

# آوای دریا ۷۳

شنبه ۱۰ آبان ۱۳۹۹ سال دوم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



عکس: حمید اخدر

گفتگوی اختصاصی آوای دریا با مهله اقبالی نژاد مدیرعامل شرکت تعاونی پخت نان های محلی و خمیرک گندم طلائی

## خواستن توانستن است

گزارش: مرتضی غریبی



شرکت تعاونی پخت نان های محلی و خمیرک گندم طلائی بهمه یکی از تعاونی های برتر استان هرمزگان است که در سال های متوالی موفق به کسب رتبه های برتر در سطح کشور و استان شده است .

کسب رتبه تعاونی برتر ملی سال ۹۹ و مراسم تجلیلی که با حضور معاون اول رئیس جمهور و مقام عالی وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی برگزار شد ، بهانه ای شد تا به سراغ مدیرعامل این شرکت تعاونی برویم و با او گفت و گویی داشته باشیم که شما را به خواندن آن دعوت می کنیم .

مهله اقبالی نژاد متولد ۱۳۵۴ مدیرعامل شرکت تعاونی پخت نان های محلی و خمیرک گندم طلائی بهمه متاهل و دارای چهار فرزند پسر و یک دختر است. وی که دارای مدرک دولتی سیکل و مدرک دیپلم علوم دینی می باشد کسب و کار خود را با یک تلنگر از زنگ های تفریح همان کلاس ها آغاز کرد.

مختصری درباره تاریخچه کسب و کارتان بگویید؟ کار خودتان را چطور آغاز کردید

برای شرکت در کلاس های دینی به یکی از روستاهای همجوار می رفتم و در ساعات زنگ تفریح با خانم ها دور هم نشسته بودیم که صحبت از دستگاه جدیدی بود که تازه به بازار آمده و با آن می توان نان های خوشمزه ، پیتزا ، کباب و خیلی کارهای دیگر را انجام داد و خیلی هم کم مصرف است.

دو روز بعد با همین ماشینی که سر کلاس می رفتیم و با دو نفر دیگر از همکلاسی هایم هر کدام یک دستگاه گرفتیم. طرز تهیه نانی که تعریفش می کردند هم گرفتیم و به خانه آمدیم . تا شب یکی از دوستان نان را درست کرد و شب بعدی هم نوبت من شد . این ماجرا ادامه داشت و من مرتب شبهای جمعه و در دوره های خانوادگی این نان را درست می کردم. البته نانی که دوستان طرز تهیه آن را داده بودند شیرین بود ولی چون به ذائقه ما نمی خورد و آن را تغییر دادم و با مهبایوه و پودر سبزی به نام زعفران درست کردم.

تا اینکه نوروز ۱۳۹۴ با همکاری دهیاری و یک گروه کوهنوردی جشنواره غذاهای محلی برای اولین بار در روستا برگزار شد و از ما برای شرکت در این جشنواره که به مدت ۱۵ روز بود دعوت کردند .

بعد از نوروز همان سال هر شب تا ساعت یک نیمه شب نان را درست می کردیم و استقبال خوبی می شد و همچنان سفارش می گرفتیم.

کم کم از پخت نان برای تفریح و دوره می تبدیل به فروش شد.

مغازه های روستا و شهرستان ها سفارش می دادند و کسب و کار ما شروع شده بود . هر روز از ساعت ۱۲ ظهر اول سفارش های شهرستان و سپس سفارش های دوستان و مغازه های روستا را آماده می کردم و این کار تا ۱۱ شب ادامه داشت.

کم کم معروف شدیم دیگر از شهرستان ها و روستاهای اطراف سفارش می گرفتیم و در جشنواره های بومی و محلی شرکت می کردیم.

از اهدافتان بگویید؟

هدف اصلی ام این است که از استعداد و توانایی هایی که خدا به من اعطا کرده به خوبی استفاده کنم. وقتی با درست کردن نان و غذا یا هر کار مفید دیگر که در توان انسان باشد میتوان کسب و کار ایجاد کرد چرا انجام ندهیم و وقت خود را بیهوده هدر دهیم.

هدف بعدی ام این است که رزق و روزی حلال و از دسترنج خودم به دست بیمارم و در نهایت کسب و کار پایداری برای خود و فرزندانم داشته باشم و هم اینکه بتوانم کسانی که دنبال کار هستند را مشغول به کار کنم.

چه شد که تعاونی پخت نان های محلی و خمیرک گندم طلائی بهمه شکل گرفت؟

دولت طرحی را برای تشکیل صندوق خرد زنان به اجرا گذاشت و از ادارات شهرستان ها برای طرح توجیهی

به روستا آمدند و درباره کسب و کار خرد زنان و اینکه چگونه زنان روستایی می توانند با کارهایی در خانه ، کسب و کار پایداری داشته باشند توضیح دادند.

در یکی از این جلسها رئیس اداره تعاون و کار و رفاه اجتماعی هم بودند که درباره تشکیل شرکت و مزایای شرکت تعاونی توضیحاتی دادند و من هم نسبت به تشکیل تعاونی رغبت پیدا کردم .

نمونه ای از کارهاییم را به آنجا بردم که مورد استقبال واقع شد و شرکت تعاونی شکل گرفت .

تعاونی چند عضو دارد و اعضای تحت پوشش چه کسانی هستند ؟

تعاونی ۷ عضو دارد و اعضای تحت پوشش همسر، پسر، خواهر ، زن برادرهایم و دیگر اعضای خانواده هستند.

شرکت تعاونی چه مقام هایی را کسب کرده است ؟ کسب مقام تعاونی برتر در سال ۹۵ شهرستان پاریسیان

کسب مقام تعاونی برتر شهرستان پاریسیان در سال ۹۶

کسب مقام تعاونی برتر استانی سال ۹۶ کسب مقام تعاونی برتر شهرستان پاریسیان در سال ۹۷

کسب مقام تعاونی برتر شهرستان پاریسیان در سال ۹۸

کسب مقام برتر شهرستان ، استانی و کشوری در سال ۹۹

کسب مقام تعاونی برتر ملی در رشته فعالیت زنان در پانزدهمین دوره

از سختی های کارتان بگویید ؟

هر کاری در جایگاه خودش سختی هایی دارد ولی زمانی که به کار عشق و علاقه داشته باشیم سختی هایش هم شیرین می شود. گرما و حرارت تنور بیش از ده بار است که دستم را سوزانده است. جایجایی تنورها و وسایل شرکت در نمایشگاه ها و جشنواره ها- نبود مکان مناسب برای استراحت و عدم امکانات رفاهی و هزینه رفت و آمدها را می توان به عنوان سختی کار نام برد .

استقبال چطور است و محصولات تولیدی خود را در کجا به فروش می رسانید؟

خدا را شکر استقبال خوب بود . البته از زمانی که بیماری کرونا آمده با مشکلاتی روبرو شدیم .

سفارش هایمان از روستاهای اطراف و شهرستان ها همچنین تهران ، شیراز و چند بار خارج از کشور قطر ، دبی و حتی برای آلمان هم سفارش داشتیم .

بسیاری از کار آفرینان فعالیت خود را با تسهیلات آغاز و توسعه داده اند شما کسب و کارتان از این امکانات استفاده کرده اید؟

شروع فعالیت ام با هزینه خودم بود. در سال ۹۷ از تسهیلات وام توسعه ملی استفاده کردم و برای توسعه کسب و کارم یک مغازه و برای دو پسرانم یک کارواش گرفتم.

بزرگترین چالش شغلان چیست؟

گرانی مواد اولیه

چه برنامه ای برای توسعه تعاونی خود دارید؟

انشالله بتوانم برای توسعه تعاونی از دستگاه های پیشرفته استفاده کنم و با انجام کارهای مفید و نیاز جامعه را برآورده کنم و با ایجاد اشتغال پایدار موقعیت خوبی برای خانمهایی که دنبال کار هستند فراهم کنم.

پیشنهاد شما برای کسانی که می خواهند کسب و کار خود را راه اندازی کنند چیست ؟

اگر کاری را که دوست دارند دنبال کنند حتما موفق می شوند. باید به کار عشق و علاقه داشته باشیم .

حرف آخر

باید بگویم که خواستن توانستن است

روزهایی بود که سفارش هایی بالای ۳۰۰ نان داشتیم و همه خانواده با هم کار می کردیم اگر همکاری و حمایت های آنها نبود موفق نمی شدم.

و همچنین بر خود لازم می دانم از آقایان یعقوب دلدار رئیس جهاد کشاورزی پاریسیان و ادیس دهدار رئیس اداره تعاون پاریسیان و معاونشان آقای حسن هوشیار که مشوق و راهنمای من در این کار بودند تشکر کنم.

## بارداری هفته به هفته

## هفته سی و سوم بارداری

گزارش: اوما



در هفته ۳۳ بارداری حجم خون شما (پلاسما) خون و گلبولهای قرمز آن) حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد بیشتر از زمانی شده است که حامله نبودید. این تغییر برای آن است که نیازهای شما و کودکتان تامین شود. همچنین این خون اضافی هنگام زایمان را هم جبران خواهد کرد. از آنجا که سینه های شما بزرگتر میشوند بهتر است که وزن آن را با استفاده از سینه بند کنترل نمایید و مانع از افتادگی سینه ها شوید...

بدن شما در هفته ۳۳ بارداری

در هفته ۳۳ بارداری احساس می کنید مثل بادکنکی شده اید که مدام باد می شود. دست ها و پاهایتان و حتی صورتتان هم به این افزایش حجم ادامه می دهد. شاید مجبور شوید که از مچ بند یا کمربندهای حاملگی استفاده کنید، اما این ورم ها احتمالا تا بعد از زایمان با شما همراه خواهد بود. اگر این ورم ها خیلی به یکباره افزایش یابد و همراه با تاری دید، سردرد باشد سریعاً به دکتر خود اطلاع دهید. رحم شما این هفته ۵۰۰ برابر حالت طبیعی شده است. سطوح مایع آمنیوتیک در پایین ترین سطح است بنابراین لگدهای جنین کمی تیزتر به نظر می رسد! جفت حدود ۲ پوند وزن دارد.

تغییرات وزن و شکم در هفته ۳۳ بارداری

- در هفته ۳۳ بارداری، حدود ۱۰ تا ۱۳ کیلوگرم افزایش وزن داشته اید. اگر دوقلو باردار باشید در مجموع ۱۴.۵ تا ۱۹ کیلوگرم افزایش وزن دارید. اگر شکم تان به صورت گهگاهی دچار گرفتگی می شود، احتمالاً انقباض براکستون هیکس دارید. براکستون هیکس دردناک نیست و اغلب بعد از رابطه جنسی یا ورزش اتفاق می افتد.

- آنها با انقباض های منظم متفاوت هستند، زیرا هنگام تغییر موقعیت متوقف می شوند. انقباضات واقعی ادامه دارد □ این انقباضات حداقل پنج بار در ساعت می باشد و به طور متوسط درد واقعی زایمان است. بعضی از عوارض و شرایط باعث افزایش احتمال زایمان می شود، مانند مایع آمنیوتیک بیش از حد، خشک شدن یا هفته ۳۳ بارداری و دوقلو داشتن.

- در هفته ۳۳ بارداری، گرفتگی عضلات مانند پرودی می تواند نشانه زایمان زودرس باشد. بنابراین خونریزی واژینال، ترشحات غیرمعمول یا نشت می تواند رخ دهد. در هفته ۳۳ بارداری، فشار داخل لگن نیز می تواند نشانه ای باشد. اگر هر چیزی شما را نگران می کند، مثانه را خالی کنید، به پهلوی چپ بخوابید، آب بنوشید، و بلافاصله با پزشک تماس بگیرید. هفته ۳۳ بارداری چند ماهگی بارداری است؟

در هفته ۳۳، شما ۷ ماه و یک هفته باردار هستید.

در این هفته نی نی شما به اندازه یک دورین است

فرزندتان در حال رشد فراوان است. تکامل ریه در انتهای حاملگی مهم است و بدنتان ماده ای به نام سورفاکتانت ترشح میکنند. این ماده شبه دترژنت سبب با اولین گریه فرزندتان سبب بازماندن ریه میشود. اگر فرزندتان پیش از موعد تولد شود سورفاکتانت مصنوعی میگیرد. آنکه استخوان های او حسابی سخت شده با این حال استخوان های سرش هنوز به هم نچسبیده اند و نرم هستند. در هفته ۳۳ بارداری او هر از گاهی با بند ناف بازی میکند.

سایر تغییرات بدن جنین:

فرزند شما در حال حاضر حدود ۲-۴ کیلوگرم وزن و حدود ۴۴ سانتی متر طول دارد.

هنگامی که نوزادان متولد می شوند، بخش هایی از جمجمه آنها ممکن است با یکدیگر همپوشانی داشته باشند تا سر آنها فشار زایمان را تحمل کند- بعد از زایمان سر به طور به شکل مخروط است.

پل بینی در هنگام تولد وجود ندارد و بعداً رشد می کند.

توصیه ها در هفته ۳۳ بارداری

نگرانی های آخر شب و حتی کابوس ها در اواخر حاملگی آمده و باعث از دست رفتن خواب میشود وقتی این اتفاق افتاد نیاز است با آن مقابله کنید. به موسیقی آرام گوش دهید، دوش آب گرم بگیرید و آرام سازی ذهنی انجام دهید تا آنچه که باعث بیداریتان میشود را فراموش کنید.

علائم طبیعی در هفته ۳۳ بارداری

- ترش کردن معده، می تواند در سه ماهه سوم بارداری مشکل ساز شود. دلیل آن، اشغال فضای بیشتر شکم توسط کودک است. از خوردن غذاهای ادویه دار، چرب و اسیدی خودداری کنید. خوردن وعده های بیشتر ولی کوچکتر، شاید راه حل

مناسبی برای مبارزه با آن باشد.

-تکرر ادرار به علت فشار بر مثانه که اکنون کمی از لگن بالاتر آمده شایع است.

هشدارها در هفته ۳۳ بارداری

اگر متوجه یکی از علائم زیر شدید سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید:

کاهش حرکات جنینی

تورم

سردرد

تاری دید

خونریزی یا لکه بینی

درد کمر یا شکم

داشتن بیش از ۶ انقباض در ساعت

خروج مایع از واژن

جلوگیری از درد زایمان زودرس:

زایمان زودرس در ماه هشتم بارداری امری رایج نیست.

اگرچه خطر زایمان زودرس در این مرحله کم است. انقباضات زایمان زودرس به فاکتورهای شیمیایی و حرکتی بستگی دارد. گاهی ایستادن به مدت طولانی باعث شروع انقباضات می شود و گاهی استرس باعث درد زایمان می شود. در اینجا نکاتی برای جلوگیری از زایمان زودرس ذکر شده است:

-به مدت طولانی نایستید:

توصیه می شود خانم باردار نباید بیش از چهار ساعت پس از هفته بیست و چهارم بارداری بایستد. در هفته سی و چهارم بارداری، نباید بیش از نیم ساعت بایستد. شریان ها و رگ های اطراف رحم تحت فشار هستند زیرا خون پیوسته حرکت می کند. این مسئله باعث افزایش فشار رحم به رگ ها می شود. ایستادن باعث افزایش فشار خون در آن منطقه می شود. انقباض رحم و تغییر شکل آن باعث از بین رفتن انسداد می شود. انقباضات در هنگام ایستادن طولانی مدت افزایش می یابد.

-سنگینی بردارید:

توصیه می شود خانم ها چیزهایی که بیش از ده تا بیست و دو کیلو هستند در هفته بیستم بارداری بردارند و چیزهای

بیشتر از بیست و دو کیلو پس از هفته سی ام بردارند. اما این توصیه ها استاندارد نیستند و هر فردی با فرد دیگر فرق می کند. در هنگامی که سنگینی بلند می کنید، ماهیچه های شکم منقبض می شوند و باعث اعمال فشار بر رحم می شود. این افزایش فشار باعث زایمان زودرس می شود.

-آرام باشید:

در هنگام استرس و عصبانیت بدن هورمون هایی ترشح می کند که برای جنگ تعلیم داده شده اند. این هورمون ها باعث ایجاد پره اکلامپسی می شوند؛ بیماری که موجب فشار خون بالا در خانم باردار می شود. به همین دلیل پزشکان به خانم های باردار توصیه می کنند آرام باشند

تغذیه در هفته ۳۳ بارداری

-خوردن، لذت گذشته را ندارد. کودکان در حال فشار وارد کردن به معده شما است و باعث اختلال در عمل گوارش می شود، و اسید معده را زیاد می کند. اگر خوردن غذایی خاص یا مصرف آن در زمانی خاص موجب نفخ، سوزش سر دل، یا دیگر علائم ناراحت کننده در شما شد، به طور موقت آن عادات غذایی را تغییر دهید.

-حالت که شما در هفته ۳۳ بارداری خود به سر می برید، انتخاب مواد غذایی، زمان مصرف و مقدار آن می توانند بر سلامت شما و جنینتان تاثیر بگذارند .

-از مواد مغذی موجود در غذا حتی برای میان وعده های کوچک نیز اطمینان حاصل کنید. این مواد باید هم برای شما و هم برای فرزندتان مفید باشند.

-پس از تولد کودکان، شما می توانید مواد غذایی مورد علاقه خود را به برنامه خود اضافه کنید.

ورزش در هفته ۳۳ بارداری

ورزش های لگنی می توانند باعث کاهش درد های کمر و درد های سیاتیکی شوند. برای آگاهی از این حرکات به پزشک خود مراجعه کنید.

نکاتی برای پدرها در هفته ۳۳ بارداری:

همسر شما حس خوبی به بدنش ندارد. او تغییر حال روحی دارد و اذیت می شود. حداقل کاری که می توانید انجام دهید صبور بودن است. می توانید در این حالت علاقه خود را به او نشان دهید و سعی کنید در امور منزل به او کمک کنید.

# اخبار حوزه بانوان

اولین دوره مسابقات شطرنج آنلاین بانوان ایران با قهرمانی زهرا قربانی از تبریز به پایان رسید. این دوره از مسابقات با همکاری هیات شطرنج هرمزگان و در راستای طرح فراغت بانوان و ورزش ویژه زنان و دختران و به مناسبت هفته تربیت بدنی برگزار شد. این دوره از مسابقات با حضور ۱۷ شطرنج باز از سراسر ایران در ۷ دور به روش سوئیسی با زمان سه دقیقه به اضافه دو ثانیه افزایش زمان در ازای هر حرکت برای هر بازیکن برگزار شد که در پایان به نرات برتر نفر اول کشور زهرا قربانی از تبریز با ۵/۵ امتیاز، نفر دوم کشور دنیا مردانی از اهواز با ۴/۵ امتیاز، نفر اول هرمزگان نورسته اژدری از بستک با ۵/۵ امتیاز، نفر دوم هرمزگان ریحانه محررزاده از بندرعباس با ۴/۵ امتیاز، زیر ۱۴ سال ثنا نصوری از پارسیان با سه امتیاز جوایزی اهدا شد.

مسابقات هفتگی ریپید آنلاین در میناب مسابقات هفتگی شطرنج آنلاین میناب طبق برنامه از قبل اعلام شده با حضور ۷۵ شطرنج باز از نقاط مختلف کشور با زمان ۱۰ دقیقه در ۷ دور به روش سوئیسی برگزار شد. در پایان این مسابقات بنیامین جوانشیری از مشهد با کسب شش امتیاز و پوئن شکنی ۲۵ عنوان نخست را کسب کرد. علی مجیدی شادان از همدان با کسب شش امتیاز و پوئن شکنی ۲۰ در مکان دوم ایستاد. نیما نجفی از بندرعباس با کسب ۵/۵ امتیاز سوم شد. امتیاز آورترین بازیکن زیر ۱۴ سال امیرحسام جلالوند از همدان و امتیاز آورترین بازیکن بانو ملیحه احمدی از شیروان شناخته شدند.

شطرنج آنلاین آزاد به میزبانی بندرلنگه عسل جودی زاده قهرمان شانزدهمین دوره از مسابقات شطرنج آنلاین آزاد به میزبانی هیات شطرنج شهرستان بندرلنگه شناخته شد. این دوره از مسابقات به صورت آنلاین با شرکت ۸۹ شطرنج باز در ۹ دور به روش سوئیسی با زمان سه دقیقه بدون فیشر، برگزار شد و در پایان عسل جودی زاده از اهواز با ۷/۵ امتیاز عنوان نخست را کسب کرد.

محمد محمد زمان از بستک با ۷ امتیاز و پوئن شکنی ۳۷ در جای دوم ایستاد. عرفان میرزایی از فیروزآباد با ۷ امتیاز و پوئن شکنی ۳۳ سوم شد. آریا طالبی از لارستان در مکان چهارم قرار گرفت. وحید بهرامی نژاد از میناب با شش امتیاز پنجم شد. در رده نوجوان زیر ۱۶ سال مهران زاهری از همدان، نوجوان زیر ۱۴ سال، محمد جوادی فر از جهرم و نوجوان زیر ۱۲ سال بردیا جهان تیغی از کیش عناوین برتر را کسب کردند.

## بیش از ۹ هزار و ۱۰۰ دانش آموز اتباع در هرمزگان تحصیل می کنند



معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش هرمزگان گفت: در سال تحصیلی جاری بیش از ۹ هزار و ۱۰۰ دانش آموز اتباع در مقاطع پیش دبستانی، ابتدایی و متوسطه اول و دوم در استان تحصیل می کنند. ایرج بیت الهی اظهار داشت: دانش آموزان اتباع استان هرمزگان در آموزش و پرورش مناطق دارای مجوز بندرعباس، قشم، حاجی آباد، کیش و پارسیان مشغول به تحصیل هستند.

وی با بیان اینکه بیشترین دانش آموزان اتباع از کشور افغانستان هستند، گفت: در سال تحصیلی جاری بیش از ۹ هزار و ۱۰۰ دانش آموز اتباع در مقاطع پیش دبستانی، ابتدایی و متوسطه اول و دوم در استان تحصیل می کنند.

بیت الهی تصریح کرد: بیش از هفت هزار و ۱۰۰ دانش آموز اتباع در مقطع ابتدایی، بالغ بر ۱۵۰۰ دانش آموز در متوسطه دوره اول، قریب به ۵۰۰ دانش آموز در متوسطه دوم و حدود ۲۰ دانش آموز دیگر در پیش دبستانی و مدارس استثنائی استان مشغول به تحصیل هستند. معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش استان هرمزگان خاطر نشان ساخت: دانش آموزان دارای مادر ایرانی در هر منطقه استان می توانند در مدارس شهر خود مشغول به تحصیل شوند.

علمی دانش آموزان شهرستان ستودنی است. سلحشور بیان داشت: با استفاده از فرصت‌ها می توانیم به عضوی ارزشمند برای خانواده و جامعه باشیم. وی یادآور شد: قرار گرفتن در مسیر پیشرفت و توسعه، با استفاده از فرصت‌های یادگیری میسر خواهد شد. مقدسه حیدری دانش آموخته مرکز آموزشی استعدادهای درخشان فرزندان رتبه ۳۹ رشته تجربی زینب نجاری پور دانش آموخته آموزشگاه نمونه حضرت خدیجه(س) رتبه ۵۶ رشته انسانی فاطمه جمیلی نژاد دانش آموخته مرکز آموزشی استعدادهای درخشان فرزندان نفر برتر کشوری المپیاد تفکر و کارآفرینی

## زنان به عنوان محور سلامت خانواده محسوب می شوند



زنان علاوه بر مدیریت سلامت اعضاء خانواده، الگوی اصلی آموزش و ترویج شیوه زندگی سالم به نسل بعدی می باشند؛ پیشرفت جامعه در گرو سلامت خانواده‌ها و سلامت خانواده‌ها وابسته به سلامت زنان است.

امسال نیز همانند سال‌های اخیر، به منظور حساس سازی کل جامعه اعم از زنان، مردان، مدیران و سیاستگذاران در خصوص مهمترین اولویت‌های سلامت زنان، هفته پایانی مهر ماه با عنوان هفته ملی سلامت بانوان ایرانی انتخاب شد. با توجه به اهمیت و شیوع کم تحرکی در جامعه زنان کشور و تأثیر آن بر ابعاد سلامت آنان، خصوصاً در ایام مبارزه با کرونا و لزوم عدم حضور در مکان‌های سرپسته و شلوغ، یک دوره مسابقات با عنوان پوشش حرکات ورزشی در فضای مجازی با مشارکت مرکز توسعه سلامت کیش، ورزش بانوان و مؤسسه ورزش و تفریحات سالم کیش برگزار شد.

مسئول روابط عمومی مرکز توسعه سلامت کیش گفت: در این پوشش مجازی که با استقبال بانوان ورزشکار در فضای مجازی برگزار شد، نرات برتر با رأی و نظر مردم انتخاب و همچنین نرات برتر پوشش اجرای حرکات ورزشی معرفی شدند.

تفتی عنوان کرد: پوشش اجرای حرکات ورزشی به مناسبت هفته سلامت بانوان، با همکاری مشترک مرکز توسعه سلامت کیش، هیئت کاراته، ورزش‌های همگانی بانوان و مؤسسه ورزش و تفریحات سالم برگزار شد.

در این پوشش اجرای حرکات ورزشی، ۳۱ ورزشکار شرکت کردند که در پایان، نرات برتر بر اساس پسند مخاطبان (اینستاگرام) به شرح زیر معرفی شدند.

نفر اول: رقیه رضایی  
نفر دوم: خانواده مؤمنی (مرضیه خداپناه، ماهک مؤمنی و ماهین مؤمنی)

نفر سوم: محدثه بروغنی و خلایق در اجرای حرکات ورزشی، بهاره غفوری در پایان این دوره از مسابقات، از طرف مرکز توسعه سلامت کیش، به نرات برتر جوایزی به رسم یادبود اهداء شد.

## برگزاری شطرنج آنلاین بانوان ایران



## هرمزگان، سومین استان از نظر پایین‌ترین میانگین سن طلاق در مردان



بر اساس آمار اعلام شده از سوی سازمان ثبت احوال، استان‌های دارای بالاترین و پایین‌ترین میانگین سن طلاق در سال ۹۸ مشخص شد. در بین آن‌ها استان هرمزگان سومین استان از نظر پایین‌ترین میانگین سن طلاق در مردان بوده است.

بر اساس آمار اعلام شده از سوی سازمان ثبت احوال در سال ۹۸ به ترتیب ۵ استان کشور از جمله تهران (۳۹.۶ سال)، البرز (۳۹.۱ سال)، گیلان (۳۸.۷ سال)، اصفهان (۳۸.۶ سال) و سمنان (۳۸.۳ سال) دارای بالاترین میانگین سن طلاق در مردان بوده است.

همچنین به ترتیب ۵ استان کشور از جمله سیستان و بلوچستان (۳۳.۴ سال)، خراسان جنوبی (۳۴.۴ سال)، هرمزگان (۳۵.۳ سال)، خراسان شمالی (۳۵.۳ سال) و اردبیل (۳۵.۲ سال) دارای پایین‌ترین میانگین سن طلاق در مردان بوده است.

در زنان نیز به ترتیب ۵ استان کشور از جمله تهران (۳۵.۱ سال)، البرز (۳۴.۶ سال)، اصفهان (۳۳.۸ سال)، سمنان (۳۳.۳ سال) و فارس (۳۲.۴ سال) دارای بالاترین میانگین سن طلاق در زنان بوده است.

همچنین به ترتیب ۵ استان کشور نیز از جمله سیستان و بلوچستان (۲۸.۷ سال)، اردبیل (۲۹.۶ سال)، خراسان جنوبی (۳۰ سال)، ایلام (۳۰.۴ سال) و خراسان شمالی (۳۰.۵ سال) دارای پایین‌ترین میانگین سن طلاق در زنان بوده است.

## سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان:

### اتمام واکسن آنفلوآنزا در مراکز درمانی هرمزگان تاکنون مورد مثبت نداشتیم

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از اتمام واکسن آنفلوآنزا در استان خبر داد و گفت: تاکنون موارد مثبت مربوط به آنفلوآنزا نداشتیم و در صورت وارد شدن مجدد واکسن در هرمزگان، به داروخانه‌ها تریق می شود.

«فاطمه نوروزیان»، سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، با بیان اینکه آنفلوآنزا در هرمزگان شیوع پیدا نکرده است، گفت: خوشبختانه در استان هیچ مورد مثبت نداشتیم و تنها در چند منطقه سردسیر کشور این بیماری به چشم می خورد. وی افزود: به علت کمبود واکسن آنفلوآنزا و اتمام آن، تعدادی از زنان باردار و بیماری که انسولین استفاده می‌کنند هم قادر به دریافت واکسن نشده‌اند. نوروزیان در پایان گفت: در صورتی که واکسن وارد استان شود، در دسترس عموم قرار خواهد گرفت. همچنین مردم به این نکته توجه داشته باشند که استفاده از ماسک می‌تواند بیشتر از واکسن در مقابل بیماری آنفلوآنزا جلوگیری کند.

## تجلیل از نرات برتر کنکور



با حضور مهندس سلحشور معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان میناب، سعیده کریمی معاون مدیرکل و مدیر آموزش و پرورش شهرستان میناب، از دانش آموزان برتر تجلیل شد. مجید سلحشور گفت: تلاش و کوشش مضاعف، برای رسیدن به جایگاه

# اخبار بانوان

بر اینکه آیا با این گفته‌ها می‌توانیم پس از گذشت ۴۰ سال از انقلاب شاهد حضور یک خانم در رأس قوه مجریه باشیم، عنوان کرد: این سوال را باید از شورای نگهبان پرسید، اگر آنها ایرادی به این موضوع نداشته باشند، خانم‌ها می‌توانند رئیس‌جمهور شوند.

وی با بیان اینکه قانون اساسی ظرفیت حضور زنان در امور سیاسی را مشخص کرده است، عنوان کرد: اگر مذاکرات قانون اساسی را هم نگاه کنید، مشاهده خواهید کرد که قانون‌گذار اصلا با همین هدف کلمه رجال را نوشته است که قابلیت استفاده دوگانه داشته باشد، برای همین هم به نظر من مانعی از قبل نبوده است.

ابتکار در پاسخ به سوالی دیگر مبنی بر این که در شرایطی که برخی ادعا می‌کنند مسئولان نمی‌توانند کشور را اداره کنند، آیا یک رئیس‌جمهور زن می‌تواند این کار را انجام دهد، گفت: اولاً من این را قبول ندارم که مسئولان نمی‌توانند کشور را اداره کنند، مسئولان در سخت‌ترین شرایط کشور را جمع کردند، آقای رئیس‌جمهور در حال حاضر در شرایط بسیار سخت که بی‌شباهت با روزهای اول جنگ نیست، کشور را اداره می‌کند.

وی با بیان این که کمبودها، سختی‌ها و کاستی‌هایی وجود دارد، اظهار داشت: بخشی از کمبودها و کاستی‌ها متعلق به جنگ اقتصادی است، بخش دیگری متعلق به مشکلات کروناست و بخش دیگری مشکلات مدیریتی است و این مولفه‌ها را کسی نمی‌تواند انکار کند.

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری خاطرنشان کرد: بالاخره کشور مشکلاتی دارد اما این که بگوییم کشور خوب اداره نشده است یا نمی‌تواند اوضاع را جمع کند، به نظر من مطلب درستی نیست؛ چراکه ما امروز با جنگ روانی مواجه هستیم که شاید ماندنش را حتی در روزهای دفاع مقدس هم نداشتیم.

وی خاطرنشان کرد: امروز از هر گوشی همراهی مطالب شبکه‌های بین‌المللی خارجی دنبال می‌شود که بیش از ۹۰ درصد این مطالب فیک‌نیوز، ساختگی و دروغ هستند که در برخی موارد جریان داخلی هم سوار این مسائل می‌شود.

ابتکار تاکید کرد: معتقدم کسی تردید ندارد خانم‌ها توانمند هستند؛ در حال حاضر تعداد مدیران زن در این دولت از حدود ۱۲ درصد به ۲۳ درصد رسیده است و در رده عالی ما ۹۷ نفر مدیر زن داریم، امروز خانم‌ها در همه سطوح شایستگی خودشان را نشان داده‌اند و از شعار و حرف رد شده‌اند.

وی درباره اینکه آیا برای انتخابات ریاست‌جمهوری ثبت نام خواهد کرد یا خیر، گفت: خیر، برنامه‌ای برای ثبت نام در انتخابات ریاست‌جمهوری ندارم.

## برگزاری جشنواره "دختران - خانواده - گذر از کرونا"



با همکاری وزارت آموزش و پرورش و معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، جشنواره فرهنگی هنری "دختران - خانواده - گذر از کرونا" برگزار می‌شود.

با هدف هویت‌یابی دختران و هم‌چنین نشان دادن نقش آنان در ایجاد فضای سرشار از نشاط و امید و همبستگی در خانواده، شیوه نامه اجرایی اولین جشنواره فرهنگی هنری دختران امروز با موضوعیت "دختران - خانواده - گذر از کرونا" از سوی وزارت آموزش و پرورش برای اجرا به استان‌ها ابلاغ شد.

بر اساس این گزارش، تقویت نقش دختران در ایجاد فضای بانشاط، هویت‌یابی و شکوفایی استعداد و خلاقیت دختران دانش آموز، بازآفرینی نقش دختران در خانواده در دوران پسا کرونا و انعکاس و ماندگار کردن صحنه‌های جذاب از نقش دختران و خانواده در دوران کرونا از اهداف کیفی این بخشنامه می‌باشد.

شایان ذکر است؛ دانش آموزان دختر تمام دوره‌های تحصیلی می‌توانند با رعایت شرایط و ضوابط برگزاری جشنواره که در بخشنامه ذکر شده است، شرکت کنند.

در این رابطه یکی از پزشکان بخش کووید ۱۹ بیمارستان شهید محمدی بندرعباس گفت: حلیمه شب روا، از حدود ده روز گذشته به ویروس کرونا مبتلا شده و علائم بیماری در وی بروز کرده بود.

وی افزود: این بهیار ۵۶ ساله حدود یک هفته گذشته، در بیمارستان شهید محمدی بندرعباس با علائم کرونا به‌ویژه تنگی نفس بستری شده و پس انجام تست کرونا، ابتلای قطعی وی مشخص می‌شود.

این پزشک عمومی اضافه کرد: متأسفانه سطح اکسیژن خون این بهیار که سابقه بیماری آسم هم داشته است، بسیار پایین بود و در نهایت دچار ترومبوز عروقی و همچنین برادی کاردی (کاهش ضربان قلب) می‌شود و در بخش ICU جان خود را از دست می‌دهد.

پیش از این "ارزو باهو"، "سعادت سجادیان"، "لیلا بهمن زاده" و "ایرج رحیمی" نیز که از کارکنان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان بوده‌اند، بر اثر ابتلا به کرونا جان باختند.

## از سوی اداره صنایع دستی منطقه آزاد قشم به انجام رسید؛ برگزاری پنجمین آزمون تئوری و عملی صنایع دستی با حضور ۱۷ هنرمند قشمی



رییس اداره صنایع دستی منطقه آزاد قشم از برگزاری پنجمین آزمون تئوری و عملی صدور مجوز کارت صنایع دستی با حضور ۱۷ نفر از بانوان هنرمند جزیره قشم در روستای سلخ خبر داد.

نسرین ملازم با بیان این مطلب، اظهار کرد: این مرحله از آزمون های صدور مجوز کارت صنایع دستی با حضور ۱۷ بانوی هنرمند در رشته های گلابتون دوزی (۹ نفر) و شک و زری بافی (۸ نفر) به صورت تئوری و عملی، روز چهارشنبه هفتم آبان ماه برگزار شد.

با بیان اینکه این آزمون در روستای سلخ و در پایگاه مقاومت بسیج حضرت معصومه (س) برگزار شده است، ادامه داد: اداره صنایع دستی منطقه آزاد قشم با هدف تسهیل فرآیند برگزاری آزمون و صدور کارت صنایع دستی، با اعزام کارشناسان خود به روستاهای سطح جزیره که بیش از ۱۵ هنرمند متقاضی دارند، آزمون را در محل روستا برگزار می‌کند.

رییس اداره صنایع دستی منطقه آزاد قشم تصریح کرد: امسال صدور مجوز کارت صنایع دستی منوط به شرکت و قبولی در دو آزمون عملی و تئوری رشته های مختلف هنری است و هنرمندان پس از دریافت کارت صنایع دستی می‌توانند مجوز فعالیت رسمی را اخذ کنند.

## ابتکار: برنامه‌ای برای حضور در انتخابات ۱۴۰۰ ندارم



معاون زنان و امور خانواده ریاست‌جمهوری گفت: برنامه‌ای برای ثبت نام در انتخابات ریاست‌جمهوری ندارم.

معصومه ابتکار درباره گفته‌های سخنگوی شورای نگهبان مبنی بر اینکه «ثبت نام خانم‌ها در انتخابات ریاست‌جمهوری بلامانع است و بحث‌های دیگر آن هم باید به تدریج حل شود»، گفت: قبلا هم خانم‌ها در انتخابات اعلام کاندیداتوری کرده بودند؛ به طور مثال در گذشته خانم طالقانی این کار را انجام داده بودند و این چیز جدیدی نیست. معاون زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری در پاسخ به سوالی مبنی

## دو هرمزگانی موفق به کسب جایزه بنیاد فرهنگی البرز شدند



مدیرکل آموزش و پرورش استان هرمزگان از کسب جایزه بنیاد فرهنگی البرز توسط دانش آموزان هرمزگانی امیر مهدی جعفری و مبینا وطن خواه خبر داد.

موسی دادی زاده سرخانی با اعلام این خبر افزود: امیر مهدی جعفری از آموزشگاه اسدیپور ناحیه دو بندرعباس (عضو پژوهش سرای ناحیه دو) و مبینا وطن خواه دانش آموز آموزشگاه فرزاتگان ناحیه یک (عضو پژوهش سرای ناحیه یک)، جایزه بنیاد فرهنگی البرز را کسب کردند. دادی زاده گفت: در مقطع متوسطه دوم از هر رشته ۵ نفر انتخاب شده که مبینا وطن خواه در این گروه تجربی بعنوان نفر اول حائز دریافت این جایزه شده است.

وی ادامه داد: بنیاد فرهنگی البرز در سال ۱۳۴۲ شمسی با هدف کمک به اشاعه فرهنگ کشور و تجلیل از مقام علمی دانشمندان و پژوهندگان برتر ایرانی و تشویق دانشجویان و دانش‌آموزان برگزیده و نوابگان و نوجوانان با استعداد ایرانی، از طریق اعطای «جایزه بنیاد البرز» به همت مرحوم حسینعلی البرز، تأسیس و وقف شده و طی بیش از نیم قرن، چندین هزار نخبه برتر علمی کشور را مورد حمایت و تشویق قرار داده است.

دادی زاده اضافه کرد: در سال جاری مقارن با پنجاه و هشتمین سال تاسیس بنیاد فرهنگی البرز باتوجه به شرایط خاص و شیوع ویروس کرونا، همایش تجلیل برگزیدگان از طریق ارتباط ویدیو کنفرانس با حضور محدود برگزیدگان و رعایت فاصله اجتماعی و پروتکل‌های بهداشتی در سالن اجتماعات سازمان اوقاف و امور خیریه هر استان برگزار می‌شود.

مدیرکل آموزش و پرورش استان هرمزگان خاطر نشان کرد: در این مراسم از منتخبین ۲۴ استان دانش آموزان مقطع متوسطه اول ۲۶ نفر، دانش آموزان مقطع متوسطه دوم ۲۵ نفر تقدیر به عمل خواهد آمد.

قابل ذکر دانش آموزان هرمزگان برای دومین سال متوالی موفق به کسب این جایزه شده اند.

## حلیمه شب روا، پنجمین مدافع سلامت استان هرمزگان آسمانی شد



سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از شهادت پنجمین مدافع سلامت در استان هرمزگان بر اثر ابتلا به ویروس کرونا خبر داد. تاکنون با گذشت بیش از هشت ماه از شیوع ویروس منحوس کرونا در کشور، کادر بهداشت و درمان به‌ویژه در استان هرمزگان برای خدمت و حفظ جان بیماران کرونایی، از هیچ تلاشی فروگذار نکرده‌اند و در این بین تعداد زیادی از آنان آسمانی شده‌اند.

در این رابطه دکتر فاطمه نوروزیان تصریح کرد: «حلیمه شب روا» بهیار با سابقه بیمارستان سید الشهدای منطقه یکم امامت نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی بود که پس از مجاهدت‌های بسیار در راه سلامت جامعه و خدمت به بیماران، به درجه شهادت نائل آمد.

# قرار گرفتن خاک‌های رنگی در میان قاب آثار هنری زنان جزیره هرمز

## استفاده هنرمندان از خاک برای اشتغالزایی



وی گفت: پس از آن در سال ۲۰۰۲ میلادی به طور پیوسته در گوشه و کنار دنیا کارهای هنری انجام دادم، و اکنون آثار هنری‌ام در بیش از ۷۰ کشور دنیا پراکنده است. نادعلیان بیان کرد: در جشنواره هنر محیطی، سمینارها، همایش‌های زیادی شرکت کردم و ضمن شرکت در این جشنواره‌ها اقدام به برگزاری جشنواره در داخل کشور در کنار روستای پلور دماوند و شهرهای مختلف کردم. نادعلیان ادامه داد: پس از ده سال کار در این حوزه، توسط انجمن تجسمی هرمزگان برای برگزاری کارگاه مجسمه‌های شنی به هرمز دعوت شدم، اما جذابیت خاک‌های رنگی باعث شد تا موضوع کارگاه را تغییر داده و در زمینه کار با خاک‌های رنگی فعالیت کردم.

وی گفت: پس از آن در سال ۲۰۰۲ میلادی به طور پیوسته در گوشه و کنار دنیا کارهای هنری انجام دادم، و اکنون آثار هنری‌ام در بیش از ۷۰ کشور دنیا پراکنده است. نادعلیان بیان کرد: در جشنواره هنر محیطی، سمینارها، همایش‌های زیادی شرکت کردم و ضمن شرکت در این جشنواره‌ها اقدام به برگزاری جشنواره در داخل کشور در کنار روستای پلور دماوند و شهرهای مختلف کردم. نادعلیان ادامه داد: پس از ده سال کار در این حوزه، توسط انجمن تجسمی هرمزگان برای برگزاری کارگاه مجسمه‌های شنی به هرمز دعوت شدم، اما جذابیت خاک‌های رنگی باعث شد تا موضوع کارگاه را تغییر داده و در زمینه کار با خاک‌های رنگی فعالیت کردم.

یک هنرمند با ورود به جزیره هرمز، توانست با حداقل امکانات و ظرفیت‌های موجود در این جزیره اقدام به آموزش صنایع دستی و هنری با استفاده از خاک‌های رنگی به بانوان این جزیره کرد و توانست نخستین موزه هنرهای دستی و سنتی را در جزیره بنا کند.

هرمز جزیره کوچک اما دیدنی در استان هرمزگان است، این جزیره دارای جذابیت‌های زیادی از جمله بافت قدیمی منازل، خاک‌های رنگی، دره‌ها و... است که هنرمندان زیادی را به سوی خود کشانده است.

یکی از این هنرمندان احمدنادعلیان است که با پایه گذاری موزه نادعلیان و آموزش نقاشی بر روی شیشه با خاک، ضمن اشتغالزایی برای بانوان هرمز، هنر مغفول در این جزیره را به جهانیان نشان داده است.

احمد نادعلیان هنرمند و محقق ساکن جزیره هرمز اظهار کرد: در سال ۱۳۴۲ در خانواده‌ای اهل سنگسر متولد شدم و پس از گذران دوران تحصیل سرانجام در دانشکده هنرهای زیبای تهران در رشته نقاشی تحصیلات را به اتمام رساندم.

نادعلیان ادامه داد: پس از اتمام درس، دو سال به عنوان مدرس در این دانشکده حضور داشتم و پس از آن برای ادامه تحقیق و تحصیل راهی انگلستان شدم.

وی با بیان اینکه بیشتر عمر خود را در طبیعت گذارنده و زندگی کرده است، گفت: پس از اخذ مدرک فوق لیسانس و دکترای به ایران برگشته و در کنار هیئت علمی بودن دانشگاه به عنوان استاد مشغول تدریس شدم.

نادعلیان افزود: کار من به گونه‌ای بود که بین محیط زیست و طبیعت گره ایجاد شده بود؛ به همین دلیل تدریجاً در رویدادهای بین المللی و جشنواره‌ها حضور یافتم.

این هنرمند در ادامه بیان کرد: مهمترین رویدادی که حضور داشتم جشنواره دو ساله ونیز بود که یک نوع المپیک هنری محسوب می‌شود.

### یک خانه، هدیه روسیه برای تولد فرزند سوم

جمعیت روسیه از ۱۴۲ میلیون نفر در سال ۲۰۱۴ به ۱۲۸ میلیون نفر تا سال ۲۰۵۰ کاهش می‌یابد! اقتصاد روسیه در دهه اول قرن ۲۰ به شدت رشد کرد و در سال ۲۰۰۹ جمعیت روسیه رشدی اندک، اما چشمگیر داشت؛ این افزایش بین ۱۵ هزار تا ۲۵ هزار نفر گزارش شده و علت آن کاهش نرخ مرگ و میر و افزایش مهاجرت بوده است. رشد جمعیت و آمار جمعیتی مدت‌هاست که برای روسیه یک مشکل محسوب می‌شود، زیرا یک دهه پیش این کشور سالانه ۱ میلیون نفر را از دست می‌داد؛ در این رابطه ولادیمیر پوتین سیاست‌های تشویقی زیادی را برای خانواده‌ها در نظر گرفت تا این معضل را برطرف کند.

جمعیت کشور ما نیز با نرخ رشد زیر یک درصد و نرخ باروری ۱.۷ فرزند روند کاهش و سالمندی خود را آغاز کرده است، اما تا کنون در ارگان‌های مدیریتی کشور برنامه‌ای برای کنترل آن انجام نشده است، این در حالی است که پژوهشگران جمعیتی پیش‌بینی می‌کنند که تا سال ۲۰۵۰ بیش از ۳۰ درصد جمعیت کشور سالمند خواهند بود! منبع: تسنیم



نرخ جایگزینی ۲.۱ تولد برای هر زن است؛ همچنین با میانگین سنی ۴۰.۳ سال یکی از سالمندترین کشورهای جهان است. تخمین زده می‌شود که روسیه تا سال ۲۰۵۰ از نهمین کشور پرجمعیت جهان به رتبه ۱۷ برسد! همین‌طور تخمین‌ها نشان می‌دهد که

حال، پیش‌بینی می‌شود که جمعیت روسیه در اواخر سال ۲۰۲۰ به اوج خود رسیده و مجدداً کاهش یابد.

روسیه با ۱.۵۸ تولد به ازای هر زن یکی از کم‌ترین نرخ باروری در جهان دارد؛ این میزان کمتر از میزان

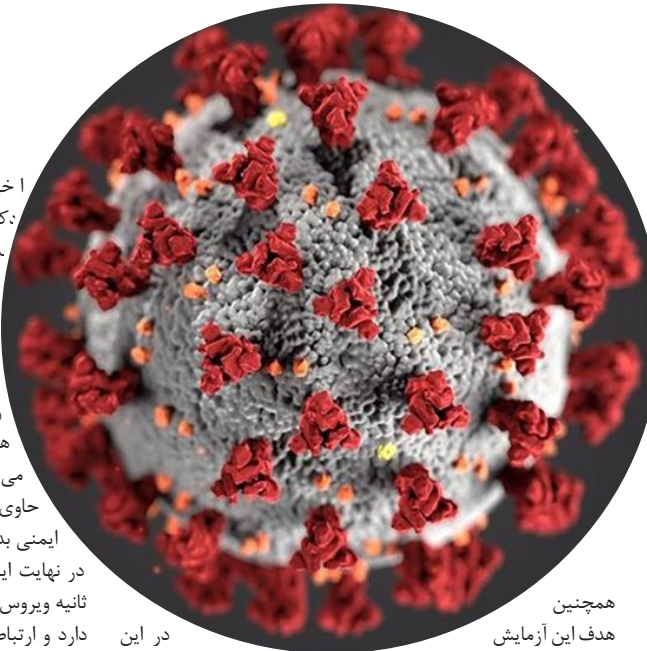
موالید روسیه با ۱.۵۸ تولد به ازای هر زن به شدت کاهش یافته است؛ بعد از روی کار آمدن پوتین، سیاست‌های تشویقی برای افزایش جمعیت بیش از پیش قوت گرفت؛ دولت این کشور برای فرزند اول ۱۵ هزار دلار و برای تولد فرزند سوم یک خانه به پدر و مادر نوزاد هدیه می‌دهد!

جمعیت کشور روسیه حدود ۱۴۵ میلیون نفر و رشد جمعیت آن منفی است؛ بعد از روی کار آمدن پوتین در کشور روسیه سیاست‌های تشویقی برای افزایش جمعیت بیش از پیش قوت گرفت.

بر این اساس، خانواده‌هایی که دارای فرزند می‌شوند مورد حمایت‌های مالی برای تربیت و رشد فرزندشان قرار می‌گیرند؛ دولت این کشور برای فرزند اول ۱۵ هزار دلار و برای تولد فرزند سوم یک خانه به پدر و مادر نوزاد هدیه می‌دهد؛ همچنین مادری که دارای فرزند می‌شود می‌تواند ۹ هزار و ۶۰۰ دلار کمک هزینه دریافت کند. به گزارش "worldpopulationreview"

بین سال‌های ۱۹۹۳ و ۲۰۰۸، جمعیت روسیه با تغییر از ۱۴۸.۳۷ به ۱۴۳.۲۵ میلیون نفر کاهش چشمگیری در جمعیت خود مشاهده کرد؛ در این مدت، روسیه نرخ زاد و ولد پایین و مرگ بالایی را تجربه کرد؛ بعد از این دوره، جمعیت این کشور دوباره به ۱۴۵.۹۳ میلیون نفر افزایش یافت؛ با این

## بررسی حقیقت «روش نابودی ۱۵ ثانیه‌ای ویروس کرونا» متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری پاسخ می‌دهد



بازار شایعات در دوران کرونا کماکان داغ است و اخیرا خبری با عنوان «نابودی ۱۵ ثانیه‌ای کرونا» بین مردم دست به دست می‌شود اما از حقیقت اصلی این تحقیق و عوارض خطرناک استفاده از این روش، صحبتی نشده است.

از ابتدای شیوع کرونا تاکنون که کشور در موج سوم این بیماری قرار دارد، بسیاری از صفحات در فضای مجازی و رسانه‌ها، شایعاتی را در خصوص درمان کرونا با تیتراهایی همچون "داروی قطعی کرونا پیدا شد" یا "فلان ماده یا دارو، درمان قطعی کرونا است" منتشر کرده و باعث سردرگمی مردم می‌شوند.

در چندین روز اخیر نیز خبری در رسانه‌ها با عنوان "نابودی ۱۵ ثانیه‌ای کرونا با ید" دست به دست می‌شود که بر طبق یک مقاله و تحقیق در آمریکا است، طبق این خبر بررسی‌های محققین دانشگاه کانتیکت آمریکا نشان می‌دهد که ید از جمله موادی است که مصرف آن ویروس کرونا را در بدن غیرفعال می‌کند.

همچنین در این اخبار به مردم توصیه می‌شود تا محلول یددار را هر شب قرقره کنند یا از مواد خوراکی که حاوی ید هستند نظیر انواع ماهی، لبنیات، تخم مرغ و سیب زمینی پخته، میگو، موز و آلو خشک استفاده کنند.

اما آن روی این تحقیق چیز دیگری است؛ در ابتدا نکته مهم این است که در این مقاله (متن انگلیسی و اصلی آن) گفته شده که این بررسی در شرایط آزمایشگاهی صورت گرفته و ماده مورد استفاده محلول یددار بوده است و مواد غذایی حاوی ید را شامل نمی‌شود.

ا خواهد داشت.

دکتر پرویش داوودیان ادامه داد: آسیب محلول‌های یددار بسیار زیاد است و قرقره یا خوردن آن تاثیری بر از بین بردن ویروس در بدن ندارد، بلکه این محلول‌ها برای ضدعفونی بوده، چرا که ید در ترکیبات ضدعفونی کننده استفاده می‌شود و استفاده مقدار زیاد ید بصورت خوراکی، مسمومیت‌های خطرناکی ایجاد خواهد کرد.

رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های عفونی و گرمسیری هرمزگان تصریح کرد: البته کمبود املاح معدنی در بدن می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کند و گنجاندن مواد غذایی حاوی این املاح نظیر ید خوراکی، میتواند برای تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر ویروس مناسب باشد.

در نهایت این محلول یددار در شرایط آزمایشگاهی توانسته طی ۱۵ ثانیه ویروس کرونا را از سطوح از بین ببرد که کاربرد ضدعفونی کننده دارد و ارتباطی با خوردن یا قرقره کردن این ماده برای از بین بردن کرونا در بدن انسان وجود ندارد.

در نتیجه تاکنون هیچ روش و ماده‌ای برای درمان قطعی ویروس کرونا وجود ندارد، لذا لازم است که رسانه‌ها و خبرگزاری‌ها دقت و ظرافت بیشتری نسبت به این قبیل خبرها و تیتراها داشته باشند تا باعث سردرگمی مردم و بروز عوارض خطرناک ناشی از استفاده از این روش‌ها، نشوند.

تسنیم

همچنین

هدف این آزمایش

مقاله، استفاده خوراکی از ید

در این

یا محلول آن برای

از بین بردن ویروس کرونا در بدن نیست و تنها برای هدف ضدعفونی تجهیزات پزشکی و دندانپزشکی عنوان شده است.

در این رابطه متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم گفت: هنگام تجویز و مصرف دارو برای هر نوع بیماری، باید عوارض و کارایی آن سنجیده شود و اگر کارایی آن از عوارضش بیشتر بود، آن دارو قابلیت استفاده

## زنان در معرض خشونت در انتظار قانونی نجات دهنده



قریب به ۱۰ سال از تدوین لایحه تامین امنیت زنان در برابر خشونت توسط معاونت امور زنان و خانواده رئیس جمهوری می‌گذرد اما هم چنان تصویب آن در کمیسیون اصلی لوایح دولت برای ارائه آن به مجلس با تعلل مواجه است.

لایحه صیانت، کرامت و تامین امنیت بانوان در برابر خشونت به دلیل دارا بودن موارد جزائی به قوه قضائیه ارسال و منجر به ایجاد تغییراتی در آن شد و بعد از آن بود که برای بررسی مجدد به کمیسیون لوایح دولت ارجاع داده شد؛ لایحه‌ای که معصومه ابتکار همزمان با قتل رومینا اشرفی، تسریع رسیدگی به آن را از هیئت دولت خواستار و نهایتاً در کمیسیون فرعی تصویب شد و هم اکنون در حال بررسی در کمیسیون اصلی لوایح دولت است تا در صورت تصویب به مجلس ارسال می‌شود.

طی چند روز گذشته ویدئویی از یک خانم با صورت خونی در شبکه‌های مجازی منتشر و منجر به برانگیختگی عواطف و اذهان عمومی شد. فارغ از حواشی و متهم و یا قربانی بودن آن زن، این اتفاق بار دیگر لزوم تصویب هر چه سریع‌تر لایحه تامین امنیت بانوان در برابر خشونت و رسیدن آن به صحن مجلس را یادآوری کرد؛ لایحه‌ای که علی رغم تاکید معاونت زنان برای پیگیری، هنوز به سرانجام نرسیده است و نمی‌توان آینده آن را در دولتهای بعدی پیش بینی کرد.

مینا جعفری فعال حقوق زنان در گفت و گو با ایسنا، با تاکید بر لزوم تصویب هر چه سریع‌تر لایحه صیانت، کرامت و تامین امنیت بانوان در برابر خشونت و رسیدن آن به صحن مجلس، اظهار کرد: مدت‌هاست که این لایحه توسط قوه قضائیه و قوه مجریه در حال بررسی است و علی رغم اینکه در طی این چند سال زانی مورد خشونت توسط پدران، همسران، برادران و حتی مردان غریبه قرار گرفته‌اند اما هم چنان وضعیت این لایحه تعیین تکلیف نشده است.

که هرروز وعده تصویب قانون را دادند اما با خاک شدن رومینا به نظر می‌رسد وعده‌ها خاموش ماندند.

این فعال حقوق زنان ادامه داد: عدم وجود قانون، منجر به تجری فرهنگ مرد سالار زن ستیز و فرو دست ماندن زنان می‌شود.

امروز عدم وجود قانون، پای فضای مجازی را به مثابه وجدان عمومی به میان آورده و به داوری می‌کشد و گذشته از درست یا نادرست بودن قضاوتها، این امر تاکید می‌کند که متجاوزین به امنیت و آسایش اجتماعی در معرض قضاوت عموم هستند و نمی‌توانند فارغ از قانون هر چه می‌خواهند انجام دهند.

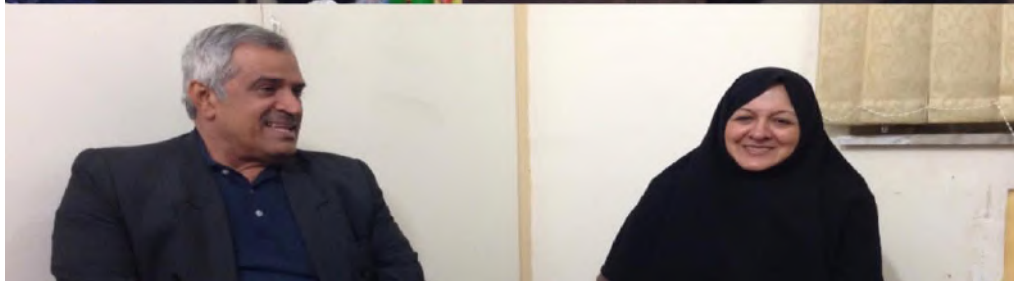
ایسنا

تصویب و به صحن مجلس برسد و برایش منع قانونی و امکان پیگرد قانونی توسط مقام عمومی دادستان و اشخاص ذی نفع در نظر گرفته شود.

مرضیه محبی یکی دیگر از فعالان حقوق زنان، افزود: فقدان قانون برای مجازات مرتکبین خشونت علیه زنان، فرودستی آنان را باز تولید می‌کند و باعث تجری مرتکبین خشونت می‌شود. قانون تامین امنیت زنان پس از نزدیک به یک دهه حضور در فرایند تصویب هنوز حتی به مجلس قانون گذاری هم نرسیده است، هر بار که رنج و درد و مرگ و نابودی یک زن اذهان عمومی را آزرده می‌کند مسوولان وعده تصویب میدهند. محبی گفت: اگر بخاطر داشته باشیم نحوه قتل رومینا چندان جامعه را دچار آشوب روانی کرد

این فعال حقوق زنان با تاکید بر وجود خلاء قانونی در حوزه خشونت علیه زنان، ادامه داد: ما به طور خاص نیازمند قانون در حوزه خشونت علیه زنان هستیم چراکه خشونت علیه زنان شامل موارد خاصی نظیر خشونت کلامی، غیر کلامی، تجاوز و... هستند بنابراین قانون خاص خود را نیز می‌طلبد. به گفته جعفری، خلاء قانونی در زمینه خشونت علیه زنان به نحوی است که اگر خانمی مورد آزار قرار گیرد نمی‌داند بر اساس کدام قانون از فرد خاطی شکایت کند؛ با وجود ماده ۶۱۹ تحت عنوان مزاحمت نوامیس اما به دلیل خاص بودن موارد خشونت علیه زنان ما نیازمند قانونی خاص در این زمینه هستیم. وی افزود: این لایحه هر چه سریع‌تر باید در کمیسیون لوایح دولت

# پیام تسلیت "حزب جمعیت زنان مسلمان نواندیش هرمزگان" به مناسبت درگذشت مرد سیاست و اخلاق هرمزگان "مرتضی حقیری زاده رودان"



و ببقی وجه ربک ذو الجلال و الاکرام' مردی بزرگ که زندگی اش سراسر خدمت به مردم و تلاش برای توسعه سیاسی و مدنی و اقتصادی در استان بود دعوت حق را لبیک گفت.

مرحوم حقیری زاده فارغ از هرگونه عوام‌گرایی و شعارزدگی با زمینه‌سازی ورود بسیاری از نیروهای توانمند بومی در ساخت مدیریت استان، توانست الگوی عملی یک استراتژیست هرمزگانی باشد.

اکنون ده‌ها تن از مدیران سیاسی، اقتصادی و صنعتی که در استان مشغول به خدمتند یا در سطح ملی مطرح شده‌اند از بومی‌های توانمندی هستند که مرحوم حقیری زاده در سطوح پایه تا عالی به مدیریت استان معرفی نمود و برای کسب تجربه و بالندگی آنان تلاش کرد.

وی با تاکید بر سپردن امور مردم به خود آنها و در همراهی با سیاست‌های کلان نظام و دولت تدبیر و امید، موجب شد استعدادها علمی و مدیریتی اهل سنت در استان معرفی و دیده شوند تا امروز متصدی بخش‌های مدیریتی و با اهمیت استان باشند.

او با منش اخلاقی و رفتاری‌اش به همه ثابت کرد می‌توان شرافتمند سیاست ورزی کرد.

خادمی دلسوز که تا آخرین لحظه به مردم دور افتاده‌ترین روستاهای هرمزگان خدمت نمود.

کنش‌گری جسور در عرصه سیاست که فراموشکاران و کاسبان سیاسی هرگز نتوانستند با شرف و هدفش معامله کنند.

مردی که در برابر منفعت طلبی‌های سیاسی سکوت نکرد و با اتکالی به پاکدستی‌اش به ارباب قدرت باجی نداد و با شجاعت

، صداقت و صراحت لهجه مثال زدنی توانست مهر خود را در قلوب مردم قدرشناس هرمزگان افزون و ماندگار کند.

آثار خدمات بی‌شائبه وی به سیاست‌ورزی استان، خصوصاً تشکیل و تقویت گروه‌های جوانان و زنان اصلاح طلب و شفاف و تابلودار کردن فعالیت‌های آنان و تشکیل و تدوین اساسنامه شورای‌های شهرستان، در میان نخبگان و فعالان مدنی و سیاسی استان بیادگار خواهد ماند.

تلاش وی برای سوق دادن احزاب از فعالیتهای موسمی در وقت انتخابات به سمت تشکیل خانه احزاب و فعالیت شفاف و حرفه‌ای بر کسی پوشیده نیست.

حقیری زاده رودان» بزرگ مردی از دیار هرمزگان را، به همراهان و همفکران و خصوصاً خانواده صبور و مقاوم ایشان که در طی سالهای زندگی پر بار آن بزرگوار، همواره همراه وی بوده‌اند، صمیمانه تسلیت می‌گوید.

قطعاً فقدان وی در این آشفته بازار سیاست ورزی، ضایعه‌ای است بزرگ.

روحش در آغوش حضرت رحمان آرام و جنت مکان و مأوی او باشد ان شالله.

جمعیت زنان مسلمان نو اندیش هرمزگان  
هفتم آبان ۱۳۹۹

حقیری زاده برای توسعه هرمزگان در حوزه سلامت که رشته و شغل تخصصی‌اش بود، خون دل‌ها خورد و در جای‌جای استان اثر گذاشت. او خادم بی‌ادعای مردم و محرومین بود.

هر چند جسم خاکی این مرد بزرگ هرمزگان، از میان ما رفت، اما آثار زحمات او و یادگارهای حضور کوتاه اما پربرکت وی در استان تا همیشه در یادها ماندگار خواهد ماند.

شاگردان واقعی آن مرحوم با تأثیر بر منش اخلاقی و مردمی و صلح جویانه وی به عهد خود در خدمت به هرمزگان و کشور عزیزمان ایران پرتوان تر از همیشه پایبند خواهند ماند.

جمعیت زنان مسلمان نواندیش هرمزگان فقدان «مرتضی

## وقف سبب احیا و ماندگاری واقف می‌شود

همه چیز دست به دست هم داد تا این اتفاق ها رخ دهد و من با بنیاد البرز آشنا شوم یکی از دانش آموزان مدرسه توانسته بود در مسابقات مدال کسب کند کنجکاو شدم تحقیق کردم دوست داشتم من هم صاحب مدال بشوم تلاش کردم و این باعث آشناییم با بنیاد البرز شد

### وقف حسنه ماندگار

اینکه یک نفر در سال های عمر خود تصمیم می‌گیرد وقفی انجام دهد و حالا با گذشت سال ها و با پایان حیاتش وقف نام او را زنده نگه داشته است. و با وقف خود باعث خوشحالی و ایجاد حس خوب در دیگران شده است این کار آنقدر زیبا و پسندیده است با گذشت ۵۰ و اندی سال توانسته با وقف نام خود را زنده نگه دارد و کار خود را سرلوحه دیگران قرار دهد.

من تا آخر عمرم اسمش را فراموش نخواهم کرد و اگر روزی به جایی رسیدم صد درصد کار وقف را انجام خواهیم داد چون دوست دارم باعث خوشحالی دیگران شوم و با گذشت حتی صد سال نامم ماندگار شود.



در سال ۲۰۱۸ برگزار شد جزو ۳۰ مقاله برتر

آشنایی با بنیاد البرز

شد و در جوئنالسیم آمریکا در همان سال به

مبينا وطن خواه ،نخبه دانش آموزی از هرمزگان، حائز دریافت جایزه بنیاد فرهنگی البرز گفت:یک نفر به نام آقای البرز در سال های عمر خود تصمیم می‌گیرد وقفی انجام دهد و حالا با گذشت سال ها و با پایان حیاتش وقف نام او را زنده نگه داشته اس،وقف سبب احیا و ماندگاری واقف می‌شود

مبينا وطن خواه مخترع و پژوهشگر در سال ۹۵ پژوهشگر برتر کشور و دارای رتبه سوم جشنواره خوارزمی. وی فارغ التحصیل دبیرستان فرزندگان می باشد.

از دیگر افتخارات مبينا وطن خواه، ۵ مدال جهانی در کشورهای مختلف می باشد که می توان به مدال طلای کشور آمریکا، مدال برنز اختراعات کشور سوئیس، مدال نقره کشور کره جنوبی اشاره کرد.

مبينا وطن خواه توانسته چهره سال ... را برای اختراعش کسب کند.

۳ ثبت اختراع ویتامین سنج ، سیستم تشخیص سیالات و سیستم جمع آوری زباله را بدست بیاورد

همچنین در زمینه سلول های بنیادی آمریکا



# با سر آشیز = اوتمیل چیست؟ طرز تهیه اوتمیل رژیمی و میوه ای

اوتمیل از جمله سالم ترین، مقوی ترین و سیر کننده ترین صبحانه ها و میان وعده های رژیمی است که در انواع مختلف اوتمیل ساده، اوتمیل یا شیر یا بدون شیر، شکلاتی، دارچینی و میوه ای تهیه می شود.

۱۵۰ میلی لیتر شیر کم چرب و ۱۰۰ گرم موز است. طرز تهیه اوتمیل ساده رژیمی جو دوسر پرک: ۵۰ گرم شیر: ۱۵۰ میلی لیتر

عسل: ۱ قاشق چایخوری یا بیشتر دارچین و چند برش میوه: به مقدار دلخواه ابتدا شیر را در یک شیرجوش بریزید و روی حرارت ملایم گاز گرم کنید. وقتی شیر گرم شد جو پرک دوسر را اضافه کنید و مرتب هم بزنید. به مقدار دلخواه پودر دارچین اضافه کنید و باز هم بزنید. زمانی که اوتمیل غلیظ شد عسل را اضافه کنید. حدود



۲ یا سه دقیقه دیگر اوتمیل را هم بزنید تا کاملا غلیظ شود. بعد از آماده شده اوتمیل به دلخواه برش های مختلف میوه و مغزها و آجیل را به آن اضافه و میل کنید. بهتر است برای تهیه اوتمیل از

معمولا اوت میل همراه با شکر قهوه ای سرو می شود، چون هم بسیار خوش طعم است و هم سالم. اما شما می توانید با اضافه کردن مواد سالم و لذیذ دیگری از جمله تکه های میوه و مغز بادام و گردو، یک طعم جدید و جذاب در صبحانه جو دوسر خود ایجاد کنید. در ادامه، ۴ طرز تهیه اوت میل خوش طعم و سالم با استفاده از جو دوسر را برای شما شرح می دهیم.

اوتمیل در واقع ترکیب جو دو سر (پرک شده یا پرک نشده) به علاوه آب یا شیر است. اوتمیل را هم به صورت پخته شده در آب یا شیر و هم به صورت خیساندن به مدت یک شب تا صبح در شیر یا آب درست می کنند. اوتمیل خوراکی سرشار از فیبر است و به همین خاطر بسیار سیر کننده است و یک غذای خوب و عالی برای لاغری و کاهش وزن محسوب می شود. علاوه بر این اوتمیل بسیار مغذی است، کلسترول خون را کاهش می دهد و قند خون را کنترل می کند. اوتمیل را علاوه بر وعده صبحانه برای شام هم می توانید میل کنید.

## مدل کم کالری اوتمیل

این مدل اوتمیل همان اوتمیل با آب است و شامل ۵۰ گرم جو دو سر پرک و ۱۵۰ میلی لیتر آب است و روی هم رفته ۱۹۵ کالری دارد.

## مدل استاندارد اوتمیل

مدل استاندارد اوتمیل حدود ۲۶۵ کالری دارد و محتوی آن شامل ۵۰ گرم جو دوسر پرک و ۱۵۰ میلی لیتر شیر کم چرب است.

## مدل پر پروتئین اوتمیل

این مدل اوتمیل که ۲۷۵ کالری دارد شامل ۵۰ گرم جو دوسر پرک، ۱۵۰ میلی لیتر شیر کم چرب و ۵۰ گرم پودر پروتئین است.

## مدل مخصوص اوتمیل

این مدل اوتمیل ۴۴۵ کالری دارد و شامل ۵۰ گرم جو دوسر پرک،

۲ قاشق غذاخوری گردو یک هشتم قاشق چای خوری پودر دارچین

## اوت میل همراه با خامه و توت فرنگی تازه

این مدل صبحانه جو دوسر طعم بسیار لذیذی دارد. شما می توانید این مدل صبحانه را با جو دوسر پخته شده، توت فرنگی تازه و خرد شده، مقداری خامه نیم چرب، کرم نارگیل، یا خامه فاقد لبنیات، مقداری عسل و کمی عصاره وانیل درست کنید.

یک دوم فنجان توت فرنگی تازه، خرد شده

۱ قاشق غذاخوری خامه

۲ قاشق چای خوری عسل

یک هشتم قاشق چای خوری عصاره وانیل

طرز تهیه اوت میل با تکه های شکلات و کره بادام زمینی

این ترکیب معمولا مورد علاقه کودکان است. برای درست کردن این مدل صبحانه کافیسیت زمانی که جو دو سر گرم است، مقداری شکلات یا پودر کاکائو داخل آن بریزید و هم بزنید تا مواد به خوبی با هم مخلوط بشوند و به رنگ شکلاتی دربیایند. سپس مقداری چیپس شکلات، یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی، و مقدار بادام زمینی خرد شده روی مواد صبحانه بریزید. البته توجه داشته باشید که کالری این مدل اوت میل زیاد است و به نسبت مدل های دیگر، کمتر سالم است.

۲ قاشق چای خوری پودر کاکائو

۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی

۲ قاشق چای خوری چیپس شکلات

۱ قاشق چای خوری بادام زمینی بو داده

طرز تهیه اوت میل با استفاده از مایکروویو

در ابتدا با اندازه گیری مقدار جو و مایعات شروع کنید. نسبت این دو به هم یک به دو است. به طور کلی مقدار مواد اولیه مورد نیاز برای یک وعده غذایی عبارت است از: یک دوم فنجان جو دوسر پرک همراه با ۱ لیوان آب، شیر، و یا ترکیبی از هر دو آن ها. برای اینکه اوت میل شما قوام بیشتری داشته باشد، می توانید یک دوم فنجان آب را با یک دوم فنجان شیر ترکیب کنید.

سپس بدون اینکه روی ظرف صبحانه خود درب بگذارید، آن را داخل مایکروویو قرار دهید (این کار باعث می شود زمانی که مایعات موجود در

ظرف شروع می کند به قل کردن، درون مایکروویو اتفاقی نیوفتد). سپس درجه حرارت مایکروویو را روی زیاد تنظیم کنید و اجازه دهید که مواد اوت میل برای مدت ۲ دقیقه داخل آن باقی بمانند.

چند ماده خوش طعم که می توانید اضافه کنید انواع میوه: میوه های تازه از جمله موز، انواع توت ها و سیب. میوه های خشک شده از جمله کشمش، زغال اخته، برگه زردآلو، خرما یا نارگیل. میوه های یخ زده از جمله انواع توت ها یا انبه، مربا، پوره میوه یا سیب.

انواع آجیل و دانه ها: از جمله بادام، گردو، گردوی آمریکایی یا بادام زمینی. دانه چیا، دانه کنان، دانه آفتابگردان یا دانه کدو تنبل. علاوه بر این شما می توانید هر نوع کره مغزیات یا کره دانه های گیاهان (مثل کره کنجد) دیگری که خودتان دوست دارید را نیز به صبحانه خود اضافه کنید.

ادویه جات: از جمله پودر دارچین، هل، جوز هندی، ادویه کدو تنبل و یا زنجبیل. لبنیات: از جمله هر مدل شیر، خامه و یا ماستی که خودتان دوست دارید.

پودر پروتئین: اگر قصد دارید که پروتئین بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کنید، می توانید نصف یک اسکوپ پودر پروتئین را داخل اوت میل خود بریزید. انواع مواد شیرین کننده: از جمله عسل، شربت افرا، شکر قهوه ای.

ظرف شروع می کند به قل کردن، درون مایکروویو اتفاقی نیوفتد). سپس درجه حرارت مایکروویو را روی زیاد تنظیم کنید و اجازه دهید که مواد اوت میل برای مدت ۲ دقیقه داخل آن باقی بمانند.

چند ماده خوش طعم که می توانید اضافه کنید انواع میوه: میوه های تازه از جمله موز، انواع توت ها و سیب. میوه های خشک شده از جمله کشمش، زغال اخته، برگه زردآلو، خرما یا نارگیل. میوه های یخ زده از جمله انواع توت ها یا انبه، مربا، پوره میوه یا سیب.

انواع آجیل و دانه ها: از جمله بادام، گردو، گردوی آمریکایی یا بادام زمینی. دانه چیا، دانه کنان، دانه آفتابگردان یا دانه کدو تنبل. علاوه بر این شما می توانید هر نوع کره مغزیات یا کره دانه های گیاهان (مثل کره کنجد) دیگری که خودتان دوست دارید را نیز به صبحانه خود اضافه کنید.

ادویه جات: از جمله پودر دارچین، هل، جوز هندی، ادویه کدو تنبل و یا زنجبیل. لبنیات: از جمله هر مدل شیر، خامه و یا ماستی که خودتان دوست دارید. پودر پروتئین: اگر قصد دارید که پروتئین بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کنید، می توانید نصف یک اسکوپ پودر پروتئین را داخل اوت میل خود بریزید. انواع مواد شیرین کننده: از جمله عسل، شربت افرا، شکر قهوه ای.

جو دوسر پرک شده استفاده کنید نه جو پرک نشده چون جو پرک لطیف تر است و بهتر و زودتر می پزد و نرم می شود. در طرز تهیه اوتمیل شکلاتی مقداری پودر شکلات تلخ می توانید به اوتمیل اضافه کنید. به جای عسل هم می شود از شیره انگور استفاده کرد.

## اوت میل با موز

این روش هم یک روش کلاسیک و محبوب دیگر برای سرو کردن اوت میل است. شما می توانید این مدل صبحانه را با جو دوسر پخته شده، نصف یک عدد موز تازه (بهتر است که از اسانس موز استفاده نکنید)، مقداری گردو، پودر دارچین درست کنید.

یک دوم یک موز تازه، خرد شده

