

آوای دریا

۴۶

شنبه ۲۳ فروردین ۱۳۹۹
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



عکس: مهدی ناظری

به زندگی من خوش آمدید

شهر رویدر پتانسیل بالای دارد و لایق بهترین هاست

گزارش: زهره کرمی



استان هرمزگان با توجه به بافت سنتی، آداب و رسوم خاص و فرهنگی غنی و ریشه دار، از قدیم الایام بخش مهمی از انواع صنایع دستی را در خود جای داده و به همین جهت همواره در طول تاریخ مورد توجه محققان و تاریخ شناسان گوناگون قرار گرفته است.

در استان هرمزگان صنایع دستی بومی از جایگاهی ویژه در فرهنگ و سنت های مردم برخوردار می باشد. بعنوان مثال رودزبهای سنتی که از جمله مهمترین رشته های صنایع دستی این منطقه است.

جز لاینفک پوشش بومی زنان و دختران منطقه می باشد و یا نوعی حصیر به نام «تک» در نواحی روستایی هم بعنوان زیرانداز و هم بعنوان بخشی از پوشش سقف خانه ها مورد استفاده قرار می گیرد.

نکته دیگر اینکه با در نظر داشتن موقعیت مرزی استان و روبرویی ساکنان مدرسه با فرهنگ های بیگانه، محفوظ ماندن این جایگاه و استفاده از صنایع دستی بویژه در پوشش خانم ها بسیار ارزشمند است و حاکی از توجه و عنایت مردم استان به اینگونه صنایع و حفظ نمادهای سنتی و بومی منطقه می باشد.

حصیر بافی

از حصیر بافی باید به عنوان رایج ترین و معمول ترین صنعت دستی استان هرمزگان نام برد، چرا که ماده اولیه مورد نیاز حصیر بافی برگ درخت خرما بوده که به حد وفور در اختیار صنعتگران است و تولید انواع فرآورده های حصیری که کاملاً جنبه مصرفی دارد، روستاهای میناب، یشاگرد، بندر لنگه و اطراف آن از مناطق مهم بافت حصیر است که اکثر کار آن توسط زنان و دختران منطقه صورت می گیرد.

مواد اولیه مورد مصرف عبارت است از برگ درخت خرما، پیش مرغ و ضایعات درخت خرما و گیاهی به نام مور. حصیر بافان میناب در روستاهای بهمئی، چلو، نصیرابی، محمودی و قاسم آباد ساکن هستند.

محصولات حصیری مشتمل بر سجاده حصیری، بادبزن، نوعی سبد حصیری گرد و دردار بلند جهت نگهداری البسه، نوعی زیرانداز به نام «تک» که در نواحی روستایی به منظور پوشاندن سقف خانه ها نیز مورد استفاده قرار می گیرد، درپوش کوزه، نوعی سینی گرد و بزرگ به نام «سپ»، «دمکش»، گلدان حصیری، ظرف میوه، ظرف نگهداری نان «کفه».

گلابتون دوزی

زردوزی که در نقاط مختلف ایران به «کم دوزی»، «گلدوزی»، «برودری دوزی» و «کمان دوزی» شهرت دارد، در اکثر نقاط ایران رواج دارد و در استان هرمزگان بویژه شهرهای بندر لنگه، بندر عباس و میناب رونق بسیار دارد. از گلابتون دوزی برای تولیداتی نظیر دمپایی، شلوار های زنانه، سر آستین، پیش سینه، دور یقه، لبه پرده، دیوارکوب، پستی، کوسن، سجاده، جلد قرآن و تابلو استفاده می کنند.

خوس دوزی

این هنر به کمک نوارهای نقره ای باریک و بر روی پارچه توری

گسترش کارمان از هنرمندان کل کشور دعوت به همکاری می کنیم.

فروشان به چه صورت است؟

هم اینترنتی و هم سفارشی کار انجام می دهیم
اگر متولی میراث فرهنگی بودید، برای بانوان کارآفرین چه کاری انجام می دادید؟

بانوان کار آفرین را دسته بندی می کردم، تا هر شخصی در رشته خودش فعالیت کند.

برای هر کدام یک کارگاه بزرگ محیا می کردم و در مبحث بازاریابی گروهی را درست می کردم که آنها کار فروش را انجام دهند و بانوان بدون هیچ دغدغه ای بتوانند فعالیت کنند.

صنایع دستی استان هرمزگان بی نظیر است و اگر بخواهند حمایت کنند بدون شک شاهد رشد بازار بسیار بزرگی در جنوب کشور و خصوصاً استان هرمزگان می شویم

از معضلات صنایع دستی بگوئید

شروع کار صنایع دستی رویدر از سمت شهرداری انجام شد. از لحاظ مالی تحت فشار هستیم. ۹۹ درصد بانوان آماده کار هستند. منتها از لحاظ تهیه ابزار و تجهیزات مشکل داریم. قیمت ها بسیار بالاست و یک اداره نمی تواند تمامی این وسایل را برای ما محیا کند. امیدوارم بتوانیم وام بگیریم و کارمان را گسترش دهیم.

حرف آخر

شهر رویدر از لحاظ صنایع دستی پتانسیل بالای دارد و لایق بهترین هاست

ریز بافت تجلی یافته و گاه ستاره هایی فلزی بر روی پارچه می نشانند، و از آن برای تزئین مقنعه، دستار(چادر زنانه) استفاده می شود. پارچه مصرفی معمولاً به رنگ های سیاه، سفید، سبز و زرشکی است که هر دو روی پارچه شکل یکسان دارند.

بادل دوزی

بادل دوزی یا «تلی بافی» عبارت است از بهم پیوستن چند نوع زری با یکدیگر به صورتی که زری بزرگ در وسط و زری های کوچک در اطراف قرار می گیرند. بادل به شکل نوارهایی با پهنای ۱۵ سانتیمتر تولید می شود که معمولاً برای لبه شلوارهای زنانه مورد استفاده قرار می گیرد.

تعاونی نخل زین رویدر با بیش از ۱۷۰ عضو، یکی از پویاترین و بزرگترین تعاونی های استان هرمزگان است گفت و گوی ما را با مطهره نظری نیا یکی از اعضای این تعاونی بخوانید:

تعاونی از اواخر سال ۹۶ با هدف تولیدات صنایع دستی، گلابتون، حصیر بافی، بافت سنتی و تلفیقی و صنایع غذایی راه اندازی شد

این تعاونی ۷ عضو هیات مدیره و ۱۷۰ عضو دارد و در حال بررسی سابقه ۱۵۰ عضو دیگر نیز است و تا به حال ۳ بار در نمایشگاه های تهران و بندرعباس شرکت کرده است.

استقبال از نمایشگاه ها چطور بود؟

استقبال از نمایشگاه ها بسیار عالی است و اینکه کیفیت کارها بسیار عالی و با قیمت های مناسب ارائه می شود.

برای پیشرفت کار چه تمهیداتی اندیشیده اید؟

ما در حال راه اندازی چند کارگاه متفاوت هستیم تا در بحث پوشاک سنتی، تلفیقی و حصیر بافی قوی تر کار کنیم. برای

طعم گس شعر

دوشنبه محسوب شد. خواندن شعر او همیشه زیبا و تاثیر گزار بوده است. او از قافیه بهترین استفاده را برای ردیف می برد به طوری که قافیه و ردیف در شعرهای سبزی جدا نشدنی و به جا می آیند.

شعرهایش واقعیتی خیال انگیزند و همین ویژگی او را جز غزلسریان موفق استان به حساب می آورد. گرچه در ساحل خود شعر فراهم دارد

سولماز سبزی

معرفی بانوان شاعر هرمزگان

سولماز سبزی متولد آبان ماه ۱۳۶۳ در آباده ی شیراز است. از کودکی در بندرعباس بزرگ شد و تحصیلات خود را تا مقطع کارشناسی در رشته ادبیات فارسی دانشگاه پیام نور بندرعباس به پایان رسانید.

سبزی از ابتدای تشکیل انجمن غزل هرمزگان با اعضا همکاری کرد و جز یکی از مهم ترین اعضای انجمن

قشم طوفان زده انگار تو را کم دارد
موج ها در تب و تابند و تو را می خواهند
چشمشان خیره که دستان نو مرهم دارد؟
و عجیب آنکه جزیره به تو می اندیشد
او دلی مثل تو و مثل همین ماهی ها
بر خلاف تو ولی چهره در هم دارد
کاش می شد که بیایی به طوافم آخر
اشک هایم چه کم از چشمه ی زمزم دارد
قایق و اسکله و ماهی و دریا جمعند
قشم غیر تو، بین هر چه بخواهم دارد



بارداری هفته به هفته

هفته ششم بارداری

منبع: اوما



اگر تا کنون تا هفته ششم بارداری هم این احساس را تجربه نکرده باشید، به زودی خود را در مسیر پرتلاطم احساسات دوران حاملگی خواهید یافت؛ ممکن است یک روز بد اخلاق و روز دیگر شاد باشید! هرچند ممکن است این احساسات متضاد برای شما نگران کننده باشند، اما کاملاً طبیعی هستند و ممکن است در تمام مدت هفته های حاملگی شما ادامه پیدا کنند. این احساسات متضاد در اثر تغییر میزان هورمونها و معمولا به خاطر میزان زیاد هورمونها، رخ می دهند.

وضعیت بدن در هفته ششم بارداری در این هفته ممکن است تغییراتی را در پستان های خود احساس کنید، ممکن است پستان های شما در لمس دردناک بوده یا به حرکت حساس باشند. بعضی از زنان متوجه افزایش اندازه و تغییرات آرنول (پوست تیره احاطه کننده نوک پستان) میشوند. ممکن است در هفته ششم آرنول بزرگتر یا تیره تر شود. اینها تغییرات اندکی هستند که پستانتان را برای شیردهی آماده میکند. در دوران بارداری، حس بویایی شما به شدت قوی می شود.

هفته ۶ بارداری چند ماهگی بارداری است؟ در هفته ۶، شما یک ماه و یک هفته باردار هستید. از آنجایی که حاملگی با شروع اولین روز از آخرین دوره قاعدگی شما اندازه گیری می شود، احتمالاً در هفته ۲ یا ۳ باردار شده اید و تا هفته ۵ متوجه بارداری نشده اید.

اندازه جنین در هفته ۶ بارداری در این هفته نی نی شما به اندازه یک دانه نخوداست قلب کودکان در این هفته خون را در بدن کوچکش به گردش در می آورد و قلب هنوز هم یک برآمدگی در جلوی بدن میباشد (که نهایتاً به حفره قفسه سینه حرکت میکند). در پایان هفته ششم جوانه های فوقانی و تحتانی اندام ها نیز آشکار میشوند. بدن کودکان در حال تکامل گوش داخلی و حنجره میباشد.

از حاملگی تا تولد، وزن جنین ۳۰۰۰ میلیون بار افزایش می یابد

فرزند شما در حال حاضر حدود ۱ سانتیمتر است فرزند شما دارای "جوانه های بازو" کوچک است که شبیه دست و پنجه نرم است

امواج مغزی فرزند شما به اندازه کافی قوی هستند تا ضبط شوند

جنین به سرعت در حال رشد است و حجم زیادی از شکم را پر میکند.

تغییرات جنین

تشکیل صورت جنین در هفته ششم بارداری صورت جنین شما در این هفته با گونه ها، چانه و فک شروع به تشکیل می کند.

تپش قلب جنین در هفته ششم بارداری قلب جنین شما احتمالاً شروع به تپش می کند.

جنین قورباغه ای شکل در هفته ششم بارداری فرزند شما، که شبیه به یک بچه قورباغه با "دم" کامل است، با پاهای خود به صورت لولایی پیچ خورده است.

قطب جنینی یا فتال پل با نرخ یک میلی متر در روز رشد می کند و رشد آن در هفته ششم بارداری آغاز می شود.

بنابراین روشی ساده و دقیق برای تعیین سن جنین افزودن طول قطب جنینی (به میلی متر) به هفته ششم بارداری است. با استفاده از این روش، قطب جنینی ۵ میلی متری دارای سن بارداری ۶ هفته و ۵ روز است.

توصیه های در هفته ششم بارداری در این هفته بیشتر مراقب سلامتی خود باشید. مدام دست هایتان را بشویید تا از ورود آلودگی به بدنتان جلوگیری کنید. از دیدار با افراد بیمار خودداری کنید.

ترجیحاً به زباله ها هم نزدیک نشوید. مواد غذایی را خام مصرف نکنید تا می توانید همه آن ها را بپزید.

از مصرف مواد غذایی باز جدا خودداری کنید چرا که آلودگی هوا بر روی این مواد غذایی می نشیند. لبنیاتی که پاستوریزه نیستند را هم نخورید. همه این توصیه ها از ایجاد عفونت جلوگیری می کند.

علائم طبیعی در هفته ششم بارداری

۱- تهوع:

برای رفع حالت تهوع در هفته ششم بارداری خود نکات زیر را رعایت فرمایید:

به مقدار کم اما دفعات بیشتر غذا بخور

از خوردن غذاهای چرب پرهیز کن

قبل از گرسنگی غذا بخور

به اندازه کافی استراحت کن

وقتی از خواب بلند میشوی کمی نان خشک یا کیک میتواند به رفع حالت تهوع کمک کند.

به اندازه کافی آب بخور

۲- بی اختیاری ادرار:

تکرر ادرار در بارداری به علت فشار رحم بر مثانه رخ میدهد که هر وقت احساس دفع ادرار به شما دست داد سریع خود را به دستشویی برسانید و در صورت استراحت مطلق از نوار بهداشتی استفاده کنید. از ورزش های تقویتی کف لگن استفاده کنید.

۳- یبوست:

یبوست که به علت طغیان هورمون پروژسترون است باعث میشود روده به آرامی حرکت کند برای رفع این حالت به نکات زیر توجه کند:

مقدار فراوانی آب در هر روز بنوشید.

هر روز ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

مقادیر فراوانی میوه و سبزی بخورید.

غذاهای پرفیبر مصرف کنید مانند: سیب زمینی، غلات و...

۴- ترشحات واژینال:

ترشحات روشن تا شیری سفید کاملاً طبیعی است.

هشدارها در هفته ششم بارداری

- حاملگی خارج رحم:

بارداری خارج رحمی معمولا در هفته ۶ تا ۱۶ بارداری علامت دار می شود با دیدن علائم زیر سریعاً به پزشک مراجعه کنید: خونریزی شدید، درد شکمی زیاد و تیر کشنده، بیهوشی، سرگیجه، احساس ضعف شدید.

- عفونت واژینال:

چنانچه علائم زیر را دارید عفونت بارداری دارید و باید برای درمان آن باید به پزشک خود مراجعه کنید:

افزایش قابل توجه ترشحات

ترشحات دردناک باشد

احساس سوزش یا خارش داشته باشید

متوجه بوی بد شدید

تغذیه در هفته ششم بارداری

آیا تا کنون مکمل های دوران بارداری را آغاز نکرده اید؟ شما می بایست حداقل مصرف مکمل اسید فولیک را بصورت روزانه شروع کنید. سعی کنید در سه ماهه اول بارداری منابع غنی از اسید فولیک مانند اسفناج را بیشتر در برنامه غذایی خود بگنجانید.

شما باید روزانه یک عدد قرص اسیدفولیک یا یدوفولیک مصرف کنید. در سه ماهه اول بارداری نیازی به استفاده از قرص آهن نیست مگر اینکه کم خونی داشته باشید و به دستور پزشک مصرف کنید.

ورزش در هفته ششم بارداری

ورزش های کف لگن برای درمان بی اختیاری ادرار:

در این روش باید ماهیچه های اطراف واژن و معقد خود را به حالت فشرده نگه دارید به گونه که انگار نمی خواهید به توالت بروید.

سپس این ماهیچه ها را با ۱۰ شماره منقبض کنید و با ۱۰ شماره به حالت ریلکس برگردانید و به تنفس خودتان ادامه دهید.

این حرکت را ۵ بار روزانه انجام دهید و بعد آن ها را رها کنید.

این حرکت به تقویت عضلات شما برای زایمان نیز کمک میکند.

توصیه های پدرا نه

- سعی کنید در هنگام ملاقات همسرتان با پزشک او را همراهی کنید و به نکاتی که پزشک به شما می گوید توجه کنید. اگر شک دارید که هفته ششم بارداری است و علائم آن را اشتباه گرفته اید بهتر است با پزشک مشورت کنید.

- در بیشتر موارد تغییرات ایجاد شده در طول بارداری بسیار طبیعی و نرمال است. در این زمان همسر شما از نظر فیزیکی و عاطفی احساس آسیب پذیر بودن دارد. به او اطمینان دهید در تمام مشکلات کنارش هستید.

- هنگامی که حالت تهوع دارد برای او مقداری آب بیاورید و پشت او را ماساژ دهید. این کارهای بسیار ارزشمند است و باعث می شود حس کند همه چیز آرام است.

اخبار بانوان

بانوان پا به پای مردان در خط مقدم مبارزه با ویروس کرونا حضور دارند

فرماندار رودان گفت: تولیدات ماسک و مواد ضد عفونی کننده نیازمند استفاده از تمام ظرفیت‌ها و نیروهای جهادی شهرستان رودان است. مصطفی غلامپور در بازدید از کارگاه های تولیدی ماسک شهر رودان ویژه بانوان رودانی که به صورت شبانه روز در حال تولید ماسک هستند، بیان کرد: حوزه زنان و خانواده به عنوان یکی از بخش‌های تأثیرگذار مقابله با ویروس کرونا می باشند، بانوان یکی از گروه‌های هدف ستاد پشتیبانی مبارزه با ویروس کرونا در شهرستان رودان برای توسعه تولید ماسک به شمار می‌روند.

فرماندار رودان افزود: در دوران دفاع مقدس زنان کشورمان با پشتیبانی از جبهه و رزمندگان نقش بسیار موثری را ایفا کردند و امروز هم آن صحنه‌ها دوباره تکرار شده و همچنان بانوان این مرز و بوم در مبارزه با این ویروس منحوس پیشتاز هستند و این جهاد بی نظیر است.

نماینده دستفروشان شب بازار بندرعباس: به بازارچه ۲۲

بهمین نمی‌رویم

این روش برخورد با زنان دستفروش صحیح نبود



بعد از جمع شدن شب بازار توسط مأموران شهرداری، نماینده دستفروشان شب بازار در گفتگو با خبرنگار ندای هرمزگان به ذکر حادثه پرداخت و از این برخورد بشدت انتقاد کرد.

در هفته گذشته شب بازار بندرعباس واقع در بخش ساحلی مرکز شهر در جهت اجرای طرح ساماندهی دستفروشان جمع آوری شد این در حالی است که به گفته نماینده دستفروشان این بازارچه، آنها از قبل از عید تعطیل بوده و عملاً صدها دستفروش این بازار ساحلی که عموماً زنان سرپرست خانوار هستند خانه نشین بوده اند.

فاطمه مومنی به ندای هرمزگان گفت: شب ۲۹ اسفند با حکم قضایی بما ابلاغ کردن که به سبب شیوع ویروس کرونا بمدت ده روز دستفروشان این بازار دست از کار بکشند این در حالی است که ما داوطلبانه از اواخر اسفند تعطیل کرده بودیم باید عرض کنم اغلب این دستفروشان از زنان بسیار مستضعف جامعه هستند و با قرض و وام میلیون ها تومان جنس خریداری و قصد داشتند به فروش برسانند فاطمه مومنی با اشاره به حوادث روز گذشته افزود مسئولان مربوطه روز گذشته به نمایندگان دستفروشان شب بازار اعلام کردند برای مذاکره با معاون دادستان به کلاتری ۱۸ برویم از آن طرف ما را بی جهت در کلاتری نگه داشتند و از طرف دیگر به دهها مأمور به سراغ بازار رفتند و همه ی بازار را جمع کردند.

وی گفت ؛ مسئولان میگویند به زودی ۲۵۰ دستفروش شب بازار در بازارچه ۲۲ بهمین فعال می شوند اینجانب عرض می کنم بیش از ۴۰۰ دستفروش در شب بازار کار می کردند که عموماً از زنان سرپرست خانوار هستند که برایشان کار در بازارچه ۲۲ بهمین به خاطر کسادی و بی رونقی این بازار ارزشی ندارد و به این بازار نمی‌رویم البته شاید عده ای دستفروش که صاحب پاتوق در شب بازار بوده و آن را کرایه می‌دادند به خاطر بی نیازی به این بازارچه بروند ولی برای ما زنان سرپرست خانوار که برایمان اندک درآمد و معاش مهم است رفتن به بازارچه ۲۲ بهمین یعنی ساقط شدن از هستی به همین خاطر تا توان داریم پیگیری می‌کنیم و اجازه نمی‌دهیم حقمان ضایع شود

مومنی افزود ؛ به همراه ۳۰ زن دستفروش جهت اعلام اعتراض خود به مقابل استانداری رتقیم متأسفانه این روش برخورد در جمع کردن بازار اصلاً منصفانه نبود و به همین خاطر طبق هماهنگی صورت گرفته شنبه مجدداً به استانداری خواهیم رفت و با همتی استاندار محترم گفتگو خواهیم کرد.

به سرعت وضعیت شاغلین بازار شب بندرعباس تعیین

تکلیف می‌شود

هدف ما حفظ سلامت و جان مردم است

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان به تشریح آخرین

اقدامات صورت گرفته در خصوص شاغلین در شب بازار بندرعباس پرداخت

مدرس در خصوص تخریب شب بازار بندرعباس: در راستای مصوبات ستاد ملی مدیریت کرونا، دستورالعملی وزارت کشور در خصوص ساماندهی مشاغل موقت به استان‌ها ارسال شد

در این راستا فرماندار شهرستان بندرعباس و شهردار بندرعباس تکلیفی به آن‌ها ابلاغ شد در خصوص ساماندهی بازار شب بندرعباس و سایر مشاغلی که محل تجمع و تکرر افراد بودند

دو رویکرد اساسی در این ساماندهی وجود داشت که باید به اجرا درمی‌آمد ساماندهی حفظ سلامت و حفظ جان افرادی بود از صاحبین حرف تا خریداران و مشتریان، در این راستا تأکید استاندار هرمزگان بر حفظ کرامت و رعایت وضعیت معیشتی مردم باشد که پیشنهاد مشترک فرماندار و شهردار بندرعباس بر این بود که ساماندهی در بازارچه ۲۲ بهمین بندرعباس صورت بگیرد

ملاقاتی هم با ذی‌نفعان این موضوع نیز صورت گرفت و پیشنهادهای مختلفی از جمله ساماندهی در ساحل بندرعباس ارائه دادند که به دلیل مقررات قانونی نیز امکان این امر وجود نداشت و محل‌های جدیدی که سازگار با شرایط شهرسازی است را فرمانداری بررسی کند از همکاری و مشارکت صاحبان مشاغل را در این موضوع تقدیر می‌کنم، از نخبگان سیاسی، اجتماعی و فرهنگی استان خواهش می‌کنم در حوزه حفظ سلامت نیز همراهی کرده و کمک به این امر کنند

با پیگیری فرماندار و شهردار بندرعباس این موضوع به سرعت تعیین تکلیف شده و حق‌و حقوق مردم نیز رعایت شود، در این راه قطعاً تمامی تلاش مسئولان کسب رضایت شهروندان و حفظ سلامت و جان افراد است

مرگ (دو دختر را به کام خود کشاند

دهیار روستای گوجگ گفت: دو دختر بر اثر غرق شدن در رودخانه (مرگ) در سیریک جان خود را از دست دادند.

ابراهیم شهابی دهیار روستای گوجگ اظهار داشت: در پی اعلام خبر غرق شدن این دو دختر از سوی خانواده‌ها آن‌ها بلافاصله با اعلام به فوریت‌های پزشکی و مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر غرق شدن دو دختر، بلافاصله مأموران انتظامی در محل حاضر شدند.

وی افزود: این دو دختر حدود ۱۴ و ۱۸ ساله اهل و ساکن روستای سرزه بودند که همراه خانواده برای تفریح به روستای گوجگ در محدوده رودخانه مرگ رفته بودند و در حین شنا، غرق شدند.

شهابی تصریح کرد: با تلاش گروه‌های امدادی و مأموران انتظامی، جسد متوفی از آب خارج شد و جسد این دو دختر نوجوان به پزشکی قانونی منتقل داده شد.

طلوع عشق در روزهای کرونایی

تولد فرشته ای کوچک در آمبولانس پایگاه جاده ای اورژانس ۱۱۵

گرو میناب

مادر ۳۸ ساله مینابی به کمک تکنسین های فوریت های پزشکی پایگاه جاده ای گرو و مامای مرکز تسهیلات زایمان روستای گرو، توانست نوزاد دختر خود را در صحت و سلامت کامل به دنیا بیاورد. حال عمومی مادر و نوزاد، هر دو خوب بوده و جهت ادامه مراقبت به بیمارستان میناب منتقل شدند.



نیمی از زنان بی‌همسر به دلیل طلاق در کشور خانه‌دار هستند

یک چهارم زنان بالای ۱۰ سال مجرد هستند

وضعیت فعالیت زنان بی‌همسر به دلیل طلاق در سرشماری ۱۳۹۵ نشان می‌دهد تقریباً نیمی از زنان مطلقه خانه‌دار بوده و فقط ۲۶ درصد از آنها مشغول به کار هستند.

به گزارش نبض نفت اینفوگرافیک منتشر شده مرکز آمار ایران در خصوص وضعیت فعالیت زنان بی‌همسر به دلیل طلاق در سرشماری ۱۳۹۵ نشان می‌دهد که ۴۸ درصد از زنان بی‌همسر بر اثر طلاق در خانه مشغول امور خانه‌داری هستند و حدود یک چهارم از آنها (۲۶ درصد) مشغول به کار هستند. اینفوگرافیک تهیه شده توسط دفتر

جمعیت، نیروی کار و سرشماری مرکز آمار ایران همچنین سهم زنان و مردان بی‌همسر بر اثر طلاق را نیز به تصویر کشیده است. آمارها در این خصوص بیانگر این است که سهم زنان بی‌همسر بر اثر طلاق ۶۴ درصد و سهم مردان هم ۳۶ درصد است. وضع زناشویی زنان بالای ۱۰ سال نیز بیانگر این است که بیش از یک چهارم (۲۶ درصد) از آنها مجرد هستند.

لازم به ذکر است این اینفوگرافیک توسط گروه آمارهای اجتماعی و در دفتر جمعیت، نیروی کار و سرشماری مرکز آمار ایران تهیه شده است.

کارپسندیده زنان بندرلنگه در این روزهای کرونایی؛

اهدای خون بسیج جامعه زنان شهرستان بندرلنگه

مسئول بسیج جامعه زنان شهرستان بندرلنگه گفت: در پی کمبود خون جمعی از بانوان بسیجی با مراجعه به پایگاه انتقال خون در شهرستان با رعایت فاصله و موارد بهداشتی، اقدام به انتقال خون به بیماران نیازمند کردند.

در روزهای که مردم با ویروس خطرناک کرونا دست و پنجه نرم می‌کنند شاهد رکود و خلوتی مراکز انتقال خون در استان هرمزگان به ویژه در شهرستان بندرلنگه هستیم.

طاهره ساهور، مسئول بسیج جامعه زنان شهرستان بندرلنگه در گفتگو با خبرنگار موج با اشاره به اهمیت انتقال خون به ویژه در روزهای حساس کرونایی اظهار کرد: جهاد همیشه ادامه دارد و این بار در روزهای کرونایی انتقال و اهدای خون به بیماران نیازمند به خون یکی از بزرگترین جهادها محسوب می‌شود.

ساهرگفت: در همین راستا در پی کمبود خون در شهرستان بندرلنگه جمعی از بانوان بسیجی با مراجعه به پایگاه انتقال خون در شهرستان با رعایت فاصله و موارد بهداشتی، اقدام به انتقال خون به بیماران نیازمند به خون در شهرستان کردند.

وی افزود: این عمل خیرخواهانه که به همت بسیج جامعه زنان با همکاری بسیج جامعه پزشکی و پایگاه انتقال خون شهرستان در مرکز انتقال خون انجام شد موجب شده که اقشار مختلف مردم با شرکت در این سنت حسنه به بیماران نیازمند به خون کمک کنند و ذخیره خونی پایگاه انتقال خون را به شرایط مطلوب برسانند.

هر خانه یک پایگاه انتقال خون باشد فرشته نظر بین، مسئول پایگاه انتقال خون شهرستان بندرلنگه در گفتگو با اشاره به کاهش مراجعه کنندگان انتقال خون به این مرکز اظهار کرد: با شیوع کرونا در کشور، حضور اهدا کنندگان خون در پایگاه های انتقال خون کم رنگ شده است. وی افزود: بیماران تالاسمی، هموفیلی، دیالیزی و ... از جمله بیماران نیازمند به خون هستند که در این روزهای حساس کرونایی که همه با آن دست و پنجه نرم می‌کنند به علت کمبود خون ممکن است جان خود را از دست می‌دهند و بنابراین از هر یک از شهروندان با مراجعه به این مرکز و اهدا خون میتوانند به بیمارانی که شدیداً به این کار خدا پسندانه نیازمند هستند کمک کنند. مسئول پایگاه انتقال خون شهرستان بندرلنگه در پایان خاطر نشان کرد: هر خانه میتواند یک پایگاه انتقال خون باشد و با استفاده از این طرح میتوان سنت حسنه انتقال خون را در هر خانواده ترویج داد.

گفتنی است پایگاه انتقال خون در شهرستان بندرلنگه به عنوان تنها مرکز انتقال خون در غرب استان این روزها با کمبود خون در گروه های خونی مختلف به ویژه گروه خونی O ، b مواجه است و موجب شده که توانایی پاسخگویی بیماران نیازمند به خون را نداشته

اهدای ماسک رایگان توسط خیرین سیریک

فرماندار شهرستان سیریک گفت: در راستای مقابله و پیشگیری با شیوع کرونا ویروس خیرین شهرستان سیریک تعداد ۶ هزار ماسک اهدا کردند. احمد جمالدینی فرماندار شهرستان سیریک افزود: این ماسک ها برای استفاده و توزیع در میان مردم در اختیار شبکه بهداشت و درمان ، جمعیت هلال احمر و بسیج قرار گرفت.

وی اظهار کرد: به منظور تولید ماسک های مختلف بیش از ۷ کارگاه تولید ماسک در سطح شهرستان سیریک به همت مردم، گروه‌های جهادی و بسیج راه اندازی شده است

تولید ۲۰۰۰ ماسک در خانه صنایع دستی و مرکز تخصصی

اشتغال روستای بلندو

عسکری مدیرعامل تعاونی صنایع دستی روستای بلندو از تولید روزانه ۲۰۰۰ ماسک در این کارگاه خبر داد.

فائقه عسکری افزود ؛ این کارگاه کار خود را از ۱۴ اسفند جهت با تولید روزانه ۵۰۰ آغاز و الان به ۲۰۰۰ ماسک رسیده است

تعداد افراد مشغول به کار ۵۰ نفر است که در روستاهای مختلف کار می‌کنند. ما تولیداتمان را در اختیار پایانه بار ، پادگان ، اسکله شهید رجایی ، روستاها، رفتگران شهرداری ، بنیاد رویش و نیاز روزانه نگهبانان، نانوائیان، افراد بیمار و رانندگان تاکسی که در روستاها رفت و آمد می‌کنند قرار می‌دهیم .

ناگفته‌های دختر دهه هفتادی از غسل دادن اجساد کرونایی

همینطور که این روزها در اینستاگرام چرخی می‌زدیم یک پست توجهم را جلب کرد وارد صفحه اصلی شدم با پست‌های بیشتری مواجه شدم اول فکر کردم یک پرستار است که این روزهای کرونایی به اصطلاح در خط مقدم مبارزه با کروناس و دارد تجربیاتش و حس حال این روزهایش را با ما به اشتراک می‌گذارد، اما بعد از خواندن کپشن‌های پست‌ها متوجه یک چیز شدم، نه او یک پرستار نبود بلکه او اموات کرونایی را تغسیل می‌داد.

عجیب و ترسناک بود لااقل برای منی که از بیماران زنده کرونایی هم می‌ترسم چه برسد به اموات... چند پست اخیر او مربوط به فعالیتش در بیمارستان و غسل اموات کرونایی بود آنها را خواندم خیلی برام عجیب بود که یک دختر دهه ۷۰ (از پیجش متوجه شدم) اینطور جسورانه این کار جهادی را انتخاب کرده است و خواسته در چنین روزهایی کار این چنینی انجام دهد. از پیجش معلوم بود تازه ازدواج کرده او هم می‌توانست این روزها بی تفاوت به وقایع اطراف خود زندگی تازه شروع شده‌اش را ادامه دهد.

خواستم بیشتر درباره کاری که انجام می‌دهد بدانم به او سریعاً پیام دادم و از او خواستم برایم بیشتر توضیح دهد او هم پذیرفت. به دلیل شرایط این روزها و توصیه‌هایی مانند؛ "در خانه بمانید" نمی‌توانستم به دیدار حضوری او بروم هرچند او هم بعد از خروجش از بیمارستان و تمام شدن شیفت کاری‌اش بدون ارتباط با کسی خود را قرنطینه می‌کرد.

با او تماس گرفتم و مکالمه ما بعد از سلام و احوالپرسی آغاز شد. زهرا خانم شما متولد چه سالی هستید؟ من متولد سال ۷۵ هستم و ۲۳ سالمه.

متاهل هستید یا مجرد؟ متاهل هستم. تازه ازدواج کردید؟ بله... تقریباً دو سال

همسرتان مانع نشد که شما این کار را انجام ندهید؟ اول که به همسر گفتم قصد انجام این کار را دادم کمی تعجب کرد چرا که ریسک انجام این کار خیلی بالاست. منم به همسرم گفتم شما فکر خود را کنید اگر راضی بودید که من می‌روم اگر راضی نبودید فعالیت‌های دیگری انجام می‌دهم، اما بعد از آن که متوجه شدند من خیلی جدی هستم مخالفتی نکردند و حتی خود همسرم بیمارستان را برایم پیدا کردند.

همسرتان هم فعالیت‌های جهادی در این روزها همانند شما انجام می‌دهند؟

بله همسرم هر جا که نیاز به نیرو باشد وی می‌رود، زمانی که نیاز به نیرو برای تجهیز بیمارستان بقیه الله بود او رفت و در حال حاضر برای ضدعفونی کردن معابر می‌رود. چه شد تصمیم گرفتید که به سمت این کار بروید و اموات کرونایی را غسل بدهید؟

من روحیه چنین کارهایی را دارم همچنین دیدم که این قسمت نیروی بیشتری نیاز دارد چراکه اکثر افرادی که می‌خواهند در این ایام کاری انجام دهند سراغ کارهایی مانند دوخت ماسک و ... می‌روند و غسل و تیمم اموات کرونایی نیرو کم داشت. به این فکر کردم، حالا که من ترس از اموات ندارم بهتر است یک کاری انجام دهم از قم پیگیری کردم تا تهران به دنبال بیمارستانی که نیاز به نیرو برای غسل اموات کرونایی دارد گشتم و در آخر بیمارستان بهارلو تهران را پیدا کردم.

تجربه غسل دادن و شستشوی اموات را پیش از این داشتید؟ تجربه نداشتیم، اما علاقه داشتیم که در غسلخانه کار کنیم و حتی نمیدانم چرا آنقدر به این مسئله علاقه دارم البته باید بگویم من اصلاً روحیه خشنی ندارم (باخنده). اموات را در همان تخت بیمارستان که از دنیا رفته اند غسل می‌دهید؟

گاهی اوقات در همان تخت بیمارستان، چراکه میت نباید بدنش سرد شود و اگر زمان زیاد بگذرد دستشان ممکن است خشک شود به همین دلیل در همان تخت بیمارستان که از دنیا رفته اند غسلشان می‌دهیم، اما گاهی که دیر می‌شود و ما در بیمارستان‌های دیگری مشغول هستیم (در حال حاضر در ۳ بیمارستان فعالیت دارم) میت را به سردخانه منتقل می‌کنند و ما در سردخانه غسلشان می‌دهیم.

اموات کرونایی را به چه صورت غسل می‌دهید؟ از آب که استفاده نمی‌کنید؟

خیر. این اموات را با سنگ مرمر تیمم می‌دهیم، سه بار با دست خودشان تیمم داده و سه بار دیگر هم با دست خودمان آن‌ها را تیمم می‌دهیم. یک سنگ مرمر مستطیل شکل داریم که بر روی شکمشان قرار داده و این کار را انجام می‌دهیم.

نمی‌ترسید وقتی از بیمارستان خارج می‌شوید ناقل این بیماری باشید و به عزیزانتان منتقل کنید؟

اکثر ما ناقل این بیماری هستیم، تنها کاری که می‌توانیم انجام دهیم آن است که ارتباط خود را با اطرافیان کم کنیم، اما من و همسر وقتی به خانه می‌رویم خیلی بهم نزدیک نمی‌شویم و به صورتی خودقرنطینگی می‌کنیم همچنین با خانواده‌ها هم ارتباط نداریم و به دیدارشان نرفتیم که خدایی نکرده ناقل نباشیم و خانواده‌هایمان را مبتلا نکنیم.

حس و حالی که اولین بار برای غسل و تیمم یک میت کرونایی داشتید، چه بود؟

من در دانشگاه میکروبیولوژی خواندم و کمی با اقدامات پرستاری آشنایی دارم آن روز که برای اولین بار به من اطلاع دادند که برای غسل دادن میتی بروم در بیمارستان مشغول وصل کردن سرم بیمار بودم. با من تماس گرفته شد که خانمی در بیمارستان اطراف تهران از بیماری کرونا فوت کرده است و باید برای غسل دادن آن برویم ابتدا ترسیدم و با خدا زیر لب صحبت می‌کردم، انگار دیگر جدی شده است.

وارد ICU بیمارستان شدم، پارچه سفید رنگ که بر رویش کشیده بودند را کنار زدم در لحظه اولی که چهره این زن را که برای اولین بار دیدم به جای احساس ترس دلم برای غربتش سوخت. بیماران کرونایی خیلی غریب هستند، ما عادت داشتیم وقتی عزیزمان در بیمارستان و بخش ICU بستری هستند پشت درب بی تاب و در انتظار خبر خوشی از سلامتی مریضمان باشیم، اما آن‌ها هیچ ملاقات کننده‌ای ندارند. هیچکس پشت درب ICU نبود که برای عزیز از دست رفته اش شیون کند، هیچکس نبود که برای لحظه آخر با این زن دیدار کند.

بعد از تیمم، اموات مستقیم به بهشت زهرا منتقل می‌شوند که آنجا هم باز افراد زیادی نیستند زیر پیکرشان را بگیرند و بلند بلند لاله اله الله سر دهد غریبانه به خاک سپرده می‌شوند بدون حتی مراسم یادبودی، نه خبری از تشییع جنازه شلوع است و نه حتی مسجدی برای سوم و هفت و در تنهایی به خاک سپرده می‌شوند.

این خانم که اولین تجربه شما برای غسل دادن بود جوان بودند؟

خیر خانمی حدوداً ۵۰ ساله بود روزی چند میت را غسل می‌دهید؟ من شیفت شب هستم از ۹ شب تا ۹ صبح می‌روم با اینکه در ۳ بیمارستان مشغول هستم شبی ۱ تا ۲ میت را غسل می‌دهیم یعنی همین تعداد میت است. حتی بعضی از شب‌ها الحمدالله هیچ میتی نبوده. باید بگویم موارد بهبود یافته خیلی بیشتر از آمار فوتی هاست این را هم باید بگویم مبتلایان نیز بسیار زیاد هستند.

پولی هم دریافت می‌کنید؟ هیچی... خسته نشدید و از کاری که شروع کردید احساس پشیمانی نمی‌کنید؟

اصلاً... وقتی بر سر بیماران می‌رویم و وضعیت روحی آن‌ها را می‌بینیم فکر می‌کنم که حتماً باید برایشان کاری انجام داد این بیماران خیلی غریب هستند و هیچ ملاقاتی ندارند به همین دلیل روحیه آن‌ها ضعیف است ما سعی می‌کنیم در زمانی که میتی برای غسل نیست در بین بیماران حضور پیدا کرده و با آن‌ها صحبت کنیم تا کمی روحیه آن‌ها تقویت شود، به عنوان نمونه خانمی مسنی بود که شرایط وخیمی داشت و حتی این خانوم را پوشک می‌کردند وقتی با این خانم نشستیم صحبت کردیم و روحیه دادیم روز به روز شرایطشان بهتر شد و حتی روز گذشته از تخت خود بلند شده بود، راه برود.

من وقتی این شرایط را در بیمارستان دیدم اصلاً پشیمان نشدم و دیگر نمی‌توانم در خانه بمانم چرا که فکر می‌کنم وظیفه دارم که در این روزها حضور پیدا کنم و کاری که از دستم برمی‌آید انجام دهم.

از صفحه اینستاگرامتان متوجه شدم فرزند شهید هستید.

بله...

مادرتون یک بار همسر خود را از دست داده و تجربه داغ از دست دادن عزیز را داشته به شما نمی‌گویند نرو... نکن... بشین خونه؟

راستش را بخواهید من روزهای اولی که این کار را آغاز کردم به مادرم اطلاع ندادم خوشبختانه مادرم هم صفحه اینستاگرام ندارند که از طریق پست‌هایم متوجه این موضوع شود به برادرم هم سپردم که با ایشان در این خصوص صحبت نکنند، اما چند روزی است که این موضوع را با مادرم در میان گذاشتم.

ابتدا مرا نصیحت کرده و می‌گفتند نرو... افراد دیگری هستند که این کارها را انجام دهند، اما بعد صحبت کردن شرایط آنجا و اشتیاق من مخالفتی نکردند، اما توصیه می‌کردند که مراقب خودم باشم. خانواده ام در هیچ شرایطی مانع انجام کارهای من نبودند بلکه همیشه مرا برای اهداف و کارهایی که در زندگی هم انجام می‌دهم تشویق کردند.

شهادت پدر چقدر در تقویت روحیه جهادی در شما تاثیر گذاشته؟ در صفحه اینستاگرامتان کامنت‌های با این مضمون که "الحق که فرزند شهید هستی" زیاد دیده می‌شد.

به نظرم خیلی... یک بار یک خانمی در دایرکت اینستاگرام برای من نوشت تو که می‌گویی فرزند شهید هستی چه کار برای این مملکت کردی؟

زمانی که این شرایط پیش آمد یاد دایرکت این خانم افتادم و با خودم گفتم: من می‌گویم فرزند شهیدم چه کردم؟ درست است پدرم دین خود را ادا کردند، اما من هم باید ادای دین کنم و همیشه سعی کردم در هر زمینه‌ای که آشنایی دارم فعالیت کنم. پیش از شروع کرونا و تعطیلی مدارس و مهد کودک‌ها من تدریس می‌کردم و معلم بودم. آن زمان دیدم که توانایی تدریس و آموزش داشتم حضور پیدا کردم و وقتی در چنین شرایطی دیدم توانایی انجام این کار و تغسیل اموات کرونایی دارم حضور پیدا کردم.

این را هم باید بگویم که یکی از دلایل نترسیدن از اموات و حضور در غسلخانه آن است که مادرم فیلم شستشوی پدر را به من در کودکی نشان داده بودند و از همان زمان ترس من از این موضوع و اموات ریخته شده بود.

اولین بار که سنگینی میت را حس کردید چه چیزی به ذهنتان رسید و چه احساسی در آن لحظه داشتید؟

تنها چیزی که در آن لحظه به آن فکر کردم آن بود که، چقدر ما بعد از مرگ ناتوان هستیم... بدنی که در تمام لحظه‌های زندگی به آن رسیدگی کردیم حالا باید با کمک افراد دیگر جابجا شود و آنقدر سنگین است که یک نفر به سختی می‌تواند آن را جابجا کند و در آن لحظه چقدر بدنمان بی ارزش و محتاج است. چند روز گذشته خانمی لاغر و نحیف فوت کردند با اینکه وزن زیادی نداشتند، زمانی که خواستم سر ایشان را کمی جابجا کنم دیدم که سرش بسیار سنگین است و هنوز می‌چسبم دستم درد می‌کند... چقدر انسان در مقابل عظمت خداوند ناتوان است.

در صفحه اینستاگرامتان بعد از آغاز فعالیتتان در بیمارستان پست‌های متعدد و استوری‌های زیادی گذاشتید، هدفتان از این کار چیست؟

خود من به شخصه زمانی به این کار ترغیب شدم که پست‌ها و استوری‌های یکی از دوستانم را دیدم و پست‌های آن دوست عزیز باعث علاقه و پیگیری من برای حضور در بیمارستان و انجام چنین فعالیتی شد.

این پست‌های من در اینستاگرام بیشتر جنبه ترغیب افراد را دارد تا در این روزهای بحرانی هر کاری که از دستشان برمی‌آید انجام دهند و اصلاً قصد ریا کاری ندارم چراکه این مسئله ریسک بالایی دارد و جایی برای ریا نمی‌گذارد همچنین سودی ندارد که من برای ریا این کار را انجام دهم.

رهبر معظم انقلاب در سخنرانی اخیر خود فرمودند که ما در جنگ رسانه‌ای ضعیف عمل می‌کنیم، بچه مذهبی‌ها به دلیل این که برچسب ریاکاری به اقداماتشان در هر زمینه‌ای نخورد از فعالیت‌های رسانه‌ای دست می‌کشند.

این پست‌های من فقط به دلیل صحبت‌های رهبر انقلاب در خصوص جنگ رسانه‌ای است.

خیلی ممنون زهرا خانم که حس و حال این روزهای خود را با ما در میان گذاشتید. ان شاءالله همینطور ثابت قدم پیش روید. خواهش می‌کنم... ان شاءالله.

کرونا در بچه‌ها



کروناویروس جدید، بیشتر در بزرگسالان سبب بیماری می‌شود و مرگ و میر در افراد بزرگسال بیشتر است. اما کودکان از ابتلا به این ویروس در امان نیستند. ابتلا به کووید-۱۹ در کودکان در دو هفته‌ی اخیر در سراسر جهان رو به افزایش بوده. در کودکان ممکن است علائم خیلی خفیف باشد، فقط به شکل تب خفیف و سرفه. گاهی ممکن است فقط علائم گوارشی مثل اسهال یا استفراغ بروز کند. لذا تشخیص و شک ابتلا در کودکان سخت‌تر هست. علائم روتین و معمول و بارزی که در بالغین مثل سرفه و تب و بدن درد و تنگی نفس می‌بینیم، در کودکان الزاما دیده نمی‌شود. در اوایل دیده می‌شد که در کودکان در صورت ابتلا، شدت بیماری خفیف تا متوسط است ولی متأسفانه در هفته‌های اخیر موارد شدید منجر به مرگ در اطفال نیز دیده شده است. توصیه به والدین گرمی: در صورت عدم رعایت نکات لازم، کودکان هم در معرض ابتلا به این ویروس مرگبار می‌باشند. لذا حتما توصیه‌های بهداشتی را رعایت کنید: تا ممکن است کودکان را از خانه بیرون نبرید.

به محض وارد شدن به خانه قبل از در آغوش کشیدن کودک، کامل دستها را بشویید. کوچک‌ترین علامتی مثل تب خفیف، اسهال «ممکن است» نشانه کرونا باشد. پس آن را جدی بگیرید. در صورت بروز هر کدام از علائم زیر با پزشک تماس بگیرید و مشورت کنید: تب خفیف با گذشت سه روز تب بالا اسهال خفیف دو روز متوالی اسهال شدید استفراغ مکرر، درد شکم سرفه بدون تب بیش از سه روز سرفه شدید بی‌حالی نکته آخر در توصیه به والدین این است که کودکان می‌توانند ناقل بیماری شوند، بیماری خفیف بگیرد ولی افراد دیگر خانواده را مبتلا و در آن‌ها بیماری شدید ایجاد شود. کودکانی که بیماری زمینهای مثل آسم، نارسایی کلیه، مبتلا به بدخیمی، بیماری خونی هستند در صورت شروع سرفه و یا تب، سریعا باید توسط پزشک ویزیت شوند.

با سر آشپز = ماکارونی لقمه ای



برای درست کردن این غذای خوشمزه باید ماکارونی رو با مواد پیتزا و پنیر ترکیب کرده و در روغن سرخ کنیم. مواد لازم: ماکارونی شکل دار پنیر موزارلا مواد روی پیتزا (قارچ، زیتون، فلفل دلمه ای، و اسفناج) البته این مواد رو می تونید به دلخواهتون اضافه کنید. در ازای هر بسته ماکارونی بیشتر از یک پیمانه مواد اضافه نکنید. سس (سس پیتزا و مارینارا عالی هستند چون طعم پیتزا به غذا میدن اما سس های دیگه مثل آلفردو، پستو یا رنچ هم مناسب هستن) تخم مرغ (در ازای هر بسته ماکارونی ۲ عدد) شیر (در ازای هر تخم مرغ ۱ قاشق غذاخوری) ۲ پیمانه پودر سوخاری (۱ قاشق غذاخوری ادویه پیتزا (پونه، ریحان، پودر سیر) روغن طرز تهیه: قبل از شروع ظرفی را با روغن چرب کنید یا داخل آن را با کاغذ روغنی بپوشانید. ضخامت ماکارونی باید ۲ الی ۴ سانتیمتر باشد. پس اندازه طرف برای یک بسته ماکارونی باید ۲۰ در ۲۰ باشد. ماکارونی را بپزید و تا وقتی که داغ است تمام مواد و پنیر را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. ماکارونی را داخل ظرفی که از قبل چرب کرده اید بریزید و یک اندازه صاف کنید. روی ماکارونی یک کاغذ روغنی قرار داده و با دست فشار بدید. سپس ظرف را به مدت ۲ ساعت داخل یخچال بگذارید. اگه یک شب داخل یخچال بماند بهتر است.

تخم مرغ و شیر را داخل یک ظرف با هم مخلوط کنید و داخل ظرف دیگه ای پودر سوخاری و ادویه را هم بزنید. وقتی ماکارونی کاملا سرد شد میتوانید با چاقو لبه ها را از ظرف جدا کنید و کاملا از ظرف دربیارید. سپس ماکارونی را در اندازه های کوچک تری برش بزنید. اگه اندازه ها بزرگ باشن داخل آن گرم نمی شود و در روغن از هم جدا می شود. بعد از این که ماکارونی ها را در اندازه های کوچک تر برش زدید ابتدا داخل تخم مرغ و بعد داخل پودر سوخاری بغلتانید تا کاملا روی آن را بپوشاند سپس آن را داخل ظرفی کنار بگذارید. سپس نیم ساعت دیگر آنها را درون یخچال قرار دهید تا سرد شود. روغن را روی شعله متوسط گاز داغ کنید و لقمه ها را درون روغن سرخ کنید تا طلایی شود. روغن باید کاملا داغ باشد. بعد از سرخ کردن لقمه ها رو رو دستمال کاغذی یا سینی سیمی قرار بدید تا روغن اضافیش کشیده شود. بعد از این که لقمه ها رو سرخ کردید با سس میل کنید. خیلی ها غذاهای سرخ شده رو نمیسندن اما این غذا با سرخ شدن خوشمزه تر می شود. اگه لقمه ها از هم جدا شدن به خاطر این است که خوب سرد نشدن یا این که مواد زیادی آبکی شده است. می تونید بیشتر داخل پودر سوخاری بغلتانید تا آب مواد رو به خود جذب کند و مواد به هم بچسبند. اگه لقمه ها هنگام سرخ کردن پخش شد به خاطر این است که در روغن خوب داغ نشده است. شعله را زیاد کنید تا روغن کاملا داغ شود و سعی کنید همه لقمه ها را بپهوی داخل تاوه نریزید.

به این دلیل است که مصرف خودسرانه مکمل آهن ممکن است خطرات و صدماتی از جمله ناراحتی های گوارشی و اختلال در جذب مس و روی را به دنبال داشته باشد. یک نوش بسیار آسان برای پی بردن به کم خونی آزمایش دادن است. در چنین شرایطی با آزمایش روی سطح فریتین خون می‌توان به کمبود آهن در بدن پی برد و برای رفع آن اقدامات لازم را انجام داد. ادامه این مطلب شما را با علائمی آشنا می‌کند تا بدون دادن آزمایش خون بتوانید کمبود آهن بدن خود را به آسانی تشخیص داده و به فکر برطرف کردن آن باشید. چند علامت شایع و مهم که زنان باید جدی بگیرند **احساس خستگی زیاد در بدن** شایع‌ترین نشانه کمبود آهن در بدن، خستگی است. همان طور که می‌دانید وقتی بدن با کمبود آهن روبه‌رو شود، اکسیژن کافی به بافت‌های بدن آن نمی‌رسد. با کمبود اکسیژن در بدن شخص احساس کسالت و خستگی بیش از حد می‌کند. این نوع خستگی به وضوح نشان می‌دهد که شخص دچار کمبود آهن شده است. البته نباید از یاد برد که خستگی شدن بدن به عوامل بسیار زیادی مربوط می‌شود، اما اگر خستگی بدنتان با استراحت و خوابیدن کافی باز هم بر طرف نشد، می‌توان نتیجه گرفت که این عامل می‌تواند نشانه کمبود آهن در بدن باشد. **از دست دادن خون زیاد در دوران قاعدگی** از آنجایی که زنان با دادت ماهانه روبه‌رو می‌شوند، کم خونی در زنان بیشتر از مردان مشاهده می‌شود. چرا که زنان در دوران قاعدگی خون بسیار زیادی را از دست می‌دهند. به صورت معمول نیمی از این میزان خون از دست رفته، برطرف می‌شود اما کسانی که در دوران قاعدگی خون زیادی از دست می‌دهند باید به فکر جایگزین کردن مناسب آن باشند. هر چقدر خون بیشتری از دست دهند به همان میزان با کمبود آهن بیشتری نیز روبه‌رو خواهند شد. **نشانه های اخطار دهنده فقر آهن در زنان**

رنگی پریدگی معمولا افرادی که از کم خونی رنج می‌برند، چهره‌های رنگ پریده دارند. چرا که این گونه افراد با کاهش هموگلوبین خون نمی‌توانند چهره‌ای قرمزگون داشته باشند. هر چقدر هموگلوبین خون کمتر باشد، درصد قرمزی خون نیز کاهش می‌یابد. از این رو افراد دارای کم خونی، چهره سرخ گون ندارند؛ بلکه زردی روی پوست آن‌ها کاملا قابل مشاهده است. اگر احساس می‌کنید که پوست‌تان قرمزگون نیست و یک لایه زرد رنگ روی آن را پوشانده است، به کمبود آهن بدن خود شک کنید و برای برطرف کردن آن با پزشک خود مشورت کنید تا اقدامات لازم را جهت برطرف کردن این مشکل در اختیارتان قرار دهد. **خسته شدن زود هنگام** کسانی که دچار کم خونی هستند، مهم نیست در هنگام تحرک جسمانی چقدر نفس عمیق بکشند؛ چرا که با توجه به کمبود آهن اکسیژن کمتری وارد بافت‌های بدن می‌شود. از این رو با نفس عمیق کشیدن نیز نمی‌توانند این کمبود اکسیژن را بر طرف کرد. پس اگر شما در کارهای روزمره با خستگی زیاد روبه‌رو شدید، می‌توانید به این نتیجه برسید که به بدنتان خوب اکسیژن رسانی نمی‌شود. **تپش قلب به صورت نامنظم** معمولا اگر در دراز مدت شخصی از کم خونی و یا کمبود آهن رنج ببرد، قلب وی نیز دچار مشکل می‌شود. عدم رسیدن اکسیژن کافی به قلب می‌تواند باعث بالا رفتن تپش و نامنظم شدن ضربان آن شود. از این رو کسانی که از این عارضه رنج می‌برند، باید به پزشک مراجعه کنند. چرا که هر چقدر این مشکل ادامه دار باشد می‌تواند صدمات جبران ناپذیری بر روی قلب داشته باشد. ایسنا

شوه های درمان فقر آهن در زنان این تحقیق با مشارکت ۳۵ نفر از زنان فعال از نظر شرکت در تمرینات ورزشی در یکی از باشگاه های شهر تهران با دامنه سنی ۳۰ تا ۴۰ ساله که مبتلا به فقر آهن بودند، انجام شده است. **راه های درمان فقر آهن در زنان** نتایج این مطالعه نشان داد انجام تمرین هوازی به همراه مصرف آهن و ویتامین C می تواند بز ذخایر آهن خون تاثیر داشته باشد، به طوریکه سبب افزایش هموگلوبین، هماتوکریت، گلبول قرمز، فریتین شده، ولی در ترنسفرین را کاهش دهد. در این باره معصومه حسینی، پژوهشگر گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق و همکارانش می گوید: «نتایج مقایسه شاخص های آهن خون قبل و پس از آزمون نشان داد تفاوت معنی داری بین قبل و بعد از آزمون میان شاخص های آهن خون آزمودنی ها وجود دارد». آن ها این چنین ادامه می دهند: «مقایسه تغییرات شاخص های آهن خون در گروه نشان داد در متغیرهای هموگلوبین، هماتوکریت، گلبول قرمز، فریتین و ترنسفرین بین گروه تمرین مکمل آهن ویتامین C با گروه کنترل اختلاف وجود دارد که در متغیرهای هموگلوبین، گلبول قرمز و فریتین این اختلاف معنادار بود، اما تفاوت معناداری در متغیرهای هماتوکریت و ترنسفرین مشاهده نشد». به بیان مجریان این تحقیق: «نتایج مطالعه ما نشان داد در پی هشت هفته تمرین با مکمل آهن توام با ویتامین C میزان هموگلوبین خون افزایش معناداری می یابد». حسینی، همکارانش بر اساس یافته های به دست آمده از پژوهش خود که در فصل نامه علمی پژوهشی «بن سینا» منتشر شده، توصیه کرده اند: «زنان می بایست با مشاوره پزشک و متخصصان تغذیه ورزشی، به همراه تمرین ورزشی از قرص های آهن توام با ویتامین C استفاده کنند و ضمن کاهش احتمال ابتلا به کم خونی فقر آهن، از فواید و منافع آن نیز استفاده لازم را ببرند. اهمیت مشاوره با پزشک

زنانی که به فقر آهن دچار هستند معمولا قاعدگی های طولانی تر با خونریزی زیاد دارند و همواره احساس خستگی زیادی در بدن خود می کنند فقر آهن یکی از بزرگترین مشکلات تغذیه ای در جهان است که متأسفانه این بیماری در زنان نسبت به مردان شایع تر است. در ادامه در نیک صالحی می خواهیم روش هایی به شما معرفی کنیم برای درمان فقر آهن در زنان که با رعایت آنها از شر این بیماری رهایی خواهید یافت. **توصیه هایی برای درمان فقر آهن در زنان** یکی از مهمترین مشکلات تغذیه ای دنیا فقر آهن است. نقش این عنصر مهم در حمل اکسیژن به ویژه هنگام فعالیت ورزشی حائز اهمیت است و بدون آن، بدن قادر نیست گلبول های قرمز سالم تولید کند و اکسیژن کافی به عضلات، مغز و سایر اندام ها برساند. زنان روزانه به ۱۵ میلی گرم آهن نیاز دارند، این میزان برای مردان ۱۰ میلی است که در روز است. فقر آهن در زنان، مسئله ای جهانی است که باید برای رفع آن تلاش های مستمری صورت گیرد. یافته های یک فعالیت پژوهشی که توسط محققان ایرانی انجام شده، نشان می دهد که برای درمان فقر آهن در زنان می توان از مکمل ها، ویتامین C و تمرینات هوازی استفاده کرد. به بیان متخصصان، ترنسفرین یک پروتئین سرمی است که در انتقال آهن از پلاسمای خون به مغز استخوان و بافت های ذخیره ای موجودات نقش دارد. همچنین ویتامین C یکی از عواملی است که به جذب آهن کمک کرده و احیای آهن سه ظرفیتی را به آهن دو ظرفیتی افزایش می دهد. کمبود آهن اهمیت زیادی برای پزشکان دارد و می تواند مشکلات عمده ای در رابطه با کاهش ظرفیت فعالیت ورزشی افراد به دنبال داشته باشد. در رابطه با این موضوع، یک مطالعه پژوهشی انجام شده که در آن، تاثیر اجرای تمرین هوازی همراه با مصرف مکمل آهن توام با ویتامین C بر وضعیت آهن خون در زنان بررسی شده است.