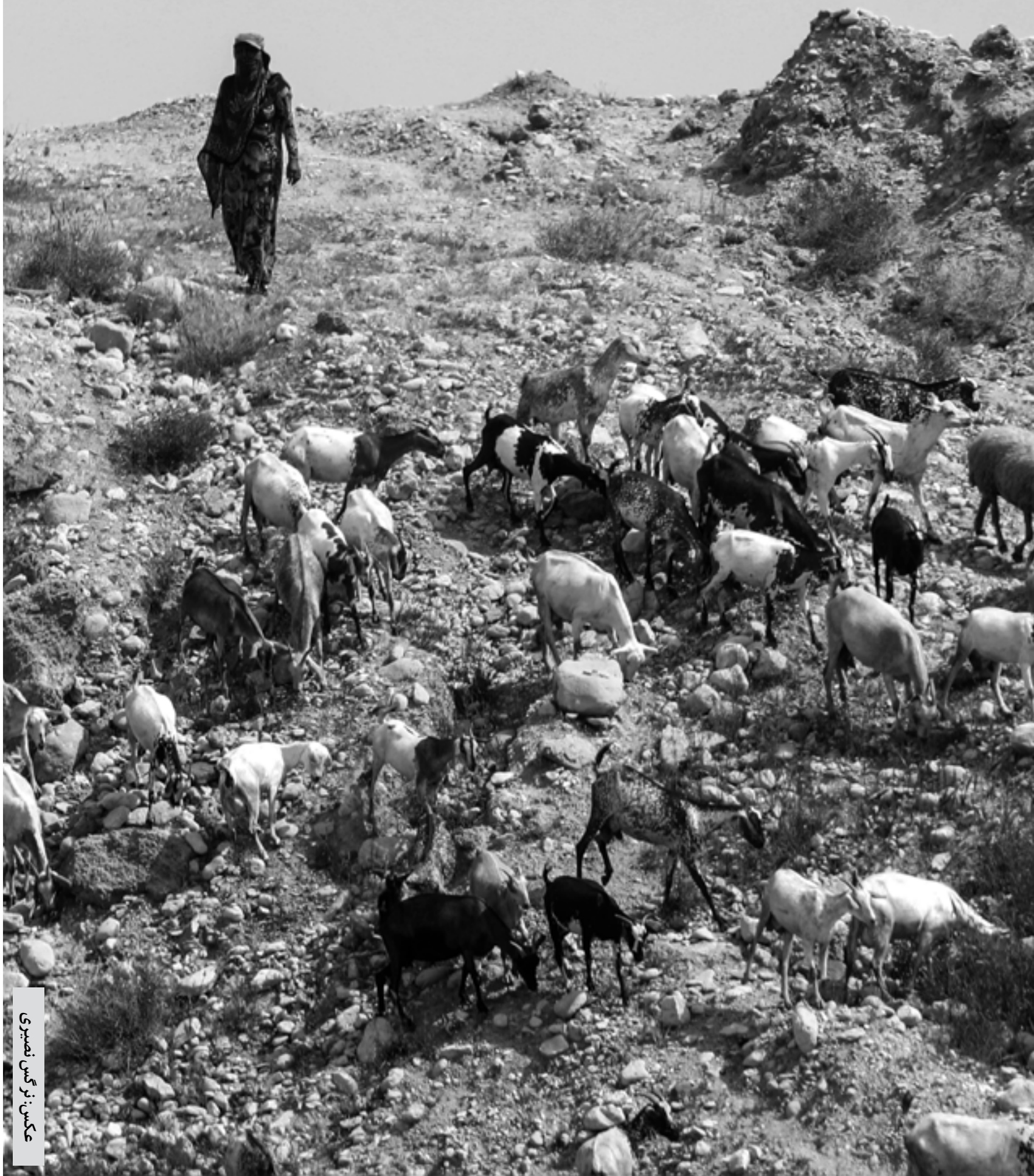


آوای دریا

۱۶۶

شنبه ۲۶ آذر ماه ۱۴۰۱ سال چهارم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



احکام رتبه‌بندی تمام معلمان مشمول صادر شد



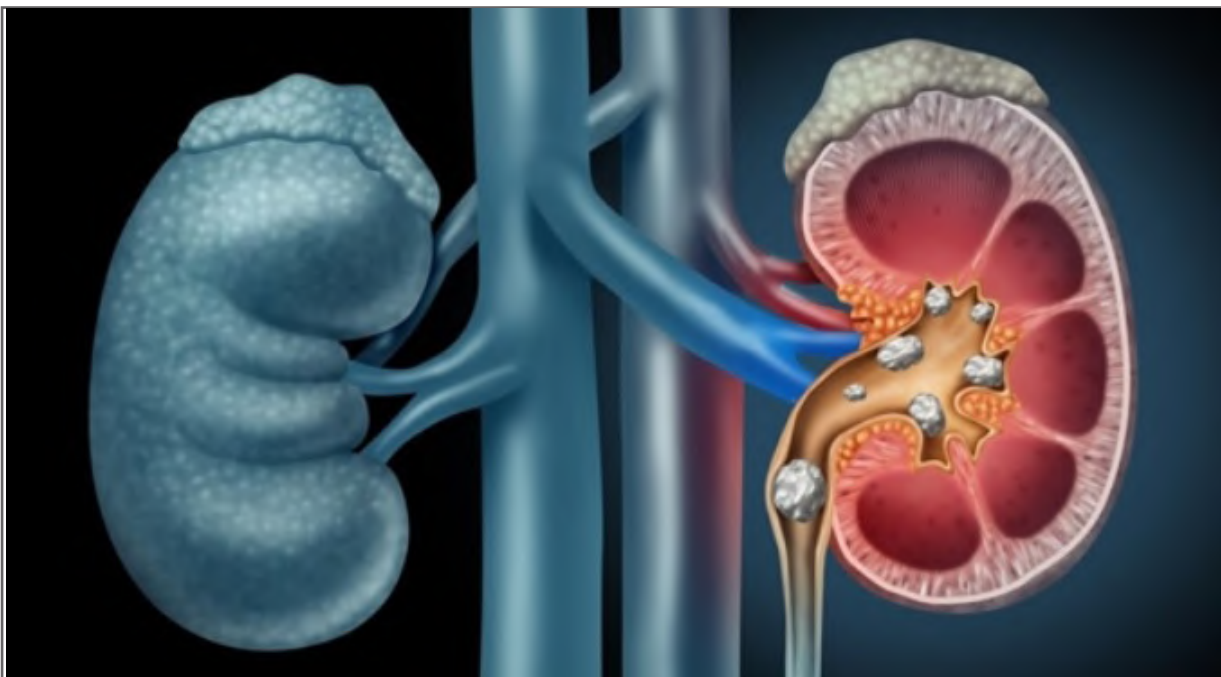
سرپرست معاونت برنامه‌ریزی آموزش و پرورش گفت: احکام رتبه‌بندی تمام معلمان مشمول صادر شده است. «صادق ستاری‌فرد»، سرپرست معاونت برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه احکام رتبه‌بندی ۸۰۲ هزار معلم صادر شده است، گفت: طبق وعده وزیر آموزش و پرورش، احکام تمام مشمولان رتبه‌بندی، در آذرماه صادر شد.

وی ادامه داد: ماه گذشته، احکام ۸۰ درصد مشمولان صادر شده بود و این ماه، احکام ۲۰ درصد باقیمانده صادر شده است و مزایای رتبه «آموزشیار معلم» و ایز می‌شود همچنین ترمیم حقوق برای افراد جامانده انجام شده است.

سرپرست معاونت برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش افزود: کار صدور احکام قطعی رتبه‌بندی معلمان شروع شده و ارزیابی نهایی در حال انجام است.

وی درباره معلمان طرح مهر آفرین گفت: خوشبختانه این گروه از معلمان مشمول رتبه‌بندی قرار گرفتند و طبق ماده واحده ترمیم حقوق، زمان اعمال احکام از اول مهر ۱۴۰۱ است. / فارس

۱۲ درصد مردان و ۵ درصد زنان در طول زندگی به سنگ کلیه مبتلا می‌شوند



فوق تخصص کلیه دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: بیماری سنگ کلیه، (urolithiasis) به تجمع املاح نمک و مواد معدنی گفته می‌شود که می‌تواند در یک یا هر دو کلیه ایجاد شود.

دکتر مومنی افزود: حدود ۱۲ درصد مردان و ۵ درصد زنان در طول زندگی به این بیماری مبتلا می‌شوند شایع‌ترین آنها سنگ‌های کلسیمی هستند که حدود ۸۰-۸۵ درصد سنگ‌ها را تشکیل می‌دهند.

وی ابراز کرد: در این سنگ‌ها، سنگ‌های اگزالات کلسیم شایع‌تر است. سنگ فسفات کلسیم، سنگ اوریک که حدود ۱۰-۱۵ عسل را تشکیل می‌دهد.

مومنی بیان کرد: سنگ‌ها که منشأ عفونی دارند بخصوص در خانم‌ها اهمیت دارد. در مرحله بعد سنگ‌های سیستمی که خیلی نادر هستند در کسی که بیماری سنگ دارد ممکن است باعث ایجاد سنگ جدید شود همچنین افرادی که در خانواده فرد مبتلا به سنگ کلیه دارند ممکن است در آنها هم سنگ ایجاد شود که باید مورد بررسی قرار گیرند.

دکتر مومنی تصریح کرد: عفونت‌های مزمن ادراری می‌توانند مستعد کننده به سنگ باشند مخصوصاً در خانم‌ها که این مسئله خیلی مهم است لازم است این عفونت‌ها به صورت قاطع درمان شود که یکی از عوامل خطر سنگ‌ها اداری است و همینطور مصرف مایعات کم بخصوص در فصل‌های گرم سال، مصرف زیاد گوشت، مصرف نمک می‌تواند مستعد کننده باشد مخصوصاً در کسانی که عوامل خطر دیگری دارند که سنگ در آنها ایجاد می‌شود یا تعداد سنگ‌ها در آن‌ها زیاد می‌شود.

فوق تخصص کلیه با اشاره به علائم بیماری سنگ کلیه عنوان کرد: معمولاً سنگ بدون علامت است که در بررسی‌های اتفاقی مثل بررسی سونوگرافی مشخص می‌شود. ولی اگر سنگ حرکت کنند و

و گوشت باعث دفع بیشتر کلسیم و همچنین اسیداوریک می‌شود که شخص را مستعد سنگ می‌کند. مومنی گفت: محدودیت مصرف شیرینی جات بخاطر اینکه در برخی موارد مشاهده شده دفع کلسیم را از کلیه بیشتر می‌کند و در سنگ‌های کلسیمی و بخصوص در سنگ‌های اگزالات کلیه که شایع‌ترین سنگ‌هاست مصرف لبنیات باید در حد معمول باشد و در نهایت درمان‌های دارویی که طبق نظر پزشک معالج باید بسته به نوع سنگ انجام شود.

فوق تخصص کلیه اذعان کرد: در مورد نوع مایعات مصرفی که سوال می‌شود باید گفت: بهترین مایعات آب است در حد ۷ تا ۸ لیوان در شبانه روز و در حدی مصرف شود که ادرار شفاف باشد. چای کم‌رنگ نوشیدنی بسیار خوبی است بخاطر اینکه

ادرار را زیاد می‌کند قهوه در حد یک تا ۲ فنجان در شبانه روز در کسانی که عادت به مصرف قهوه دارند می‌تواند مفید باشد بخصوص در افرادی که سنگ اگزالات کلسیمی دارند. همچنین غذاهای با اگزالات بالا مثل گوجه، ربواس، شکلات چای غلیظ نباید مصرف شود.

دکتر مومنی خاطر نشان کرد: مصرف غذاهای سرشار از پتاسیم مثل میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند در کسانی که سنگ دارند مفید باشد و نکته آخر اینکه مصرف خودسرانه ویتامین‌ها مثل ویتامین C می‌تواند شخص را به سنگ اگزالات کلسیم مستعد کند یا ویتامین‌های D به مقدار زیاد که می‌تواند باعث سنگ‌های کلسیم شود قطعاً پرهیز شود و این ویتامین‌ها به صورت خودسرانه زیاد نباید مصرف گردد.

در حوزه بازاریابی، برند سازی و بسته بندی صنایع دستی کار نکرده ایم

گزارش: ایسنا



ISNA PHOTO
Mostafa Chashmberah

آیین معارفه مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان هرمزگان برگزار و محمد محسنی به عنوان سکندار جدید این دستگاه اجرایی در هرمزگان معرفی شد.

جواد واحدی در آیین معارفه مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان هرمزگان گفت: نکته‌ای که برای وزارتخانه حائز است و مهندس ضرغامی بر آن تأکید داشت بحث گردشگری دریایی است.

وی با اشاره به اینکه استان هرمزگان دارای پتانسیل بالایی در بحث گردشگری دریایی و صنعت دریایی دارد، افزود: در حوزه مأموریتی خودمان باید تدبیر کنیم و انشاءالله بتوانیم گردشگری دریایی که اهمیت بسیار بالایی دارد را به سرانجام برسانیم.

واحدی ادامه داد: به نظر می‌رسد با تشریک مساعی استاندار هرمزگان و نمایندگان استان در مجلس شورای اسلامی این مهم را به سرانجام برسانیم.

معاون امور مجلس، حقوقی و استان‌های وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در خصوص مرمت قلعه پرتغالی‌های هرمز گفت: در مورد مرمت قلعه پرتغالی‌ها، انشاءالله تفاهم بین دو کشور انجام شود و ما بتوانیم شاهد مرمت این اثر تاریخی باشیم.

وی در خصوص گردشگری استان هرمزگان افزود: در حوزه گردشگری، گردشگری دریایی از اهمیت زیادی برای وزارتخانه برخوردار است و باید بتوانیم کارهای خوبی در این حوزه انجام دهیم. واحدی اظهار کرد: هرمزگان در حوزه صنایع دستی استان پیشران کشور است که انشا الهه دونقطه مغفور مانده شامل تبلیغات، برند سازی و بازاریابی است که مدیرکل جدید آن را ادامه دهند.

معاون امور مجلس، حقوقی و استان‌های وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی با اشاره به اینکه اعتبارات خوبی از سوی دولت و مجلس گذاشته شده است، افزود: ما تولیدات بسیار ویژه‌ای در حوزه صنایع دستی داریم اما مشکل ما در بحث بسته بندی و بازاریابی و تبلیغات است.

وی ادامه داد: جهت‌دهی اعتبارات بودجه‌ای ما در این قسمت در حوزه اشتغال صنایع دستی انجام شده است و در حوزه بازاریابی، برند سازی و بسته بندی کار نکرده ایم.

واحدی افزود: انشاءالله با کار در این قسمت بتوانیم صنایع دستی مان را به حرکت دربیآوریم و قطار توسعه در این قسمت را به حرکت دربیآوریم.

معاون امور مجلس، حقوقی و استان‌های وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در خصوص انتخاب محسنی گفت: در کمیته انتصابات از بین عزیزان گزینه‌های متعددی بررسی می‌شود و از بین عزیزان، عزیزی که شایسته است انتخاب می‌شود.

وی با اشاره به اینکه در مورد استان هرمزگان یکی از موضوعاتی که بسیار مهم بود بحث صنعت دریا بود، افزود: باید از فردی استفاده می‌کردیم که در حوزه گردشگری دریایی تخصص داشته باشد و این حوزه در هرمزگان پتانسیل سنگین دارد.

واحدی ادامه داد: در بررسی‌های انجام شده به محمد محسنی رسیدیم، او سابقه درخشانی دارد، سابقه مدیر کلی در بنادر و سوابقی دیگر و ... بنابراین او را انتخاب کردیم.

معاون امور مجلس، حقوقی و استان‌های وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی تصریح کرد: امیدوارم مدیرکل جدید بتواند در حوزه مأموریتی که به او ابلاغ کردیم گام‌های اساسی را بردارد و قطار توسعه صنعت گردشگری را به سرعت مطمئنه برساند.

احمد مرادی نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی نیز گفت: حضور محسنی می‌تواند به اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی کمک کند.

وی بابیان اینکه تعامل با بدنه سازمان برقرار کردن یک حرفه و هنر را می‌خواهد، اظهار داشت: امیدواریم ایشان بتوانند این مسیر را خوب طی کنند.

مرادی ادامه داد: بحث میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در استان هرمزگان یک جایگاه مهمی است که رو به نابودی است. نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی با اشاره به اینکه اگر اعتبار نگذارید و مشکلات این حوزه را حل نکنید، همین اندک میراث را که داریم آیندگان باید افسوس اش را بخورند و نفرین اش متوجه ما خواهد بود.

وی ادامه داد: مهم‌ترین میراث قلعه پرتغالی‌ها در جزیره هرمز، پل لاتیدان و خیلی از کاروانسراها، قلعه‌ها و آثاری که ثبت ملی شده است و این موضوعاتی است که خواهش داریم به آن توجه شود.

مرادی با اشاره به اینکه صنایع دستی استان هرمزگان ظرفیت بسیار خوبی دارد، افزود: این ظرفیت بزرگی است که ما می‌تونیم که

کشوهای همسایه را پوشش بدهیم. نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی ادامه داد: صنایع دستی استان هرمزگان در کشورهای همسایه خریدار دارد و این ظرفیت و پتانسیل و فرصت را باید تقویت کنیم.

وی بابیان اینکه در استان هرمزگان در حوزه گردشگری دریایی ۱۰ درصد آن را هم استفاده نکرده‌ایم، افزود: در حوزه گردشگری دریایی واقعا در حد نزدیک صفر هستیم. استانی که این همه ظرفیت دارد و این همه کارکرد را می‌تواند داشته باشد این صفر بودن زبینه این مردم نیست.

مرادی تصریح کرد: اگر همه موضوعات را ببینیم، من قطعاً می‌توانم بگویم که سهم اقتصاد و اشتغال و در حوزه گردشگری و صنایع دستی بسیار سهم بالایی است که در استان با ورود مدیرکل جدید را به جایگاه اصلی برسانیم.

کامرانی معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار هرمزگان نیز گفت: استان هرمزگان یک استان کم‌نظیری است که در حوزه دریایی ۱۰ تا ۱۵ درصد آن را استفاده کرده‌ایم.

وی با اشاره به اینکه باید ظرفیت‌های مغفول مانده در کشور را فعال کنیم، اظهار داشت: با این ۱۰ تا ۱۵ درصد که استفاده در کشور در جایگاه چهارم و پنجم کشور هستیم.

کامرانی ادامه داد: عمده فعالیت استان هرمزگان از حوزه دریاست اگر بتوانیم اگر بتوانیم تمام حوزه‌های دریایی را فعال کنیم هرمزگان می‌تواند درآمد ۵ استان مثل خودش را تأمین کند به شرطی که ظرفیت‌های دریایی‌اش را فعال کند.

وی تصریح کرد: این ظرفیت‌ها در زمینه گردشگری دریایی، امنیت غذایی و شیلات، انرژی و ... است که امیدواریم این حوزه‌ها فعال شود.

در حوزه بازاریابی، برند سازی و بسته بندی صنایع دستی کار نکرده‌ایم محمد محسنی مدیرکل جدید میراث فرهنگی و گردشگری و صنایع دستی استان هرمزگان نیز گفت: تشکر ویژه از عنایت مهندس ضرغامی وزیر میراث فرهنگی و استاندار هرمزگان که این مسئولیت را به من واگذار کردند، انشا الهه خداوند این توفیق را به من بدهد که بتوانم پاسخگوی اعتماد آن‌ها به خود باشم و شرایط کسب و کار در حوزه بزرگ میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی را در استان هرمزگان به پیش ببرم.

محسنی افزود: متن ابلاغی مهندس ضرغامی حکایت از اهمیت این سه حوزه را دارد و بار مسئولیت را سنگین‌تر می‌کند.

وی ادامه داد: این اطمینان را خواهم داد که بر اساس اطلاع، آگاهی، توان و ظرفیت کارکنان و ظرفیت‌ها و مزیت‌های استان هرمزگان و سایر حوزه‌های مأموریتی وزارت متبوع، اتفاق بزرگ و میمونی را به نفع فعالان و افراد پرتلاش در این حوزه‌ها را رقم خواهیم زد.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه محور کارم بر اساس قانون اعم از بالادستی و سایر دستورالعمل‌های اجرایی از سوی وزارت خانه است، افزود: برای رضایت ارباب رجوع و رفاه کارکنان تلاش خواهیم کرد.

داروی درمان بلوغ زودرس، به زودی وارد بازار کشور می شود

گزارش ایسنا



یکی از شرکت‌های دانش‌بنیان موفق به تولید داروی آهسته‌رهش سه‌ماهه برای درمان بلوغ زودرس و برخی انواع سرطان پستان، بعد از کشور آمریکا شد که به‌زودی وارد بازار دارویی کشور می‌شود.

یکی از شرکت‌های دانش‌بنیان به زودی فرآورده دارویی "تریپتورلین پاموت" آهسته رهش سه ماهه خود را به بازار دارویی کشور عرضه می‌کند. این فرآورده دارویی در درمان سرطان پروستات، بلوغ زودرس کودکان، بیماری‌های رحم و برخی از انواع سرطان پستان کاربرد دارد. پیش از این، فرآورده‌های "تریپتورلین استات" "لوپرولاید استات" و "اکترواید استات" این شرکت در قالب فرآورده تزریقی آهسته رهش یک ماهه وارد بازار دارویی کشور شده بود.

محمدتقی فتحی، مدیرعامل این مجموعه، اظهار کرد: تکنولوژی تولید این فرآورده‌ها بر پایه ژل‌های "اینسیچوفرمینگ" (تشکیل شونده در موضع تزریق) است که پس از سال‌ها تحقیق و پژوهش دانشگاهی در کشور بومی شده است. وی اضافه کرد: سامانه‌های تزریقی تشکیل شونده در موضع از دو سرنگ مجزا، یکی حاوی ماده مؤثره دارویی و دیگری حاوی حامل پلیمری زیست سازگار و زیست تخریب پذیر (قابل جذب توسط بدن) تشکیل شده است. در هنگام استفاده از این دارو، دو سرنگ قبل از تزریق به یکدیگر متصل شده و با حرکات رفت و برگشتی "پلانجر" سرنگ‌ها، دارو و حامل به خوبی مخلوط می‌شوند. فتحی اضافه کرد: با تزریق این سامانه مایع به بدن، سامانه در مجاورت با آب میان بافتی به شکل یک دپوی نیمه جامد در می‌آید و دارو را درون خود به دام می‌اندازد.

مدیرعامل این شرکت خاطر نشان کرد: این کپسول نیمه جامد به آرامی داروی مورد نیاز بیمار را در روزهای متوالی فراهم کرده و آن را از تزریق‌های مکرر روزانه دارو بی‌نیاز می‌کند. وی ادامه داد: همزمان با رهش دارو، کپسول حاوی دارو که از پلیمرهای سازگار با بدن تشکیل شده است، به آرامی توسط بدن جذب شده و نیازی به خارج کردن آن از بدن نیز وجود نخواهد داشت. فتحی یکی از نکات مهم در دستیابی به این تکنولوژی را استفاده از دانش متخصصان جوان داخلی در دو حوزه پلیمر و داروسازی می‌داند که با هم افزایی دانش این نخبگان، نه تنها کشور از واردات

فرآورده‌های آهسته رهش بی‌نیاز شده است، بلکه این دارو مورد توجه بازارهای صادراتی نیز قرار گرفته و در حال صادرات است. مجری طرح تاکید کرد: در حال حاضر این تکنولوژی قابلیت استفاده برای داروهای آهسته رهش یک ماهه، سه ماهه و شش‌ماهه را دارد. وی با بیان اینکه دانش فنی تولید این نوع داروها در حال حاضر در انحصار دو کشور آمریکا و ایران است، اظهار کرد: این داروها مزایای زیادی را در درمان موفق بیماری و همچنین کاهش عوارض جانبی با خود به ارمغان می‌آورند. از جمله ویژگی‌های این سامانه‌ها می‌توان حفظ پایداری مناسب دارو در مدت زمان عمر قفسه‌ای آن به دلیل نگهداری در سرنگ مجزا از دیگر اجزای فرمولاسیون، حجم تزریق بسیار کم (کمتر از ۰.۳ میلی

لیتر)، راحتی تزریق (سرسوزن شماره ۲۰ با طول ۲.۱ اینچ) و ایمنی بسیار بالای مصرف کننده را نام برد. گفتنی است: این شرکت دانش‌بنیان تنها تولیدکننده داروی تزریقی "واریو میتکسان" (مسنا) در کشور است که برای پیشگیری از سیستیت همراژیک در بیماران تحت درمان با ایفوسفامید و سیکلوفسفامید استفاده می‌شود. به گفته مدیر عامل این شرکت همچنین زولدرونیک اسید تزریقی (برای درمان پوکی استخوان و بیماری‌های استخوانی مرتبط با سرطان) و سید قرص‌های دیابتی، از جمله محصولات دارویی خاص این شرکت به شمار می‌آید.

چند خبر کوتاه ...

اختتامیه طرح مشارکت اجتماعی نوجوانان ایران (مانا) در محل سالن اداره کل بهزیستی استان هرمزگان برگزار شد. مسلم عاشوری در این آیین با بیان اینکه اجرای برنامه‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی می‌تواند موجب افزایش کارایی و اثر بخشی به ویژه در گروه سنی نوجوانان به دلیل تاثیر همسالان بر یکدیگر شود، اظهار کرد: اجرای چنین طرح‌هایی علاوه بر اینکه زمینه ارتقا دانش و آگاهی آنان را فراهم می‌کند، توانمندی و ظرفیت لازم برای ترویج پیام‌های پیشگیری، شناخت مسایل، مخاطرات در نتیجه آرایه راه حل‌های خلاقانه برای حل مسایل و طراحی پروژه‌های کوچک همیاری را موجب می‌شود.

ویژه برنامه "راگه" به مناسبت روز ملی حمل و نقل



ویژه برنامه "راگه" به مناسبت روز ملی حمل و نقل برگزار شد. در طی این جشنواره به کودکان آموزش حفظ و نگهداری از درختان، توسط عروسک همیار فضای سبز، نقاشی و رنگ آمیزی با موضوع حفظ درختان و پارکها، اهدای کتاب، بروشور، کارت پستال و بازی فکری داده شد. لازم به ذکر است جهت افزایش حس مسئولیت پذیری به کودکان کارت همیار فضای سبز اهدا گردید. از دیگر خدمات این سازمان برای خردسالان عزیز در این جشنواره نقاشی صورت بود. و در پایان به همه ی کودکان شرکت کننده در بازی و نقاشی بلیط بازدید از باغ پرندگان به همراه خانواده اهدا گردید.



چه دلیلی منتشر شده؟ ولی خدا را شکر اتفاقی برای خانم مهرزاد نیفتاده است.

او اضافه کرد که توران مهرزاد در سال‌های گذشته فعالیت هنری خاصی نداشته بخصوص آنکه با توجه به شرایط سنی، چندان توانایی جلوی دوربین رفتن را ندارد ضمن اینکه خود این هنرمند هم تمایلی به کار ندارد. نجفزاده همچنین یادآور شد که در سال‌های گذشته حسن خسته، از مدیران پیشین رادیو حمایت‌های زیادی را از طریق رادیو از این هنرمند انجام داده که همچنان ادامه دارد. توران مهرزاد که متولد ۱۳۰۹ است، در سال ۱۳۲۳ فعالیت‌های هنری خود را در تئاتر شروع کرد و بعد هم کارش را با ایفای نقش در نمایش‌های رادیویی ادامه داد. او که خواهر ایران بزرگمهر، دوبلور مطرح کشور است که سال ۱۳۹۵ از دنیا رفته بود، تا کنون در فیلم‌های سینمایی و سریال هم بازی کرده و نقش‌های ماندگاری را هم در دوبله به یادگار گذاشته است.

پری، خط قرمز، عینک دودی، برج مینو، قرمز، دلشدگان و لیلیا از جمله فیلم‌های سینمایی این بازیگر هستند و از مهمترین سریال‌های تلویزیونی‌اش هم به سریال امام علی (ع) و این خانه دور است، می‌توان اشاره کرد.

برگزاری آیین اختتامیه طرح مشارکت اجتماعی نوجوانان ایران (مانا)

آیین اختتامیه طرح مشارکت اجتماعی نوجوانان ایران (مانا) برگزار شد با حضور مسلم عاشوری معاون فرهنگی سازمان فرهنگی، اجتماعی ورزشی شهرداری بندرعباس آیین

معاون پیشگیری اداره کل بهزیستی هرمزگان گفت: در اجرای طرح ملی پیشگیری از تنبلی چشم کودکان سه تا شش سال در هرمزگان، تاکنون ۴۶ هزار کودک سنجش شده‌اند.

مژگان صابری در تشریح این خبر، افزود: در این طرح که تا پایان دی ادامه دارد، متولدان نیمه دوم سال ۹۵، تا نیمه دوم ۹۸ در پایگاه‌های سنجش بینایی، غربالگری می‌شوند. وی با بیان اینکه این طرح از خرداد امسال آغاز شده است، تصریح کرد: والدین می‌توانند برای شرکت در این طرح به ۱۲۰ پایگاه سنجش بینایی و برخی خانه‌های بهداشت سراسر استان مراجعه کنند.

معاون پیشگیری اداره کل بهزیستی هرمزگان با اشاره به اینکه بر اساس آمارها شمار کودکان سه تا شش سال در هرمزگان ۱۳۳ هزار نفر است، اظهار کرد: کودک پس از معاینه در صورت تنبلی چشم به بینایی سنج معرفی می‌شوند و در نوبت سوم چشم پزشک پس از معاینه‌های لازم در صورت نیاز عینک تجویز می‌کند. وی با بیان اینکه برای شرکت در این طرح ملی در دست داشتن شناسنامه کودک الزامیست، خاطرنشان کرد: سن طلایی پیشگیری از تنبلی چشم در کودکان، زیر شش سال است.

معاون پیشگیری اداره کل بهزیستی هرمزگان در پایان عنوان کرد: کودکان در این سن هر سال باید برای معاینه چشم مراجعه کنند.

حال توران مهرزاد خوب است

یکی از نزدیکان توران مهرزاد اعلام کرد که حال این هنرمند با سابقه خوب است. از شب گذشته خبرهایی درباره درگذشت توران مهرزاد (بازیگر قدیمی سینما، تئاتر و رادیو) منتشر شده است و شهبین نجف‌زاده از همکاران قدیمی این هنرمند که پس از سالها ایفای نقش مادر و دختری در رادیو در زندگی واقعی هم با همین رابطه هستند، در گفت‌وگویی با ایسنا بیان کرد: خانم مهرزاد حالشان خوب است و در منزل هستند. نمی‌دانم این خبرهای نادرست و بدون منبع چگونه و به

درخشش قایقرانان هرمزگانی در مسابقات قهرمانی کشور



دو قایقران هرمزگانی در مسابقات قهرمانی کشور موفق به کسب یک مدال طلا و یک برنز شدند.

در بخش پاراکانو این مسابقات اسلام جاهدی ورزشکار پر افتخار هرمزگان در ماده VL۲ صاحب مدال طلا شد اما در مسابقات قایقرانی اسلاوم و در رده سنی جوانان مریم ارزانی به مدال برنز بخش دختران دست یافت. مسابقات قایقرانی قهرمانی کشور در ماده‌های مختلف با حضور ۹ استان در دریاچه آزادی تهران برگزار شد.

سنجش ۴۶ هزار کودک هرمزگان در طرح ملی پیشگیری از تنبلی چشم کودکان



اخبار حوزه بانوان

امدادرسانی به یک مادر باردار توسط اورژانس ۱۱۵ بستک

رییس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه از امدادرسانی به مادر بارداری که در شرف زایمان بود خبر داد. دکتر حسین قاسمی در این باره گفت: پیرو تماس یه شهروند با مرکز پیام اورژانس ۱۱۵ بستک و ارائه گزارشی مبنی بر شروع فرآیند زایمان یک خانم باردار، با سن بارداری ۳۳ هفته، بافاصله آمبولانس پایگاه اورژانس جاده ای آسو به محل فوریت در درمانگاه کوخرد اعزام شد.

دکتر قاسمی در ادامه افزود: این مادر جهت زایمان، از دزگان عازم بیمارستان بستک بوده که در بین مسیر دردهای ناشی از شروع فرآیند زایمان آغاز می‌شود و همراهان وی ضمن تماس با اورژانس ۱۱۵ و درخواست آمبولانس، تصمیم می‌گیرند مادر باردار را به نزدیکترین درمانگاه، که همان درمانگاه کوخرد بوده؛ انتقال دهند.

همزمان با رسیدن بیمار به درمانگاه، آمبولانس اورژانس هم به محل رسیده و تکنسین های اعزامی، منصور دال و احسان مهرپرور، به مادر در انجام زایمان، که از قبل شروع شده بود؛ کمک و اقدامات حمایتی از قبیل بررسی راه هوایی نوزاد، اکسیژن درمانی، کلمپ بند ناف و... برای مادر و نوزاد انجام و هر دو را با حال عمومی خوب جهت ادامه درمان به بیمارستان فرایبی بستک انتقال دادند. لازم به ذکر است نوزاد دختر بوده و با نمره آبکار ۱۰ به بیمارستان منتقل شد.

بانک مرکزی خبر داد:

پرداخت یک میلیون و ۵۷۰ هزار فقره وام ازدواج، فرزندآوری و ودیعه مسکن در سال جاری

بر اساس اعلام بانک مرکزی، از ابتدای سال تا روز ۲۴ آذر ماه به یک میلیون و ۵۷۰ هزار متقاضی، وام ازدواج، فرزندآوری و ودیعه مسکن به مبلغ ۱۳۴ هزار و ۷۰۰ میلیارد تومان در شبکه بانکی پرداخت شد.

در راستای حمایت از قانون جوانی جمعیت از ۱۰ فروردین تا تاریخ ۲۴ آذرماه امسال شبکه بانکی کشور به ۷۲۰ هزار نفر از متقاضیان، تسهیلات قرض الحسنه ازدواج به مبلغ ۹۳ هزار میلیارد تومان پرداخت کرده است که رشد ۵۱ درصدی نسبت به مدت مشابه سال قبل دارد.

در همین مدت تسهیلات قرض الحسنه فرزندآوری نیز به ۶۸۰ هزار نفر به مبلغ ۲۲ هزار میلیارد تومان پرداخت شده است. بر اساس این گزارش، از تاریخ ۶ تیر (زمان ارسال دستورالعمل وزارت راه و شهرسازی و ابلاغ به بانکها) تا ۲۴ آذر نیز در قبال تسهیلات ودیعه مسکن ۲۰۷ هزار پرونده تشکیل شده که از این تعداد ۱۷۰ هزار نفر به میزان ۹ هزار و ۷۰۰ میلیارد تومان تسهیلات دریافت کرده‌اند.

تعرفه‌های ثبت ازدواج و طلاق افزایش یافت / ثبت هر شرط ضمن عقد ۲۰۰ هزار تومان!

معاون اول قوه قضاییه، بخشنامه تعرفه‌های جدید دفاتر ازدواج و طلاق را امضا و ابلاغ کرد. بر اساس این بخشنامه، هزینه ثبت ازدواج از ۴۰۰ هزار تومان به بیش از ۸۰۰ هزار تومان افزایش یافته و تعرفه ثبت طلاق از ۵۰۰ هزار تومان به یک میلیون تومان رسیده است.

معاون اول قوه قضاییه، بخشنامه تعرفه‌های جدید دفاتر ازدواج و طلاق را امضا و ابلاغ کرد.

بر اساس این بخشنامه، هزینه ثبت ازدواج از ۴۰۰ هزار تومان به بیش از ۸۰۰ هزار تومان افزایش یافته و تعرفه ثبت طلاق از ۵۰۰ هزار تومان به یک میلیون تومان رسیده است.

در این بخشنامه، بابت هر شرط ضمن عقد هزینه ۲۰۰ هزار تومانی تعیین شده است.

گفتنی است که پیش از این، معاون امور اسناد سازمان ثبت ابلاغ تعرفه جدید حق‌التحریر دفاتر ازدواج و طلاق به پیشنهاد سازمان ثبت اسناد و املاک کشور و تأیید رئیس قوه قضاییه خبر داده بود. صفدر کشاورز معاون امور اسناد سازمان ثبت با اعلام این خبر اظهار کرد: این تعرفه بعد از تأیید رئیس دستگاه قضا دوازدهم آذر به سازمان ثبت اسناد و املاک کشور ابلاغ شد. وی با بیان اینکه ۲ سال از تاریخ آخرین ابلاغ تعرفه دفاتر ازدواج و طلاق سپری شده است، افزود: مطابق ماده ۲۶ نظام‌نامه ازدواج و طلاق، حق‌التحریر تعرفه دفاتر ازدواج و طلاق هر ۲ سال یکبار باید مورد بازنگری قرار گیرد و این در حالی است که آخرین تاریخ ابلاغ تعرفه به دفاتر در ابتدای سال ۱۳۹۹ تعیین و ابلاغ شده بود.

معاون امور اسناد سازمان ثبت اظهار داشت: با توجه به انقضای مدت ۲ ساله این تعرفه به پیشنهاد رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور و پیگیری معاونت امور اسناد، این تعرفه از سوی رئیس قوه قضاییه تأیید و مطابق ماده ۲۶ نظام‌نامه ازدواج و طلاق به سازمان ثبت اعلام که متعاقباً به همه استان‌ها نیز اعلام خواهد شد.

وزنه برداری قهرمانی جهان ۲۰۲۲ کلمبیا؛ دختر وزنه بردار ایران در قهرمانی جهان اوت شد

دختر وزنه بردار ایران موفق به ثبت رکورد مجموع در گروه C دسته ۷۱ کیلوگرم قهرمانی جهان نشد و از مسابقات حذف شد. رقابت گروه C دسته ۷۱ کیلوگرم وزنه برداری زنان قهرمانی جهان ۲۰۲۲ در بوگوتا کلمبیا برگزار شد و نماینده ایران موفق به ثبت رکورد مجموع نشد.

الهه رزاقی که برای اولین مرتبه در قهرمانی جهان شرکت کرد، در یک ضرب رکورد ۸۷ کیلوگرم را ثبت کرد اما در دوزرب سه مرتبه وزنه های ۱۱۱ و ۱۱۳ کیلوگرم را انداخت.

او در مجموع موفق به ثبت رکوردی نشد. رزاقی اولین نماینده تیم ملی زنان ایران بود که روی تخته رفت. پیش از این مصطفی جوادی در دسته ۸۱ کیلوگرم مردان اوت شده بود. کیانوش رستمی هم موفق به کسب مدال مجموع نشد و تنها یک مدال نقره یک ضرب گرفت تا وزنه برداری ایران در کلمبیا شب بدی (ایران ۸ ساعت و نیم از کلمبیا جلوتر است) داشته باشد.

انسبیه خزعلی خبر داد:

اپلیکیشن دختران راه اندازی می‌شود / ایجاد ویتترین محتوای مناسب دختران

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری هدف از تهیه «اپلیکیشن ویژه دختران» از سوی این معاونت را پوشش دهی مطالبات و نیازهای دختران نوجوان اعم از پاسخگویی به سوالات و شبهات، تامین نیازهای معنوی، راهنمایی در مباحث بهداشت و سلامت، مشاوره و مدد رسانی در زمینه نیازهای روحی - روانی به منظور افزایش نشاط، شادابی و پرورش استعداد های دختران عنوان کرد.

انسبیه خزعلی با بیان اینکه از ماه‌ها پیش برنامه‌های را برای تهیه محتوا در فضای مجازی و پاسخگویی به نیازها و مطالبات دختران آغاز کردیم و پس از نشست با صاحب نظران این امر بر روی ایجاد «ویتترین محتوای مناسب دختران» در پیام رسان های ملی متمرکز شدیم، اظهار کرد: در این راستا با بعضی از پیام رسان های داخلی مذاکراتی انجام شد. طبیعتاً این امر با رویکرد ویژه‌ای که دارد، اختصاص به دختران دارد و پس از طراحی اولیه زیرساخت و تکمیل محتوا، نرم افزار مذکور در اختیار دختران قرار خواهد گرفت. وی در پاسخ به این سوال که اپلیکیشن مذکور کدام یک از دغدغه دختران را رفع خواهد کرد و به کدام نیازها می‌پردازد؟، توضیح داد: این اپلیکیشن به نیازهای متعددی از قبیل ورزش و تندرستی، سلامت و بهداشت، تفریح و اوقات فراغت، علم و زندگی، شناسایی خلاقیت و ابتکار دختران، امور تربیتی و اخلاقی، مهارت‌های دهگانه بارویکرد بوم و محیط و جنسیت و بسیاری از دیگر نیازها که به اقتضای شرایط دختران و مزیت‌های ویژه نوجوانان باید به آن‌ها توجه کرد، می‌پردازد. به گفته معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری، نرم افزار مذکور در مرحله اول پاسخگوی دختران ۱۲ تا ۱۸ سال خواهد بود و امید می‌رود در مرحله بعد در خصوص زنان جوان هم برنامه مورد نظر تکمیل و بارگذاری شود. خزعلی پوشش دهی مطالبات و نیازهای دختران نوجوان اعم از پاسخگویی به سوالات و شبهات، تامین نیازهای معنوی، راهنمایی در مباحث بهداشت و سلامت، مشاوره و مدد رسانی در زمینه نیازهای روحی - روانی به منظور افزایش نشاط، شادابی و پرورش استعداد های دختران را اهداف اصلی راه‌اندازی نرم افزار یاد شده عنوان کرد و درباره وضعیت فعلی این نرم افزار و زمان بهره‌برداری از آن افزود: این نرم افزار در حال حاضر مراحل طراحی زیرساخت و آماده سازی محتوای خود را طی می‌کند و امیدوار هستیم در ماه‌های آینده قابلیت بهره‌برداری پیدا کند.

وی در پایان سخنان خود از فعالان عرصه فضای مجازی در حوزه نوجوانان و به ویژه دختران نوجوان جهت انعکاس نظرات و ارائه پیشنهادات خود به گروه «هویت دختران» معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری دعوت به همکاری کرد.

معاون اشتغال وزیر کار:

سقف تسهیلات طرح‌های اشتغال خانگی افزایش یافت

معاون اشتغال وزیر کار با تشریح جزئیات پرداخت وام مشاغل خانگی از افزایش سقف تسهیلات طرح‌های اشتغال خانگی با سود ۴ درصد خبر داد.

«محمود کریمی بیرانوند»، معاون اشتغال وزیر کار با اشاره به روند پرداخت تسهیلات مشاغل خانگی گفت: تسهیلات مربوط به طرح‌های مشاغل خانگی ابلاغ شده و در حال پرداخت است.

وی درباره میزان تسهیلات پیش بینی شده برای توسعه مشاغل خانگی، افزود: مبلغ تخصیصی برای امسال ۳۰۰۰ میلیارد تومان بوده و هم اکنون بیش از ۱۹۰۰ میلیارد تومان طرح در بانکها وجود دارد که تا پایان سال سقف ۳۰۰۰ میلیارد تومان پرداخت خواهد شد. کریمی بیرانوند درباره میزان وام پرداختی به طرح‌های مشاغل خانگی گفت: اگر کسی طرح اشتغال خانگی داشته باشد، بسته به نوع طرح اعم از مستقل یا پشتیبان از تسهیلات مربوطه بهره‌مند می‌شود. برای مشاغل مستقل پیش از این ۱۰۰ میلیون تومان و برای مشاغل پشتیبان و افرادی که چند نفر را تحت پوشش خود قرار می‌دهند، تا سقف دو میلیارد تومان وام در نظر گرفته شده بود.

معاون اشتغال وزیر کار سود تسهیلات اشتغال خانگی را ۴ درصد ذکر کرد و گفت: در راستای حمایت از تولیدات خانگی و کسب و کارهای خرد و خانگی، سقف تسهیلات برای مشاغل مستقل را به ۱۵۰ میلیون تومان و برای مشاغل پشتیبان به ۴ میلیارد تومان افزایش داده‌ایم. وی از ایجاد بازارچه‌های مشاغل خانگی توسط شهرداری‌ها خبر داد و گفت: می‌توانیم این ظرفیت را در اختیار کسانی بگذاریم که مجوزهای مشاغل خانگی داشته باشند.

به گفته کریمی بیرانوند، گرفتن مجوز به کسب و کار رسمیت می‌بخشد و اگر فردی دارای مجوز مشاغل خانگی باشد، بسته‌های تشویقی دولت شامل حاشی می‌شود و از امکانات و تسهیلات مشاغل خانگی با سود ۴ درصد بهره‌مند می‌شود.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان:

طرح تحقیقاتی بررسی عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی در هرمزگان اجرایی می‌شود

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در وبینار اجرای طرح بررسی عوامل خطر بیماریهای غیرواگیر با اشاره به اینکه بررسی عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی و تعیین عوامل خطر اصلی مرتبط با آن، یکی از اولویت های اصلی استان است گفت: باتوجه به گسترش روز افزون بیماریهای غیرواگیر در دنیا، برای دسترسی به اطلاعات معتبر و قابل مقایسه از این عوامل خطر عمده، رویکرد گام به گام بررسی عوامل خطر این بیماریهاست لذل در همین راستا طرح تحقیقاتی بررسی عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی و مداخلات لازم جهت کاهش مرگ و میر در هرمزگان اجرایی خواهد شد.

دکتر عبدالجبار ذاکری هدف از اجرای این طرح را تدوین راهنمای پیشگیری و درمان و نیز طراحی مداخلات لازم براساس نتایج مطالعه جهت کاهش باربیماریهای غیرواگیر و مرگ و میر ناشی از آن اعلام کرد.

دکتر ذاکری بیان کرد: در این طرح کارکنان بهداشتی و درمانی به منازل افراد مراجعه و پرسشنامه استاندارد توسط پرسشگر تکمیل و سپس تن سنجی که شامل اندازه گیری قد، وزن و دورشکم و فشارخون است صورت می‌گیرد و در نهایت فرد با در دست داشتن معرفی نامه که توسط پرسشگر به آنها داده شده است به مراکز تعیین شده نمونه گیری جهت انجام آزمایش مراجعه می‌کند.

دکتر ذاکری با اشاره به اهمیت بررسی عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی و ارائه مداخلات لازم جهت کاهش مرگ و میر خواهان آن شد که در جهت انجام این طرح تمام تلاش و اهتمام خود را بکار گیرند تا به نحو مطلوبی به انجام رسد.

دکتر مریم ذاکری مدیر گروه بیماریهای غیرواگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: اجرای این طرح در استان هرمزگان از اواخر آذرماه آغاز می‌شود.

مدیر گروه بیماریهای واگیر معاونت بهداشتی بیان کرد: در این طرح ۱۵۶ خوشه شهری و ۱۱۵ خوشه روستایی توسط ۴۰ تیم مورد پرسشگری و ارجاع به آزمایشگاه قرار خواهند گرفت.

شایان ذکر است جلسه اجرای طرح تحقیقاتی بررسی عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی و مداخلات لازم جهت کاهش مرگ و میر ناشی از بیماریهای غیر واگیر با حضور معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان جهت مدیران و کارشناسان بیماریهای غیر واگیر و کارشناسان امور آزمایشگاه، شهرستانهای تابعه بصورت وبینار برگزار شد.

با سر آشپز = فینگر فود یلدایی



فینگر فود از انواع غذاهای لقمه‌ای است که می‌تواند طعم و رنگ ویژه‌ای به سفره‌های شب یلدای ببخشد. برای تهیه این لقمه‌های خوشمزه می‌توانید از ساده‌ترین مواد گیاهی و گوشتی استفاده کرده و آن‌ها را به راحتی با انواع آجیل و خوراکی‌های یلدایی تزئین کنید. اگر در فکر تهیه انواع غذاهای فینگری برای شب یلدا هستید، با ما همراه باشید تا آموزش چند روش تزئین و دستور پخت فینگر فود یلدایی را یاد بگیریم.

شب یلدا یکی از خاطره‌انگیزترین شب‌های سال است که آن را با شب‌نشینی در کنار اعضای خانواده سپری می‌کنیم. سرو کردن انواع فینگر فودها به عنوان وعده‌های کوچک، خوشمزه و کم‌هزینه یکی از بهترین منوهای است که می‌تواند برای همه اعضای خانواده اعم از کودکان و بزرگسالان جذاب باشد. در ادامه چند روش آماده کردن فینگر فود شب یلدا را با شما به اشتراک می‌گذاریم. با ما همراه باشید.

طرز تهیه پنیر کبابی و هندوانه گریل شده

با قرار دادن پنیر کبابی و هندوانه گریل شده در کنار دیگر غذاهای بندناگشتی، طعم و ظاهر جذاب این سینی غذاهای فینگری تا مدت‌ها در خاطرمان باقی می‌ماند. برای تهیه این فینگر فود خارق‌العاده با ما همراه باشید.

مواد لازم

هندوانه: سه فنجان

ریحان: ۲۰ گرم

پنیر کبابی: ۲۵۰ گرم

عسل: دو قاشق غذاخوری

آبلیمو: یک چهارم فنجان

سیخ چوبی: به مقدار لازم

طرز تهیه

در قدم اول باید آبلیمو و عسل را داخل یک ظرف کوچک بریزید و بعد به خوبی با هم ترکیب کنید. به این ترتیب یک سس رقیق و خوشمزه برای لقمه‌ها درست می‌کنید. در مرحله بعد پوست هندوانه را به خوبی شستشو دهید و پوست آن را جدا کنید. گوشت هندوانه را نیز به صورت مکعبی برش بزنید. پنیر کبابی را نیز هم‌اندازه با قطعات هندوانه و به شکل مکعبی ببرید. در مرحله بعد پنیر کبابی و هندوانه را به ترتیب داخل سیخ چوبی فرو کنید و تمام سطوح آن‌ها را با سس عسل و آبلیمو بپوشانید.

در مرحله آخر سیخ‌ها را روی صفحه گریل بگذارید و تمامی سطوح آن را برای سه الی چهار دقیقه گریل کنید. در پایان برای تزئین فینگر فود برگ‌های تازه ریحان را روی سیخ‌ها بگذارید و در ظرف مناسب سرو کنید.

نکات تکمیلی

توصیه می‌شود حدود ۳۰ دقیقه قبل از مصرف سیخ چوبی، آن‌ها را درون آب بگذارید.

قبل از به سیخ کشیدن قطعات هندوانه، دانه‌های میوه را از آن جدا کنید.

توجه داشته باشید که هر طرف پنیر باید به یک اندازه گریل شود. اگر این کار را انجام ندهید، پنیرها از سیخ جدا شده و بیرون می‌ریزد. می‌توانید از فلفل و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون نیز برای

بهبود طعم سس استفاده کنید.

بروشتهای گوجه‌فرنگی

بروشتهای گوجه‌فرنگی از فینگر فودهای ساده‌ای است که می‌توانید از رنگ قرمز و جذاب آن برای سفره یلدایی استفاده کنید. برای آشنایی با طرز تهیه این فینگر فود یلدایی با ما همراه باشید.

مواد لازم

گوجه گیلانی: ۲۰۰ گرم

پنیر فتا: ۱۰۰ گرم

نان تست: پنج عدد

روغن زیتون: به مقدار لازم

طرز تهیه

در قدم اول گوجه گیلانی‌ها را به خوبی شسته و آن‌ها را به دو قسمت مساوی برش بزنید. تابه مناسبی را روی حرارت ملایم قرار دهید و مقدار کمی روغن داخل آن بریزید. گوجه گیلانی‌ها را داخل تابه تفت دهید. وقتی بافت گوجه‌فرنگی به اندازه کافی نرم شد، شعله گاز را خاموش کنید.

در ادامه دو طرف نان‌های تست را روغن زیتون بمالید و آن‌ها را در ظرف مناسبی تست کنید. در قدم بعدی پنیر فتا را به قطعات مکعبی برش زده و در ظرف مناسبی با گوجه گیلانی ترکیب کنید. می‌توانید از مقداری برگ نعنا، ریحان و فلفل برای طعم‌دار کردن مخلوط استفاده کنید. در انتها مقدار مناسبی از مواد را روی نان تست بگذارید و در ظرف مناسب برای عزیزانتان سرو کنید.

فینگر فود مرغ و هویج برای شب یلدا

استفاده از ظاهر جذاب توپک‌های مرغ و هویج برای شب یلدا باعث رنگین‌تر شدن سفره یلدایی می‌شود. شکل ظاهری این فینگر فود شبیه میوه نارنگی است. اگر طرفدار سالاد الویه هستید، به احتمال زیاد طعم لقمه‌های مرغ و هویج را نیز می‌پسندید. طعم و ظاهر این فینگر فود بسیار مورد پسند کودکان و بزرگسالان خواهد بود. برای

آموزش این پیش‌غذای یلدایی با ما همراه باشید.

مواد لازم برای تهیه فینگر فود مرغ و هویج

سینه مرغ: ۲۰۰ گرم

هویج: چهار عدد

تخم‌مرغ: دو عدد

پنیر خامه‌ای: ۱۵۰ گرم

ماست: چهار قاشق غذاخوری

سیز: دو حبه

نمک: به میزان لازم

ریحان: به میزان لازم

اول هویج‌ها را با پوست آب‌پز کنید. بعد از پخت کامل، پوست هویج‌ها را بگیرید و آن‌ها را با رنده کاملاً ریز کنید. با همین روش تخم‌مرغ‌ها را نیز آب‌پز کرده و سپس به صورت ریز رنده کنید. در ادامه پنیر و سیر له‌شده را به تخم‌مرغ اضافه کنید و هم بزنید. سپس دو قاشق غذاخوری ماست و نمک را به مخلوط تخم‌مرغ اضافه کنید. بعد از ترکیب کردن این مواد با یکدیگر، مخلوط خمیری شکلی خواهید داشت.

در مرحله بعد سینه مرغ را نیز آب‌پز کرده و سپس آن را له کنید. یک قاشق غذاخوری ماست، نمک و ادویه دلخواه خود را به مرغ اضافه کنید. در ادامه مقدار مناسبی از مخلوط مرغ را به شکل توپک‌های کوچک درآورده و کناری بگذارید. سپس سطح سینی را با سلفون بپوشانید و خمیر تخم‌مرغ را به شکل دایره‌های کوچک روی آن پهن کنید. تقریباً یک‌ونیم قاشق غذاخوری از مخلوط تخم‌مرغ برای هر دایره کافی است. در مرحله بعد توپک‌های مرغ را وسط دایره‌ها قرار دهید و سطح آن را کاملاً با خمیر تخم‌مرغ بپوشانید. در مرحله پایانی توپک‌ها را درون هویج رنده‌شده بغلتانید و لقمه‌ها را به صورت یک نارنگی شکل دهید. می‌توانید این توپک‌ها را با چوب میخک و ریحان تزئین کنید تا به شکل نارنگی نزدیک‌تر شوند. لقمه‌ها را داخل یخچال بگذارید و بعد از یک الی دو ساعت، فینگر فود یلدایی را در ظرف مناسب سرو کنید.

شعر کوتاه - رها فلاحی شاعر خردسال

موهایم را که کوتاه کردند؛

قلب من په کنار،

با غمه "گل سرم"

چه کنم؟! ***

در ناگهان باغچه،

آفتابگردانی شکفت و،

دیدم:

آنور خدا بود! ***

عروسکام

قبضه روح کرده‌ست

تنهایی‌ام را!

رها فلاحی

به آسمان‌ها؛

پرواز خواهم کرد-

برای رسیدن به تو...

اگر خیالم پر بگشاید! ***

سرد سرد است،

اما در کنار تو،

خورشیدی در پیراهنم دارم! ***

از همه‌ی عروسک‌هایم پرسیدم،

نه! هیچ کدام

دوست داشتن

نمی‌دانستند!

