

# آوای دریا ۹۳

یکشنبه ۱ فروردین ۱۴۰۰ سال دوم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



## از یاد گرفتن نترسید

گزارش: زهره کرمی



سپینود یزدان پناه متولد پنجم فروردین ماه ۱۳۷۳ دارای مدرک کارشناسی بازرگانی در دانشگاه هرمزگان و تقریباً دو سال است که طراح و مدیر برند وددو است.

از وددو بگو، آیا توانستید کار آفرینی انجام دهید؟ در ابتدا طراحی، خیاطی، دوخت و ایده را خودم انجام می دادم اما به مرور با سه تولیدی کار کرده و هر کدام ۵ نفر زیر مجموعه دارند که کارهای دوخت و برش را انجام می دهند و همچنین دوازده خانم هم داریم که کار بافندگی وددو، زری، شک، لیه و نوارهای سنتی را انجام می دهند و از رودان نیز بانوان هنرمندی داریم که برایمان گلابتون دوزی و برقع دوزی را انجام می دهند و باید بگویم بله به نوعی کارآفرینی را ایجاد کردیم.

با توجه به رشته تحصیلی ات چطور جذب طراحی لباس شدی؟ من رشته تحصیلی ام مدیریت بازرگانی بوده است ولی همیشه علاقه زیادی به طراحی داشتم و از سال دوم دانشگاه تصمیم گرفتم که خیاطی را یاد بگیرم. خیاطی و دوخت را آموختم اما دوست داشتم کارهای دست بافت و مخصوص خود هرمزگان را بیاموزم و در لباس ها و استایل های روز مره ام به کار ببرم.

چون کار دست بسیار ارزشمند بود و هم تولید خودمان است. بعد از فارغ التحصیلی از دانشگاه صفحه ای در اینستاگرام درست کردم و کارها آرام و کم کم پیش می رفت و فامیل و اطرافیان سفارش می دادند.

به مرور صفحه اینستاگرامی ام رشد کرد و از دیگر شهرها علی الخصوص تهران سفارش گرفتیم و هنر دست زنان هرمزگان طرفداران زیادی پیدا کرد و شلوار بندری را به عنوان شلوار بیرونی و یا زیر مانتو می پوشند و خیلی دوست دارند. چه دوره هایی برای طراحی لباس گذرانید و چه تاثیری روی کار شما گذاشت؟

دوره ای برای طراحی لباس نگذراندم اما به صورت خودآموز نرم افزار مارولوس دیزاینر **Marvelous Designer** را یاد گرفتم و به وسیله آن طراحی را انجام می دهم.

برای طراحی لباس از چه شیوه های استفاده میکنید؟ نمونه اولیه را خودم انجام می دهم، طراحی و دوخت را می زنم و بعد از آن سفارش ها توسط کارگاه تولیدی انجام داده می شود. نظرت درباره فرهنگ و لباس هرمزگانی چیست؟

در مورد فرهنگ و لباس هرمزگان در یکی دو جمله نمی توان صحبت کرد زیرا لباس های هرمزگانی تنوع زیادی دارد و هر کدام از مناطق استان لباس خاص خود را دارند و در هر مراسم لباس و برقع خاص خود را می پوشند.

لباس های هرمزگان نسبت به استان های دیگر تنوع زیادی دارد و یک مدل نیست و باید بگویم که مشخصه لباس بندری رنگ بندی آن است.

اولین طراحی که انجام دادی چه بود؟ اولین طراحی که انجام دادم این بود که دوست داشتم نوارها را در

مانتو ام به کار ببرم و استایل روزمره ای درست کنم. همه نوارها جلو خودم قرار می دادم و ترکیب رنگ ها را با هم جور می کردم. اما این بار زری و وددوها را روی مانتو قرار دادم و مانتو ام را دوختم.

برای طراحی لباس ها از چه چیزی الهام میگیرید؟

من برای طراحی شلوار بندری که مثل شلوار معمولی است یعنی پیله، زیپ و کمر می خورد ولی بندری است خیلی آزمون و خطا کردم و چندین مدل خراب کردم تا توانستم به طرح الان برسم یعنی گشادی بالای شلوار بندری را گرفتم اما پایین کار کاملاً بندری است و خودم آن را خیلی دوست دارم.

کارهای خود را چگونه به مشتری ارائه میدهید؟

در ابتدا از کارها عکاسی می کنیم سپس در صفحه مجازی قرار می دهیم و هم به صورت آنلاین و هم حضوری فروش داریم.

طرح های شما چه ویژگی دارد؟

دو ویژگی منحصر به فرد کارهایم که آن را از بقیه کارها متمایز می کند، یکی دست دوز بودن آن است و دیگری کارهای دست دوز و دست بافت را با مد امروزی و استایل روزمره ترکیب کرده ام.

افزایش مزون چه تاثیری در جایگاه طراحان لباس دارد؟ مسلماً هر چقدر مزون ها افزایش پیدا کنند رقابت بیشتر می شود و ما مزون دارها تلاش می کنیم طرح های بهتر و جالب تری بزینم.

جایگاه طراحان لباس در هرمزگان را چگونه میبینید؟ در هرمزگان انجمن طراحان لباس و افرادی که به طور مستقل

کار می کنند رشد زیادی کرده اند و جنب و جوش زیادی دارند و این خیلی عالی است. زیرا بندر سرشار از استعداد است و کارهای سنتی و دست دوز و زیور آلات بسیار طرفدار دارد.

در طول سالهای فعالیتت به چه مشکلاتی برخوردی؟

در مورد مشکلات باید بگویم اوایل کار خیلی سخت بود که نشان دهیم که کارهای امروزی شلوار بندری با کفش اسپرت یا شلوار بندری تنگ تر شده که به صورت روزمره استفاده می شود و یا پوشیدن کندوره جاسکی به جای مانتو، هیچ تناقصی با لباس بندری ندارد و هیچ توهینی به لباس بندری نیست و فقط برای جلب توجه جوان ترها مطابق مد و سلیقه آنهاست.

در آخر چه پیشنهادی برای دوستان طراحی که تازه وارد این رشته شدند، دارید؟

اوایل کار همه می گفتند که تو دانشگاه دولتی درس خواندی و الان می خواهی برای مردم خیاطی کنی!

خانواده ام ترس داشتند. همه می گفتند برو کار دولتی و بعد در کنار آن خیاطی را ادامه بده. ولی تا وقتی که سر کار بودم به خیاطی نمی رسیدم و بعد از اینکه از کار بیرون آمدم و تمام تمرکز را بر روی خیاطی گذاشتم توانستم کارم را گسترش بدهم و نتیجه آن را می بینم.

دوست دارم بگویم از یاد گرفتن نترسید، من دوره های زیادی شرکت کردم که بعضاً به خیاطی هم ربط نداشت اما نتیجه آن را در کار و زندگی ام می بینم.

## اخبار

## زمان تغییر ساعت رسمی کشور اعلام شد



اولین فروردین ماه ساعت رسمی کشور یک ساعت به جلو کشیده می شود. تغییر ساعت راس ساعت ۲۴ اول فروردین ماه انجام می شود.

بر اساس مصوبه مجلس، امسال هم مانند سال های گذشته ساعت رسمی کشور یک ساعت به جلو کشیده می شود.

تغییر ساعت در ایران براساس مصوبه سال ۸۶ مجلس است که بر اساس آن، ساعت رسمی کشور در اولین روز

فروردین و آخرین روز شهریور تغییر می کند.

بر اساس این مصوبه هر سال، ساعت رسمی کشور در ساعت ۲۴ اولین روز فروردین یک ساعت به جلو کشیده می شود و در ساعت ۲۴ آخرین روز شهریور ماه هر سال ساعتها یک ساعت به عقب بر می گردد.

## سرپرست معاونت فناوری مرکز رشد جهاد

## دانشگاهی هرمزگان:

## مرکز نوآوری و شکوفایی جهاد دانشگاهی نقش

## موثری در شناسایی افراد خلاق هرمزگان دارد



سرپرست معاونت فناوری مرکز رشد جهاد دانشگاهی استان هرمزگان گفت: راه اندازی مرکز نوآوری و شکوفایی این واحد در سال گذشته به شناسایی افراد توانمند و خلاق و دارای ایده های نو که قابلیت اجرایی آن در بازار کار دارد، نقش موثر داشته است.

صدیقه مظفر در سومین جلسه شورای پذیرش و سرمایه گذاری مرکز نوآوری و شکوفایی این واحد با همکاری اداره کل ورزش و جوانان استان که با حضور اعضای شورا و ارائه دهندگان طرح ها به صورت ویدئو کنفرانس برگزار شد، ضمن تشکر از حضور اعضا در شورا به صورت ویدئو کنفرانس بر ضرورت توجه به ایده های نوآورانه جهت ورود به مرکز نوآوری و شکوفایی تاکید گفت: با راه اندازی این مرکز در سال گذشته به شناسایی افراد توانمند و خلاق و دارای ایده های نو که قابلیت اجرایی آن در بازار کار وجود داشته باشد، کمک قابل توجهی شده است. وی داشتن تیم کاری متخصص، ایده محوری را از شرایط پذیرش در مرکز نوآوری خواند و افزود:

در مرحله ایده پروری الزامی به ساخت نمونه تجاری محصول نیست، بلکه ساخت نمونه آزمایشگاهی یا اولیه محصول که دارای کارایی باشد نیز مورد قبول است.

مظفر ادامه داد: ایده محوری براساس شناخت تیم کاری از بازار و درک کاستی ها و نواقص فناورانه موجود و همچنین توان تیم کاری برای ساخت آن، انتخاب می شود. بنابراین اگرچه در این مرحله محصول تولید شده تجاری نیست اما باید پتانسیل ورود به بازار را داشته باشد. وی تصریح کرد: موضوعات پژوهشی و مطالعاتی نمی توانند به عنوان ایده انتخاب شوند چرا که پیش فرض این است که مطالعات و پژوهش های مربوط به ایده بیشتر انجام شده است و تیم نوآور درصدد ساخت و تجاری سازی آن است.

در پایان این جلسه ۴ ایده توسط اعضای شورا مورد پذیرش قرار گرفت. همچنین پیشنهاد برگزاری رویداد های کارآفرینی توسط مرکز نوآوری و شکوفایی بصورت مجازی در آینده مطرح و مورد موافقت قرار گرفت.

# آمار اختلاف زوج ها بعد از کرونا ۳ برابر شده است

گزارش: ایسنا



آمار اختلاف زوج ها پس از شیوع ویروس کرونا سه برابر شده است. البته ایران از بهمن ماه گذشته محدودیت تازه ای برای ثبت طلاق به اجرا گذاشته است. در سال گذشته تقریباً از هر ۵ زن در سراسر جهان یک مورد خشونت را تجربه کرده اند. تهمینه شاوردی عضو هیات علمی انجمن ایرانی مطالعات زنان گفت: میزان عوارض جدی روانی ناشی از کرونا نظیر اضطراب، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی و اختلال در توان انجام کارهای روزمره، در زنان سه برابر مردان است. مطابق با پژوهش موسسه Care، حدود ۲۷ درصد زنان با چالش های مرتبط با بیماری روانی رو به رو هستند در حالیکه تنها ۱۰ درصد مردان به این امر اشاره کرده اند. این دانشیار پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی جهاد دانشگاهی درباره اثر استرس بر افزایش آزارهای خانگی نیز گفت: استرس اعضای خانواده به تنهایی باعث درگیری اعضای خانواده و آزار و اذیت یکدیگر در خانه نیست اما می تواند تشدید کننده یا به عبارتی مانند کاتالیزور در موقعیت های مختلف تاثیر گذار باشد. وی افزود: به گفته کارشناسان مانند برخی از اعضای خانواده در خانه ممکن است خطرناک تر از ویروس کرونا باشد و منجر به حملات خشونت آمیز شود.

این جامعه شناس همچنین این را هم گفت که نتایج پژوهشی که در ایتالیا به بررسی تاثیر کووید-۱۹ پرداخته است نشان می دهد که در فرایند قرنطینه شدن، هم والدین و هم فرزندان آنها دچار استرس می شوند. والدینی که استرس بیشتری دارند مشکلات بیشتری در درک نیازهای کودک خود و پاسخگویی به درخواست های او دارند و آنجایی که کودکان نیز توانمندی و تاب آوری کمتری برای مواجهه با تغییراتی که همه گیری در زندگی آنها ایجاد کرده است دارند، واکنش هایی را نشان می دهند. با این وجود استرس اغلب با رفتارهای بی ادبانه و پرخاشجویانه به دلیل محدودیت های موجود در قرنطینه همراه است. شاوردی تصریح کرد: والدین به خصوص مادران خود ممکن است تحت تاثیر شرایط جدید دچار استرس زیادی شده و نتوانند راه های مناسب برای حمایت و محافظت از فرزندان خود یافته و شیوه مناسبی برای رفع سوالات و کاهش ترس کودکان پیدا کنند. هنگامی که کودکان پاسخ های قانع کننده به دغدغه های فکری خود را از والدین و بزرگسالان پیدا نمی کنند، ممکن است پریشانی بیشتری نشان دهند، این مسئله با مشکلات عاطفی و رفتاری بیشتر و همچنین عدم توجه و مشکلات در تمرکز خود را نشان دهد.

به گفته این عضو هیات علمی انجمن ایرانی مطالعات زنان، دستورالعمل هایی که از سوی مقامات رسمی به خانواده ها پیشنهاد می شود در این راستا است که باید وضعیت را برای کودکان توضیح دهند و با آنها گفتگو و تعامل کنند و اطلاعاتی در سطح فهم آنها برای جلوگیری از پیامدهای منفی در اختیار آنها قرار دهند.

شاوردی ادامه داد: براساس گزارش بهزیستی ایران، آمار اختلاف زوج ها پس از شیوع ویروس کرونا سه برابر شده است. البته ایران از بهمن ماه گذشته محدودیت تازه ای برای ثبت طلاق به اجرا گذاشته است. در سال گذشته تقریباً از هر ۵ زن در سراسر جهان یک مورد خشونت

روانی ناشی از مسئولیت های او بکاهد. وی معتقد است که باید در شبکه های اجتماعی با ایجاد کمپین های مختلف تلاش شود مهارت های زندگی برای مواجهه با مشکلات یاد شده به زنان آموزش داده شود. زنان باید تلاش کنند بخشی از اوقات روزانه خود را به گفتگو با دوستان و خویشاوندان اختصاص دهند تا ضمن حفظ تعاملات اجتماعی تجارب خود در این دوران، مشکلات و راه حل های ممکن را تبادل کنند. این جامعه شناس همچنین این راه را هم گفت که برگزاری آموزش های مجازی برای خانواده ها به منظور آگاه کردن آنها نسبت به پیامدها و آسیب های پاندمی کرونا، آشنا کردن آن ها با شیوه های تاب آوری و مدیریت خانواده در زمان بحران مثل پاندمی کرونا، برگزاری آموزش های مجازی برای پذیرش بخشی از مسئولیت های امور خانه مانند مشارکت در امور درسی فرزندان، انجام پژوهش های کمی و کیفی در سطح سازمانها به منظور احصاء مشکلات خانواده ها، به منظور دستیابی به راهکارهای مناسب با توجه به تنوع مشکلات آنها می تواند در این دوران موثر باشد. شاوردی در پایان گفت: اهدای مرخصی های تشویقی به کارکنان زن، برقراری تسهیلات دورکاری یا شیفت کاری برای زنان، کاهش موقت ساعات کار زنان بدون کاهش حقوق، استقرار روانشناس و مشاور خانواده در محیط کار و ارائه خدمات رایگان به زنان شاغل و ایجاد فضای مناسب کاری برای زنان شاغل با رعایت اصول بهداشتی و رعایت فاصله اجتماعی، از جمله راهکارهایی باشد که برای کاهش فشار روحی و روانی زنان در پاندمی کرونا می تواند موثر واقع شود.

را تجربه کرده اند. شاوردی گفت: پلیس فرانسه اعلام کرده، سطح خشونت خانگی در دوره قرنطینه ۳۲ درصد افزایش یافته است. ویروس کرونا باعث افزایش خشونت خانگی - فیزیکی ۳۰ درصدی در جهان شده است. در این زمینه نهادهای مختلف شبکه حمایت از کودکان، نوجوانان و زنان تعداد قابل توجهی از موارد خشونت خانگی را محکوم کرده اند. ابتدا در چین و بعد در ایتالیا، فرانسه، اسپانیا و آرژانتین و سایر کشورها موارد رو به رشد خشونت خانگی علیه زنان (قتل) مورد توجه قرار گرفته است.

دانشیار پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی جهاد دانشگاهی در ادامه به بیان راهکارهایی برای کاهش فشارهای روانی و روحی و جسمی دوران پاندمی کووید-۱۹ بر زنان پرداخت و گفت: در مواجهه با مشکلات فوق، طبیعی است که زنان به خصوص زنان متأهل به عنوان جامعه هدف و آسیب پذیر نخواهند توانست به تنهایی بار مشکلات را بر دوش کنند. لازم است تمهیداتی در نظر گرفته شود که ضمن اینکه تاب آوری این عزیزان را افزایش می دهد، به آنها کمک کند تا بار این مشکلات را به تنهایی بر دوش نکشند. مثلاً رسانه های جمعی پر مخاطب باید با ارائه آموزش های لازم به زنان کمک کنند تا میزان تاب آوری خود را در این مقطع بالا ببرند.

به گفته این عضو هیات علمی انجمن ایرانی مطالعات زنان، اعضای خانواده باید بخشی از مسئولیت مادر یا همسر خود را در این دوران تقبل کنند. مثلاً همسران در این شرایط می توانند با پذیرش بخشی از مسئولیتهای همسرشان در خانه تا حد زیادی از میزان فشارهای

## اخبار

### زن بندرعباسی به قتل همسر خود، اعتراف کرد



فرمانده انتظامی هرمزگان گفت: زن جوان که با مشارکت یک پسر جوان شوهرش را به قتل رسانده بود در بندرعباس دستگیر شد. «سردار غلامرضا جعفری»، فرمانده انتظامی استان گفت: در پی کشف جسد مجهول الهویه در بندرعباس، پیگیری موضوع به صورت ویژه در دستور کار کارآگاهان اداره مبارزه با جرائم جنایی پلیس آگاهی استان قرار گرفت. جعفری افزود: پس از بررسی های لازم هویت

مقتول ۴۰ ساله شناسایی شد و پزشکی قانونی نیز علت مرگ را شکستگی جمجمه به دلیل اصابت جسم سخت عنوان کرد. وی گفت: با تلاش شبانه روزی مأموران پلیس آگاهی دو نفر از عاملان قتل مرد ۴۰ ساله شناسایی و طی دو عملیات جداگانه در استان های قم و کردستان دستگیر شدند.

فرمانده انتظامی هرمزگان افزود: یکی از متهمان همسر مقتول است که در بازجویی های فنی به قتل شوهرش با همدستی یک پسر جوان اعتراف کرد.

۵ کارگاه صنایع دستی در هرمزگان گواهی کیفیت دریافت کردند



در این کارگاه صنایع دستی در هرمزگان گواهی کیفیت دریافت کردند

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: ۵ کارگاه صنایع دستی در هرمزگان گواهی کیفیت دریافت کردند. سهراب بناوند امروز چهارشنبه ۲۷ اسفند بایان این مطلب گفت: «گواهی کیفیت در راستای ارتقاء کمی و کیفی محصولات صنایع دستی و بر اساس ارزیابی های انجام شده برای کارگاه های لباس محلی اقوام در بلندو و بندر خمیر، حصاربافی در میناب، تراش سنگ های قیمتی و نیمه قیمتی و تولیدات چرمی دست دوز در بندرعباس صادر شده است.» او با اشاره به اینکه این کارگاه ها، بر اساس معیارهایی چون اعتبارات ملی و بین المللی تولیدکننده، استانداردهای کارگاهی، نور، ارگونومی، بهداشت و ایمنی کارگاه در اعطای گواهی کیفیت مورد ارزیابی قرار می گیرد، افزود: «همچنین کیفیت محصولات صنایع دستی، توجه به اصالت طرح و نقش و استفاده از مواد اولیه طبیعی و بسته بندی در عرضه محصول، میزان فروش و برند تجاری نیز برای گواهی کیفیت مورد بررسی قرار می گیرد.» بناوند تأکید کرد: «امیدواریم با همکاری هنرمندان و صنعتگران بتوانیم تعداد واحدهای فعال صنایع دستی را از نظر کیفیت در سطح استان با

### ۷ خانمی که کاندیداتوری خود را اعلام عمومی کردند



ردیف اول: فریده عامری سیاهویی (رئیس امور قراادهای منابع طبیعی هرمزگان، فاطمه آرزوم کارمند شهرداری)، ردیف دوم غزاله بالاگر (کاندیدای دور قبل)، فاطمه جواره (عضو کنونی شورا)، زهرا اسماعیلی (روانشناس)، ردیف سوم نگین هاشمی پور(مسئول بهداشت محیط شهرداری بندرعباس) و فرزانه آرامش (عضو کنونی شورا) از جمله زنان مدعی رفتن به شورای شهر بندرعباس هستند.



## اخبار بانوان

### فرماندار قشم اعلام کرد: انجام تمهیدات برای قرنطینه روستای دیرستان / مشاهده ۵ مورد کروناوی انگلیسی



فرماندار شهرستان قشم با بیان اینکه ممنوعیت تردد در روستای دیرستان بدلیل وضعیت پیش آمده اجرا شده، گفت: تمهیدات برای قرنطینه کامل روستای دیرستان از توابع بخش شهاب با همکاری پاسگاه بسیج و دهیاری انجام می شود.

علیرضا نصری افزود: پس از اعلام شبکه بهداشت و درمان مبنی بر نمونه گیری از ۵۰ نفر از اهالی روستا و مثبت شدن نمونه ۱۵ نفر جلسه اضطراری ستاد مدیریت بیماری کرونا در مرکز بخش شهاب تشکیل شد.

نصری با بیان اینکه بر اساس تصمیم ستاد مدیریت کرونا فعالیت های صیادی و گردشگری در اسکله کندالو متوقف خواهد بود، اظهار کرد: وضعیت هشدار از بلندی مساجد روستا و بازرسی از صنوف روستا اعلام شده است.

وی با قدردانی از تلاش های شبکه بهداشت و درمان و خدمات جهادی آنان، اضافه کرد: مهم ترین راه رهایی از این بیماری رعایت شیوه نامه ها است.

فرماندار شهرستان قشم با بیان اینکه برگزاری عروسی و شرکت در تجمعات مغایر با شیوه نامه های بهداشتی منجر به ابتلا این تعداد افراد روستا شده، بار دیگر بر رعایت شیوه نامه های بهداشتی و پرهیز از تشکیل تجمعات تاکید کرد.

نصری ادامه داد: متأسفانه نتیجه نمونه ۵ نفر از مردم روستای دیرستان حاکی از درگیری با کرونا جهش یافته است.

#### رییس هیئت فوتبال رودان:

بی انگیزگی بازیکنان علت اصلی شکستمان بود /  
مسئولان تا دیر نشده کاری انجام دهند



تیم فوتسال بانوان هیات فوتبال رودان که در هفته هشتم با قرعه استراحت مواجه بود در هفته نهم در اصفهان به مصاف نامی نو این شهر رفت و تن به شکست سه بر صفر داد.

رییس هیئت فوتبال رودان در گفت و گو با ایسنا، افزود: اندکی انگیزه دادن به این تیم از طرف مسئولین مانع شکست تیم ما مقابل نامی نو اصفهان می شد و بازیکنان و کادر فنی تیم را مقصر این باخت نمی دانم.

محمد زاهدی با بیان اینکه البته باید به این نکته هم اشاره کنم که اشتباهات فردی در این با شکست بی تاثیر نبوده است، اظهار کرد: اما سر منشا همه کاستی ها نداشتن روحیه، انگیزه کافی و مشکلات مالی است.

وی با اشاره به اینکه باخت برابر نماینده اصفهان باید تلنگری باشد برای مسئولین که تا سرنوشتمان مانند آذرخش و آلومینیوم هرمزگان نشود و تا دیر نشده است کاری انجام دهند، خاطر نشان کرد: این تیم یک افتخار بزرگ است برای هرمزگان است و نتایج خوب و ضعیفش هم به اسم هرمزگان نوشته می شود نه به اسم شخص من محمد زاهدی!

زاهدی ادامه داد: تا آنجایی که در توان داشتیم با هر کم و کاستی جنگیدیم اما برای ادامه راه نیاز کمک های موثر مسئولین استانی و شهرستانی داریم.

رییس هیئت فوتبال رودان اضافه کرد: در فصل نقل و انتقالات به

دلیل مشکلات مالی نتوانستیم خوب پارگیری کنیم و همین امر باعث خستگی بازیکنان تیم شده اما آنچه در این بازی شاهد بودیم نشان از غیرت و سطح فنی بالای بازیکنان تیممان بود که نگذاشتن خستگی مانع خوب بازی کردنشان شود.

وی در پایان گفت: در پایان به این نکته تاکید می کنم که مسئولین استانی اجازه ندهند این سرمایه بزرگ از رودان و هرمزگان برود و تا دیر نشده کاری انجام دهند.

تا پایان هفته هشتم با کسب ۷ امتیاز در رده پنجم جدول گروه الف قرار دارد.

### آغاز به کار جراحی فوق تخصصی کودکان در مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان بندرعباس



رییس بیمارستان کودکان بندرعباس از آغاز به کار فوق تخصص جراحی کودکان و فعالیت اتاق عمل کودکان به صورت تخصصی از اسفندماه سال جاری در مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان خبر داد.

دکتر عبدالمجید ناظمی افزود: از اسفندماه ماه سال جاری این مرکز درمانی از نظر ارائه خدمات تخصصی جراحی اطفال آماده خدمت به بیماران می باشد.

دکتر ناظمی افزود: دکتر سعیده مجیدی متخصص جراحی عمومی و فوق تخصص جراحی اطفال، هفته گذشته کار خود را در اتاق عمل بیمارستان کودکان با انجام دو عمل جراحی آترزی مری و آترزی دئودنوم در یک نوزاد نارس آغاز کرد که به گزارش سرپرستار بخش NICU در حال حاضر حال عمومی نوزاد خوب می باشد.

وی تصریح کرد: با توجه به اینکه در گذشته به دلیل مشکلات متعدد ناچار به اعزام کودکان جهت اعمال جراحی اورژانسی به مراکز دیگر بودیم که قسمت عمده ای از مشکلات اتاق عمل این مرکز به لحاظ کمبود این رشته تخصصی و همچنین کمبود متخصص بیهوشی اطفال بوده است، هم اکنون با حضور فوق تخصص جراحی کودکان انتظار می رود با باری مسئولین جهت مرتفع شدن کمبود متخصص بیهوشی، شاهد کاهش چشمگیر مشکلات جراحی اطفال و اعزام کودکان به مراکز دیگر باشیم.

دکتر ناظمی به نیابت از اساتید، کادر اتاق عمل و سایر پرسنل مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان از دکتر محمد خزدوز متخصص جراحی عمومی بعنوان یک همکار صدیق و دلسوز که سال ها در نبود فوق تخصص جراح اطفال بی هیچ چشم داشتی در این مرکز به جراحی کودکان اهتمام داشت و هم اکنون نیز جهت کمک به فوق تخصص جراحی کودکان اعلام همکاری نموده اند، تقدیر و تشکر کرد. درمانگاه جراحی اطفال صبح روزهای شنبه و دوشنبه هر هفته در محل کلینیک تخصصی و فوق تخصصی کودکان جهت ارائه خدمات به هم استانی ها فعال می باشد. و عمل های جراحی اورژانسی هم در مواقع لزوم صورت می گیرد.

### مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان قشم: تردد مسافر و تداوم برگزاری مراسم عروسی افزایش کروناوی جهش یافته انگلیسی را به همراه خواهد داشت



مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان قشم ضمن ابراز نگرانی از افزایش روزانه موارد مبتلا به کرونا جهش یافته انگلیسی در شهر و روستاهای تابع شهرستان قشم گفت: بدلیل کشف و شناسایی موارد

مثبت ویروس کرونا جهش یافته انگلیسی در بین ساکنین روستای دیرستان، این روستا قرنطینه شد.

دکتر بهزادی افزود: با شناسایی تعدادی از ساکنین روستای دیرستان به کووید ۱۹ و کرونا جهش یافته انگلیسی، طی جلسه با بخشدار، امام جمعه، فرمانده دریابانی، بسیج، شیوخ، شوراها، دهیاران و معتمدین بخش شهاب و با هماهنگی فرماندار و حمایت دادستان، تصمیم به قرنطینه این روستا گرفته شد.

وی اظهار کرد: در همین راستا و به منظور حفظ سلامت مردم جزیره قشم در برابر ویروس جهش یافته انگلیسی، اسکله تفریحی کندالو نیز تعطیل شد.

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان قشم شرایط شهرستان را با توجه به تردد مسافر و روند رو به افزایش روزانه موارد مثبت کرونا جهش یافته انگلیسی را نگران کننده دانست و ضمن تاکید بر رعایت پروتکل های بهداشتی خصوصا سه نکته کلیدی استفاده از ماسک، رعایت فاصله اجتماعی و شستشوی مرتب دستها، از مردم خواست به منظور حفظ سلامت خود و عزیزانشان از رفت و آمدهای غیر ضروری در سطح شهر، شرکت در مراسم های عروسی و مسافرت خودداری کنند.

دکتر بهزادی با تاکید بر تاثیر عدم برگزاری مراسم عروسی و عزاداری و هر گونه دورهمی در قطع زنجیره انتقال بیماری کووید خصوصا کرونا جهش یافته انگلیسی بیان کرد: با توجه به افزایش مبتلایان به ویروس کرونا جهش یافته انگلیسی در سطح شهرستان قشم و درصد بالای انتقال این بیماری، رعایت پروتکل های بهداشتی در پیشگیری از ویروس کرونا یک مسئولیت اجتماعی است که بر دوش تک تک افراد جامعه می باشد و عدم توجه به آن عواقب جبران ناپذیری دارد.

#### سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان:

افزایش مبتلایان کروناوی انگلیسی در هرمزگان نگران کننده است



سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان گفت: ۵۰ درصد مبتلایان شناسایی شده جدید در هرمزگان از نوع کروناوی انگلیسی است.

دکتر فاطمه نوروزیان در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه روز گذشته دومین فوجی کروناوی جهش یافته انگلیسی در هرمزگان به ثبت رسید، افزود: همچنین ۲۸ مورد جدید مبتلا به کروناوی انگلیسی در هرمزگان شناسایی شد و شمار مبتلایان به این بیماری در استان به ۱۸۳ نفر رسید.

وی ادامه داد: از مجموع مبتلایان به کروناوی انگلیسی در استان، ۷۶ بیمار در بندرعباس، ۲۷ بیمار در قشم ۱۹، بندرخمیر ۲۱، پارسیان ۱۶، بندرلنگه ۱۹، حاجی آباد ۱۱، میناب ۸، رودان ۳ و در بستک دو نفر ثبت شده است.

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به اینکه اکنون شمار کل جان باختگان کرونا در استان به ۱۰۴۲ نفر رسیده است، تصریح کرد: تاکنون بیش از ۱۷۹ هزار آزمایش کرونا در استان گرفته شده و اکنون از ۹۸ بیمار کرونایی بستری در بیمارستان های استان، ۲۵ نفر در بخش مراقبت های ویژه (آی. سی. یو) بستری هستند و حال ۵ نفر از آنها وخیم است.

وی با بیان اینکه ۵۰ درصد مبتلایان شناسایی شده جدید در هرمزگان از نوع کروناوی انگلیسی است، اضافه کرد: از هر صد آزمایش کرونا، ۱۳ درصد آن مثبت است.

نوروزیان خاطر نشان کرد: حدود ۵۰ درصد کارکنان بهداشت و درمان، واکسن دریافت کرده اند و واکسن استیپوستور نیز اوایل سال آینده دریافت می شود. وی در پایان با بیان اینکه باید در هر شرایطی رنگی کرونا، شیوه نامه های بهداشتی رعایت شود، افزود: شمار مبتلایان کروناوی انگلیسی نگران کننده است و شناسایی آن ها جز با آزمایش تخصصی فنی امکان پذیر نیست.

بر اساس رنگ بندی اعلام شده، در نوروز رفت و آمد به هرمزگان جز شهر بندرخمیر ممنوع نیست و همراه داشتن آزمایش منفی کرونا برای سفر به هرمزگان کفایت می کند!



# اخبار بانوان

معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از افتخار آفرینی یکی از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در دوازدهمین المپیاد علمی دانشجویان علوم پزشکی کشور خبر داد. دکتر مهدی حسینی آزاد ضمن تبریک این دستاورد ارزشمند افزود: در این المپیاد که با حضور دانشجویان از دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور و در دو مرحله برگزار شد، الهام خلیلی، دانشجوی رشته پزشکی این دانشگاه، موفق به کسب دیپلم افتخار در حیطه " تفکر علمی در علوم پایه " المپیاد مذکور شد. المپیاد علمی دانشجویان علوم پزشکی کشور، بزرگترین و معتبرترین رقابت علمی دانشجویان علوم پزشکی است که هر ساله توسط معاونت آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در شش حیطه برگزار می شود.

### برای اولین بار یک زن محجبه مسلمان در آفریقا رئیس جمهور شد



در پی درگذشت «جان ماگوفولی» رئیس جمهوری تانزانیا، معاونش خانم «سامیه صلوحی» به عنوان رئیس جمهوری این کشور معرفی شد تا اولین زن مسلمان محجبه ای لقب بگیرد که متصدی پست ریاست جمهوری یک کشور در قاره آفریقا می شود. سامیه حسن صلوحی متولد زنگبار است، منطقه ای مسلمان نشین که بخش عمده ای از مردم آن خود را اصالتاً شیرازی می دانند.

### اولین دوره مسابقات رالی شهری ویژه بانوان در راستای طرح اوقات فراغت بانوان با ورزش در شهرستان بندرعباس برگزار شد



مسابقات رالی شهری در بندر عباس به همت اداره کل ورزش و جوانان، معاونت توسعه ورزش بانوان با همکاری استانداری و هیئت اتومبیلرانی و موتور سواری استان هرمزگان به مناسبت عید سعید مبعث حضرت رسول اکرم (ص) برگزار شد.

به گزارش خبرنگار تابناک هرمزگان، مرادی معاونت توسعه ورزش بانوان اداره کل افزود: اهمیت دادن به ورزش بانوان در واقع ارزش به سلامت خانواده و جامعه است و ارتقا ورزش بانوان ضامن نشاط و شادابی در بین خانواده ها میگردد. وی گفت: این مسابقات در راستای اجرای طرح فراغت بانوان با ورزش با حضور ۷۰ نفر از بانوان شاغل و غیر شاغل در قالب ۳۵ تیم (خودرو) با هم به رقابت پرداختند.

مرادی معاونت توسعه ورزش بانوان اداره کل ورزش و جوانان اظهار داشت: مراسم اختتامیه این مسابقات با حضور خانم دکتر یگانه مدیرکل زنان و خانواده استانداری هرمزگان، آقای رضایی ملک حراست اداره کل، آقای ایرجی رئیس هیئت اتومبیلرانی و موتور سواری استان خانم لک نایب رئیس هیئت اتومبیل رانی و موتور سواری استان برگزار گردید. لازم به ذکر است کلاسهای آموزش نقشه خوانی و مسیر یابی این دوره از مسابقات از طرف هیئت موتورسواری و اتومبیلرانی استان هرمزگان با توجه به شرایط ایجاد شده بخاطر ویروس منحوس کرونا بصورت مجازی و در دو روز متوالی قبل از مسابقه برگزار و توضیحات کاملی به شرکت کننده ها بویژه نقشه خوانها ارائه شد. اسامی مقام آوران: خانم ها حمیده نیرومند، ماندانا آل یاسین مقام اول شهناز خوارزمی، سمانه خوارزمی مقام دوم خدیجه افسر، حلیمه افسر مقام سوم ایم مسابقات را کسب نمودند. مرادی از حمایت های مدیرکل محترم جناب آقای دکتر امیری جهت توسعه ورزش بانوان و جناب آقای ایرجی رئیس هیئت اتومبیل رانی و موتور سواری استان جهت پیگیری برگزاری این مسابقات قدردانی نمود.



علی مکاری و خانم عدنی پور بودند.

مربون نریمان، مهدیه تنی، احسان تنی، میثم بمانی، نازنین حسینی، دانیال رضائی، حبیب الله رضائی، احمدرضا دهقان پور، دنیا کامران فر، فاضل حجاز، امیر حسین سالار پور، درساکامران فر، فریناز عبدالهی، ابوالفضل گوهری نسب، علیرضا ویسی، علی پاشنگ، ارشیا قاسمی، محمد حسین عبادی فر، بهاره قانع نژاد، ستاره قانع نژاد، محدثه قریشی، مهلا خواجویی و فریناز عبدالهی هنرجویان شرکت کننده در این کلاس بودند.

در پایان از الهام رجبی، حسین تنی و شجاعی به خاطر برنامه ریزی و هماهنگی های لازم قدردانی به عمل آمد و هدیه ای به رسم یادبود از طرف انجمن به خانم رجبی اهدا شد.

### واکسیناسیون کرونا در خانه سالمندان شهر تازیان آغاز شد



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از آغاز واکسیناسیون کرونا در مرکز نگهداری سالمندان لقمان حکیم شهر تازیان هرمزگان خبر داد. این در حالی است که سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان ظهر امروز اعلام کرد: محموله جدید واکسن کرونا شامل ۲۲۰۰ دوز «واکسن مرحله اول اسپوتنیک روسی» و ۲۲۰۰ دوز واکسن «مرحله دوم اسپوتنیک» وارد هرمزگان شده و کار تزریق این واکسن ها از صبح امروز در بندرعباس و با اولویت کادر درمان آغاز شده و در شهرستان ها نیز صورت خواهد گرفت.

به گزارش صبح ساحل، «دکتر محمود حسین پور»، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان امروز (۲۶ اسفندماه) در جمع خبرنگاران، گفت: ۵۵ نفر از سالمندان و مددکاران مرکز نگهداری سالمندان لقمان حکیم شهر تازیان استان هرمزگان واکسن کرونا دریافت می کنند.

وی با اشاره به اهمیت سلامت سالمندان و افراد پر خطر در اپیدمی کووید ۱۹، افزود: این مرحله از واکسیناسیون کرونا با اولویت مرکز سالمندان آغاز شد تا میزان مرگ و میر ناشی از همه گیری کاهش یابد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان یادآور شد: مرحله دوم واکسیناسیون این افراد ۲۸ روز پس از تزریق اولین مرحله واکسیناسیون انجام خواهد شد.

حسین پور از مردم خواست همچنان با جدی گرفتن رعایت پروتکل های بهداشتی و خود داری از برگزاری هرگونه دورهمی برای مقابله با بیماری کرونا همکاری کنند.

### موفقیت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در دوازدهمین المپیاد علمی دانشجویان علوم پزشکی کشور



### در نشست فعالین اقتصادی و کارآفرین زن با حضور نماینده ویژه وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در شورای توسعه سواحل مکران؛ فرایند توسعه در سایه مشارکت و هم افزایی بین بخش های مختلف جامعه ایجاد می شود



مریم یگانه مدیر کل امور زنان و خانواده استانداری استان اظهار کرد: در سالهای اخیر نگاه جهان به زن به عنوان یک نیروی فعال و سازنده معطوف شده است. نقش زن به عنوان یک عامل بنیادین محسوب می شود. معطوف شده است. در حوزه زنان و خانواده استان در راستای اجرای سیاستهای کلی خانواده که ابلاغی مقام معظم رهبری و ریاست جمهوری مبنی بر تحکیم بنیان خانواده بوده و پایداری خانواده با اصلاح و تکمیل آموزش های عمومی در باره اصالت کانون خانواده با تاکید بر آموزش مهارتهای زندگی و ارتباطی و ارائه خدمات بر مبنای فرهنگ و ارزشهای اسلامی - ایرانی و توسعه و تقویت، ترویج و نهادینه سازی و ارائه ی برنامه هایی که جهت سازگار کردن نظامات تربیتی و آموزش های عمومی وجود دارد در مباحث کارآفرینی، فنی و حرفه ای، در حوزه های تخصصی مطابق با نیاز جامعه و استعدادها و علایق آنها در جهت ایجاد اشتغال موثر و مولد در زمینه های مختلف در بین اقشار مختلف جامعه باید صورت بگیرد.

یگانه اذعان کرد: در بین قشر زنان استان در حوزه های مختلف توانمندی وجود دارد. زنان توانمندی در آموزشگاههای آزاد فنی و حرفه ای، در بخش کشاورزی، تولید گیاهان دارویی و مراقبتی و آرایشی، صنایع دریایی و تبدیلی داریم که بسیار فعالند. زنان هرمزگانی با ایده های خلاق در تمام عرصه ها خودشان را نشان داده اند. مدیریت اقتصادی خانواده، نقش کارآفرینی در توسعه اقتصاد مقاومتی، توسعه مشارکت در امور شهری، مدیریت در مواقع بحران، حل مساله و تصمیم گیری های خلاقانه و تفکر خلاق را در همه ی امور شامل حال خودشان کرده اند. یگانه افزود: با اهتمام دولت تدبیر و امید و حمایت های استاندار و مسئولین اقتصادی و حساسیت دفتر امور زنان استانداری در جهت حمایت از سازمانهای مردم نهاد و تشویق فعالان اجتماعی برای تاسیس گروههای مردم نهاد (NGO) بویژه در زمینه آموزش، توانمندسازی، اشتغالزایی و ایجاد فرصت های اشتغال پایدار برای اعضای خانواده ها بخصوص جوانان به منظور ترویج کارآفرینی و توسعه ی کسب و کارهای پایدار و توانمندسازی اقشار آسیب پذیر جامعه در راستای ارتقای سهم مشارکت صاحبان علم و ایده در سطوح تصمیم گیری و تصمیم سازی باید گام موثرتری برداشت. چرا که فرایند توسعه در سایه مشارکت و هم افزایی بین بخش های مختلف جامعه ایجاد می شود. برای تحقق توسعه اجتماعی و تسریع در فرایند توسعه اقتصادی، عدالت اجتماعی لازم است

وی تصریح کرد: با توجه به نقش زنان به عنوان عامل و محور توسعه در سالهای اخیر، می توانیم شاهد شکوفایی علمی و اقتصادی جامعه باشیم. در بحث آموزش به مناطق آسیب دیده و محروم و توانمندی زنان حاشیه نشین مناطق در صدد این هستیم با توجه به تفاهمنامه سه جانبه بین سازمان اجتماعی، فنی و حرفه ای و مهارت امور زنان - در فاز دوم اجرایی قبل از آموزش کسب و کار؛ آموزشهای مهارت زندگی، فرهنگی و اجتماعی بازاریابی و کارآفرینی برنامه ریزی کنیم. ما سعی کردیم آموزشهای در حوزه فرهنگی و اجتماعی و تاب آوری اجتماعی و برداشتن تابلو ها بررسی و اجرا کنیم.

### کلاس علم تغذیه برای مربیان و هنرجویان کاراته هرمزگان برگزار شد

یک دوره کلاس علم تغذیه ورزشکاران برای مربیان و هنرجویان مشکی سبک استان در سالن اختصاصی کاراته شهید سام رضائی بندرعباس با حضور ۳۴ نفر شرکت کننده با تدریس الهام رجبی کارشناس تغذیه واز قهرمانان کاراته برگزار شد.

مربیان حاضر در این کلاس مجیا شجاعی، خوارزمی، حمید نیکزاد نماینده شوتوکان ایران استان هرمزگان، حسین رضائی، میلاد کهنسال، طلعت حیدری، ساناز حسینی، ندا تورنگ، حسین دور اندیش، محمد ظهراهی، میثم برزگر، مریم سالاری، سیروس حیدری



# کرونا از هر چهار زن یک نفر را به فکر تغییر یا رها کردن شغل وا داشته است

گزارش: ایسنا



پس از شیوع ویروس کرونا سه برابر شده است. البته ایران از بهمن ماه گذشته محدودیت تازه‌ای برای ثبت طلاق به اجرا گذاشته است. در سال گذشته تقریباً از هر ۵ زن در سراسر جهان یک مورد خشونت را تجربه کرده اند.

این جامعه شناس همچنین این را هم گفت که برگزاری آموزش‌های مجازی برای خانواده‌ها به منظور آگاه کردن آنها نسبت به پیامدها و آسیب‌های پاندمی کرونا، آشنا کردن آن‌ها با شیوه‌های تاب‌آوری و مدیریت خانواده در زمان بحران مثل پاندمی کرونا، برگزاری آموزش‌های مجازی برای پذیرش بخشی از مسئولیت‌های امور خانه مانند مشارکت در امور درسی فرزندان، انجام پژوهش‌های کمی و کیفی در سطح سازمانها به منظور احصاء مشکلات خانواده‌ها، به منظور دستیابی به راهکارهای مناسب با توجه به تنوع مشکلات آنها می‌تواند در این دوران موثر باشد.

شاوردی در پایان گفت: اهدای مرخصی‌های تشویقی به کارکنان زن، برقراری تسهیلات دورکاری یا شیفت کاری برای زنان، کاهش موقت ساعات کار زنان بدون کاهش حقوق، استقرار روانشناس و مشاور خانواده در محیط کار و ارائه خدمات رایگان به زنان شاغل و ایجاد فضای مناسب کاری برای زنان شاغل با رعایت اصول بهداشتی و رعایت فاصله اجتماعی، از جمله راهکارهایی باشد که برای کاهش فشار روحی و روانی زنان در پاندمی کرونا می‌تواند موثر واقع شود.

عضو هیات علمی انجمن ایرانی مطالعات زنان با اشاره به اثرات پاندمی کووید ۱۹ بر بیکاری زنان گفت: از هر چهار زن یک نفر به فکر تغییر شغل یا رها کردن آن است. این در حالی است که در سال گذشته (۲۰۱۹) مردان و زنان تقریباً به یک میزان مشاغل خود را ترک کرده‌اند.

تیمینه شاوردی اظهار کرد: میزان عوارض جدی روانی ناشی از کرونا نظیر اضطراب، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی و اختلال در توان انجام کارهای روزمره، در زنان سه برابر مردان است. مطابق با پژوهش موسسه Care، حدود ۲۷ درصد زنان با چالش‌های مرتبط با بیماری روانی رو به رو هستند در حالیکه تنها ۱۰ درصد مردان به این امر اشاره کرده‌اند.

این دانشیار پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی جهاد دانشگاهی درباره اثر استرس بر افزایش آزارهای خانگی نیز گفت: استرس اعضای خانواده به تنهایی باعث درگیری اعضای خانواده و آزار و اذیت یکدیگر در خانه نیست اما می‌تواند تشدیدکننده یا به عبارتی مانند کاتالیزور در موقعیت‌های مختلف تاثیر گذار باشد.

وی افزود: به گفته کارشناسان مانند برخی از اعضای خانواده در خانه ممکن است خطرناک‌تر از ویروس کرونا باشد و منجر به حملات خشونت‌آمیز شود.

این جامعه شناس همچنین این را هم گفت که نتایج پژوهشی که در ایتالیا به بررسی تاثیر کووید-۱۹ پرداخته است نشان می‌دهد که در فرایند قرنطینه شدن، هم والدین و هم فرزندان آنها دچار استرس می‌شوند. والدینی که استرس بیشتری دارند مشکلات بیشتری در درک نیازهای کودک خود و پاسخگویی به درخواست‌های او دارند و آنجایی که کودکان نیز توانمندی و تاب‌آوری کمتری برای مواجهه با تغییراتی که همه‌گیری در زندگی آنها ایجاد کرده است دارند؛ واکنش‌هایی را نشان می‌دهند. با این وجود استرس اغلب با رفتارهای بی‌ادبانه و پرخاشجویانه به دلیل محدودیت‌های موجود در قرنطینه همراه است. شاوردی تصریح کرد: والدین به خصوص مادران خود ممکن است تحت تاثیر شرایط جدید دچار استرس زیادی شده و نتوانند راه‌های مناسب برای حمایت و محافظت از فرزندان خود یافته و شیوه مناسبی برای رفع سوالات و کاهش ترس کودکان پیدا کنند. هنگامی که کودکان پاسخ‌های قانع‌کننده به دغدغه‌های فکری خود را از والدین و بزرگسالان پیدا نمی‌کنند، ممکن است پریشانی بیشتری نشان دهند، این مسئله با مشکلات عاطفی و رفتاری بیشتر و همچنین عدم توجه و مشکلات در تمرکز خود را نشان دهد.

به گفته این عضو هیات علمی انجمن ایرانی مطالعات زنان، دستورالعمل‌هایی که از سوی مقامات رسمی به خانواده‌ها پیشنهاد می‌شود در این راستا است که باید وضعیت را برای کودکان توضیح دهند و با آنها گفتگو و تعامل کنند و اطلاعاتی در سطح فهم آنها برای جلوگیری از پیامدهای منفی در اختیار آنها قرار دهند.

شاوردی ادامه داد: براساس گزارش بهزیستی ایران، آمار اختلاف زوج‌ها

## اخبار

کمترین سن ازدواج در ایران همانطور که گفته شد ۱۳ و ۱۵ سال است و زیر این سن تنها با شروط می‌توانند ازدواج کنند! همان‌طور که ملاحظه می‌شود در حال حاضر با سه شرط می‌توان دختران و پسران زیر ۱۳ و ۱۵ سال را آماده ازدواج دانست، امری که از دید بسیاری از صاحب‌نظران غیر منطقی است. این سه شرط عبارتند از: اذن ولی طفل، رعایت مصلحت طفل و تشخیص دادگاه. در واقع در سال ۱۳۸۱ قانون‌گذار به نوعی به قانون سال ۱۳۱۳ بازگشته و حتی دامنه‌ی شمول استثنای موجود در آن زمان در خصوص ازدواج اطفال را، وسیع‌تر نیز کرده است. حال کدام قاضی به این دو کودک اجازه ازدواج داده است؟ بر اساس چه منطق و دلیلی این دو کودک را که حتی در تصویر کودکی چهره آنها خودنمایی می‌کند مجاز دانسته شده است؟ قبل از فاجعه اقدام کنید جا دارد مراجع قضایی و معصومه ابتکار به عنوان معاون زنان و خانواده ریاست جمهوری، قبل از عقد و برگزاری این مراسم فاجعه‌بار اقدام‌های لازم برای جلوگیری از این ازدواج را انجام دهند.



تراژدی تلخ، حتی ۹ ساله نیست و به بلوغ شرعی هم نرسیده است. شرط ازدواج کودکان در ایران! ۱۵ و ۱۳ سال برای پسران است. حتی این ۱۳ و ۱۵ سالگی هم سنی معقولی برای ازدواج محسوب نمی‌شود چه برسد به کودک ۸ ساله. عروس کوچک این

### ازدواج دو کودک زیر ۱۰ سال؛ کودک همسری در فارس خبرساز شد

کودک همسری از زمان قدیم در برخی مناطق کشور دیده می‌شود، مسئولان زیادی درباره این امر اظهارات زیادی کرده‌اند، «بتکار»، معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده تلاش‌های زیادی برای حذف ازدواج زیر ۱۳ سالگی کرده است اما مشاوره‌ی وزیر بهداشت در دی‌ماه امسال گفته که کودک همسری حرف مفت است و دختران زیر ۲۰ سال بارداری بهتری خواهند داشت. به تازگی، تصویری از درخواست نامه دو کودک خردسال در استان فارس منتشر شده است. تصویری که بعد از تکرار اخبار مشابه کودک همسری در کشور دیگر بهت برانگیز نیست.

به گزارش صبح ساحل، به نقل از رگنا، طبق چه قانونی آزمایش ازدواج از این دو کودک گرفته شده است؟ طبق چه قانونی این دو کودک مجاز به ازدواج شده‌اند. دختر و پسر ۷ ساله، کودک هستند و اکنون وقتی بازیگوشی نه همسر داری. سن قانونی ازدواج در ایران ۱۳ سال برای دختران



# اخبار بانوان

بشود. وی افزود: هر نهال مهربانی درخت دوستی و مودت را بزرگتر کرده و بر سانه فضای سبز شهرها و روستاها می افزاید.

**خبر بد برای گیاهخواران: رژیم غذایی بدون گوشت و لبنیات منجر به تضعیف استخوانها می شود.**

محققان آلمانی گروه ۳۶ نفره از گیاهخواران را با افراد عادی مقایسه کردند و متوجه شدند نخوردن گوشت و لبنیات باعث ضعف استخوانی می شود. در افراد گیاهخوار کمبود ویتامینها از جمله ویتامین A و B۶ و اسید آمینه لیزین به وفور دیده شد.

**اجرای طرح ملی توسعه مشاغل خانگی موجب گسترش بازار کسب و کار می شود**



سرپرست معاونت فناوری مرکز رشد جهاد دانشگاهی و مدیر اجرایی طرح ملی توسعه مشاغل خانگی، گفت: با آموزشها و مشاوره های در نظر گرفته شده در طرح ملی توسعه مشاغل خانگی موجب گسترش بازار کسب و کار تولیدکنندگان بزرگ خواهد شد

صدیقه مظفر در جلسه با پیشرانهای حوزه تراشکاری صدف و بافندگی الیاف چوبی در هرمزگان برای توسعه مشاغل خانگی و شبکه سازی و افزایش همکاری بین فعالین، بیان کرد: همواره یکی از دغدغه های اصلی جوانان، یافتن شغل مناسب و مرتبط با رشته تحصیلی است، از طرف دیگر، یکی از بزرگترین و اصلی ترین مشکلات صنایع و بنگاه های اقتصادی کشور، تأمین نیروی انسانی با مهارت کافی است، چرا که مسیر ارتباط مناسبی بین افراد جویای کار و کارفرمایان وجود ندارد و بیشتر کارفرمایان به روش های متداول قدیمی به تأمین نیروی انسانی خود می پردازند.

سرپرست معاونت فناوری مرکز رشد جهاد دانشگاهی اضافه کرد: یکی از روش هایی که امروزه در بسیاری از کشورهای دنیا معمول است، برگزاری نمایشگاه های کار در دانشگاه ها به منظور ملاقات و ارتباط مستقیم کارفرمایان و کارجویان است تا از این فرصت برای شناخت و ارزیابی یکدیگر بهره ببرند. وی مدیر اجرایی طرح ملی توسعه مشاغل خانگی در ادامه به تشریح طرح ملی مشاغل خانگی پرداخت و گفت: با آموزشها و مشاوره های در نظر گرفته شده، به گسترش بازار کسب و کار تولیدکنندگان بزرگ کمک می شود که از جمله این آموزشها می توان به وبینارهای برندسازی، استانداردسازی و خلق ایده و موارد مشابه اشاره کرد. مدیر اجرایی طرح ملی توسعه مشاغل خانگی افزود: توصیه ما به کسانی که می خواهند علاوه بر بازار داخل، بازار خارج را هم در دست بگیرند، این است که علمی پیش ببرند و برای دستیابی به بازار کشورهای خارجی با متدهای روز دنیا حرکت کنند. مظفر بابیان اینکه در طرح ملی توسعه مشاغل خانگی تعهدات متقابلی بین پیشران و جهاد دانشگاهی به عنوان مجری طرح وجود دارد تا بتوان در نهایت متقاضیان را حمایت کرد، گفت: طرح ملی توسعه مشاغل خانگی با کارفرمایی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی که علاقه مندان به فعالیت در این حوزه، با داشتن حداقل سن ۱۸ سال، بومی بودن در استان محل تقاضا، عدم اشتغال تمام وقت و نداشتن بیمه کارفرمایی (افراد) که بیمه خویش فرمایی، بیمه روستایی و بیمه عشایری دارند منعی در ثبت نام ندارند. در این طرح شرکت کرده اند، این مقام مسئول گفت:

طرح ملی توسعه مشاغل خانگی در قالب تفاهم نامه مشترک بین معاونت اشتغال و کارآفرینی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و جهاد دانشگاهی کشور اجرایی می شود، اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی کارفرما و ناظر بر اجرای طرح در استان و جهاد دانشگاهی مجری آن است. گفتنی است، در این جلسه پیشران به شرح مختصری از روند کاری خویش در دوران کرونا و قبل از کرونا پرداخت و گفت: صدیقی که در سواحل دریاها پیدا می شود یک بلوره نیست اما از قرن ها پیش در ساخت جواهرات مورد استفاده قرار می گرفته به طوری که امروزه مصارف زیادی در صنایع لاستیک سازی، شیشه، سرامیک، رنگ، لوله های پلی اتیلن، دارویی و حتی نوع آهکی آن کاربرد زیادی در تغذیه دام و طیور دارد. این هنرمند صنایع دستی هرمزگان که مشتریانی از دیگر استانها و دارد می افزاید: روزگاری ما از صدای خش خش صدفها زیر پایمان در سواحل ماسه ای شمال و جنوب کشور لذت می بردیم ولی امروز به واسطه فروش آن و امرار معاش برای خانواده لذت می بریم.



عضو هیات رییس کانون زنان بازرگان استان هرمزگان گفت: استفاده از ظرفیت میزهای تخصصی اتاق بازرگانی بندرعباس نظیر میز قطر، عمان و روسیه تحولی شگرفی در صادرات صنایع دستی به کشورهای هدف ایجاد می کند.

فرزانه ناصریان در نشست مدیر کل کار و رفاه اجتماعی با زنان کارآفرین و فعال اقتصادی استان اظهار داشت: صادرات صنایع دستی به ویژه سفال با مشکلات زیادی مواجه است و بدون شک استفاده از ظرفیت اتاق بازرگانی بندرعباس با توجه به سطح رایزنی های آن می تواند گره صادرات صنایع دستی به کشورهای مختلف را باز نماید.

وی بیان داشت: کانون زنان بازرگان استان هرمزگان در شرایطی که ویروس کرونا بسیاری از مشاغل را تحت تاثیر قرار داده است با پیگیری های مکرر برای ایجاد مشاغل خانگی برای زنان سعی کرده است آسیب های وارده به این بخش را به حداقل برساند. این فعال اقتصادی در حوزه صادرات بیان داشت: ظرفیت های استان هرمزگان در بخش صادرات متعدد و قابل توجه است هر چند صادرات در حال حاضر با مشکلات عدیده ای روبروست اما امیدواریم بتوانیم بازار محصولات استان هرمزگان در کشورهای هدف را با رایزنی های صورت گرفته توسط اتاق بازرگانی بندرعباس تقویت نماییم. مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی در جمع زنان کارآفرین و فعال اقتصادی گفت: استان هرمزگان درباره ی توانمندی زنان و حضور آنان در فعالیتهای اقتصادی جایگاه شاخصی در کشور دارد، مشارکت زنان در مناطق روستایی و حاشیه نشین گاهی بیشتر از مردان دیده می شود؛ این وجه امتیاز بارز این منطقه محسوب می شود. زنان در طول تاریخ و در گذشته ی این سرزمین پا به پای مردان در فعالیتهای مختلف اقتصادی، کشاورزی فدیایی حضور فعال داشته اند و هم اکنون در عصر مدرن با حضورشان در بخش های مختلف اقتصادی جایگاه خودشان را ثابت کرده اند و این نشان از ظرفیت بالای زنان استان هرمزگان در اقتصاد دارد. دکترهای ابراهیمی با تاکید بر رویکرد وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی به مسائل اقتصادی اذعان کرد: وزارت رویکردی اجتماعی به مسائل اقتصادی دارد. بخش عمده ای از سیاستها در حوزه تعاون و اشتغال برنامه ریزی شده است. در سه بخش سیاستهای فعال بازار کار در حوزه طرح های کارروزی، بیارانه و دستمزد و مهارت آموزی در محیط واقعی کار در بحث ساماندهی مشاغل خانگی سالها وزارت کار متولی اجرای این طرح می باشد که یکی از طرحهای موفق و پیشتاز در حوزه ی فعال کردن زنان و حضور زنان در فعالیتهای اقتصادی است. ابراهیمی افزود: نیاز هست مصوبات و قوانینی جهت حضور شرکت های فعال در سواحل مکران هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیر مستقیم در ایفای مسئولیتهای اجتماعی در حوزه زنان وضع شود.

**کاشت نهال توسط کارشناس روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی هرمزگان در مراسم ازدواج**



محمد آخوندزاده همکار روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان به اتفاق همسرش در مراسم جشن ازدواج شان یک نهال در آغاز زندگی مشترک شان غرس نمود.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی منابع طبیعی هرمزگان؛ وی هدف از این اقدام را ترویج فرهنگ منابع طبیعی و کاشت نهال در جامعه عنوان نمود و گفت: با کاشت نهال در آغاز زندگی مشترک پیام دوستی و مهربانی را به همه هم استانی ها و زوج های جوان ارسال می دارم و امیدوارم کاشت نهال در تمامی مراسمات جایگزین سنت های غلط

**نوآوری در برگزاری جشنواره مجازی بوقت کودکی در بندرعباس**



جشنواره مجازی بوقت کودکی با محورهای ساخت بادبادک دست ساز، نقاشی با عنوان های کودک، کرونا، سلامت و مسابقه تک گویی من شهرم را دوست دارم چون... با نوآوری در شهر بندرعباس برگزار شد. باتوجه به شیوع کرونا برنامه های این سازمان به صورت مجازی برگزار می شود، این جشنواره کودکانه نیز بصورت مجازی برگزار شد. در هر بخش سه نفر توسط هیئت داوران برگزیده شدند.

اسامی برگزیدگان به شرح ذیل است:

بخش نقاشی

نفر اول: الهه و زهرا سلیمی از میناب

نفر دوم: رابیس حسینی پور از بندرعباس

نفر سوم به صورت مشترک: سید آیین حسینی، روشا زراعت پیشه از بندرعباس

بخش تک گویی

نفر اول: سلمان امین پور از بندرکنگ

نفر دوم: آیتنا برهانی از بندرعباس

نفر سوم: امیرحسین محمدحسینی زاده از بندرعباس

بخش ساخت بادبادک دست ساز

نفر اول: ندا و هدی احمد زاده از بستک

نفر دوم: احمد بالابند از بندرعباس

نفر سوم: محمد میکائیل صادقی بهمنی از میناب

۱۶ اثر نیز در هر بخش آرای مردمی رای گیری می شوند و به سه نفر اول جایزه تعلق خواهد گرفت.

شایان ذکر است، این جشنواره در هفته جهانی کودک برگزار شد به دلیل شیوع کرونا اهدای هدایای برگزیدگان و اختتامیه جشنواره، درب منزل با حضور رئیس و معاونین سازمان هدایای آنان اهدا شد.

**مدیرکل امور مالی صندوق بازنشستگی کشوری خبر داد: واریز سومین مرحله وام ازدواج فرزندان بازنشستگان کشوری**



مدیرکل امور مالی صندوق بازنشستگی کشوری از واریز سومین مرحله وام ازدواج فرزندان بازنشستگان کشوری خبر داد.

علی خدای با اعلام این خبر گفت: وام ۲۵ میلیون تومانی ازدواج فرزندان بازنشستگان این صندوق مربوط به دوره سوم سال ۱۳۹۹ تا عصر امروز (دوشنبه) به حساب حقوق شخص بازنشستگان مشمول واریز خواهد شد.

خدای با بیان اینکه «تعداد دریافت کنندگان این تسهیلات براساس اعلام قبلی، یک هزار نفر در کل کشور خواهد بود» یادآور شد: این تعداد واجد شرایط، عزیزانی هستند که درخواست خود را به صورت اینترنتی از ۲۵ بهمن ماه تا ۸ اسفندماه امسال در درگاه خدمات الکترونیک صندوق بازنشستگی ثبت کرده بودند.

به این ترتیب از ابتدای سال ۹۹ تاکنون حدود سه هزار نفر از فرزندان بازنشستگان کشوری از تسهیلات ازدواج فرزندان برخوردار شده اند.

**عضو هیات رییس کانون زنان بازرگان استان هرمزگان مطرح کرد:**

**استفاده از ظرفیت میزهای تخصصی اتاق بازرگانی بندرعباس برای صادرات صنایع دستی**

# اخبار بانوان

**امینه دریانورد در حکمی از سوی دبیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، با حفظ سمت به‌عنوان سرپرست کتابخانه‌های عمومی و رئیس دبیرخانه انجمن کتابخانه‌های عمومی استان هرمزگان منصوب شد**



با پایان یافتن ماموریت حجت الاسلام محمد ذاکری در اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان هرمزگان، علیرضا مختارپور، دبیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، ضمن تقدیر از اقدامات و فعالیت‌های صورت گرفته در این دوره، طی حکمی امینه دریانورد را با حفظ سمت به‌عنوان سرپرست اداره کل کتابخانه‌های عمومی و رئیس دبیرخانه انجمن کتابخانه‌های عمومی استان هرمزگان، منصوب کرد.

گفتنی است امینه دریانورد تا پیش از این در نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور به‌عنوان رئیس اداره ویژه کتابخانه‌های شهرستان قشم مشغول به فعالیت بود که در دوره مسئولیتش فعالیت‌های موثری در حوزه ترویج کتابخوانی به سرانجام رسانده است. همچنین وی در مراسم روز بزرگداشت کتاب، کتابخوانی و کتابدار سال ۱۳۹۷ مورد تقدیر قرار گرفته است.

**نمایشگاه آثار صنایع دستی وجشنواره های غذاهای محلی به مناسبت نوروز ۱۴۰۰ بصورت مجازی در سطح شهرستان بستک**

ماشا الله خنچی رئیس اداره میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی شهرستان بستک از برگزاری نمایشگاه آثار صنایع دستی وجشنواره های غذاهای محلی به مناسبت نوروز ۱۴۰۰ بصورت مجازی در سطح شهرستان بستک خبر داد .

وی گفت: امسال با توجه به شیوع ویروس کرونا به مناسبت سال نو نوروز ۱۴۰۰ نمایشگاه آثار صنایع دستی و غذاهای محلی بصورت مجازی در سطح شهرستان توسط مرکز تخصصی آموزش تولید اشتغال وعرضه صنایع دستی و سطح شهرستان بصورت مجازی برگزار خواهد شد .

خنچی افزود: در این نمایشگاه بیش از ۳۰۰ اثر صنایع دستی و هنرهای تجسمی از بانوان صنعتگر صنایع دستی شهرستان در رشته های مختلف بصورت مجازی به نمایش گذاشته می شود .

خنچی با بیان اینکه در این نمایشگاه جشنواره پخت غذاهای بومی ومحلی بانوان توانمند شهرستان انجام می شود گفت : این نمایشگاه از تاریخ ۱۴۰۰/۱/۱ تا ۱۴۰۰/۱/۱۵ ادامه دارد و کسانی که آثار صنایع دستی و غذاهای محلی ارسال نمایند به قید قرعه جوایزی اهدا خواهد شد.

**۱۰۰ نهال به نام ۱۰۰ زن نامدار قرن در تهران کاشته شد**

یکصد اصله نهال همزمان با هفته درختکاری و منابع طبیعی به نام یکصد زن نامدار قرن همچون خدیجه ثقفی، مرضیه حدیدچی، طاهره صفارزاده، توران میرهادی، سیمین دانشور و ایران درودی در بوستان پردیس بانوان منطقه ۱۵ تهران کاشته شد.

این آیین به صورت نمادین به همت اداره کل امور بانوان شهرداری تهران و همکاری سازمان بوستان‌ها و فضای سبز شهر تهران با هدف زنده نگه‌داشتن نام و یاد زنان افتخارآفرین کشور و تجلیل از اثرگذاری این زنان و آغاز پیش زنان قرن امروز -چهارشنبه- با حضور زهرا بهروزآذر مدیرکل امور بانوان شهرداری تهران و جمعی از زنان فعال اجتماعی و سیاسی در ذیل ویژه‌برنامه‌های تهران ۱۴۰۰ شهرداری تهران برگزار شد.

مدیرکل امور بانوان شهرداری تهران در این آیین اظهارداشت: تعداد زنان نامدار بیش از این یکصد عنوان است و ما تنها آغازگر این راه هستیم.

وی گفت: در فرهنگ ایرانی اسلامی درخت نماد حیات و زندگی و باروری است و با کاشت نهال به نام زنان نامدار قصد داریم این پیام را اعلام کنیم که زنان نامدار هم در حیات خودشان اثرگذار بودند و هم می‌توانند پس از حیاتشان برای دیگران اثربخش و الگویی شایسته باشند.

بهروزآذر افزود: از تمامی شهروندان می‌خواهیم تا با معرفی زنان خیر و نیکوکار، زنان الهام‌بخش و هر بانویی که در آبادانی، پیشرفت و دفاع از کشور نقش اثرگذاری داشته است، ما را در ادامه این مسیر یاری کنند و با کاشت درختی با نام این زنان، نام و یاد آنان را زنده نگه دارند.

در این آیین نهالهایی به نام یکصد زن نامدار قرن در حوزه‌های فرهنگی، هنری، علمی، ورزشی، اجتماعی و سیاسی همچون توران میرهادی مادر ادبیات کودک و نوجوان در ایران، نوش‌آفرین انصاری دبیر شورای کتاب کودک ایران، بدرالزمان قریب زیان‌شناس ایرانی برنده جایزه چهره ماندگار،

سیمین دانشور نویسنده و نخستین زن داستان‌نویس در زبان فارسی، پروین اعتصامی شاعر و نخستین کتابدار زن ایران، طاهره صفارزاده مترجم قرآن به فارسی و انگلیسی(ملقب به خادم‌القرآن) و شاعر، سیده نصرت‌بیگم امین‌بانو امین) مجتهد و عارف شیعی، طوبی کرمانی استاد برجسته فلسفه اسلامی و نخستین رایزن فرهنگی زن، مهدیه الهی‌قمشهای شاعر، مولوی‌شناس و پژوهشگر ادبیات و ژاله آموزگار پژوهشگر ایرانی فرهنگ و زبان‌های باستانی کاشته شد.

نهال‌هایی به نام هنرمندانی همچون ایران درودی نقاش و مستندساز، نزهت امیری موسیقی‌دان و نخستین بانوی رهبر ارکستر ملی، مهربانو توفیق موسیقی‌دان و نخستین زن عضو هیات علمی رشته موسیقی ایرانی و زنان نامدار در حوزه علم همچون آنتوش طریان مادر ستاره‌شناسی ایران، مه‌لقا ملاح مادر محیط‌زیست، مریم میرزاخانی ریاضیدان و برنده مدال فیلدز، اقدس غربی اولین زن داروساز، آذر اندامی کاشف واکنس ویا، فهیمه احمدی دست‌چردی مهندس پرواز و خلبان و موسس انجمن بانوان هوانورد ایران و غفت تجارت‌چی نخستین زن خلبان ایرانی کاشته شد.

نهال‌هایی نیز به نام زنان نامدار در حوزه ورزش همچون زهرا نعمتی نخستین زن دارنده مدال طلا در مسابقات پارالمپیک، سارا خادم‌الشریعه شطرنج باز، لاله صدیق قهرمان اتومبیلرانی و الهه احمدی قهرمان تیراندازی کاشته شد.

همچنین در حوزه‌های اجتماعی و سیاسی نهال‌هایی به نام زنان نامدار این حوزه‌ها همچون بدرالملوک امام مادر خیریه‌های ایران، زهرا گیتی‌نژاد خیر مدرسه‌ساز، مریم عمیدسمنانی نخستین روزنامه‌نگار زن، فاطمه نواب‌صفوی عکاس و خبرنگار جنگ، مریم کاظم‌زاده عکاس جنگ، فاطمه ناهدی نخستین زن آزاده ایرانی، زرین تاج کیهانی پزشک در جبهه‌های دفاع مقدس، خدیجه ثقفی همسر امام خمینی(ره)، مرضیه حدیدچی دیباغ نماینده سه دوره در مجلس شورای اسلامی و از موسسان سپاه پاسداران، اعظم طالقانی نماینده دوره اول مجلس شورای اسلامی، منیره گرجی‌فرد تنها زن عضو مجلس خبرگان قانون اساسی، فریده ماشینی فعال اجتماعی و سیاسی، فاطمه عباسی ورده مادر چهار شهید(برادران شهید جوادنیا)، حسنیه جزء‌دانش مادر سه شهید آقاجانلو و سیده زهرا حسینی راوی کتاب «د» و دارنده نشان جهادگر عرصه فرهنگ و هنر کاشته شد.

۱۵ تا ۲۲ اسفندماه با عنوان هفته منابع طبیعی نامگذاری شده و نخستین روز این هفته روز درختکاری است. هفته منابع طبیعی امسال با شعار «همه با هم جهاد برای حفاظت از منابع طبیعی» در سراسر کشور و استان تهران به دلیل شیوع ویروس کرونا با محدودیت اجرا می‌شود.

**مجلس با اجرای آزمایشی طرح جوانی جمعیت به مدت ۷ سال موافقت کرد**

نمایندگان مجلس شورای اسلامی با اجرای آزمایشی طرح جوانی جمعیت و تعالی خانواده به مدت ۷ سال موافقت کردند.

نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جلسه علنی روز سه شنبه با ۱۶۱ رای موافق، اجرای آزمایشی طرح جوانی جمعیت و تعالی خانواده را به مدت ۷ سال تصویب کردند.

امیرحسین بانکی پورفرد سخنگوی کمیسیون مشترک طرح جوانی جمعیت در توضیح این طرح گفت: این طرح پس از برگزاری ۷۳ جلسه در کمیسیون با ۷۴ ماده نهایی شد.

نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی افزود: ابهام مالی و نگرانی برای حذف غربالگری در جریان بارداری از موارد مطرح شده در طرح بود که با همکاری مرکز پژوهش‌ها و شوراییالی فرهنگی ابهامات مالی و غربالگری برطرف شد.

بانکی پورفرد با اشاره به بیانات رهبر معظم انقلاب مبنی بر اینکه برنامه پنج‌ساله هفتم باید با محوریت جمعیت جوان باشد، افزود: مجمع تشخیص مصلحت نظام نیز به دنبال تمدید یکساله برنامه ششم است که بر همین اساس مقرر شد طرح جوانی جمعیت به مدت ۷ سال آزمایشی اجرا شود تا کل قانون برنامه را پوشش دهد.

**در نشست سازمان ملل متحد مطرح شد:**

**دفاع ابتکار از ارتقای سطوح مدیریتی زنان در ایران**



معاون رئیس جمهوری ایران در امور زنان و خانواده گفت دستور روحانی راه و زمینه حضور زنان در سطوح مختلف پست‌های تصمیم‌گیری را هموار کرد. معصومه ابتکار روز سه‌شنبه در میزگرد عالی‌رتبه نشست مقام زن که به طور مجازی در سازمان ملل متحد برگزار شد، این مطلب را مطرح کرد.

وی با یادآوری دستور حجت الاسلام و المسلمین حسن روحانی رئیس جمهوری ایران در ۱۳۹۶ مبنی بر اختصاص ۳۰ درصد از پست‌های تصمیم‌گیری به زنان، افزود: این مصوبه راه و زمینه‌های حضور زنان در سطوح مختلف پست‌های تصمیم‌گیری دولتی را هموار کرد.

معاون رئیس جمهوری ایران در امور زنان و خانواده ادامه داد: ما هر ساله پس از این دستور، کارت نمره‌ای برای وزرا و فرمانداران هر استان ارائه می‌دهیم تا بتوانیم پیشرفتی را که از نظر ارتقای زنان در سطوح مختلف مدیریتی در دولت خود داشتیم را بسنجیم و ارتقا دهیم.

ابتکار اضافه کرد: همچنین دوره‌ها و برنامه‌های آموزشی را برای زنان در سطوح مختلف دولت ارتقا دادیم که روی مهارت‌های مدیریتی آنها کار می‌کنند و دولت را قادر می‌سازد تا مشارکت زنان را در سطوح مختلف افزایش دهد.

وی توضیح داد: در حال حاضر، هشت هزار رئیس و مدیر زن جدید که در مراحل مختلف تصمیم‌گیری وارد شده‌اند از جمله حدود ۹۶ زن در سطح معاونان وزیر، ۱۶ زن در سطح معاونان فرماندار و همچنین سفرا و در بسیاری از وزارتخانه‌ها، ما زنان را می‌بینیم که پست‌های مهم تصمیم‌گیری را در کشور ما عهده‌دار می‌شوند.

معاون رئیس جمهوری ایران اظهار کرد: بنابراین ما از حدود پنج درصد از مدیران زن در حدود ۷ سال پیش به ۲۵ درصد در حال حاضر رسیدیم و هنوز هم در حال پیشرفت هستیم و امیدواریم که به زودی سهمیه ۳۰ درصدی را به دست آوریم.

ابتکار خاطرنشان کرد: حوزه دیگری که برای مشارکت و تصمیم‌گیری در جامعه ما بسیار مهم است، جامعه مدنی است. ظرفیت سازی سازمان‌های مردم نهاد در کشور ما در حال انجام است.

وی با بیان اینکه ۲ هزار و ۷۰۰ سازمان غیردولتی با تمرکز بر موضوع زنان و خانواده‌ها فعالیت دارند و برای طرح‌های آموزشی این سازمان‌ها تلاش کرده‌اند، گفت: بکپزار سازمان غیردولتی، پیش از همه‌گیری در کارگاه‌های منطقه‌ای آموزش دیده‌اند و هزار سازمان غیردولتی دیگر پس از همه‌گیری آموزش آنلاین دریافت کرده‌اند.

معاون رئیس جمهوری ایران در امور زنان و خانواده افزود: همه این اقدامات، سازمان‌های غیردولتی را قادر می‌سازد تا نقش فعال‌تری در جامعه مدنی ما داشته باشند. همچنین ما پروژه‌های زیادی با این سازمان‌ها داریم که در حال ارتقای اهدافشان در ابعاد مختلف توسعه اجتماعی ما هستند.

**خالق انیمیشن «خدا لک‌لک‌ها را دوست دارد» بخاطر کرونا درگذشت**



سعیده ذاکری، نویسنده، تهیه کننده و کارگردان پیشکسوت انیمیشن کشور و از مدیران سابق معاونت سیما و مرکز پویانمایی صبا درگذشت.

روابط عمومی مرکز صبا، خبر درگذشت سعیده ذاکری بر اثر ابتلا به کرونا را تایید کرد.

از آثار سعیده ذاکری می‌توان به انیمیشن «خدا لک‌لک‌ها را دوست دارد» اشاره کرد که آن را با همکاری مرحوم هما شکیبی و نویسندگی ارد عطاریپور ساخته بودند.

در بی این خبر، همچنین محمدرحیم لیوانی - رئیس مرکز پویانمایی صبا - ضمن اظهار تسلیت به جامعه هنری کشور و خانواده صداوسیما، در این زمینه پیامی را نوشته است.

انا لله و انا الیه راجعون

در واپسین روزهای سال و در آستانه نوروز متأسفانه جامعه پویانمایی یکی از یارانش را از دست داد. «سعیده ذاکری» هنرمند، کارگردان و مدیر اسبق گروه تولیدات دو بعدی مرکز پویانمایی صبا به دیدار حق شتافت.

مرحومه فارغ التحصیل رشته پویانمایی از دانشگاه صدا و سیما و از پیشگامان تولید پویانمایی تلویزیونی بود. مجموعه به یاد ماندنی "خداوند لک لک‌ها را دوست دارد" از یادگارهای ایشان در مقام کارگردانی به همراه شادروان "هما شکیبی" بود که بسیار مورد توجه مخاطبان قرار گرفت. او در عرصه مدیریت نیز دوران پر باری را پشت سر گذاشت و منشا خدمات بسیاری در راه اندازی تولیدات با کیفیت پویانمایی بود.

این فقدان غمبار را به همه همکاران محترم مرکز پویانمایی صبا و جامعه پویانمایی کشور صمیمانه تسلیت عرض می‌کنم و ضمن آرزوی رحمت الهی برای ایشان برای خانواده محترم آن مرحومه مغفوره از درگاه خداوند بزرگ آرزوی صبر و سلامتی دارم.»



# با سر آشپز = شام شب عید نوروز در شهرهای مختلف ایران

عید نوروز از راه رسید و وقت آن است که به فکر تهیه شام شب عید باشید. از قدیم رسم بر این بود که در هر شهری غذای ویژه‌ای برای شب عید تدارک می‌دیدند و دور هم میل می‌کردند. البته غذایی مانند سبزی پلو با ماهی، محبوبیت و شهرت بالایی داشت و در اکثر استان‌ها به عنوان غذای شب عید تهیه می‌شد با این تفاوت که در استان‌های مختلف از سبزی‌ها و ماهی‌های مختلفی استفاده می‌گردید.

متأسفانه امروزه شاهد این هستیم که رسم و رسوم‌های سنتی درباره عید کم کم رو به کمرنگ شدن می‌روند و دیگر مردم حتی از برخی از آن‌ها خبر ندارند. با این وجود ما تصمیم گرفته ایم در این مقاله به شکل مفصل به معرفی غذاهای شهرهای مختلف در شب عید بپردازیم. تا انتها با ما همراه باشید.

## رشته پلو



بدون اغراق رشته پلو در اکثر شهرهای ایران غذای محبوب شب عید است. رشته پلو یکی از غذاهای بسیار اصیل ایرانی است و شیوه طبخ نسبتاً آسانی دارد. عده‌ای بر این باورند که اگر رشته پلو را در شب عید بخورند در سال جدید رشته کارها در دست آن‌ها خواهد بود. این غذا در شهرهای تهران، اراک، کرمانشاه و آذربایجان، غذایی ریشه دار به حساب می‌آید. البته برخی هم رشته پلو را در شب چهارشنبه سوری میل می‌کنند و آن را مربوط به این روز می‌دانند. در ادامه طرز تهیه رشته پلو را بررسی می‌کنیم.

مواد لازم:

برنج ایرانی ۲ پیمانه

رشته پلویی قهوه‌ای رنگ ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم

عدس ۱ پیمانه

کره حیوانی ۵۰ گرم

فیله مرغ ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم

زعفران آب شده ۳ قاشق غذاخوری

دارچین ۱ قاشق غذاخوری

پیاز سرخ شده ۳ قاشق غذاخوری

کشمش پلویی و خرما نصف پیمانه

نمک، فلفل و روغن به میزان لازم

مراحل پخت:

۱. برنج را شسته و در آب و نمک بخیسانید. ۲. عدس را چند ساعتی خیس کرده و سپس بپزید. ۳. کشمش‌ها را نیز خیس دهید. ۴. هسته خرما را جدا نمایید. ۵. پیاز را سرخ و فیله مرغ را به صورت نواری خرد کنید. ۶. آن را با نمک، فلفل و زردچوبه مزه دار نمایید، سپس در کره و روغن تفت دهید. ۷. بعد از آن که سرخ شد، پیاز، کشمش و خرما را در داخلش کمی تفت دهید و همه مواد را آماده کنید.
۸. برنج را آبکش کنید و درحین آبکش شدن برنج، هنگامی که نیم پز شده است رشته پلویی و عدس را داخل آب برنج بریزید تا با یکدیگر به خوب مخلوط و پخته شوند.
۹. در ظرفی که می‌خواهید برنج را دم کنید، مقداری روغن بریزید و ته آن را با سی زمینی یا هر نوع ته دیگ دیگری که دوست دارید پر کنید. ۱۰. برنج را با کفگیر در قابلمه بریزید و بین آن دارچین نیز بریزید و روی حرارت قرار دهید تا دم بکشد.
۱۱. بعد از دم کشیدن برنج مقداری از آن را به زعفران آغشته کنید و پس از ریختن در ظرف، با مرغ کشمش و خرما آن را تزیین کنید.

## دلمه غذای محبوب شب عید آذربایجان



انواع دلمه به ویژه دلمه برگ مو در بیشتر شهرهای آذربایجان به عنوان غذای شب عید شناخته می‌شود. این اعتقاد در برخی وجود دارد که اگر در شب سال نو دلمه میل کنند در سال جدید به آرزوهایشان خواهند رسید. از انواع دلمه می‌توان به دلمه بادمجان، دلمه فلفل، دلمه کلم برگ، دلمه کدو حلوائی، دلمه قارچ، دلمه گوجه فرنگی، دلمه پیاز و دلمه برگ مو اشاره کرد که به علت محبوبیت بالای دلمه برگ مو از این میان، طرز تهیه آن را در ادامه بررسی خواهیم کرد.

مواد لازم:

برگ مو یا همون برگ انگور: تازه ۴۰-۵۰ عدد

گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم

برنج: نصف پیمانه

گشنیز، جعفری، نعناع و ترخون به یک نسبت با گشنیز کمی بیشتر: ۴-۵ قاشق خرد شده (شوید و پیازچه و تره اختیاری)

پیاز متوسط: دو عدد

لپه: ۱/۳ پیمانه

نمک و فلفل: به مقدار لازم

مراحل پخت:

- ۱- لپه و برنج را از قبل خیس دهید. ۲- پیازها را نگینی خرد کنید و در مقداری روغن همراه با زردچوبه تفت دهید. ۳- کمی که سبک و رنگ آن طلایی شد، گوشت را به آن اضافه کرده و روی حرارت ملایم تفت دهید. ۴- برنج و لپه‌ها را به صورت جداگانه بپزید.
  - ۵- دقت کنید که برنج را کمی دون بردارید و لپه‌ها به صورت کامل بپزد. ۶- سبزی خرد شده را به گوشت در حال تفت اضافه کنید.
  - ۷- حال به آن‌ها نمک و فلفل بزنید.
  - ۸- لپه و برنج را نیز اضافه کرده و از روی شعله بردارید.
  - ۹- در کف قابلمه‌ای که می‌خواهید در آن پخت را انجام دهید، کمی برگ مو پهن کنید که دلمه‌ها نسوزد.
  - ۱۰- می‌توانید از روش‌های مختلفی برای پیچیدن دلمه‌ها استفاده کنید که معروف‌ترین آن‌ها بقچه‌ای و رولی هستند.
- نکته: اگر برگ‌هایی که انتخاب کرده اید تازه هستند چند دقیقه آن‌ها را بجوشانید تا نرم شوند.
- ۱۱- برگ مو را به پشت پهن کنید و یک قاشق از مواد دلمه که آماده کرده اید را روی آن بریزید.
  - ۱۲- دو قسمت پایینی برگ مو را روی مواد بگذارید و سپس از دو سمت کناری، برگ مو را به داخل خم کنید به شکلی که کاملاً روی مواد قرار بگیرد.
  - ۱۳- برای دلمه می‌توانید از نصف یک عدد عصاره گوشت و نصف لیوان آب و آبغوره به همراه کمی شکر استفاده کنید. این مخلوط را روی حرارت بگذارید و به آن کره اضافه کنید.
  - ۱۴- بعد از آن که همه با یکدیگر مخلوط شده و به جوش آمده بودند آن‌ها را روی دلمه‌ها بریزید.
  - ۱۵- یک کاسه بزرگ با پیش‌دستی روی دلمه‌ها قرار دهید تا هنگام پخت از هم وا نرود. سپس در قابلمه را بگذارید.
  - ۱۶- حرارت را روی متوسط رو به کم قرار دهید و بگذارید برای یک ساعت بپزد.

نکته: زمان پخت با توجه به مقدار دلمه‌ها و اندازه قابلمه متغیر است.

## کوفته محلی غذای شب عید در چهار محال و بختیاری



تهیه کردن نوعی کوفته محلی در شب پیش از عید در استان چهار محال بختیاری مرسوم است. در این کوفته محلی از موادی نظیر گوشت گوساله، برنج، سبزیجات معطر، آلوهای محلی و... استفاده می‌شود. البته درست کردن این کوفته محلی تنها محبوب مردم چهار محال و بختیاری نیست و مردم کرمانشاه هم این کوفته محلی‌ها را بسیار دوست دارند. در ادامه طرز تهیه کوفته ریزه که در شهر کرد بسیار مرسوم است آموزش می‌دهیم.

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم

تخم مرغ: ۱ عدد

سبزی کوفته: ۱ کیلو ساتوری شده

فلفل دلمه: ۲ عدد

گوجه فرنگی: ۲ عدد

نمک و فلفل و جوجز هندی: به میزان لازم

رب گوجه فرنگی: ۳ قاشق خوری

برنج پخته: ۱۰۰ گرم

مراحل پخت:

- ۱- ابتدا برنج و گوشت را در ظرف ریخته و تخم مرغ، نمک، سبزی و فلفل را به آن اضافه کنید.
- ۲- مواد را روز دهید تا به خوبی با یکدیگر مخلوط شوند و به یکدیگر بچسبند.
- ۳- مواد را به اندازه لیموهای کوچک بردارید و به شکل گرد درست کنید.
- ۴- در تابه مقداری روغن بریزید و آن را روی شعله قرار دهید تا به اندازه داغ شود.
- ۵- کوفته‌ها را در روغن بریزید و سرخ کنید این کار باید به آرامی انجام شود تا کوفته‌ها له نشوند.
- ۶- فلفل دلمه ای‌ها و گوجه‌ها را به شکل ورقه‌ای در بیاورید در یک قابلمه فلفل دلمه ای‌هایی که آماده شده است را بچینید و سپس گوجه‌ها را روی آن‌ها قرار دهید.
- ۷- کوفته‌هایی که آماده کرده اید را به شکل حرمی روی گوجه و فلفل دلمه‌ای قرار دهید.
- ۸- در یک تابه مقداری روغن بریزید و ۳ قاشق رب گوجه فرنگی را درون آن تفت دهید، فلفل، نمک و جوجز هندی را به آن بیفزایید و دو لیوان آب به مخلوط سس اضافه نمایید.
- ۹- شعله را کمی زیاد کنید و بعد از به جوش آمدن، آن را به روی کوفته‌ها بریزید.
- ۱۰- کوفته باید با بخار سس بپزد، در قابلمه را بگذارید و حرارت را پایین بیاورید، بعد از نیم ساعت کوفته آماده سرو است.

## کلم پلو مخصوص اهالی شیراز



یکی از محبوب‌ترین و خوش‌طعم‌ترین غذاهایی که در ایران به عنوان غذای سال نو سرو می‌شود کلم پلوی شیرازی است که به صورت سنتی تهیه می‌شود. در تهیه این غذا از سبزیجات استفاده می‌شود و این موضوع ارزش غذایی کلم پلو را بالا می‌برد. در کلم پلوی شیرازی ترکیب سبزیجات باعث از بین رفتن بوی ناخوشایند کلم می‌شود و طعم این غذا را لذیذ می‌کند. در ادامه به طرز تهیه این غذای خوشمزه شیرازی اشاره می‌کنیم.

مواد لازم:

برنج: ۳ پیمانه

شوید، تره، مرزه، ریحون و ترخون: نیم کیلو خرد شده

گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم

کلم قمری: متوسط ۳ عدد

آرد نخودچی: ۱ پیمانه

تخم مرغ: ۱ یا ۲ عدد

پیاز متوسط: ۱ عدد

نمک: به مقدار لازم

فلفل: به مقدار لازم

زردچوبه: به مقدار لازم

روغن: به مقدار لازم

مراحل پخت:

- ۱- برنج را با آب و نمک خیس کنید. ۲- بگذارید ۲ یا ۳ ساعت خیس بخورد.
- ۳- کلم قمری را پوست بکنید و به شکل باریک خلال کنید. برای گرفتن بوی آن آن را در روغن سرخ کردنی تفت دهید.
- ۴- سبزی را بشویید و خرد کنید.
- ۵- آرد نخودچی، تخم مرغ، نمک، فلفل، زردچوبه و گوشت چرخ کرده را مخلوط کنید و به اندازه یک فندق گلوله نمایید. آن‌ها را در ماهیتابه سرخ کنید.
- ۶- برنج را با زردچوبه‌ای که قبلاً جوشانده اید آبکش کنید و با سبزی مخلوط نمایید.
- ۷- غذایتن پس از یک ساعت و نیم آماده می‌شود.



# با سر آشپز = شام شب عید نوروز در شهرهای مختلف ایران

## ته چین مازندران



مازندرانی‌ها نیز مثل بیشتر شهرهای ایرانی ماهی را به عنوان غذای شب عید مصرف می‌کنند، اما در کنار آن ته چین بسیار خوش طعمی هم قرار دارد. ته چین مازندرانی بیشتر مناسب ذائقه کسانی است که غذاهای ترش دوست دارند. در ادامه دستور تهیه خورش ته چین مازندرانی را آموزش خواهیم داد.

مواد لازم:

مرغ: ۱ کیلو گرم

پیاز: ۲ عدد

روغن: به مقدار لازم

زردچوبه: به مقدار لازم

فلفل سیاه: به مقدار لازم

پودر زیره سبز: یک دوم ق چ

نمک: به مقدار لازم

رب انار ترش: یک دوم پیمانه

برنج دانه بلند: ۵۵۰ گرم

دانه زیره: یک دوم ق چ

محلول زعفران: به مقدار لازم

مراحل پخت:

- ۱- پوست تخم مرغ را جدا کرده و از مفصل خرد کنید، سپس به اندازه‌های دلخواهتان تقسیم بندی کنید.
- ۲- پیاز را به اندازه در روغن تفت داده تا رنگ آن به طلایی تغییر کند و خوشترنگ شود. در این مرحله باید فلفل سیاه، زردچوبه، پودر زیره، نمک و رب انار را به غذا اضافه کنید.
- ۳- مرغ را با استفاده از فلفل و نمک مزه دار کنید و تا طلایی رنگ شود آن را تفت دهید و آن را به مخلوطی که تا کنون آماده کرده اید اضافه کنید.
- ۴- برنج را آبکش کنید.
- ۵- به مقدار لازم در قابلمه روغن بریزید و مخلوط مرغ را روی آن پخش کنید.
- ۶- باقی مانده برنج را روی مخلوط بریزید و دانه زیره را روی آن بپاشید.
- ۷- در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید قابلمه عرق کند.
- ۸- عرق در قابلمه را دوبار پاک کنید و برنج را دم کنید.
- ۹- بعد از پنج دقیقه حرارت زیر قابلمه را پایین بیاورید و با همین حرارت کم، به مدت یک ساعت و نیم تا دو ساعت پلو را بپزید.
- ۱۰- غذای شما آماده است.



البته همانطور که در ابتدای مقاله گفتیم اصلی‌ترین غذای شب عید در ایران همان سبزی پلو با ماهی است که جایگاه ویژه‌ای در سفره‌های ایرانی دارد. غذاهای سنتی ایرانی علاوه بر طعم و مزه عالی، خواص بسیار زیادی هم دارند.

مواد لازم:

گوشت خورشتی: ۴۰۰ گرم

لوبیا قرمز: ۲۰۰ گرم

سبزی خورشتی: ۵۰۰ گرم

لیمو عمانی: ۳ عدد

پیاز بزرگ: ۱ عدد

روغن مایع: به اندازه کافی

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به اندازه کافی

مراحل ساخت:

- ۱- در ابتدا پوست پیاز را بکنید و آن‌ها را به صورت ریز خرد کنید.
- ۲- یک قابلمه مناسب را روی گاز گذاشته و کمی حرارت بدهید و مقداری روغن داخل آن بریزید.
- ۳- بعد از داغ شدن روغن پیاز را به همراه کمی زردچوبه در آن بریزید و تفت دهید تا پیاز نرم گردد.
- ۴- گوشت خورشتی را بعد از شستن به صورت قطعات یک دست خرد کنید و به پیاز اضافه نمایید.
- ۵- به تفت دادن مخلوط پیاز و گوشت ادامه دهید تا رنگ گوشت تغییر کند.
- ۶- یک قابلمه کوچک روی حرارت بگذارید و در آن مقداری آب بریزید.
- ۷- حرارت را بیشتر کنید تا آب سریعاً به جوش بیاید. لوبیا قرمز را به مدت ۱۵ دقیقه در آب جوش قرار داده تا رنگش گرفته شود.
- ۸- لوبیا قرمز را کمی با گوشت و پیاز تفت دهید.
- ۹- چند لیوان آب جوش به قابلمه اضافه کنید.
- ۱۰- سبزی خورشتی را بعد از تمیز کردن و شستن خرد کنید.
- ۱۱- سبزی را با روغن در یک تابه دیگر ریخته و تفت دهید تا سرخ شود.
- ۱۲- پس از تفت دادن سبزی آن را به قابلمه خورش اضافه کنید.
- ۱۳- فلفل سیاه و نمک را نیز به خورش بیفزایید.
- ۱۴- پس از جوش خوردن سبزی خورش به آن لیمو عمانی را اضافه کنید.
- ۱۵- تا زمان جا افتادن خورش صبر کنید.
- ۱۶- خورش آماده است.

## رشته پلو با ماهی، غذای شب عید زنجانی‌ها



مثل اکثر شهرهای ایران، زنجانی‌ها هم ماهی را شب عید سر سفره هایشان قرار می‌دهند، اما این بار به جای سبزی پلو، با رشته پلو. شاید علت محبوبیت ماهی در عید این است که برخی از مردم گمان می‌کنند نیروی حیات بخش آب دریا در ماهی قرار دارد. در ادامه طرز تهیه ماهی با رشته پلو را بررسی می‌کنیم.

مواد لازم:

برنج: ۱ کیلو گرم

رشته پلوئی: ۵۰۰ گرم

ماهی متوسط: به تعداد نفرات

روغن: ۲۰۰ گرم

خرما: ۵۰۰ گرم

زعفران: ۱ قاشق مرباخوری

مراحل پخت:

- ۱- برنج را خیس کنید.
- ۲- دیگ مناسبی را آب کرده و اجازه دهید بجوشد.
- ۳- آب نمک برنج را خالی کرده و آن را در دیگ می‌ریزیم.
- ۴- رشته‌ها را از یکدیگر جدا کنید و داخل برنج بریزید.
- ۵- پس از مدتی جوشیدن و نرم شدن رشته‌ها آن را آبکش کرده و روی اجاق بگذارید تا دم بکشد.
- ۶- به طور همزمان ماهی را هر طور که می‌خواهید طبخ کنید.
- ۷- غذا آماده است.

## ادامه صفحه قبل

### خورش قیمه خراسانی



در خراسان، مردم سبزی پلو با ماهی و رشته پلو را در روزهای اول عید میل می‌کنند، اما اشتباه نکرده ایم اگر بگوییم خورش قیمه خراسانی اصلی‌ترین غذای شب عید در استان خراسان است. در تهیه این خورش خوشمزه و خوش طعم از موادی نظیر زعفران، پودر جوز هندی، فلفل سیاه، زنجبیل و ... استفاده می‌شود. در ادامه طرز تهیه خورش قیمه خراسانی را آموزش می‌دهیم.

مواد لازم:

لپه: ۲۵۰ گرم

گوشت خورشتی: ۶۰۰ گرم

روغن مایع سرخ کردنی: ۱/۲ پیمانه

پیاز خلال شده: ۳۰۰ گرم

لیمو عمانی: ۴ عدد

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذا خوری

محلول زعفران: ۱/۲ پیمانه

گلاب: ۱/۳ پیمانه

هل سبز ساییده: ۱ قاشق چایخوری

دارچین: ۱ قاشق چایخوری

زرد چوبه: ۱ قاشق غذاخوری

پودر جوز هندی: ۱ قاشق چایخوری

زنجبیل: ۱ قاشق چایخوری

فلفل سیاه: ۱ قاشق غذاخوری

مراحل پخت:

- ۱- با روغن پیازها را سرخ کنید و اجازه دهید طلایی رنگ شوند.
- ۲- گوشت‌ها را خرد کنید و به آن اضافه نمایید تا سرخ شوند.
- ۳- ادویه جاتی که دارید به جز محلول زعفران، گلاب و هل به مواد اضافه کنید و با اجازه دهید با مواد سرخ شوند.
- ۴- لپه پخته شده را ریخته و سپس به آن آب اضافه نمایید.
- ۵- مواد را روی شعله ملایم قرار دهید تا دو سه ساعت بپزد و جا بیفتد.
- ۶- زمان اضافه کردن مغز لیمو عمانی به خورش فرا رسید، آن را اضافه کنید.
- ۷- اگر دوست داشتید مقداری گلاب و نمک به خورش اضافه کنید.
- ۸- غذا حاضر است.

## خورش سبزی



نوعی خورش سبزی، که معمولاً قرمه سبزی است در مناطق کوهستانی ایران برای شب عید مصرف می‌شود. بعضی‌ها اعتقاد دارند با خوردن خورش‌هایی که در آن‌ها از سبزی استفاده می‌شود در شب سال نو، سال جدید برای آن‌ها سبزی و خرمی به همراه خواهد داشت. در ادامه طرز تهیه قرمه سبزی که معروف‌ترین و خوش طعم‌ترین خورش سبزی ایرانی است را بررسی خواهیم کرد.