

# آوای دریا

۴۴

چهارشنبه ۲۸ اسفند ۱۳۹۸  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

## به زندگی ما خوش آمدید

## کار آفرینان کوچک هرمزگانی، دامپزشک های دلسوز آینده

گزارش: زهره کرمی



هستی حاجیوند یازده ساله و خواهر نه ساله اش هلیا با انجام قلاب بافی و ساخت عروسک و آموزش آن توانستند عنوان کوچکترین کارآفرینان هرمزگانی را از آن خود کنند. دوست دارند در آینده دامپزشک شوند و از کمک به حیوانات بی سرپناه لذت می برند. به سراغشان می روم و شما را به خواندن این گفتگوی دلنشین دعوت می کنم.

چی شد که به قلاب بافی و عروسک سازی علاقه پیدا کردید و از چه سنی شروع به کار کرده و آموزش ابتدایی این کار با چه کسی بود؟

هستی:

از ۶ سالگی علاقه داشتم ولی از سن ۹ سالگی شروع به قلاب بافی کردم و اصول اولیه ی قلاب بافی را از مادربزرگم یادگرفتم و کم کم با آموزشهای کتاب و آموزش های مجازی در این زمینه پیشرفت کردم.

هلیا:

از سن ۷ سالگی و توسط خواهرم قلاب بافی را در ۱۲ روز یاد گرفتم و در کنارش شروع به یادگیری انواع هدفان از ادامه این رشته چیست؟

هستی:

هدفم از ادامه ی این رشته این هست که بتوانم با تلاش بیشتر و با استفاده از استعداد و خلاقیتم طرح های جدیدی بیافم و ارائه دهم و بتوانم در نمایشگاه های بین المللی حضور پیدا کنم. همچنین در کنار تحصیل کسب درآمد داشته باشم.

هلیا:

من بیشتر بخاطر علاقه به کارهای هنری و پر کردن اوقات فراغتم این کار را انجام می دهم. چون ترجیح می دهم به جای تماشای زیاد تلویزیون یا بازیهای کامپیوتری کار مفیدی انجام دهم. مثلا بصورت ذهنی و خلاق عروسک می بافم. یا مجسمه می سازم، نقاشی می کشم، به مطالعه ی کتابهای علمی هم خیلی علاقه مندم و شعر و داستان هم می نویسم.

آیا به درستان لطمه ای وارد نشد؟

هر دو با هم جواب می دهند که همیشه اول تکالیف مدرسه را انجام می دهیم و فقط در زمان اوقات فراغت کارهای هنری مثل قلاب بافی، نقاشی، مجسمه سازی، کاردستی و ... انجام می دهیم و از نقرات برتر کلاس و آزمون علمی هستیم.

مشوق اصلی شما چه کسی بود؟

هر دو بر این عقیده بودند که خانواده، مدیر، معلم ها و دوستانشان از مشوقین آنها بودند

گفتید دوستان، نظر دوستانتان درباره هنری که داری چیست؟

هلیا و هستی می گویند که دوستانمون کارهای هنری ما را خیلی دوست دارند و همیشه تشویقمان می کنند ما هم در رنگ هنر و بصورت مجازی به دوستانی که علاقه مند هستند آموزش می دهیم

اگر بخواهید به کسی از هنر دستتان هدیه بدهید چه درست می کنید؟

هستی:

سعی می کنم هدیه ام مطابق با علاقه و سلیقه ی طرف مقابلم باشه، چه از نظر شکل و چه از نظر طرح و رنگ و نوع کار.

هلیا:

من بیشتر عروسک حیوان مورد علاقه ی دوستانم را می بافم و بصورت جا کلیدی هدیه می دهم

درباره کلاس هایی که برگزار می کنید به ما بگو؟

هستی:

کلاس هایی که برگزار می کنم در زنگهای هنر مدرسه است. معلم یار هنر و ریاضی هستم و از طریق صفحه ی مجازی هم آموزش می دهم.

از طرف کانون پرورش فکری هم پیشنهادی برای مربی شدن و آموزش داشتم که ان شالله از تابستان شروع می کنم.

چه شد که به برنامه اعجوبه ها دعوت شدید؟

فیلم و عکس کارهای هنریمان را برای دستیار کارگردان ارسال کردیم که خیلی استقبال کردند و با مادرم تماس گرفتند و ما را به برنامه دعوت کردند و ما با پوشش محلی در برنامه شرکت کردیم که فرهنگ و سنت شهرمان را حفظ کنیم و همینطور خیلی دوست داشتیم ضبط مستند برنامه را در زیارت پنجعلی و معبد هندوها بگیریم، که امکان زیارتی و گردشگری بندرعباس مورد توجه قرار بگیرد.

ولی به علت کوتاه بودن زمان مستند موفق نشدیم ضبط را در زیارت پنجعلی انجام بدهیم.

دوست دارید در آینده چه کاره شوید؟ (گفتید که میخواهید تمام حیوانات مریض خیابان را درمان کنید، از اهداف قشنگتان بگوئید؟)

هستی:

دوست دارم در آینده دامپزشک بشم بخاطر علاقه ای که به حیوانات دارم

چون کره ی زمین فقط برای زندگی کردن ما انسان ها آفریده نشده. حیوانات از وجود خودشان آگاهی دارند و مثل ما حق زندگی دارند.

هلیا:

من هم مثل خواهرم می خواهم در آینده دامپزشک شوم چون حیوانات را خیلی دوست دارم. آنها مثل ما انسانها توان صحبت کردن را ندارند، وقتی بیمار می شوند نمی توانند خود را درمان کنند و به کمک ما انسانها احتیاج دارند. من می خوام وقتی دامپزشک شدم برای درمان حیوانات مخصوصا حیوانات خیابانی تلاش کنم. پیامم برای شرکت در برنامه ی اعجوبه ها هم دفاع از حقوق حیوانات بود.

هنر دستتان را از کجا می توانیم خریداری کنیم؟

هستی و هلیا در جوابم می گویند که ما هنر دستمان را از طریق دوستان و صفحه ی مجازی به فروش می رسانیم و استقبال خوبی از کارهایمان شده است.

برای بافندگی از کجا ایده می گیرید؟

هستی:

بیشتر سعی می کنم کارهایم را از ذهن و خلاقیت خودم بیافم و گاهی هم از عکس ها و کارهای بافتنی که میبینم و خوشم آمده، می بافم

هلیا:

بیشتر از دریا ایده می گیرم، آخرین کاری که بافتم خرچنگ بود و الان هم مشغول بافتن نشان برج آبان هستم.

اولین کاری که بافتید چی بود؟

هستی:

یک گردنبند طرح قلب برای مادرم بود.

هلیا:

بافت دستبندهای رنگی برای دوستانم.

حرف آخر:

هستی:

هر کسب و کاری با یک ایده شروع می شود، چون ایده ی خوب به ما کمک می کند تا بدانیم قرار است به چه جایگاهی دست پیدا کنیم. باید همیشه برای رسیدن به اهدافمان تلاش کنیم وگرنه موفق نمی شویم و این کاری هست که من انجامش می دهم. چون باورم این هست که فقط با تلاش و نا امید نشدن می توانم بر روی سکوی موفقیت بایستم و در آخر از شما و تمام کسانی که در این راه از من حمایت کردند تشکر می کنم.

هلیا:

برای اینکه آینده ی خوب و روشنی را بسازیم نباید وقتمان را با انجام کارهای بی ارزش تلف کنیم. باید تلاش کنیم. بهانه ها را از خودمان دور کنیم و اجازه ندهیم افکار منفی دیگران روی هدف و کارمان تاثیر بگذارند. با امید به خداوند بزرگ و تلاش ایده هایمان را عملی می کنیم.

صحبت های مادر:

آیا شما نیز قلاب بافی بلد هستید؟

من قلاب بافی بلد نیستم، ولی بچه ها را همیشه تشویق کردم که کاری که خودشان به آن علاقه مند هستند را انجام دهند و همیشه در مسیر درست حرکت کنند، و سعی کردم وسایل مورد نیاز برای انجام کارهای هنریشان را تهیه کنم.

نظر شما درباره هنر بچه ها و ویژگی هایی که دارند؟

هستی و هلیا از سن دو، سه سالگی علاقه مند به انجام کارهای هنری مثل نقاشی، و کاردستی های خلاقانه با مقوا و وسایل دورریختنی بودند.

و در حال حاضر هم همیشه تلاش می کنند که در زمینه های مختلف هنری پیشرفت بیشتری کنند و واقعا تشنه ی یادگیری و اجرای کارهای جدید و خلاقانه هستند. از نظر تحصیلی شکر خدا وضعیت خوبی دارند و از ویژگی های اخلاقیشان این است که هر دو دلسوز، مهربان، پرتلاش، مصمم و با اراده هستند.

آرزو می کنم با توکل بر خداوند به هدف و آرزویی که دارند برسند.



# تفریحاتی که با وجود کرونا در عید می توانیم انجام بدهیم

منبع: الی گشت



این روزها بیشتر کشورهای دنیا درگیر رفع ویروس کرونا هستند که حتما آسمش را شنیده اید. این بیماری، نگرانی هایی را به وجود آورده و متخصصان به افراد توصیه می کنند تا حد امکان در خانه بمانند. با اینکه چنین کاری خطر ابتلا را کاهش می دهد، اما ماندن در خانه آن هم برای مدت طولانی خودش مشکل دیگری است که به آسانی نمی توان از آن گذشت. به خصوص اینکه چند روزی بیشتر به سال نو باقی نمانده و دید و بازدیدها یا سفر به خاطر این بیماری مسری، امکان پذیر نیست. شاید حالا از خود می پرسید که پس راه حل چیست؟ آیا باید خودمان را در خانه زندانی کنیم؟ با این که با رعایت نکات ایمنی در سفر و به خصوص در هواپیما، می توان یک سیاحت سالم را پشت سر گذاشت اما تیم خبری الی گشت در ادامه این مقاله توضیح می دهد که چطور می توانید از این شرایط به بهترین وجه استفاده کنید و به جای اینکه وقت خود را کنج خانه به غصه خوردن بگذرانید، چند کار مفید انجام بدهید که حالتان را با وجود کرونا در عید بهتر می کند. پس با ما همراه باشید.

گاهی شرایطی پیش می آید که مجبور می شویم تا در خانه بمانیم و در چنین مواقعی معمولا کلافه می شویم. بعضی افراد احساس می کنند گیج شده اند چون کارهای زیادی دارند که انجام بدهند و با خود فکر می کنند که نمی توانند از پس همه آن ها بر بیایند یا اینکه نمی دانند از کجا باید شروع کنند. البته همه اینطور نیستند و بسیاری دیگر، وقت گرانبهای خود را به خواب یا چرخیدن در شبکه های اجتماعی می گذرانند. شاید ظهور کرونا در عید نوروز با وجود مشکلاتش، بهانه خوبی باشد تا یاد بگیریم چه کارهایی را می توان در خانه انجام داد و چطور می شود همه چیز را تا جای ممکن روی روال نگه داشت. از طرف دیگر، حفظ روحیه در این زمان بیشتر از همه چیز اهمیت دارد؛ مثلا اگر در خانه بنشینید و دائم درمورد اینکه در اتاقتان گیر افتاده اید فکر کنید، احتمالا طولی نمی کشد که احساس افسردگی خواهید کرد. اما چطور می توانید از بروز این احساس جلوگیری کنید؟ ما فهرستی تهیه کرده ایم که به کمک آن می توانید در خانه ساعات مفیدی را سپری کنید تا در نهایت حال بهتری داشته باشید.

یک سریال یا فیلم خوب برای تماشا پیدا کنید! برترین شرکت های سازنده فیلم و سریال، برای شروع گزینه های خوبی هستند.

کافی است تا نام آمازون پرایم یا نتفلیکس را جست و جو کنید تا با فهرستی بلندبالا از بهترین فیلم ها و سریال ها رو به رو شوید. البته توصیه می کنیم تا در دیدن آن ها زیاده روی نکنید، چون هیچ کس نمی خواهد بعد از عبور موج کرونا در عید تمام وقت خود

سخن بگویند. تنها کاری که لازم است انجام بدهید، این است که کمی در اینترنت برای یافتن مستند دلخواهتان جست و جو کنید! این ایده آنقدر جذاب است که ممکن است اصلا متوجه موج کرونا در عید نشوید!

برای سلامتی جسم و روح، ورزش کنید! اگر چندان حوصله تفریحات آموزشی را ندارید یا بعد از انجام آن ها کمی احساس خستگی می کنید، بدون شک بهترین گزینه پیش روی شما، ورزش کردن است! شاید بپرسید که چطور می توان در خانه ورزش کرد؛ به خصوص اینکه امروزه همگی به باشگاه رفتن عادت کرده ایم؛ اما واقعیت این است که ورزش های زیادی را می توان در خانه و بدون عصبانی کردن خانواده و همسایه ها انجام داد! در این زمینه اپلیکیشن های گوناگونی وجود دارد که می توانید آن ها را روی گوشی خود نصب کنید و به بدن خود نرمشی بدهید.

به استعدادهایتان فرصت شکوفایی بدهید! گاهی اوقات، خانه ماندن می تواند به یک موهبت تبدیل بشود.

اگر همیشه دلتان می خواست وقتی برای نوشتن داشته باشید یا شعری بسرایید، الان همان زمانی است که می توانید از آن استفاده کنید! اگر فکر می کنید صدای خوبی دارید، تمرین های آواز به راحتی در اینترنت پیدا می شوند. اگر کشیدن نقاشی شما را سر ذوق می آورد، می توانید این روزها انجامش بدهید! آشپزی کنید یا هرکاری که بتوان آن را در خانه انجام داد. اجازه بدهید، ظهور اتفاق ناگواری مانند کرونا زاویه دید تازه ای در شما طی عید ایجاد کند. این نکته را به خاطر داشته باشید که کرونا می گذرد اما زمان هیچ وقت به عقب بر نمی گردد.

تصویری از دو تابلوی نقاشی که توسط یک زوج کشیده شده

این ها را در مواجهه با کرونا در عید به مواردی که گفتیم اضافه کنید

بسیاری از ما روزهای پرمشغله ای داریم و هفته ها و ماه ها از دوستان و آشنایانمان بی خبر هستیم. ماندن در خانه، فرصت خوبی است که به آن ها تلفن بزنیم یا از طریق تماس تصویری آن ها را ببینیم. علاوه بر این، خرید آنلاین و خانه تکانی هم کارهایی است که در این زمان می توان انجام داد. در نتیجه، می بینید که با وجود اینکه ماندن در خانه شاید گزینه جذابی به نظر نرسد، اما با به کار بستن این ایده ها می تواند بسیار مفید و کاربردی باشد!

را در خانه بگذرانند!  
به جای ترس از کرونا در عید با کتاب خواندن آشتی کنید!

خواندن یک کتاب جدید، مزایای بی شماری دارد. امروزه هم که همه چیز به صورت اینترنتی در دسترس است، به راحتی و بدون این که از خانه خارج شوید، می توانید فهرست بهترین کتاب ها را ببینید و از هرکدام که خوشتان آمد، آن را خریداری و مطالعه نمایید. درحقیقت، اگر به دنبال چیزی هستید که گذر زمان را در این روزها ساده کند، بهتر از کتاب پیدا نمی کنید! البته حتما لازم نیست تا کتاب های تازه بخريد. خواندن دوباره یک کتاب قدیمی هم حس و حال خوبی دارد و به گذران وقت کمک زیادی می کند. علاوه بر این ها، خواندن وبلاگ هایی مانند وبلاگ الی گشت هم می توانند گزینه خوبی باشد که برای سفر در زمان مساعد، شما را آماده می کند.

با مستندهای آموزنده، گذشت زمان را آسان تر کنید! یکی دیگر از کارهایی که می توانید در زمانی که خانه هستید انجام بدهید، دیدن مستند است. این نوع خاص از فیلمسازی سرشار از شگفتی ها و اطلاعات مختلف است که به شما کمک می کند تا هم چیزهای تازه یاد بگیرید و هم زمان خود را صرف یک کار مفید نمایید.

برخلاف آنچه معمولا افراد فکر می کنند، مستندها انواع مختلفی دارند و از هر دری می توانند با شما





## آشنایی با غذاهای شب عید نوروز

منبع: iranbanou.com

رشته آشی به دلیل آن که از آرد ستاره بدون سبوس تهیه می‌شود نسبت به رشته پلویی ویتامین‌های گروه B کمتری دارد و برخی املاح معدنی را ندارد.



کوکوی اشپل

کوکوی اشپل، بی‌نظیر است

شاید تا به حال نام اشپل را نشنیده باشید. اشپل به تخم ماهی‌های ماده‌ای چون ماهی سفید، کولی، کولمه و کیور می‌گویند که مرغوب‌ترین و خوشمزه‌ترین آن مربوط به تخم ماهی سفید است. همان ماهی‌های سفیدی که شب عید از ماهی‌فروشان تهیه می‌کنید و آنها هم از ناآگاهی شما سوءاستفاده کرده و اشپلش را به شما نمی‌دهند و آن را همچون سایر مواد زائد داخل شکم ماهی سریع از نظرتان دور می‌کنند و پس از رفتن شما آن را می‌فروشند.

اشپل بسیار نیروبخش است و شمالی‌ها با آن کوکوی لذیذی تهیه می‌کنند و معمولاً برای معطر شدن، در آن اندکی سیر و سبزی پلویی می‌ریزند و همراه نان یا سبزی پلو و با مخلقاتی چون زیتون پرورده و گردو می‌خورند. به گفته متخصصان تغذیه، یک قاشق غذاخوری اشپل معادل یک سهم روغن و دو قاشق آن معادل یک سهم گوشت و بسیار پرکالری است. اشپل به دلیل داشتن ویتامین‌های A، E، D، B و املاح معدنی ید، فسفر و همچنین پروتئین و اسیدهای چرب مفید امگا-۳ یک وعده غذایی اصلی محسوب می‌شود و مقوی سیستم ایمنی بدن است و با تقویت اعصاب از بروز علائم افسردگی جلوگیری می‌کند.



اشپل همچون برخی کنسروهای تن می‌تواند آلوده به میکروب خطرناک بوتولیسم باشد. در نتیجه هنگام طبخ حتماً از مغز پخت شدن کوکوی آن مطمئن شوید و بدانید بارزترین ملاک تازگی اشپل وجود بادکنک متصل به آن است که باید پر باد و سفت باشد.

در ایام عید، روزی یک وعده آش بخورید  
آش رشته

از آنجا که در ایام عید مصرف آجیل و تنقلات با طبع گرم زیاد است برخی گرم و سرد چشیدگان روزگار بر این باورند که مصرف انواع آش با طبع سرد همچون آش آلو، آش گوجه، آش انار، آش تمر هندی، آش قره قروت، آش جو، آش ماش و آش دوغ می‌تواند علاوه بر ارزش غذایی بالا با لینت مزاج و رفع یبوست، دستگاه گوارش را جلا دهد و با دفع سموم و زواید، کبد را پاک و از تنبلی نجات دهد. در نتیجه بهتر است از همین روزهای پایانی سال که آجیل خوری شروع و تا سیزده بدر ادامه پیدا می‌کند یک وعده در روز آش بخورید.

برای تهیه کوکو و سبزی پلو استفاده کنیم تا چه میزان از خواص مغذی این غذاها کاسته می‌شود و چه ترکیباتی سبب خوش‌طعم‌تر شدن کوکو سبزی می‌شود؟

سبزی بر اثر خرد شدن و مجاورت با هوا بلافاصله اکسید و از ارزش آن کاسته می‌شود. حال اگر این سبزی همچون برخی مراکز تره‌بار خرد و کیسه شود و مدتی طول بکشد تا به فروش رسد بدون شک بخش زیادی از ویتامین‌هایش را از دست می‌دهد، اما اگر سبزی پس از خرد شدن بلافاصله منجمد شود در مقایسه با روش قبلی، تخریب مواد مغذی سبزی به کمترین میزان می‌رسد. البته لازم است بدانید اگر سبزی را به صورت تازه بخردید و بلافاصله پس از خرد کردن طبخ کنید بارزش‌ترین سبزی محسوب می‌شود.

درباره سبزی خشک نیز باید بگوییم این سبزی چون برای خشک شدن در مجاورت حرارت یا نور خورشید قرار می‌گیرد و ماندگاری بالای آن سبب می‌شود تا تاخیر مورد استفاده قرار گیرد کمترین ارزش غذایی را دارد. بخصوص انواعی که به صورت فله‌ای و غیربهداشتی عرضه می‌شود و تاریخ مصرف آن معلوم نیست.

این را هم بدانید کوکوسبزی یکی از کوکوهایی است که معمولاً میزان زیادی روغن به خود جذب می‌کند بنابراین بهتر است سبزی آن را قبلاً نیم‌پز کنید تا جذب روغن به حداقل



برسد. برای ایجاد طعم خوشایند و افزایش ارزش تغذیه‌ای کوکو سبزی بویژه برای کودک و نوجوان می‌توانید از مغز گردو و زرشک استفاده کنید. مصرف سبزی پلو و کوکو در ایام عید که مصرف تنقلات یبوست‌آور زیاد است از خشکی مزاج



جلوگیری می‌کند. رشته پلو، باب میل قدیمی‌ها رشته‌پلو یکی از غذاهایی است که شب عید خورده می‌شود و معمولاً باب میل نسل قدیم است. رشته، فرآورده‌ای خمیری است که از آرد گندم، آب و نمک تهیه می‌شود و ارزش و کالری آن همانند نان و غلات است. در نتیجه مثل پلو چاق می‌کند و برای مبتلایان به دیابت و سیلیاک باید با نظر پزشک مصرف شود. برخلاف تصور عامه، رشته پلویی با رشته آشی ترکیبات یکسانی دارد با این تفاوت که آرد به کار رفته در رشته پلویی سبوس بیشتری دارد و آن را کمی تفت می‌دهند تا قهوه‌ای روشن شود، اما رشته آشی خام و سفید رنگ است.

شب عید سفره تمام خانواده‌های ایرانی پر و پیمان و مملو از غذاهای متنوع و مختلف است. در حقیقت هر روستا، شهر یا شهرستانی براساس سنت و باورهایشان غذاهای رسمی و محلی مربوط به خود را در این شب طبخ می‌کنند.

البته غذای اصلی اغلب خانواده‌های ایرانی سبزی پلو ماهی است که برخی همراه آن، کوکو سبزی هم می‌خورند. بعضی‌ها وقتی ماهی سفید می‌خرند تخم‌های درون شکم این ماهی بردار را می‌گیرند و با آن کوکوی اشپل درست می‌کنند. برخی به جای سبزی پلو، رشته پلو می‌پزند و بر این باورند که با خوردن این غذا، از ابتدای سال سر رشته کارها دستشان می‌آید. تعدادی هم در کنار این غذاها انواعی از آش‌ها را درست می‌کنند. حال اگر می‌خواهید بیشترین نفع را از غذاهای شب عید ببرید حتماً این مطلب را بخوانید.

سبزی پلو ماهی را با ادویه جات گرم بخورید



بسیاری از افراد عادت دارند سبزی پلو ماهی را با ماست بخورند یا به توصیه کارشناسان تغذیه برای جذب بهتر آهن ماهی، آن را با چاشنی آبلیمو یا آب نارنج طعم دار کنند، اما باید بدانید از نظر طب سنتی ماهی طبع سردی دارد. البته به گفته حکما ماهی‌های اقیانوسیه و جنوب به دلیل پرورش در آب‌های شور، سردی کمتر و ماهی‌های آب‌های شیرین معتدل‌تر هستند، اما در هر حال ماهی نوعی آبی است که با مزاج‌های سرد و تر سر ناسازگاری داشته و شمالی و جنوبی آن هم می‌تواند دردرساز باشد. یعنی ممکن است موجب ناراحتی‌های گوارشی، رخوت، خواب‌آلودگی، تهوع و استفراغ شود و هضم ثقیلی داشته باشد. حال اگر شما این آبی سرد مزاج را با آبلیمو، ترشی لیته، سیر ترشی، ماست، دوغ یا تخم‌مرغ بخورید، حتی اگر پرفشاری خون هم داشته باشید عواقب سردی آن دوچندان خواهد شد.

در نتیجه توصیه شده است بویژه افرادی که نوع مزاج خود را نمی‌شناسند یا سرد مزاج هستند سبزی پلو، ماهی، میگو و کوکو سبزی را با سبزی‌ها یا ادویه‌جات گرم همچون نعنا، گشنیز، ترخون، گلپر، زیره، دارچین، زنجبیل یا فلفل سیاه میل کنند تا سردی آن را به اعتدال رسانند. البته حکما گفته‌اند آب نارنج تنها چاشنی ترشی است که طبع گرم دارد و بهترین طعم‌دهنده آبیان محسوب می‌شود.

جالب است بدانید از آنجا که جنوبی‌ها، ماهی‌خورهای قهاری هستند برای دوری از علائم سرد مزاجی این غذا، همیشه پس از صرف ماهی چند عدد خرما می‌خورند تا طبع گرم این میوه بر سردی ماهی فائق آید و به هضم بهتر غذا نیز کمک کند. اگر می‌خواهید شب، خواب آرامی داشته باشید بهتر است سبزی پلو ماهی و کوکوی اشپل را در روز عید و هنگام ناهار میل کنید و همراه آن آب ننوشید. زیرا آب سبب رقیق شدن شیره معدی و دیر هضمی و سنگینی بیشتر ماهی و تخم‌هایش می‌شود. سبزی‌های پلویی که حاوی شوید، تره و جعفری بیشتری باشد می‌تواند تا حدود زیادی طبع سرد ماهی و برنج را تعدیل دهد.

این را هم بدانید سیر طبع بسیار گرمی دارد و اگر چند عدد آن را همراه ساقه سبزش روی دمی سبزی پلو بگذارید یا در روغن یا در حین بخار پز کردن ماهی استفاده کنید نه تنها از عطر و طعم اشتهابرانگیز آن سود می‌برید بلکه خوشمزگی آن را دوچندان می‌کنید.

کوکو سبزی را با گردو و زرشک طعم‌دار کنید

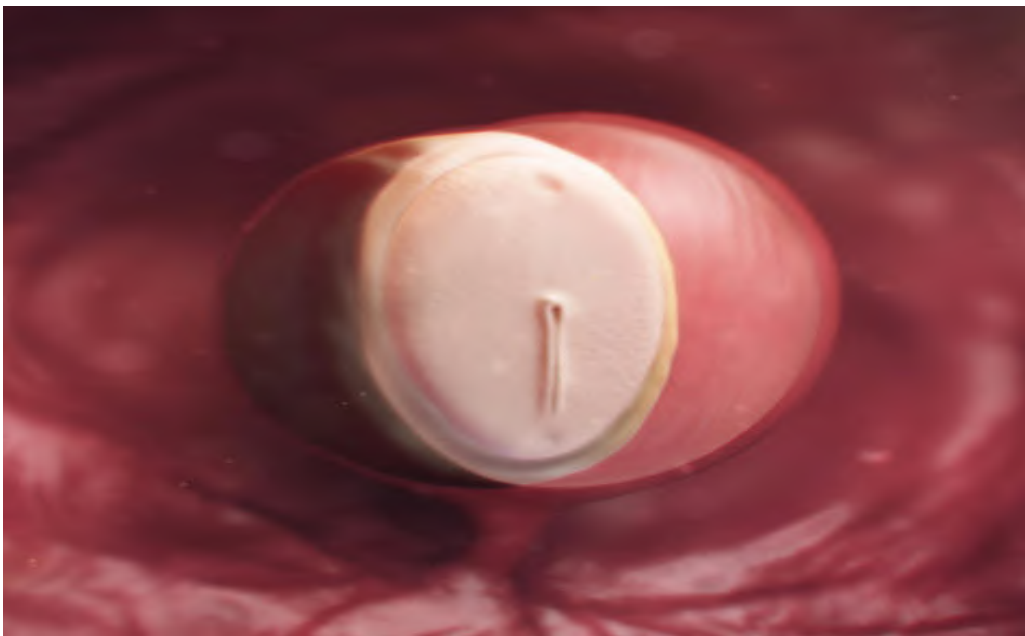
اما این سوال مطرح است اگر از سبزی‌های منجمد و خشک



# رشد جنین در بارداری هفته به هفته!

## هفته چهارم بارداری

منبع: اوما



در هفته چهارم بارداری کودک شما سخت در تکاپوست تا وضعیت معلق خود را در رحم ثابت کند و به دیواره رحم بچسبید. از هفته چهارم حاملگی به احتمال زیاد متوجه بارداری خود با عقب افتادن پرئودتان میشوید.

وضعیت بدن در هفته چهارم بارداری در حالی که رویان تلاش می‌کند خودش را به دیواره رحم بچسباند، بسیاری از زنان در هفته چهارم درد خفیفی را در ناحیه شکم خود تجربه می‌کنند. این دردها طبیعی است چرا که بدن خودش را با هورمون‌های جدید بارداری هماهنگ می‌کند و رحم شما تبدیل به خونه جدید رویان کوچولو می‌شود.

برخی از زنان هم خونریزی را تجربه می‌کنند، اما یادتان باشد به رنگ آن توجه کنید. خونی که از شما دفع می‌شود نباید قرمز پررنگ یا روشن مثل دوران قاعدگی باشد بلکه باید به رنگ صورتی یا قهوه‌ای باشد. خونریزی لانه‌گزی معمولاً ۵ روز بعد از لقاح یا ۱۲ روز پس از تخمک گذاری یعنی حدوداً روز ۲۲ سیکل، اتفاق خواهد افتاد. درد شما نباید شدید باشد و اگر درد شدید، تب، لرز یا خونریزی واژینال سنگین دارید حتماً با پزشک تماس بگیرید.

در هفته چهارم بارداری کمی نفخ می‌کنید، اما هنوز بارداری به نظر نمی‌رسد. با این حال، باید شبیه به یک مادر رفتار کنید و این بدان معناست که به خودتان و جنین کوچکتان توجه کنید. به مرور زمان شلوار جین شما تنگ می‌شود. بنابراین سعی کنید شلوار استرچ، ساپورت، پیراهن گشاد و نازک استفاده کنید. نکات مورد توجه:

تاریخ دقیق به وسیله شمارش از روز اول آخرین پرئودی شما محاسبه می‌شود

به محض اینکه حامله شوید، جریان خون اطراف بدن افزایش می‌یابد فقط چند روز پس از بارداری، سینه‌های شما برای تولید شیر آماده می‌شوند

اندازه جنین در هفته ۴ بارداری

در این هفته نی‌نی شما به اندازه دانه خشکاش است

وزن ناچیز

هفته چهارم اولین هفته‌ای است که شما از وجود نوزاد مطمئن هستید! ولی دیدن آن سخت است حتی با وسایل سونوگرافی با فن آوری بالا. اگر ساک حاملگی را ببینید خوش شانس هستید که از طریق سونوگرافی واژینال دیده میشود. در کیسه حاملگی کیسه زرده در حال تشکیل است که به تغذیه کودک شما تا شکل گیری جفت در اواخر سه ماهه اول کمک میکند. در پایان هفته چهارم پرزهای جفتی کاملاً تشکیل شده‌اند که زائده‌های انگشتی بافت جفت میباشد که حاوی ماده ژنتیکی مشابه فرزندان بوده و بعداً در تست ژنتیک کمک کننده هستند.

سلول‌های ماهیچه تمام ژن‌ها را دارا هستند به جز ژنی که پروتئین‌های سلول ماهیچه را درست می‌کند. فعالیت‌های سلولی براساس زمان و مکان بر فاکتورهای رشد اثر می‌گذارد. این سیگنال‌ها از نطفه خارج می‌شود.

تغییرات جنین

تشکیل نطفه در هفته چهارم بارداری

نطفه کوچک شما دارای دو لایه سلولی به نام **epiblast** و **hypoblast** است.

به زودی آنها به تمام قسمت‌های بدن و سیستم کودک شما تبدیل خواهند شد. تشخیص بارداری دوقلویی در هفته چهارم بارداری حدس بزن چیه شده؟ اگر دوقلو باردار باشید، ممکن است بتوانید در سونوگرافی آن‌ها را مشاهده کنید.

تشکیل کیسه زرده در هفته چهارم بارداری

قبل از تشکیل جفت، کیسه زرده تشکیل می‌شود. این کیسه خون را تولید می‌کند و به تغذیه نطفه جوان کمک می‌کند.

معجزه کوچک:

تصور کنید که نطفه در داخل رحم تشکیل شده و سیگنال‌های رشد را تنظیم می‌کند و پذیرش کننده‌ها براساس نیازهای موجود فعال یا غیرفعال می‌شوند. این بهترین معجزه رشد است که در رحم اتفاق می‌افتد. جنین هویت خود را داخل رحم نشان می‌دهد. از ابتدای بارداری، خون بدن شما با خون جنین مخلوط نمی‌شود. جفت حکم دروازه بان دارد. سیستم رگ‌های جنین در حال تکامل است و عمل انتقال اکسیژن، خون و مواد مغذی از طریق بند ناف انجام می‌شود.

جنین در هفته چهارم بارداری

کیسه بارداری ابتدا به هفته چهارم بارداری ظاهر می‌شود و با سرعت یک میلی‌متر در روز تا هفته نهم بارداری رشد می‌کند. این ساک ساختاری گرد دارد و در روز سی‌ام بارداری به وسیله سونوگرافی تشخیص داده می‌شود (معمولاً در چهار هفته و سه روز).

در این مرحله از بارداری، ساک بارداری حاوی کیسه زرده، صفحه رویانی و آمیونیون است اما این ساختارها آنقدر کوچک هستند که به وسیله

محیطی است که ناشی از استرس مادر شدن، زایمان و... میباشد. این تغییرات کاملاً طبیعی هستند و جای نگرانی ندارد. فقط به خودتان فرصت دهید تا با این تغییرات که ممکن است ماه‌ها با آن درگیر باشید، آرام کنار بیایید و محیط اطراف خود را با تفکرات مثبت خود شاد نگه دارید و به این فکر کنید که چه قدر زایمان که همراه با تولد نی‌نی شماست فضای زیبا و شادی را برای شما و خوشبختی را برای خانواده شما رقم خواهد زد.

هشدارها در هفته چهارم بارداری

۱-مقایرت جنسی

فقط در موارد زیر از نزدیکی پرهیز کنید:

خونریزی دارید.

شما یا همسرتان عفونت فعال منتقل شونده جنسی دارید.

جفت سر راهی دارید که جفت نزدیک گردنه رحم است.

۲-کشیدن سیگار

برای بار سوم به مادران باردار می‌گوئیم که به محض اطمینان از بارداری از کشیدن سیگار خودداری کنید. دود ناشی از آن رسیدن اکسیژن به رویان کوچک شما را دشوار می‌کند، لذت بردن شما از کشیدن سیگار او را آزارده خاطر می‌کند.

۳-درد و تب و لرز

اگر دچار درد شدید، تب، لرز یا خونریزی واژینال سنگین شدید حتماً با پزشک خود تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه کنید.

خانم دکتر کاظمی، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مورد هفته چهارم بارداری می‌گویند: "از هفته چهارم تا دهم بارداری، بعنوان مرحله رویانی تلقی شده که ارگان‌ها در آن شکل می‌گیرد لذا حساس‌ترین مرحله به همه چیز است و باید از مصرف داروها و یا غذاهای مشکوک در این دوران پرهیز کنید."

تغذیه در هفته چهارم بارداری

۱-خوردن ویتامین‌های طبیعی را شروع کنید. خوردن ویتامین‌های A، B، D در دوران بارداری ضروری است. ویتامین A یک ویتامین محلول در چربی است که در کبد ذخیره می‌شود. مقدار روزانه ۲۰۰ واحد از این ویتامین در بارداری و قبل از آن توصیه می‌شود که بطور معمول در مواد غذایی موجود است و نباید از این مقدار تجاوز کند.

۲-خوردن جیگر در بارداری به علت فراوانی ویتامین A ممنوع است چون ویتامین A به مقدار کافی در مکمل‌ها و غذاها یافت میشود و بیشتر از ۲۰۰ واحد از این ویتامین برای کودک شما ضرر دارد و همچنین جگر به علت اینکه ممکن است داخل آن انگل وجود داشته باشد و در حین پخت این انگل‌ها به طور کامل از بین نروند، از خوردن آن خودداری کنید.

خانم دکتر کاظمی در ادامه اظهار کردند: "بطور کلی ویتامین‌هایی که اغلب زنانی که مشکل ندارند در اوایل بارداری داده‌کی شوند عبارتند از: اسید فولیک و ویتامین d.

ورزش در هفته چهارم بارداری

دیگر آن دوران که همه فکر می‌کردند خانم باردار باید تمام روز در تخت استراحت کند، گذشته است. امروزه فواید ورزش کردن در دوران بارداری بر همه آشکار شده است. تحقیقات نشان داده است خانم‌هایی که ورزش می‌کنند و در وضعیت خوب جسمانی و آمادگی کامل به سر می‌برند، در زمان وضع حمل بسیار راحت‌تر هستند، احتمال سزارین اجباری و دوران نقاهت در مورد آنها بسیار کم‌تر خواهند داشت.

سونوگرافی دیده نمی‌شوند. در ابتدای سه ماهه اول بارداری، زمانی که هیچ ساختاری در داخل کیسه بارداری مشخص نیست، سن بارداری با استفاده از قطر کیسه تعیین می‌شود. یک روش رایج، اندازه‌گیری میانگین قطر کیسه (MSD) و افزودن ۳۰ واحد به اندازه کیسه به میلی‌متر، برای یافتن سن بارداری به روز می‌باشد.

از زمانی که نطفه در سونوگرافی قابل مشاهده شود، قطر کیسه برای تخمین سن بارداری استفاده میشود که دقیق نیست و اگر فعالیت قلب قابل تشخیص باشد سن بارداری حدود ۵/۵ تا ۶ هفته است.

توصیه‌ها در هفته چهارم بارداری

نوشیدن مایعات به میزان کافی در بارداری، مهمترین چیزی است که در اوایل بارداری باید به آن عمل کنید. بدن در این دوره جریان خون‌را افزایش خواهد داد، به همین دلیل شما به مایعات بیشتری احتیاج دارید. نوشیدن مایعات به رفع خستگی و یبوست شما نیز کمک می‌کند.

علائم حاملگی در هفته چهارم بارداری

۱- درد خفیف:

بسیاری از زنان درد خفیفی را در ناحیه شکم خود تجربه می‌کنند. این دردها طبیعی است چرا که بدن خودش را با هورمون‌های جدید بارداری هماهنگ می‌کند تا رحم شما تبدیل به خونه جدید رویان کوچولو گردد. شما باید بابت این مساله خوشحال باشید، تنها راه برطرف کردن آن استراحت میباشد.

۲-لکه بینی خفیف:

ممکن است لکه بینی خفیفی به خاطر لانه‌گزی اتفاق بیفتد. این مسئله به خاطر کاشت تخمک بر پوشش رحم می‌باشد. این اتفاق در قبل زمان پرئودی یا در زمان پرئودی می‌افتد و امری رایج است. ممکن است در هفته‌های اول بارداری گرفتگی عضلات مشابه زمان پرئودی ببینید. اگر در زمان بارداری خونریزی مشاهده کردید با پزشک صحبت کنید.

۳-تهوع و استفراغ:

تهوع و استفراغ جز جدا نشدنی ماه‌های اول بارداری است که خانم‌های باردار طی چهار ماه اول با آن دست به گریبانند. در مواقع استفراغ و تهوع به این فکر کنید که شما تنها نیستند و این اتفاق ممکن است هر روز صبح، ظهر و شب برای ۲۶ میلیون زن باردار مثل شما در جهان رخ دهد. این اولین نشانه حاملگی در شما است علت آن هم بالا رفتن هورمون‌های بارداری در بدن شماست. برای رفع این حالت یک بسته بیسکویت پتی بور یا مقداری نان خشک در کنار رختخواب خود گذاشته صبح قبل از بلند شدن مقداری در دهان خود بگذارید تا کمی وضعیت شما را بهبود ببخشد.

۴-سفت و دردناک شدن پستان:

به خاطر تغییرات هورمونی و بالا رفتن میزان پروژسترون، آماده شدن پستان‌ها برای تولید شیر ممکن است پستان شما کمی سفت و دردناک، مانند درد مشابه قبل پرئودی، شود برای رفع این حالت از کمپرس آب گرم استفاده کنید. این درد در انتهای سه ماهه اول کاهش می‌یابد.

۵-حساس شدن اندام‌ها

حساس شدن شکم و نفخ، کمر درد و نرم شدن دهانه رحم از علائم طبیعی دیگر این دوره است.

۶-تغییرات ناگهانی روحی:

یک روز، خوب و سرحال هستید و روز بعد بداخلاق و بی‌حوصله. نگران این موضوع نباشید این علامت نیز به خاطر تغییرات هورمونی و شرایط

# اخبار بانوان

## ساخت ماسک و کاور با داستان بانوان بندر خمیر



جمعی از بانوان داوطلب مردمی کمپین کرونا را شکست می‌دهیم، با همکاری خیرین عزیز، مجتمع دینی صدرالاسلام و انجمن خیریه و خدمات اجتماعی بندر خمیر با تجهیز فوری کارگاه تولید ماسک و کاور کالاهای بهداشتی کمیاب و ضروری در سطح شهرستان را به تولید رساندند.

این کارگاه با ۳۵ نفر داوطلب ماهر و آموزش دیده از ۱۹ اسفندماه در محل مجتمع دینی صدرالاسلام بندر خمیر شروع بکار کرده است. داوطلبین این کارگاه روزانه ۲۰ عدد کاور و ۶۰ عدد ماسک تهیه و در اختیار «کمپین ما کرونا را شکست می‌دهیم» جهت ضدعفونی و گند زدایی شهر و همچنین در اختیار مردم قرار می‌دهند.



## از پاسداری خلیج فارس تا تولید «ماسک» / «زنانی» در پشت خاکریزها

وقتی زنگ خطر شیوع ویروس کرونا در کشور به صدا در آمد و هشدارهای لازم به هم‌وطنان در این خصوص داده شد، بسیج عمومی برای پیشگیری و مبارزه با این ویروس به راه افتاد. از آنجائیکه که کشور در ابتدا آمادگی مقابله و رویارویی با این ویروس بیولوژیک‌نما را نداشت، خطرات جانی را برای پرستاران و پزشکان متعهد که در صفوف خط مقدم مبارزه هستند به‌همراه داشت چراکه از بیرون با تحریم‌هایی ظالمانه در خصوص واردات وسایل پیشگیری و درمانی مواجه بودیم و در داخل هم کمبودهای عمده‌ای به چشم می‌خورد و این کمبودها در اکثر بخش‌های دولتی علی‌الخصوص

بیمارستان‌ها و مراکز درمانی بیشتر به چشم می‌خورد. اینجا بود که دسته دسته جوانان برومند این سرزمین همان‌گونه که در سال‌های دفاع مقدس سنگرها را خالی نکردند و فوج فوج روانه میدان نبرد حق علیه باطل شدند امروز نیز در مقابله با این ویروس احساس تکلیف کردند و پا در میدان عمل گذاشتند و با روحیه و عزمی جهادی گوشه‌ای از کار را بر عهده گرفتند و این حرکات خودجوش و آتش به اختیار در شهر بندرلنگه در جنوبی‌ترین نقطه کشور نیز مشهود است.

بندرلنگه؛ شهر زنان و مردان جهادی

عده‌ای از جوانان متخصص شیمی در قالب گروه جهادی، اقدام به درست کردن محلول ضدعفونی کردند، عده‌ای از دانشجویان بسیجی نیز بسته‌های بهداشتی تهیه و در محله‌های حاشیه‌ای شهر توزیع کردند و جوانانی نیز خودجوش روزانه عابریان‌ها را ضدعفونی می‌کنند و ارادتمندان به اباعبدالله‌الحسین(ع) هم در قالب ستاد اربعین، کمپین «شهری بدون کرونا» را راه انداختند و شهر را همه‌روزه با محلول وایتکس می‌شویند و همچنین گردان جنگ نوین منطقه پنجم نیروی دریایی سپاه نیز ضدعفونی اماکن عمومی را انجام می‌دهد و خلاصه اینکه امروز شهر بندرلنگه رنگ و بوی جهاد به خود گرفته است.

در این مسیر جهادی، بانوان نیز جا نماندند و دوشادوش مردانشان احساس تکلیف کرده‌اند و با راه‌اندازی و تجهیز کارگاه خیاطی با رعایت همه موارد و دستورالعمل‌های بهداشتی به تولید ماسک پرداخته‌اند تا که شاید گوشه‌ای از کمبودها را جبران کنند.

زنانی در پشت خاکریزها

تفاوتی و شاید برتری که این بانوان گروه جهادی «قرارگاه جهادی امام محمد باقر(ع) منطقه پنجم نیروی دریایی سپاه» با دیگر گروه‌ها دارند در این است که امروز همسران آنها به‌صورت شبانه‌روزی از آب‌های نیلگون خلیج فارس محافظت و پاسداری می‌کنند و خود نیز امروز با الگوگیری از سیره حضرت فاطمه(س) با تولید این ماسک‌ها به صف مقابله با ویروس کرونا پیوستند که این حرکت زیبای آنها ما را یاد کمک‌های مادران و همسرانی می‌اندازد که در پشت خاکریزها برای رزمندگان لباس می‌دوختند و امروز در واقع این کارشان بی‌شابهت به آن دوران نیست چراکه اکثر این تولیدات مورد استفاده پزشکان و پرستارانی است که رزمندگان صف اول مبارزه با کرونا هستند.

پس از هماهنگی‌های لازم برای تهیه گزارش از کارگاه تولید ماسک به سمت منازل سازمانی منطقه پنجم نیروی دریایی سپاه در بندرلنگه حرکت کردیم، درست در چند قدمی این کارگاه، گلزار شهدای گمنام و بیت‌الزهرا(س) منازلی سازمانی به چشم می‌خورد که به‌نظر می‌رسد همین بانوانی که تا دیروز فعالیت‌های فرهنگی و مذهبی را در بیت‌الزهرا(س) به راه می‌انداختند، امروز کمر همت برای تولید ماسک بسته بودند.

پیش از ورود به کارگاه، مسؤول این کارگاه که از برادران قرارگاه جهادی بود، رعایت نکات بهداشتی را به ما گوشزد کرد که همان ضدعفونی دست‌ها و پوشیدن ماسک بود و پس در آوردن کفش‌ها با دمایایی‌هایی که در آن محل قرار داشت، وارد این کارگاه شدیم.

سپاه و تولید ماسک

بانوان این کارگاه که ماسک نیز زده بودند هر کدام مشغول به

کاری بودند، تعدادی پشت چرخ‌های صنعتی مشغول دوزندگی و تعدادی هم در حال اتو کشیدن و برخی هم سنجاق کردن پارچه‌ها، پینه‌دوزی و دوختن کش به ماسک‌ها بودند. به هر حال فضا، فضای کار و تلاش برای تولید ماسک جهت پیشگیری از ویروس کرونا بود. در همان محل با یکی از برادران جهادی که حتی حاضر به مصاحبه با ما نبود مواجه شدیم چراکه اعتقاد داشت این کار را برای رضای خدا انجام می‌دهد و اعتقادی به رسانه‌ای شدن خودش نداشت که در مقابل اصرارها، سرانجام درخواست ما را به این شرط پذیرفت که در مصاحبه، عکس و فامیلش هم درج نشود.

در آغاز صحبت‌هایش از حمایت‌ها و پیگیری‌ها و دلگرمی سردار علی عظمایی فرمانده دلیر منطقه پنجم سپاه برای راه‌اندازی این کارگاه و همکاری ناحیه مقاومت بسیج بندرلنگه گفت و سپس عنوان داشت: این قرارگاه جهادی توسط بچه‌های بسیجی و پاسدار و خانواده‌های همین پرسنل منطقه پنجم و با کمک‌های این عزیزان و گاه‌ها مردم خیرین اداره می‌شود و هر جا که نیاز بوده چه در محرومیت‌زدایی و چه سیل و زلزله برای امدادسانی ورود پیدا کرده‌ایم.

تولید دو هزار ماسک در روز

وی افزود: امروز هم در این بحران ویروس کرونا که کشور را درگیر کرده و جان هم‌وطنان را به خطر انداخته، احساس تکلیف کردیم و اقدام به راه‌اندازی این کارگاه نمودیم و تصمیم داریم روزانه به تولید حدود ۲هزار عدد ماسک سه لایه «اسپان باند» برسیم که حداقل نیاز نه‌تنها مردم بندرلنگه بلکه بیمارستان‌های غرب هرمزگان را برآورده کنیم و به‌صورت رایگان در اختیار آنها قرار دهیم.

این جهادگر در پایان با بیان اینکه این ماسک‌ها از پارچه‌های مخصوص سه لایه و استاندارد تولید می‌شوند، گفت: در این کارگاه با رعایت همه استانداردهای بهداشتی، بانوان در سه شیفت کاری و آقایان در یک شیفت کاری مشغول تولید ماسک هستند که آقایان کار نظافت و ضدعفونی روزانه و برش پارچه‌ها را بیشتر بر عهده دارند. جهاد ادامه دارد

در ادامه سجاد پیروی از نیروهای جهادی این قرارگاه که مربی و ناظر خیاطی نیز بود در گفت‌وگو با فارس، اظهار کرد: نصف روز را برای آموزش کار خیاطی، ویژه این بانوان گذاشتیم که به حمدالله کار و اصول اولیه را خوب فرا گرفتند و عصر امروز هم با توکل به خدا کار تولید را شروع کردند.

وی ادامه داد: واقعاً باید کار این بانوان جهادگر را ستود چراکه ساعت‌ها پشت این چرخ‌های صنعتی با سر و صدای زیاد مشغول به کار هستند و از طرفی سوای سختی کار، نفس کشیدن پشت این ماسک‌هاست که ساعت‌ها باید آن را تحمل کنند و در واقع یاد همان پرستارانی می‌افتم که ساعت‌ها ماسک و وسایل حفاظتی در برابر ویروس را می‌پوشند و وقتی که آنها را برمی‌دارند آثار این وسایل بر روی صورت‌هایشان نمایان است.

پیروی در پایان یادآور شد: مجاهدت‌های این مجاهدین و مقلدان خمینی کبیر(ره) را باید ستود و در تاریخ این مرز و بوم ثبت کرد چراکه تاریخ نیز به این دست از زنان و مردان سرزمین‌مان افتخار می‌کند که به وقت خطر پای در میدان جهاد می‌نهند و مرگ در راه رضای خدا را شهادت و شیرین می‌دانند و چه از این نوع مرگ، شیرین‌تر و گواراتر است.

## معرفی یک شاعر: محبوبه اسماعیلی

می‌خواست شیبی به اعتقادم برسد  
با این همه، باز ایستادم برسد  
ناگاه مرا به دست ابلیس سپرد  
این بار فقط خدا به دادم برسد

\*\*\*  
دریای جنوب را نگریزد از من  
تأثیر غروب را نگریزد از من  
این لحظه کنار ساحل گلشهریم  
این لحظه خوب را نگریزد از من  
\*\*\*

کتاب «توافاق نیفتاده‌ای، نمی‌فهمی» مجموعه‌ای است از غزلیات این شاعر جوان که انتشارات شالی آن را به چاپ رسانده است. نوبت چاپ اول پاییز ۱۳۹۱ و شمارگان آن ۱۰۰۰ جلد است.

\*\*\*  
کتاب «مرعات بی‌نظیر» مجموعه رباعیات محبوبه اسماعیلی است که به همت انتشارات دارالتفسیر قم چاپ شده است. نوبت و سال چاپ کتاب، اول/ ۱۳۹۱ و شمارگان آن ۲۰۰۰ جلد است.

ایشان هم‌اینک با مدرک کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی از دانشگاه پیام نور دبیر متوسطه دوم آموزش‌وپرورش میناب است. او در کارنامه‌اش، دبیری صفحه شعر هفته‌نامه گامرون و سردبیری فصلنامه پژوهشی اورمزد و ویراستاری چندین کتاب پژوهشی را دارد.

در اینجا برای نمونه، غزلی از کتاب «تو اتفاق نیفتاده‌ای، نمی‌فهمی» را می‌آوریم.  
نقاش ذهن من! کمکم کن که پا شوم  
دینی شوم به حضرت شعر و آدا شوم  
فرصت به من بده که در این عصر، لاف‌ل  
تصویر آبدیده‌ترین نیزه‌ها شوم  
تیر مرا به زهر بیالود در کمان  
از قید و بند بوم تو باید رها شوم  
داغی نشسته بر دل تاریخ اگرچه من  
هفتاد و دو جراحت دل را دوا شوم  
بر آن سرم که سر بسرایم به دست تو  
تا انقلاب دیگری از کربلا شوم  
\*\*\*  
دو رباعی زیر نیز از کتاب «مرعات بی‌نظیر» این شاعر انتخاب شده است:

محبوبه اسماعیلی شاعر، پژوهشگر و ادیب خوش‌سخن هرمزگان در مهر ماه ۱۳۶۰ در خانواده‌ای فرهنگی و ادب‌دوست به دنیا آمد. سرودن شعر را از ۱۳ سالگی شروع کرد و یک سال بعد در مسابقات دانش‌آموزی مقام دوم استانی را به دست آورد. همین موفقیت، عاملی بود برای روی نهادن حرفه‌ای او به دنیای شعر و شاعری.

اسماعیلی از سال ۱۳۷۹ که تحصیل در دوره کارشناسی ادبیات فارسی را آغاز کرد، با استقبال شاعران برتر هرمزگان مواجه گشت و سال‌های پیاپی موفق به کسب مقام‌های متعدد در زمینه شعر شد؛ از جمله: مقام اول شعر دانشجوی شیراز، مقام اول شعر استانی هرمزگان، مقام اول شعر عاشورایی استان، مقام اول شعر عاشورایی در حوزه هنر، برگزیده ششمین کنگره شعر جوان کشور، و برگزیده شعر زیر آسمان الوند همدان. از محبوبه اسماعیلی دو کتاب شعر به نام‌های «تو اتفاق نیفتاده‌ای، نمی‌فهمی» و «مرعات بی‌نظیر» به چاپ رسیده است؛

همین‌طور، ایشان دارای مقالات متعدد تحلیلی ادبی و چند کتاب پژوهشی با عناوین: آشنی‌خانه سنتی هرمزگان، کهن الگوهای استان هرمزگان، نویسندگان کوچک روستای ما و اقلیم بومی در شعر شاعران هرمزگان می‌باشد. اسماعیلی چند مجموعه شامل غزل، ترانه و اشعار کودک نیز آماده چاپ دارد.



# با سر آشپز = نان پنجره ای



نان پنجره‌ای یا شیرینی پنجره‌ای یکی از شیرینی‌های بین‌المللی است که در بسیاری از کشورهای دنیا و علی‌الخصوص کشورهای حوزه اسکانندیناوی به عنوان شیرینی رسمی سال نو طبخ و استفاده می‌شود. در ایران نیز این شیرینی از گذشته مورد استفاده بوده است، اما علی‌رغم اینکه برخی منابع این شیرینی را به عنوان شیرینی سنتی و اصیل ایرانی معرفی می‌کنند، مدارک موثق درباره تاریخچه آن وجود ندارد. مواد تشکیل‌دهنده آن عموماً آرد گندم، تخم مرغ، پودر نشاسته و شکر است. خمیر این شیرینی توسط قالب‌های شکل‌دار آهنی که در روغن داغ می‌شوند، به شکل آن‌ها طبخ می‌شود. دستور پخت‌هایی که در کشورهای اسکانندیناوی همانند نروژ و سوئد وجود دارد در بسیاری از کشورهای اروپایی و آمریکایی شناخته شده است و مورد استفاده قرار می‌گیرد. نام انگلیسی این شیرینی روزت (Rosette) است، اما بر اساس کشوری که در آن تهیه می‌شود نام‌های متفاوتی دارد، بطور مثال در سوئد *struva* گفته می‌شود و در چین نام *Kuih Rose* دارد. قالب‌هایی که برای تهیه نان پنجره‌ای استفاده می‌شوند آهنی یا از جنس برنجی است که دارای یک بدنه طرح‌دار و دسته بلند آهنی می‌باشد. این قالب‌ها اکثراً بر اساس طرح آن اسامی متفاوتی دارد؛ همچون قالب لانه زنبوری یا قالب پروانه‌ای.

نکته قابل توجه درباره شیرینی پنجره‌ای استفاده آن در بسیاری از کشورهای دنیا به عنوان شیرینی سال نو یا اعیاد مذهبی آنان است. در ایران، ترکیه، سوئد، فنلاند، هند، چین، مالزی، مکزیک، نروژ، بنگلادش، آمریکا و [ ] این شیرینی تقریباً با مواد اولیه مشابهی طبخ و آماده می‌شود.

مواد لازم

نشاسته: ۳ قاشق سوپخوری

آرد برنج: ۱ قاشق سوپخوری

آرد: ۴ قاشق سوپخوری

تخم مرغ: ۵ عدد

گلاب: ۲ قاشق سوپخوری

شیر: ۱ فنجان

پودر شکر: به مقدار لازم

روغن: به میزان لازم

دستور تهیه

برای درست کردن نان پنجره‌ای باید نشاسته، گلاب، آرد برنج و آرد گندم را به همراه شیر با هم مخلوط کنید و خوب هم بزنید.

روی شیرینی‌های خنک شده پودر شکر و پودر پسته بریزید و در ظرف مورد نظر تان سرو کنید. روغن را در ظرف دیگر ریخته و داغ کنید قالب نان پنجره‌ای را در روغن داغ قرار دهید (روغن باید تمامی سرقالب را بگیرد). سپس آن را در مایع خمیری بزنید، طوری که خمیر نان پنجره‌ای به اندازه ۲ میلی‌متر از سر قالب بیرون باشد. بعد قالب را یک لحظه در روغن داغ نگه دارید. وقتی که خودش را کمی گرفت با یک تکان نان پنجره‌ای در روغن رها می‌شود. وقتی سرخ و طلایی رنگ شد، آن را بر گردانید تا آن طرف نان هم کمی سرخ شود. سپس آن را با کفگیر بر دارید تا روغن اضافی آن خارج شود.

خمیر نان پنجره‌ای را گاهی به هم بزنید تا یک دست باشد از تمامی مواد به این صورت نان پنجره‌ای تهیه کرده و پس از خنک شدن شیرینی‌ها پودر شکر را با الک روی آنها بپاشید.

سپس تخم مرغ را یکی یکی به مواد مخلوط شده اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا خمیری نرم و یکدستی به وجود بیاید. اگر خمیر نان پنجره‌ای کمی سفت شد به آن مقداری آب یا شیر اضافه کنید.

در ظرفی به مقدار کافی روغن بریزید تا با حرارت ملایم مغز روغن به آرامی داغ شود. روغن باید به مقداری باشد که تمامی سرقالب را بگیرد. بعد قالب نان پنجره‌ای را در روغن داغ قرار دهید و بعد در خمیر نان پنجره‌ای بزنید به طوری که خمیر ۲ میلی‌متر از سرقالب بیرون بزند. بعد قالب را خیلی سریع در حد یک لحظه در روغن نگه دارید تا خمیر خودش را بگیرد و با یک تکان از قالب جدا شود. و وقتی که در داخل روغن سرخ و طلایی رنگ شد آن را برگردانید تا آن طرف دیگر شیرینی هم سرخ شود. سپس با کفگیر آن را بیرون بیاورید تا روغن اضافی آن کشیده شود.

تمام خمیر شیرینی را به همین شکل در روغن سرخ کنید و در آخر

## رشته پلو یا برنج بلالیتی



همانطور که می‌دانید عید نوروز جشن و سنتی نمادین است و غذاهایی هم که به مناسبت این جشن باستانی خورده می‌شوند هر کدام نماینده مفهومی هستند. یکی از غذاهای که شب عید خورده می‌شود رشته پلو است چرا که قدیمی‌ها اعتقاد داشتند رشته نمادی از رشته زندگی است و عقیده داشتند در همین ابتدای سال با خوردن این غذا سر رشته کار و زندگی دستشان می‌آید و به موفقیت دست پیدا می‌کنند. تهیه این غذا بسیار ساده و کم هزینه است، فقط باید توجه داشته باشید که رشته پلویی علی‌رغم داشتن ترکیبات یکسان با رشته آش رشته فرق داشته و به خاطر سبوس بیشتر، رنگ تیره‌تری دارد.

مواد لازم

برنج دو و نیم پیمانه

رشته پلویی خرد شده ۲۸ گرم

کره یا روغن گیاهی به مقدار لازم

زعفران دم کرده نصف قاشق چایخوری

نمک به مقدار لازم

طرز تهیه

مرحله اول

برنج را بشویید سپس در ۴ پیمانه آب که ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری نمک به آن افزوده‌اید چند ساعت بخیسانید.

مرحله دوم

داخل یک قابلمه بزرگ پنج پیمانه آب بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید.

در یک تابه متوسط پیاز ریز خرد شده را با روغن سرخ کنید تا طلایی شود. سپس کشمش پاک کرده و شسته شده و خرما را پوست گرفته را اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه تفت دهید و کنار بگذارید.

مرحله هفتم

بعد از اینکه برنج دم کشید، مقداری از زعفران دم کرده را با مقداری از برنج مخلوط کنید و کنار بگذارید.

مرحله هشتم

رشته پلو را داخل دیس بکشید و با برنج زعفرانی و کشمش و خرما روی آن را تزیین کنید. رشته پلو را می‌توانید با گوشت قلقلی یا مرغ هم میل کنید.

قاشق غذاخوری زعفران دم کرده داخل قابلمه بریزید. با استفاده از یک کفگیر بزرگ برنج را داخل قابلمه ریخته و به فرم هرم در بیاورید. برای خروج بهتر بخار از داخل برنج با ته کفگیر چند سوراخ داخل برنج ایجاد کنید.

مرحله پنجم

بدون اینکه درب قابلمه را بگذارید، برنج را روی شعله تقریباً زیاد به مدت ۵ تا ۷ دقیقه قرار دهید تا وقتی که بخار شروع به خارج شدن کند، سپس یک فنجان آب دور برنج بریزید و درب قابلمه را گذاشته و شعله را کم کنید و اجازه دهید تا ۴۵ دقیقه دم بکشد.

مرحله ششم

مرحله سوم

آب برنج را خالی کرده و به آرامی آن را داخل قابلمه آب جوش بریزید. شعله را زیاد کنید تا آب و برنج به جوش بیایند، رشته پلویی را به آب در حال جوش اضافه کرده و بگذارید تا حدود ۷ تا ۱۰ دقیقه بجوشند. برنج را تست کنید که برای آبکش کردن آماده باشد. وسط برنج بایستی سفت و اطراف آن نرم باشد. رشته‌ها هم باید کمی نرم و کمی سفت باشند. سپس برنج را آبکشی کنید و با آب خنک شستشو دهید.

مرحله چهارم

قابلمه را بشویید و روی شعله بگذارید، ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری روغن یا کره و ۱ تا ۲۲