شدن گردن رحم

نوسانات دمایی: افزایش ناگهانی دمای بدن هشدارها در هفته دوم بارداری

۱- درد یک طرفه در هفته دوم بارداری :

درد یک طرفه شکم که مداوم است ممکن است علامتی از کیست تخمدانی باشد. بعضی از کیست های تخمدانی عملکردی بوده و مشکل آفرین نیستند ولی دانستن این مطلب با وجود اینکه باعث کاهش درد نمیشود، خیالتان را راحت میکند.

۲- خونریزی یا لکه بینی در هفته دوم بارداری :

خونریزی یا لکه بینی در این مرحله قاعدگی میتواند طبیعی باشد، چنانچه خونریزی یا لکه بینی تان مداوم و طول کشیده باشد (لکه بینی در اوایل بارداری چند روز طول می کشد؟)، درمورد مشکلات بالقوه تان با پزشکتان صحبت کنید.

تغذیه در هفته دوم بارداری

۱- انواع مختلفی غذا از همه گروه های غذایی بخورید و جایگزین های سالم و بهداشتی استفاده کنید. مطمئن باشید که رژیم شما حاوی سبزیجات نارنجی و سبز، غلات، و پروتئین باشد.

۲- قابل قبول نیست که شیرینی و چربی نخورید ولی مقدار آن را محدود کنید.

۳- از مولتی ویتامین های بارداری استفاده کنید تا ویتامین ها و مواد معدنی لازم برای بدن تان فراهم شوند. فولیک اسید و آهن، دو ماده ای هستند که مادران باردار به آن احتیاج دارند و در این قرص ها یافت می شوند. با پزشک خود درباره نوع و مصرف آن مشورت کنید.

البته در سه ماهه اول بارداری کافی است که تنها اسید فولیک یا یدوفولیک مصرف کنید و نیازی به مصرف سایر مکمل ها نیست. ۴- مصرف کافئین اگر به صورت متعادل باشد خطری برای شما و جنین ایجاد نمی کند، اما اگر در روز بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم کافئین (در کاپوچینو یا قهوه) مصرف کنید خطر سقط جنین تا دو برابر افزایش می یابد.

ورزش در هفته دوم بارداری

تصمیم برای بارداری و مادرشدن شاید همراه با استرس باشد. ورزش یکی از راه های مفیدی است که شما را از قید و بند استرس و فشار های عصبی منفی می رهاند. پس سعی کنید در برنامه هفتگی خود ۴ تا ۵ روز در هفته و هر روز به مدت ۳۰ دقیقه، ورزش کنید. نکاتی برای پدرها در هفته دوم بارداری:

- همسرتان فکر می کند در این مرحله از بارداری نقشی ندارد اما سلامتی او و روش زندگی اش بر آینده فرزند تاثیر می گذارد.

- او باید عادات غذایی اش، قرص ها و عاداتش را مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل یا مواد مخدر بررسی کند.

- می توانید پیش از باردار شدن قرص های ویتامین مصرف کنید. البته باید با پزشک هماهنگ کنید.

امیدواریم در هفته دوم بارداری حس خوبی داشته باشید. حتی اگر ظاهر جنین هنوز واضح نباشد، هفته دوم زمانی مهم و حیاتی برای جنین است. بنابراین در هفته دوم بارداری، درست بخورید، مراقب خود باشید و امیدواریم بارداری خوبی داشته باشید.

اخبار بانوان

تست کرونا ابتکار مثبت اعلام شد



مدیر روابط عمومی و مشاور رسانه ای معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده از ابتلای معصومه ابتکار به ویروس کرونا خبر داد. خانم فریبا ابتهاج روز پنجشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار داشت: با توجه به وجود برخی از علائم آلودگی خانم ابتکار به ویروس کرونا در روز گذشته آزمایش تست این ویروس از ایشان به انجام رسید که صبح امروز جواب آزمایش وی مثبت اعلام شد. مشاور رسانه ای معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده تصریح کرد: خانم ابتکار هم اکنون برای سپری کردن دوران بیماری خود در منزل بستری است. وی اظهار داشت: با توجه به احتمال آلودگی اعضای تیم همراه ایشان از همه افراد همراه آزمایش های لازم به انجام رسیده و روز شنبه نتایج آن اعلام خواهد شد.

حضور طراحان لباس هرمزگان در نهمین جشنواره بین المللی مد و لباس فجر

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان از حضور تاثیر گزار طراحان لباس استان در نهمین جشنواره بین المللی مد و لباس فجر خبر داد.

رضا کمالی زرکانی در گفتگو با خبرنگاران گفت: استان هرمزگان در قالب دو گروه شمال و جنوب در این رویداد مهم هنری حضور داشت که ماریه عرب نژاد، ساناز نوروزی چناری و مبینا عرب نژاد از شرکت کنندگان هستند.

وی افزود: نمایندگان مد و لباس هرمزگان با ده گروه از تهران و ۹ گروه از سایر استان ها در بخش عفاف و حجاب به رقابت زنده (ایده تا اجرا) پرداختند.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان بیان کرد: نهمین جشنواره بین المللی مد و لباس فجر از ۲۵ بهمن در بوستان گفتگوی تهران آغاز و اختتامیه جشنواره چهارم اسفند ماه در تالار وحدت با

معرفی و تقدیر از برگزیدگان بخش های مختلف برگزار شد. برگزاری کارگاه آموزشی گلابتون دوزی و خوس دوزی در بخش جنی جشنواره از دیگر برنامه های گروه اعزامی هرمزگان بود که مورد استفاده قرار گرفت.

پرداخت دیه حادثه واژگونی اتوبوس حامل دانش آموزان



هرمزگانی

در پی صدور دستور ویژه رئیس کل دادگستری استان هرمزگان با ورود مدعی العموم به موضوع و تعیین ضرب العجل برای شرکت بیمه، مبلغ دیه حادثه واژگونی اتوبوس حامل دانش آموزان هرمزگانی وصول و آماده پرداخت شد.

علی صالحی رئیس کل دادگستری استان هرمزگان با صدور دستور ویژه ای خطاب به مجتبی قهرمانی دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان از وی خواست به منظور تسریع در پرداخت دیه حادثه واژگونی اتوبوس حامل دانش آموزان هرمزگانی تمهیدات لازم را اتخاذ و اقدامات قانونی را انجام دهد.

وی در متن این دستور با اشاره به اینکه تأخیر به وجود آمده در پرداخت دیه این دانش آموزان از سوی شرکت بیمه مربوطه به هیچ وجه قابل قبول نبوده و موجب تألم خاطر مضاعف برای خانواده های جانبازان این سانحه آلوده بار شده است، از دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان هرمزگان خواست با ورود به موضوع، شرایط تسریع در پرداخت خسارات را فراهم سازد.

مجتبی قهرمانی دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان هرمزگان اظهار داشت: با صدور دستور رئیس کل دادگستری استان هرمزگان، دادستانی مرکز استان ضمن دعوت از مدیر نمایندگی شرکت بیمه مربوطه و بررسی شرح عملکرد و اقدامات به عمل آمده به منظور احقاق حقوق عامه ضمن تعیین ضرب الاجل یک هفته ای، پرداخت دیه دانش آموزان هرمزگانی را خواستار شد.

وی یادآور شد: به دستور رئیس کل دادگستری استان هرمزگان، پرونده فوت شدگان به صورت فوق العاده پیگیری و در این راستا دیه ۹ دانش آموز جان باخته به حساب سپرده منتقل شد تا مبلغ موردنظر به حساب اولیای این عزیزان واریز شود.

به گزارش خبرگزاری آوای دریا، در اولین ساعات بامداد روز جمعه ۱۰ شهریورماه ۱۳۹۶، اتوبوس حامل دانش آموزان دختر هرمزگانی در مسیر بازگشت از اردوی علمی واژگون شد که وقوع این حادثه در محور بندرعباس-داراب منجر به جان باختن ۹ نفر و مصدومیت ۳۳ تن دیگر شد.

درگذشت بانوی فوتسالیست قم به علت کرونا

یک بانوی فوتسالیست قم در اثر ابتلا به بیماری کرونا درگذشت. هیات فوتبال استان قم با انتشار تصویری از الهام شیخی، بازیکن فوتسال خبر درگذشت او را در اثر ابتلا به بیماری کرونا اعلام کرده است.

چندی است بیماری کرونا در کشور شیوع پیدا کرده است و مطابق با آمار وزارت بهداشت ایران ۲۴۵ تن به این بیماری مبتلا شده اند و ۲۶ تن نیز جان خود را از دست داده اند.

باباطاهر، مربی این بازیکن در مورد او به ایسنا گفت: روز گذشته (چهارشنبه) ناگهانی دیدم که شاگردانم در گروه مان عکس و خبر فوت خانم شیخی را فرستادند. از این موضوع خیلی ناراحت شدم اما هنوز با خانواده اش صحبتی نکرده ام و فقط از یکی از بازیکنانم شنیدم که بیمار بوده و مدتی هم قرنطینه بوده است تا اینکه دیروز فوت کرد. او در مورد حضور شیخی در تمرینات تیم قم گفت: او در مسابقات ما شرکت نمی کرد؛ من یک باشگاه دارم که در واقع مثل یک کلوب است و بازیکنانی که حرفه ای تر هستند، آنجا بازی می کنند.

خانم شیخی هم تفریحی در ماه دو بار به این باشگاه می آمد. خوب بازی می کرد اما نیمه حرفه ای بود و هنوز در مسابقات رسمی کشوری شرکت نکرده بود. فکر کنم در دوره دانش آموزی در مسابقات حضور داشته و از آنجایی که مدام به تمرینات ما نمی آمد نتوانستیم از او در تیم استفاده کنیم.

باباطاهر در مورد آخرین حضور شیخی در این باشگاه ورزشی بیان کرد: فکر می کنم یک ماه قبل بود که برای آخرین بار به تمرین تیم آمد. بازیکنان تیم می گویند یک هفته قبل هم برای آخرین بار در شبکه های مجازی آنلاین بوده است. از آنجایی که متاهل بود با کسی صمیمیت چندانی نداشت و بیشتر از این اطلاعاتی ندارم.

آوای دریا، درگذشت این بانوی فوتسال را تسلیت می گوید.

با سر آشپز = گوبولی گوشت

سپس آب آن را از صافی عبور داده و در دیگ دیگری که جهت طبخ برنج تهیه کرده اید، بریزید و روی حرارت به جوش بیاورد. برنج را اضافه کنید. زمانی که برنج هم سطح آب شد، کره را به آن اضافه کرده و بگذارید برنج را دم بیاورید. در مرحله بعد پیاز را در روغن تفت دهید تا طلایی شود به آن زردچوبه و پودر لیمو خشک اضافه کنید. سپس سیب زمینی و کشمش رابه صورت جداگانه در روغن سرخ کنید و به پیاز سرخ شده اضافه کرده و با نخود مخلوط کنید. سپس به مخلوط بالا پودر هل، پودر فلفل، پودر دارچین و میخک نیز اضافه کنید برنج را در دیس مناسبی کشیده و از مخلوط تهیه شده بر روی آن قرار دهید.



ابتدا گوشت را با زردچوبه نمک و فلفل به مدت یک ساعت روی حرارت ملایم بپزید.

مواد لازم
برنج ۵ پیمانه
نخود آب پز یک پیمانه
پیاز متوسط ۲ عدد خرد شده
سیب زمینی نگینی خرد شده ۲ عدد متوسط
گوشت ۱۰۰ گرم
کره ۵۰ گرم
ادویه یک قاشق مرباخوری
نمک و فلفل به مقدار لازم
زردچوبه ۱ قاشق چای خوری
پودر هل یک دوم قاشق مرباخوری
پودر دارچین یک دوم قاشق مرباخوری
فلفل سیاه نیم کوب یک قاشق چایخوری
روغن به مقدار لازم
پودر لیمو خشک یک قاشق چای خوری
کشمش یک دوم پیمانه
پودر میخک یک دوم قاشق چای خوری
طرز تهیه