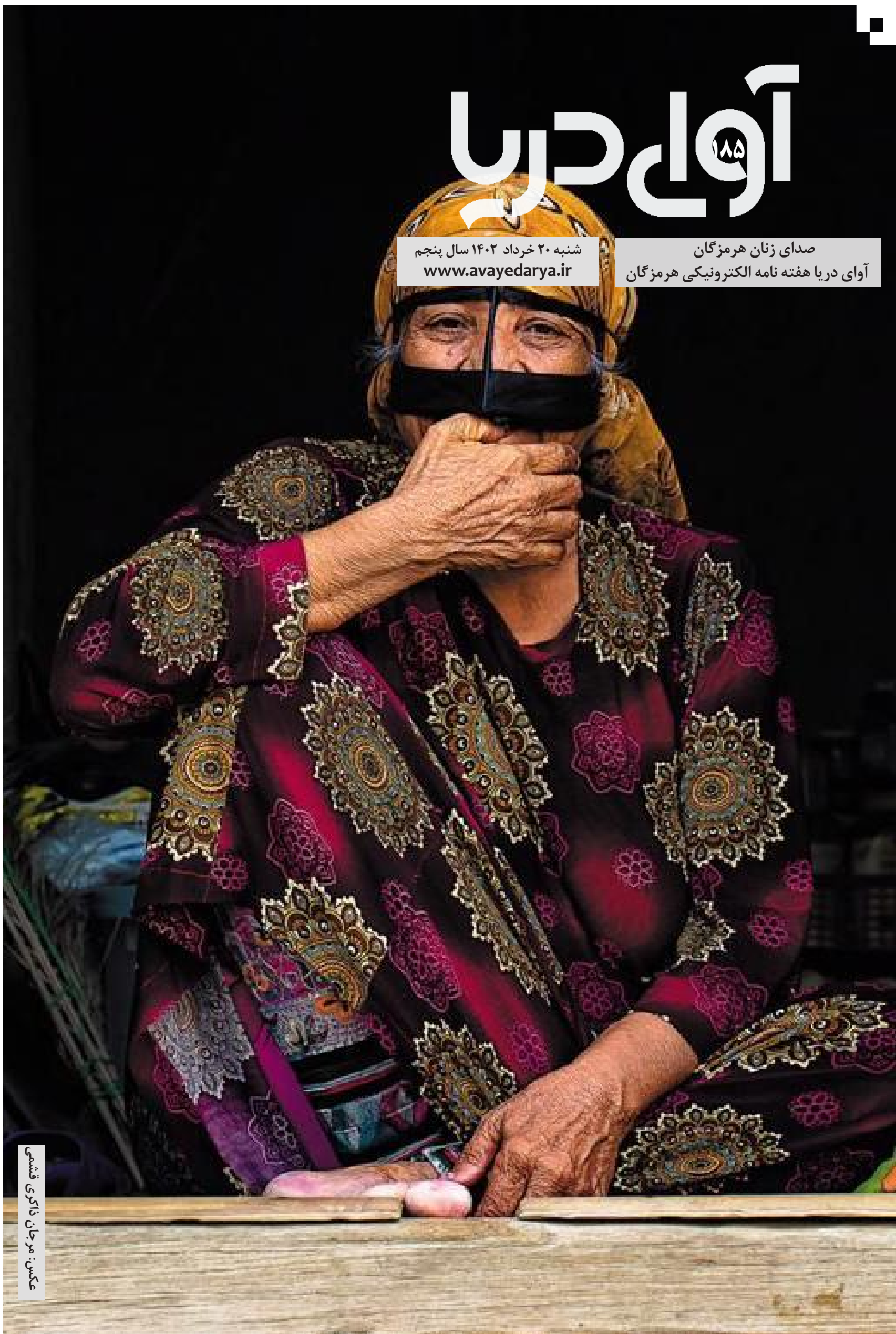


آوای دریا

۱۸۵

شنبه ۲۰ خرداد ۱۴۰۲ سال پنجم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



ماهگیری ورزشی برای روح و جسم

سهم هر مزگانی ها از این ورزش چقدر است؟

گزارش: مرتضی غریبی



است بگویم همین که به قصد ماهگیری به طبیعت روی می آورید برای نشاط سلامت روح کافی است حتی اگر دست خالی برگردید. تاثیرات درمانی ماهگیری به این دلیل است که آسودگی ذهنی تحرک جسمانی خفیف و گاهی ارتباطات اجتماعی را به همراه خواهد داشت. به همین دلیل است که ماهگیری به عنوان یک ورزش ضد اضطراب در نظر گرفته میشود. این نوع ماهگیری را می توان تمرینی برای صبر نیز دانست.

ماهگیری درمانی برای برخی بیماریها استرس پس از سانحه (PTSD) ۱ و اختلال اضطراب فراگیر (GAD) ۲ از جمله بیماریهایی هستند که به جرات میتوان گفت با در دست گرفتن یک چوب ماهگیری به مرور زمان از بین میرود. در حقیقت فرد مضطرب نمی تواند به خوبی تمرکز داشته باشد و ماهگیری به وی یاد میدهد که هدفش تنها به دام انداختن ماهی نیست بلکه رقیبش بسیار باهوش است و برای شکار آن باید تمرکز خود را به کار ببندد. شاید تعجب کنید اگر بگویم تاثیرات درمانی ماهگیری ورزشی در علم پزشکی **Piscatorial therapy** نام دارد که ترجمه تحت اللفظی آن درمان بیماری های روحی از طرق ورزش ماهگیری است.

علیرغم اقلیم خشک و نیمه خشکی که در سرتاسر ایران حاکم است کشورمان دارای مناطق بسیار زیبایی است که دریاچه ها و رودخانه های خروشان در دل آنها جای دارد همچنین از شمال و جنوب در کنار دریاهایی واقع است که پتانسیل خوبی برای ورزش ماهگیری می باشند.

استان هرمزگان با داشتن نوار آبی از آبهای گرم خلیج فارس و دریای عمان به طول تقریبی ۹۰۰ کیلومتر از پتانسیل بالایی برای این ورزش آبی برخوردار است.

خلیج فارس آبراه مهم در آسیای غربی و منطقه خاورمیانه است که در امتداد دریای عمان و در میان ایران و شبه جزیره عربستان قرار دارد و پس از خلیج مکزیک و خلیج هادسون سومین خلیج بزرگ جهان بشمار می رود. بیش از ۱۵۰ نوع ماهی متفاوت در جنوب یافت می شود که برخی از این نوع ماهی ها برای مصرف صید می شوند.

حال این موضوع را هم باید افزود که آب های گرم خلیج فارس تعداد زیادی ماهی را به خود جذب می کند. در فصل گرم ماهی ها در اوج رشد و تحرک خود هستند، به همین دلیل بهترین زمان ماهگیری را می توان در فصل تابستان دانست! هم چنین باید افزود که در اوایل فصل پاییز نیز مانند تابستان یکی از فصول مناسب برای ماهگیری است البته تا وقتی که دمای هوا خیلی پایین نیامده باشد.

با وجود تمامی این تفاسیر سهم علاقمندان به این ورزش در استان چقدر است؟

آیا غیر از این است که دریای هرمزگان دریایی برای شرکت ها و موسسات دولتی شده است؟!

با رشد این ورزش در استان هرمزگان، بندرعباس به یکی از قطب های اصلی ورزش ماهگیری تبدیل می شود و این امر سبب افزایش گردشگر و رشد درآمد زایی برای این شهر بندری می شود.

در پایان امیدواریم که مسوولین استان نظر مثبتی نسبت به گسترش این ورزش آبی و خانوادگی پیدا کرده و اسکله ای در شان خانواده های هرمزگانی به این امر اختصاص دهند.

بر سلامت جسم و روح و حتی شیوه نگرش انسان به زندگی بسیار گسترده است.

تاثرات ورزش ماهگیری بر جسم تصویری که بسیاری از مردم در مورد ماهگیری دارند این است که توی یک قایق بنشینید و یا روی یک صندلی مسافرتی لم بدهید و منتظر بمانی تا ماهی به قلاب بیفتد. در صورتیکه این تصور نادرست است.

ماهگیری اسپرت همانطور که از نامش پیداست؛ ورزشی است که مرتباً شخص ورزشکار را در حال حرکت و جنب و جوش نگه میدارد. ماهی ها معمولاً قلمرو خاصی ندارند بنابراین برای یافتن آنها می بایست در طول یک رودخانه قدم بزنید و یا خط ساحل را درنوردید تا جای مناسبی برای یافتن شکار ماهی پیدا کنید.

برای پرداختن به ورزش ماهگیری لازم نیست تمرینات سخت انجام دهید و بدن را تحت فشار قرار دهید. در حقیقت همین که ماهگیری می کنید برای بدن کافی است. ورزش ماهگیری شما را مدام به این سو و آن سو می کشاند. یافتن یک نقطه مناسب برای ماهگیری مستلزم پیاده روی زیاد، عبور از رودخانه و حتی بالا رفتن از کوه و تپه است که همین مسئله عضلات پا را قوی می کند و درعین حال به فرد کمک می کند تا چندین کالری بسوزاند. از سوی دیگر همین فعالیت ماهیچه های قلب درگیر می کند و باعث میشود ضربان قلب بالا رود که به گردش خون و تقویت عملکرد قلب کمک میکند. خب الان که به پاهایتان ورزش دادید و بالاخره به نقطه مورد نظر رسیدید به ماهگیری بپردازید در این مرحله است که با گرفتن چوب ماهگیری و پرتاب نخ و به اصطلاح قلاب کشیدن انگشتان، آرنج ها و مچ هایتان هم درگیر این ورزش می شوند.

البته برای کسانی که خوش شانس هستند و ماهی به دام قلابشان می افتد بیرون کشیدن ماهی از آب مستلزم ایجاد فشار بیشتر بر بدن است و علاوه بر عضلات دست عضلات کتف نیز به فعالیت مشغول می شوند.

این ورزش برای افرادی که قدرت جسمانی خوبی ندارند و نمی توانند ورزش های سنگین و قدرتی انجام دهند توصیه می شود زیرا بدون اعمال فشار زیاد، بدن آنها را همچنان متناسب نگه می دارد و عضلات و ماهیچه هایشان را تقویت میکند.

نباید فراموش کرد که ورزش در طبیعت هم فواید خاص خود را دارد. ماهگیری که در هوای آزاد انجام می شود شش ها را تحت تاثیر قرار میدهد. طبیعت این درمانگر همیشگی پراز اکسیژن و هوای تازه و پاک است که شش ها از آن استفاده می کنند. اکسیژن زیاد نیز بر فعالیت مغز تاثیر بسزایی دارد و کارایی آن را بالا میبرد. همچنین نور خورشید به دلیل داشتن ویتامین **D** که درایگان در اختیاران قرار می دهد برای پوست و بدن شما مفید است.

از آنجاییکه ماهگیری فرد را در تعامل مستقیم با طبیعت قرار می دهد خیلی سریع باعث کاهش استرس و تنش در انسان میشود. مطالعات علمی و البته تجربه ثابت کرده است این ورزش میتواند کمک شایانی به رفع بیماریهای عصبی همچون افسردگی و اضطراب بکند.

در حقیقت این سرگرمی درمانی شما را به سمت طبیعت می کشاند و اجازه می دهد استرس های روزانه خود را در دامان آرام و پر مهرش به کلی از یاد ببرید. فوایدی که ماهگیری بر سلامت روح و روان دارد بسیار ارزشمندتر از به دست آوردن یک ماهی است. بهتر

ماهگیری تفریحی که امروزه یک ورزش محسوب می شود. شاید به واقع تنها ورزشی باشد که تمام احساسات را در خود جای داده، حس هیجان، حس خوشحالی، حس غرور، حس غمگینی، حس تعجب، حس آرامش، و رفاقت با طبیعت و ...

بسیاری بر این عقیده اند که این نوع ماهی گیری برای محیط زیست و تنوع موجودات آبی بسیار زیان بار است. اما در مقابل عده ای معتقدند که این روش یکی از راه های جلوگیری از کمبود غذا در بسیاری از کشورهای فقیر و در حال توسعه و همچنین مناسب ترین روش برای جایگزینی محصولات دریایی به جای گوشت قرمز در رژیم غذایی انسان هاست.

ماه گیری تفریحی به دو روش ماهی گیری ورزشی و ماهی گیری غیر ورزشی (سنتی) انجام می شود:

- ماهی گیری تفریحی: ماهی گیری تفریحی با استفاده از لوازم ماهی گیری ساده و به منظور سرگرمی، ورزش، کسب لذت، زندگی در طبیعت و ... انجام می گیرد.

- ماهی گیری ورزشی: ماهی گیری تفریحی ورزشی به عنوان ورزش بسیار شاداب در تمام دنیا رایج است. در این روش که طی دهه های گذشته در اکثر نقاط دنیا توسط ماهیگیران شناخته شده است، بر خلاف ماهی گیری تفریحی سنتی دیگر ماهی گیری بر مبنای نصب نوع خاصی از طعمه و انتظار نیست.

بلکه از روش های واکنشی ماهی به طعمه یا شکار در حالت طبیعی استفاده می شود. از نمونه های این روش می توان به صید با لانس، پشه، لور، قاشقک، ماهی گیری با نیزه و طعمه زنده اشاره کرد. هر ماهی صید خاص خود را دارد.

ماهگیری با قلاب

ماهگیری با قلاب، شیوه رایج در ماهگیری ورزشی است. ماهگیری با قلاب یک روش ماهگیری است که در آن از قلاب ماهی گیری استفاده می شود.

قلاب ماهگیری مهمترین وسیله در ماهگیری با چوب (ماهگیری با قلاب) است. قلاب معمولاً به نخ ماهگیری متصل است و نخ ماهگیری هم به چوب ماهیگیر وصل می شود. چوب ماهگیری معمولاً یک چرخ ماهیگیری دارد که برای کنترل پرتاب قلاب و گرفتن ماهی کاربرد دارد. گونه های متعدد ماهی در آبهای شور و در آبهای شیرین وجود دارند که قابل صید با قلاب هستند.

طعمه ماهگیری

برای ماهگیری با قلاب از طعمه طبیعی یا طعمه مصنوعی استفاده می شود.

- طعمه مصنوعی: بسیاری از مردم ترجیح می دهند فقط از طعمه مصنوعی برای ماهگیری استفاده کنند اما توصیه میکنم از طعمه طبیعی استفاده کنید.

- طعمه های طبیعی: طعمه های طبیعی برای ماهگیری آب شور و شیرین به کار می روند و شامل کرم ها، زالو، کپورماهی، قورباغه، سمندر، هشت پا، ماهی مرکب، حشرات و حتی میگو می شوند. کرم خاکی رایجترین طعمه ماهگیری طبیعی برای ماهگیری در آبهای شیرین است.

ماهگیری ورزشی و یا ماهگیری اسپرت به ورزشی گفته می شود که افراد بدون در نظر گرفتن جنبه اقتصادی و ارتزاقی آن به صید ماهی می پردازند. ماهگیری که بسیار پرطرفدار است جز رشته های ورزشی مطرح شناخته می شود زیرا روح و جسم افراد را برای مدت ها تحت تاثیر قرار می دهد و با خارج نمودن احساسات و انرژی های منفی در ماهیگیران نشاط و شادی را به ارمغان می آورد. در حقیقت ماهگیری با ایجاد پیوندی عمیق میان طبیعت و فرد به دور از دغدغه های روزمره زندگی اش فرصت تفکر و تعقل بیشتری نسبت به جهان پیرامونش می یابد.

تاثیرات این ورزش را بر سلامت روح و جسم و تغییر نگرش به زندگی و علل استقبال گسترده از ورزش ماهگیری اگر چه ماهگیری به عنوان یک تفریح شناخته می شود که افراد در اوقات فراغتشان به آن روی می آورند اما در حقیقت این ماهگیری فراتر از یک سرگرمی است و سال های زیادی است که به عنوان یک ورزش شناخته میشود. ماهگیری ورزشی است بسیار جالب و دوستداشتنی! اول اینکه برای ماهگیری در کنار طبیعت هستید و گویی با ذات طبیعت در آمیخته اید. اینجاست که طبیعت آغوش پر مهر خویش را به روی شما باز میکند و به دور از قیل و قال شهر، هوای پاک، کوه، آب و مناظر بکر و زیبا را پیش رویتان قرار میدهد. شاید به همین دلیل است که خیلی سریع تر از ورزش های دیگر بر سلامتی انسان تاثیر میگذارد. دامنه تاثیرات ورزش ماهگیری را

بررسی علل گاز گرفتن کودک و راه حل آن

گزارش: ایرنا



گاز گرفتن کودک، بر اساس سنی که دارد، می‌تواند گویای برخی موارد باشد که برای رفع آن، راه‌حلهایی ساده و در عین حال کاربردی وجود دارند.

چرا کودکان گاز می‌گیرند؟ گاز گرفتن دیگران توسط کودک نشانه ترس است یا خشم؟ کودک برای اعلام گرسنگی هم گاز می‌گیرد؟ کودکی که از قبل از ۱ سالگی تا بعد از ۳ سالگی گاز گرفتن را ادامه می‌دهد چه می‌خواهد؟

گاز گرفتن، یک رفتار است که اغلب در کودکان، به خصوص کودکان نوپا و ۲ ساله دیده می‌شود. زمانی که کودکان بالغ می‌شوند و کنترل خود را به دست می‌آورند و مهارت‌های حل مسأله را توسعه می‌دهند، معمولاً این رفتار را ترک می‌کنند. اگر چه معمول و رایج است، اما گاز گرفتن می‌تواند یک رفتار غیر معمول و بالقوه مضر باشد. این بخش به شما کمک خواهد کرد تا دلایل گاز کودکان را درک کرده و چند ایده و استراتژی برای واکنش به طور مناسب به شما می‌دهد.

چرا کودک گاز می‌گیرد؟

برخی از کودکان به طور غریزی گاز می‌گیرند، چون آنها توانایی کنترل خود را ندارند. برای مثال، وقتی مارکوس ۳ ساله بود عروسک خواهر ۲ ساله‌اش، جی‌نا، را می‌گرفت، اولین واکنش او این است که گازش بگیرد و عروسکش را پس بگیرد. او مکت نمی‌کند تا درباره دیگر شیوه‌ها فکر کند و یا نتیجه اعمالش را ببیند اما دلایل دیگری نیز وجود دارد که چرا کودکان ممکن است گاز بگیرند.

سایر علل گاز گرفتن کودک

۱- تسکین درد دندان در آوردن

۲- ارضای نیاز تحریک دهانی - حرکتی

۳- تقلید از بچه‌های دیگر و بزرگسالان

۴- احساس قوی بودن و کنترل داشتن

۵- جلب توجه کردن

۶- عمل دفاع از خود

۷- برقراری ارتباط بین نیازها و خواسته‌های خود، مانند گرسنگی یا خستگی

برقراری ارتباط بین بروز احساسات دشوار، مانند ناامیدی، عصبانیت، گیجی و یا ترس (افراد زیادی در اینجا وجود دارند و من احساس می‌کنم شلوغ است)

بررسی علل گاز گرفتن کودک و راه حل آن

خانواده‌ها برای جلوگیری از گاز گرفتن کودک چه کاری انجام دهند؟ انواعی از کارها وجود دارند که خانواده‌ها می‌توانند برای جلوگیری از گاز گرفتن، انجام دهند. این کار به انتظارات مناسب از سن کودک برای رفتار کودک براساس مهارت‌ها و توانایی‌های فعلی او کمک می‌کند.

دقت کنید که برنامه زمانبندی، روتین و گذار کودک قابل پیش‌بینی و سازگار باشند.

در هنگام غذا و زمان خواب کودکان دقت کنید تا دچار مشکل نشود. برای آنها سرگرمی تعیین کنید و برای تمرکز کردن‌هایشان چاره‌ای بیندیشید. برخی از کودکان می‌توانند کارهایی چون یوگا و یا تنفس عمیق را انجام دهند. خمیر بازی، توپ‌های فوم، حباب بازی، موسیقی نرم و دیگر موارد برای کاهش استرس پیشنهاد می‌شوند، که برای آرام شدن و دور شدن آنها از جو ممکن بسیار مناسب خواهد بود.

از استراتژی‌های هدایت مثبت استفاده کنید تا به کودک خود کمک کنید کنترل خودش را به دست آورد. به عنوان مثال، برخی یادآورهای آرام، به شیوه‌ای که به آنها می‌گوید چه رفتارهایی انتظار می‌رود، به او یاد بدهید.

از مسواک‌های مناسب هم برای خود و هم فرزندان استفاده کنید. برای تمیز کردن دندان‌هایتان به چیزهای زیادی نیاز نخواهید داشت، مانند حلقه‌های دندانی و یا پارچه‌های تمیز، مرطوب و سرد که در یخچال بودند. این کار به کودکان کمک می‌کند تا یاد بگیرند چطور می‌توانند بدون آسیب زدن به کس دیگری، گاز بگیرند.

راه حل گاز گرفتن کودک در سنین مختلف

در حالی که هر وضعیتی متفاوت است، اما در اینجا برخی دستورالعمل‌های کلی برای پاسخ دادن به هنگام گاز گرفتن یک کودک وجود دارد.

کودک زیر ۱ سال

آنها با دنیای اطرافشان، با بررسی دست‌ها، چشم‌ها و دهان‌شان آشنا می‌شوند اما چنانچه اشاره شده اغلب به کمک نیاز دارند تا یاد بگیرند که چه باید بکنند و چه نباید بکنند.

اگر آنها یک گاز آزمایشی بر روی شانه مادر یا پدر بزرگش می‌گیرند، خونسردی خود را حفظ کنید و از سیگنال‌های واضح برای برقراری ارتباط استفاده کنید که درست نیست که کسی را گاز بگیرد. یک کلمه "نه" و "گاز نگیر!" پاسخ مناسبی است.

کودکان نوپا و پیش‌دستانی دارای احساسات قوی زیادی هستند

که تنها قادر به مدیریت آن هستند. کودکان نوپا می‌توانند خشم یا خستگی خود را ابراز کنند و یا به این دلیل که مهارت‌های زبانی لازم برای ابراز احساسات خود را ندارند، گاز بگیرند.

گاز گرفتن در کودکان پیش‌دستانی کمتر از کودکان نوپا است. هنگام گاز گرفتن، ممکن است به خاطر چیزی در خانه و یا در برنامه مراقبت از کودک باشد که باعث می‌شود کودک ناراحت، ناامید، گیج، یا ترسیده باشد. یک کودک پیش‌دستانی ممکن است برای جلب توجه و یا اقدام در دفاع از خود نیز گاز بگیرد.

کودک نوپا و پیش‌دستانی

اگر اقدام به گاز گرفتن را توسط فرزندان دیدید، به سرعت به صحنه بروید و به کودکی که گاز می‌گیرد واکنش نشان دهید. با یک لحن جدی و محکم، یک حرف قوی را بیان کنید: گاز گرفتن نداریم. گاز گرفتن باعث آسیب می‌شود.

سپس، یک انتخاب ارائه دهید: می‌توانی به دوستت کمک کنی احساس بهتری داشته باشی، یا می‌توانی آرام بنشین تا زمانی که من بتوانم با تو صحبت کنم و اگر لازم باشد، به کودک کمک کنید و به کودکی که فرزندان گاز گرفته است، بگویید: من متأسفم که اذیت شدی. اجازه بده کمی یخ بیاورم. کودکی که گاز گرفتن را انجام داد می‌تواند به راحتی کودک را تسکین دهد اگر هر دو طرف موافق باشند.

با این اعمال باعث می‌شوید که بی به کار اشتباهش برده باشد. سرانجام، با کودکی که گاز گرفتن را انجام داده صحبت کنید. با استفاده از لحن آرام، محکم و صریح، ارتباط چشمی برقرار کنید و با کلمات ساده صحبت کنید.

سعی کنید بفهمید چه اتفاقی افتاد که منجر به این حادثه شد. در این قانون، گاز گرفتن مجاز نیست، از کلماتی را که احساسات را توصیف می‌کنند، استفاده کنید.

توضیح دهید که چگونه کودک می‌تواند در وضعیت‌های مشابه در آینده واکنش نشان دهد.

اگر گاز گرفتن یک عادت برای فرزندم شود، چه کار کنم؟

اگر گاز گرفتن برای کودک به یک عادت تبدیل شود و راهنمای مثبت مداوم موثر نباشد، وقت آن است که با معلم فرزندان ملاقات کنید.

شما می‌توانید با هم یک روش برای پرداختن به رفتاری که می‌تواند به طور مداوم در خانه و در برنامه اعمال شود، برنامه ریزی کنید.

با هم می‌توانید رفتار او را مورد بحث قرار دهید و تعریف کنید و علت آن را بیابید سپس، شما و معلم (های) او می‌توانید برنامه‌ای برای رسیدگی به علل و کمک به کودک خود برای جایگزینی گاز گرفتن با رفتارهای قابل قبول دیگری ایجاد کنید.

برای چند هفته برنامه‌ای را امتحان کنید، اما صبور باشید. زمان می‌برد تا رفتارهایش را تغییر دهد که به عادات تبدیل شده‌اند.

با معلم فرزندان تماس بگیرید تا اطلاعات مربوط به تغییرات رفتاری را به اشتراک بگذارید. بعد از چند هفته، اثربخشی برنامه را ارزیابی کرده و در صورت نیاز تغییراتی ایجاد کنید.

راه حل کارشناسان برای غلبه بر عادت گاز گرفتن کودک

در این بخش چند استراتژی برای پرداختن به عادت گاز گرفتن کودک وجود دارد که شامل:

۱- کودک خود را زیر نظر بگیرید تا بفهمید کجا، چه زمانی، و در چه شرایطی گاز می‌گیرد.

۲- به سیگنال‌ها توجه کنید، اگر به نظر می‌رسد که کودک آماده گاز گرفتن است، نزدیک شوید و پیش بروید.

۳- راه‌های قابل قبول برای بیان احساسات قوی پیشنهاد کنید. به فرزند خود کمک کنید یاد بگیرد که خواسته‌ها و نیازهای خود را منتقل کند و آنها را به زبان بیاورد، نه اینکه به زور متوسل شود.

۴- از یک سیستم یادآوری برای کمک به فرزند خود برای یاد گرفتن احساسات قوی با کلمات و اقدامات مناسب استفاده کنید.

۵- رفتار مثبت با پذیرفتن کلمات و اقدامات مناسب کودک را به او یاد دهید.

۶- فرصت‌هایی برای کودک خود فراهم کنید تا انتخاب‌هایی کند و احساس قدرت داشته باشد. دقت کنید که انتظارات رفتاری شما برای کودک مناسب بوده و به طور انفرادی مناسب باشند.

۷- داشتن یک کودک برای انجام کاری که او قادر به انجام آن نیست می‌تواند باعث شود که کودکان استرس بگیرد و همین استرس می‌تواند به گاز گرفتن منجر شود.

۸- غذاهای مختلف را با انواع بافت‌ها ارائه دهید تا نیازهای حسی کودک خود را برآورده کنید.

۹- کلماتی را به کودک خود برای ایجاد محدودیت‌ها باید دهید، مانند "نه"، "بسه" یا "آن مال منه" آموزش دهید البته این استراتژی‌ها نباید برای پرداختن به عادت گاز گرفتن کودک مورد استفاده قرار گیرند بلکه به صوت عمومی باید استفاده شوند.

۱۰- از برچسب زدن به کودک به عنوان یک "گاز گیر" اجتناب کنید. برچسب‌های منفی می‌توانند بر چگونگی نگرش شما نسبت به کودک تأثیر بگذارند و حتی بر احساسات کودک در مورد او تأثیر گذار هستند.

۱۱- هرگز کودک را گاز نگیرید تا تنبیه شود و یا به او نشان دهید که گاز گرفتن چیست.

۱۲- گاز گرفتن یک کودک پیامی را می‌فرستد که استفاده از خشونت رفتاری قابل قبول است که می‌تواند برای حل مشکلات مورد استفاده قرار گیرد.

۱۳- از عصبانی شدن، فریاد زدن و یا خجالت دادن کودک اجتناب کنید.

۱۴- از دادن توجه زیاد به بچه‌ای که بعد از یک حادثه گاز می‌گیرد خودداری کنید. در حالی که این معمولاً مورد توجه منفی است، اما هنوز می‌تواند رفتار را تقویت کند و باعث شود که کودک بتواند آن را تکرار کند.

۱۵- کودک را مجبور نکنید که با کودکی که گازش گرفته بازی کند، راحتش بگذارید و اجازه دهید خودش تصمیم بگیرد.

۱۶- به گزارش وب گاه نمناک، کودکانی را که گاز می‌گیرند تنبیه نامناسب نکنید، تنبیهی مشابه مجازات به کودکان برای یادگیری انضباط و خویشتن‌داری کمکی نمی‌کند. در عوض باعث می‌شود که کودکان عصبانی، ناراحت، جسور و دستپاچه شوند، همچنین رابطه بین شما و فرزندان را تضعیف می‌کند.

علت‌های معمول شکم‌درد در خانم‌ها

گزارش: ایرنا



که اگر داخل رحم بود، مثلاً واکنش نسبت به تغییرات هورمونی، ضخیم شدن و ریزش. این اتفاق می‌تواند التهاب و خونریزی در لگن ایجاد نماید و به صورت گرفتگی‌های منظم پیروی خودش را نشان بدهد اما می‌تواند در هر زمانی طی ماه رخ بدهد. ممکن است درد و ناراحتی ناشی از اندومتریوز را در شکم و زیر ناف و پایین کمرتان احساس کنید.

شکم‌درد اندومتریوز می‌تواند خفیف، شدید یا ناتوان‌کننده باشد. اغلب این درد در دوره قاعدگی بدتر است و می‌تواند هنگام رابطه جنسی و اجابت مزاج نیز وجود داشته باشد. درد اندومتریوز معمولاً در داخل فضای لگن است اما می‌تواند به شکم هم برسد. دیگر علائم نیز شامل تهوع، پیروهای سنگین و نفخ می‌شود.

درد بارداری

در بسیاری از موارد، شکم‌درد یا درد لگن حین بارداری جای نگرانی ندارد. استخوان‌ها و تاندون‌ها در حال کشیده شدن هستند و بدن باید خودش را با رشد جنین وفق بدهد و این می‌تواند درد و ناراحتی ایجاد کند. همچنین ممکن است درد لانه‌گزینی داشته باشید که وقتی است که جنین داخل رحم شما به دیواره رحم می‌چسبد. این نوع درد علامت پیشرفت بارداری است. حدود هفته چهارم بارداری ممکن است چند بار دچار گرفتگی‌ها و ناراحتی‌هایی در شکم شوید.

بارداری خارج رحمی

بارداری خارج رحمی زمانی است که تخمک بارور در لوله فالوپ یا جایی غیر از رحم لانه‌گزینی می‌کند. در بیشتر موارد بارداری خارج رحمی در یکی از لوله‌های فالوپ اتفاق می‌افتد و این نوع بارداری برای مادر خطرناک است زیرا می‌تواند موجب پارگی لوله فالوپ و خونریزی داخلی شود.

بارداری خارج رحمی با گرفتگی‌های خفیف همراه با دردهای ضربه مانند و متناوب در یک سمت شکم یا در لگن است. حتی این درد می‌تواند شدید باشد و در صورتی که خونریزی روی داده باشد و خون در دیافراگم جمع شده باشد، به سمت شانه‌ها، کمر یا گردن هم برود.

سرطان تخمدان

سرطان تخمدان نوعی سرطان است که در داخل، نزدیک یا روی لایه بیرونی تخمدان‌ها ایجاد می‌شود. در خیلی از موارد، این نوع سرطان تا زمانی که به لگن و شکم دست‌درازی نکند تشخیص داده نمی‌شود. به همین دلیل سرطان تخمدان در مراحل اولیه خود علامتی ندارد. علائم سرطان پیشرفته تخمدان خاص نیستند و ممکن است با دیگر بیماری‌ها اشتباه گرفته شوند.

به گزارش وب‌گاه تبیان، شکم‌درد ناشی از سرطان تخمدان معمولاً مبهم است و ممکن است فرد آن را به مشکلات دیگری مانند یبوست یا نفخ ربط دهد؛ اما درد و فشار پایین کمر برطرف نمی‌شود و شکم ممکن است تا حدی بزرگ شود که بیمار نتواند دکمه‌های شلوار خود را ببندد. همچنین بیمار مکرراً احساس می‌کند باید ادرار کند و بعد از خوردن مقداری از غذا فوراً احساس سیری می‌کند. دیگر علائم نیز شامل یبوست و کاهش وزن می‌شوند.

این احساس ناراحتی می‌تواند به‌صورت فشار و پُری یا سنگین در پایین شکم باشد. علائم شکم‌درد هنگام ادرار کردن یا اجابت مزاج و حین رابطه جنسی یا طولانی‌مدت نشستن یا ایستادن ممکن است بدتر شود. مطمئناً در صورتی که دردتان ادامه‌دار شد باید به پزشک مراجعه کنید.

تخمک‌گذاری

اگر هنوز یائسه نشده‌اید و تخمدان‌هایتان همچنان فعال‌اند پس حدود ۱۰ تا ۱۴ روز پیش از شروع پیروهای گرفتگی‌هایی در شکم خواهید داشت. این اتفاق زمانی می‌افتد که یک تخمک آزاد می‌شود تا بدنتان را برای یک بارداری احتمالی آماده نماید. به درد تخمک‌گذاری، میتل اشمرز گفته می‌شود که به معنی درد میانه است.

طی تخمک‌گذاری، تخمدان‌ها یک تخمک همراه با مایعات آزاد می‌کنند. سپس این تخمک به سمت لوله‌های فالوپ و در نهایت به سمت رحم حرکت می‌کند. مایعات ترشح شده می‌توانند در محیط لگن پخش شده و در آنجا درد ایجاد کنند. این درد می‌تواند چند دقیقه یا چند ساعت باشد و بسته به اینکه کدام تخمدان این تخمک را آزاد کرده در همان سمت از شکم احساس شود.

درد تخمک‌گذاری ممکن است تیز یا متناوب باشد یا اینکه فقط دردی خفیف و مبهم احساس کنید. این درد موقتی است و نیاز به درمان خاصی ندارد.

فیبروم یا میوم رحم

فیبروم توموری خوش‌خیم است که در رحم شکل می‌گیرد و بیش از ۷۰ درصد خانم‌ها در سنین باروری خود سال‌ها این توده‌ها را دارند. علائم فیبروم یا میوم رحم گوناگون بوده و بسته به سایز آن و جایی که رشد کرده است دارد. بسیاری از خانم‌ها ممکن است اصلاً علامتی نداشته باشند. فیبروم‌های بزرگ‌تر ممکن است دردی مبهم یا احساس فشار در پایین شکم یا در لگن ایجاد کنند. همچنین فیبروم رحم ممکن است باعث خونریزی‌های سنگین در پیرو، خونریزی حین رابطه جنسی، پادرد، کمردرد، یبوست یا مشکل در ادرار کردن شود. فیبروم باعث ناباروری نیز می‌تواند بشود.

وقتی فیبروم دیگر خون‌رسانی نشده و شروع به نابود شدن می‌کند می‌تواند شکم‌درد شدیدی ایجاد کند. اگر علائم زیر را دارید باید فوراً به پزشک مراجعه کنید:

. درد شدید در لگن

. درد مزمن در لگن

. مشکل در تخلیه مثانه

. خونریزی سنگین واژینال بین پیروها

اندومتریوز

اندومتریوز زمانی است که بافت دیواره داخلی رحم (اندومتریوم) به اندام‌های دیگر می‌چسبد و شروع به رشد می‌کند. این عارضه می‌تواند شکم‌درد مزمن و بلندمدت در بعضی از خانم‌ها ایجاد کند. وقتی پیرو یک خانم شروع می‌شود، بافت بیرونی رحم همان‌طوری عمل می‌کند

چرا شکم‌درد در خانم‌ها شایع‌تر از آقایان است؟ شکم‌درد خانم‌ها علت‌های زیادی دارد و بیشتر این علت‌ها جدی نیستند؛ اما باید نسبت به علائم آگاه باشید تا اگر مشکلی وجود داشت در همان مراحل اولیه شناسایی و درمان شود.

شکم‌درد خفیف می‌تواند ناشی از ناراحتی معده، دردهای نفخ یا خوردن غذای زیاد باشد. ارگان‌های زیادی در شکم هستند که آنها نیز می‌توانند درد و ناراحتی ایجاد کنند. در خانم‌ها، شکم‌درد می‌تواند مربوط به اندام‌های زنانه یا بارداری باشد. همه خانم‌هایی که در سنین بارداری هستند و به شکم‌درد دچار می‌شوند باید احتمال بارداری را بررسی کنند. اما شکم‌درد در خانم‌های سنین بالاتر بیشتر احتمال دارد که جدی و خطرناک باشد.

گرفتگی‌های قاعدگی

یکی از شایع‌ترین علت‌های شکم‌درد در خانم‌ها، دردها و گرفتگی‌های قاعدگی است. طی دوره قاعدگی، رحم منقبض می‌شود یا دیواره‌اش را پاک‌سازی کند. مواد هورمون‌مانندی (پروستاگلاندین‌ها) که باعث درد و التهاب هستند، انقباضات عضلات رحم را ممکن می‌کنند. بالا بودن سطح پروستاگلاندین‌ها می‌تواند موجب دردهای شدید شکمی در قاعدگی شود.

کیست تخمدان

بیشتر کیست‌های تخمدان علامتی ندارند و خودبه‌خود برطرف می‌شوند. اما یک کیست بزرگ تخمدان می‌تواند باعث درد لگن و شکم شود. این درد می‌تواند تندوتیز یا مبهم باشد و در قسمت پایین شکم و در سمتی که کیست وجود دارد احساس شود. احساس پُری و سنگینی در شکم نیز یکی از علامت‌های معمول یک کیست بزرگ تخمدان می‌باشد. کیست تخمدان شایع است، خصوصاً در خانم‌هایی که در سنین باروری هستند. این درد بسته به اینکه کدام تخمدان کیست دارد، در هر سمتی از شکم می‌تواند احساس شود و ضمناً ممکن است لکه بینی نیز وجود داشته باشد.

عفونت‌های مجاری ادراری (UTI)

عفونت‌های مجاری ادراری معمولاً علائمی مربوط به مثانه ایجاد می‌کنند؛ مانند کدر شدن ادرار یا درد حین ادرار کردن. اما باکتری‌های عامل این عفونت می‌توانند بر شکم نیز اثر بگذارند، خصوصاً در پایین شکم. ممکن است احساس فشار و درد در شکم داشته باشید و نفخ هم بکنید. گاهی تنها علامت عفونت مجاری ادراری، درد پایین شکم می‌باشد.

بیماری التهابی لگن (PID)

بیماری التهابی لگن یک عفونت یا التهاب در اندام‌های تناسلی زنانه است. این بیماری می‌تواند بر تخمدان‌ها، لوله‌های فالوپ، رحم یا ترکیبی از این ارگان‌ها اثر بگذارد. بیماری التهابی لگن معمولاً وقتی اتفاق می‌افتد که باکتری‌های منتقله از راه جنسی از واژن یا دهانه رحم به سمت دیگر اندام‌های تناسلی می‌روند. این بیماری اغلب علامتی ندارد؛ اما ممکن است بعداً یا ایجاد درد مزمن در لگن یا در صورتی که مشکلی در باردار شدن داشته باشید شناسایی شود.

اخبار حوزه بانوان

سارا ساربانی هنرمند هرمزگانی درگذشت



سارا ساربانی هنرمند هرمزگانی درگذشت. وی متولد سال ۱۳۷۳ و مجری برنامه های شو بندر و نوای شرجی بود. تهیه کنندگی تدوین دستیاری تهیه از دیگر فعالیت های مرحومه ساربانی بود. وی از اوایل سال ۹۰ با صدا و سیما مرکز خلیج فارس همکاری داشت. سارا ساربانی ۱۵ سال در حوزه نمایش و تئاتر فعالیت داشت. بریم بریتانیا، عکاس باشی، لیرشاه، بهار برای بهار نمی آید، خیابان های دوست داشتنی، بلیت تئاتر، من نمی خواهم انگور باشم و ماما دریا از کارهای هنری مرحومه بود. شایان ذکر است که پیکر این هنرمند عصر پنجشنبه ۱۸ خردادماه در قطعه هنرمندان بندرعباس به خاک سپرده شد. آوای دریا این ضایعه دردناک را خدمت خانواده محترم آن مرحوم و همچنین جامعه هنری استان هرمزگان تسلیت عرض می کند روحش شاد و یادش گرامی

جایزه بزرگ روئینگ مسکو؛ برنز دونفره سبک وزن به بانوان ایران رسید



نازنین ملائی و کیمیا زارعی در ادامه مسابقات جایزه بزرگ روئینگ مسکو موفق به کسب مدال برنز در ماده دونفره سبک وزن شدند. مسابقات جایزه بزرگ روئینگ مسکو در روسیه ادامه پیدا کرد. ورزشکارانی از کشورهای بلاروس، ازبکستان، روسیه، قزاقستان، صربستان، ارمنستان و ایران در قالب ۲۵ تیم در این رقابتها حضور دارند. در ادامه این مسابقات ملی پوشان ایران در دور فینال سه ماده به مصاف حریفان رفتند. مهسا جاویر و زینب نوروزی در فینال روئینگ دونفره سنگین وزن بانوان در رقابت با حریفانی از بلاروس و ۴ رقیب از استانهای روسیه با زمان ۷:۱۵.۶۳۳ دقیقه چهارم شدند. نازنین ملائی و کیمیا زارعی در رقابت نهایی روئینگ دونفره سبک وزن بانوان با ۵ رقیب از استانهای روسیه مسابقه دادند و با زمان ۷:۱۸.۲۶۲ دقیقه سوم شدند و مدال برنز را کسب کردند.

اولین مدال طلای تاریخ تکواندوی زنان ایران ناهید کیانی قهرمان جهان شد



ناهید کیانی با کسب مدال طلای تکواندوی قهرمانی جهان تنها مدال آور کاروان ۱۵ نفره ایران در این مسابقات نام گرفت و برای نخستین بار مدال طلای جهان را برای تکواندوی زنان ایران بدست آورد. به گزارش آوای دریا و به نوشته ایسنا، در ادامه رقابت های روز پایانی رقابت های تکواندوی قهرمانی جهان ۲۰۲۳ در باکو پایتخت آذربایجان، ناهید کیانی تنها نماینده فینالیست ایران در این مسابقات، در دیدار نهایی وزن ۵۳- کیلوگرم مقابل جو زو از چین به میدان رفت و در پایان با برتری ۲ بر صفر برای نخستین بار در تاریخ به مدال طلای جهان برای

تکواندوی زنان ایران رسید و تنها مدال آور کاروان ۱۵ نفره ایران در این مسابقات نام گرفت.

کیانی در راند نخست با نتیجه قاطع ۱۴ بر صفر به برتری رسید و در راند دوم نیز با نتیجه ۱۰ بر ۷ پیروز شد تا در مجموع با برتری ۲ بر صفر به مدال طلای جهان برسد.

کیانی پیش از این با برتری مقابل رقبای خود از کره جنوبی، مجارستان، کرواسی و روسیه راهی فینال این مسابقات شد.

پیش از این علیرضا نادعلیان نماینده وزن ۸۷+ کیلوگرم مردان ایران در همان دور نخست برابر حریفی از بریتانیا با نتیجه ۲ بر صفر شکست خورد تا دوازدهمین و آخرین حذف شده تکواندوی مردان و زنان ایران در این مسابقات باشد.

با حذف نادعلیان، تیم ملی تکواندوی مردان ایران تنها با ۲ مدال برنز و حذف ۶ تکواندوکار دیگر با عملکردی ناامید کننده و با هدایت بیژن مقالو به کار خود پایان داد.

به این ترتیب در پایان رقابت های تکواندوی قهرمانی جهان ۲۰۲۳ در باکو، ناهید کیانی برای نخستین بار در تاریخ تکواندوی زنان ایران به مدال طلای جهان رسید، متین رضایی و آریین سلیمی به مدال برنز رسیدند اما ۱۲ نماینده دیگر ایران به نام های مهدی حاجی موسایی در ۵۴-، علیرضا حسین پور در ۵۸-، فرزاد عاشورزاده در ۶۳-، میرهاشم حسینی در ۷۴-، مهران برخوردار در ۸۰- و علیرضا نادعلیان در وزن ۸۷+ کیلوگرم مردان و سعیده نصیری در ۴۶-، غزل سلطانی در ۴۹-، تینا مدالوند در ۵۷-، نرگس میرنوراللهی در ۶۲-، زینب اسماعیلی در ۶۷- و زهرا پوراسماعیل در وزن ۷۳- کیلوگرم زنان نیز از دور مسابقات حذف شدند.

ماجرا تبلیغ جنجالی استفاده شرکت عرضه کننده سوسیس از پوشش زنان بندری / گوشه‌تیران، تکذیبیه صادر کرد



در روزهای گذشته، تبلیغی از یک شرکت عرضه کننده سوسیس، کالیاس، همبر منتشر شد که مورد انتقاد بسیاری از کاربران هرمزگانی قرار گرفت. در این تبلیغ، تصویر یک سوسیس در قالب بانویی با پوشش لباس بندری به نمایش گذاشته شد. کاربران این نماد را نوعی توهین به جامعه زنان و پوشش زنان بندری محسوب کردند. شرکت «گوشه‌تیران» نیز روز گذشته با انتشار بیانیه‌ای این موضوع را تکذیب و اعلام کرده است که این تبلیغ مورد تأیید نبوده و در هیچ یک از صفحات رسمی شرکت تاکنون منتشر نشده است.

بسیاری از کاربران شبکه‌های اجتماعی از انتشار چنین تبلیغی ابراز تأسف کردند و معتقدند که جایگاه زن به‌خصوص زنان بندری در جامعه بسیار والاتر از آن است که در تبلیغات سوسیس {کوکتل بندری} مورد استفاده قرار گیرند. برخی نوشته‌اند که ای کاش، شرکت‌ها برای فروش و سود بیشتر، بدون توجه به جایگاه زن در جامعه، دست به هر تبلیغی نزنند.

واکنش شرکت گوشه‌تیران به انتقادات در این رابطه گوشه‌تیران بیانیه را منتشر کرد و نوشت: «در رابطه با حواشی مربوط به انتشار یک طرح تبلیغاتی و انتساب آن به شرکت گوشه‌تیران، به اطلاع مخاطبان عزیز می‌رسانیم که این طرح تبلیغاتی به هیچ وجه مورد تأیید این شرکت نبوده و در هیچ یک از صفحات رسمی گوشه‌تیران تاکنون منتشر نشده است. سوم خردادماه از سوی واحد تبلیغات مخالفت با این موضوع به طراح شرکت تبلیغاتی که به‌صورت برون سپار این طرح را پیشنهاد کرده بود، اعلام شده و متأسفانه طراح مربوطه بدون کسب اجازه از شرکت این طرح را برای نظر سنجی از مخاطبان خود در صفحه شخصی‌اش در شبکه اجتماعی لینکدین منتشر کرده که موجب باز نشر آن در سایر شبکه‌های اجتماعی شده است. گوشه‌تیران مجدداً با تأکید بر مخالفت با این طرح تبلیغاتی، در جهت صیانت از حقوق و اعتبار شرکت این موضوع را از طریق مراجع ذیصلاح قضایی پیگیری خواهد کرد».

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور:

ساعت کاری بانوان دارای فرزند شناور می‌شود

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور، گفت: رئیس جمهور دستور داد بانوان، به ویژه آنها که فرزند خردسال دارند مشمول تخفیف ویژه برای شناور شدن ساعت کاری‌شان شوند.

«انسیه خزعلی»، معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور در حاشیه برگزاری جلسه هیئت دولت در جمع خبرنگاران در پاسخ به سوالی درباره شناور شدن ساعت کار بانوان و مادران گفت: رئیس جمهور دستور داد این مسئله با جدیت بررسی شود و بانوان، به ویژه آنها که فرزند خردسال دارند مشمول این تخفیف ویژه برای شناور شدن ساعت کاری‌شان شوند.

وی عنوان کرد: مقرر شد مسئله شناور بودن ساعت شروع ساعت کار بانوان بخش‌نامه و ابلاغ شود تا بانوانی که کودک خردسال دارند از این مزیت برخوردار شوند.

خزعلی در خصوص زمان اجرا و ابلاغ این بخش‌نامه گفت: این موضوع فوری بخش‌نامه خواهد شد و همین روزها به نتیجه خواهد رسید؛ چراکه شخص رئیس‌جمهور بر پیگیری این موضوع تأکید ویژه دارد. وقتی بخش‌نامه شود ادارات و مجموعه‌های مختلف ملزم هستند این موضوع را اجرایی کنند.

واکنش بهزیستی هرمزگان به یک خبر در فضای مجازی

روابط عمومی اداره کل بهزیستی هرمزگان تبدیل تعدادی منزل مسکونی وقفی و خیرساز برای ایتم و زنان سرپرست خانوار به محل اسکان مسئولان بهزیستی در هرمزگان را تکذیب کرد.

روابط عمومی بهزیستی هرمزگان در واکنش به خبر منتشر شده در فضای مجازی در خصوص تبدیل تعدادی منزل مسکونی وقفی و خیرساز برای ایتم و زنان سرپرست خانوار به محل اسکان مسئولان بهزیستی، بیانیه‌ای منتشر کرد.

در این بیانیه آمده است:

نظر به انتشار اخبار و نقل قول‌های غیرمستند در فضای مجازی مبنی بر اسکان مسئولان بهزیستی در تعدادی منزل مسکونی وقفی و احداث شده از سوی خیرین برای ایتم و زنان سرپرست خانوار ضمن تکذیب این گونه اخبار و نقل قول‌های صورت گرفته، به اطلاع می‌رساند، کلیه املاک بهزیستی استان هرمزگان از جمله منازل سازمانی در سامانه اموال دولتی ایران به نام سامانه سادا، زیر نظر وزارت امور اقتصادی و دارایی ثبت شده است.

اطلاعات این املاک به صورت دقیق و با جزئیات کامل شامل آدرس، مترائ و حتی تصویر سند مالکیت، در صورتی که دارای سند باشد، و شماره پلاک در سامانه مذکور ثبت شده و قابلیت رصد توسط دستگاه‌های نظارتی را دارد.

همچنین منازل مسکونی که با نیت خاص و از سوی خیرین احداث شده است، از طریق مراکز غیردولتی و موسسات خیریه تحت نظارت بهزیستی در اختیار ایتم و جامعه هدف سازمان قرار گرفته است.

برگزاری ورکشاپ طراحی و نقاشی روی پارچه در بندرعباس



معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: به مناسبت هفته صنایع دستی، ورکشاپ طراحی و نقاشی روی پارچه در بندرعباس برگزار می‌شود.

ساناز رمچی با اعلام این خبر گفت: این ورکشاپ روزهای سه‌شنبه و چهارشنبه ۲۳ و ۲۴ خردادماه در محل معاونت صنایع دستی برگزار می‌شود.

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه فراگیران در این دوره با شناخت پارچه و تکنیک‌های آن در صنعت مد و همچنین کار با رنگ و قلم مو آشنا می‌شوند، افزود: همچنین تکنیک‌های نقاشی و طراحی روی پارچه و شیوه استفاده از مهرهای باتیک، قلمکار، شناخت انواع مهرها و انواع چاپ نیز در این دوره آموزش داده می‌شود.

او ادامه داد: برای فراگیران این دوره گواهینامه معتبر از سوی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی صادر می‌شود. رمچی تأکید کرد: علاقه‌مندان میتوانند با شماره ۰۹۱۲۰۲۳۱۳۸۹ تماس گرفته و ثبت نام خود را قطعی کنند.

همایش صنایع دستی در بندرعباس برگزار می‌شود

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: به مناسبت هفته صنایع دستی، همایشی با حضور هنرمندان و پیشکسوتان برگزار می‌شود.

ساناز رمچی با اعلام این خبر گفت: در نشتی با حضور علی کمالی‌زاده مدیر مرکز خلاقیت شهرداری بندرعباس، مقرر شد با همکاری دو ارگان، روز ۲۷ خرداد همایش صنایع دستی در سالن فردوسی شهرداری بندرعباس برگزار شود.

او با اشاره به اینکه در این همایش پیشکسوتان صنایع دستی تقدیر میشوند، افزود: در حاشیه همایش نمایشگاهی با حضور هنرمندان و صنعتگران صنایع دستی استان برگزار خواهد شد.

رمچی اظهار داشت: برگزاری دوره‌های آموزشی صنایع دستی، برگزاری کارگاه‌های ورکشاپ و بازدید از کارگاه‌های فعال صنایع دستی از دیگر برنامه‌های هفته صنایع دستی در هرمزگان است.

اخبار حوزه بهداشت

۱۲ نوزاد مبتلا به کم کاری تیروئید در قشم شناسایی شدند



مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان قشم گفت: با غربالگری ۲ هزار و ۸۳۶ نوزاد، ۱۲ کودک مبتلا به کم کاری مادرزادی تیروئید در این جزیره شناسایی شدند. دکتر یاسر، اظهار کرد: آزمایش کم کاری مادرزادی تیروئید بسیار ساده است و به صورت گرفتن یک یا چند قطره خون از پای نوزاد سه تا پنج روزه بر روی یک کاغذ مخصوص انجام می شود که دردی برای آنان ندارد.

وی سه تا پنج روزگی نوزاد را سه روز طلایی برای تشخیص کم کاری مادرزادی تیروئید و و فینل کتونوری نوزادان عنوان کرد و گفت: تیروئید، غده ای است که در بخش جلوی گردن واقع شده و ترشحات آن، نقش عمده ای در رشد و تکامل تمام اعضای بدن به خصوص مغز در هر فرد را به عهده دارد؛ عقب ماندگی ذهنی، ناشنوبی، لالی، کوتاهی قد و کم هوشی از عوارض کم کاری تیروئید است.

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان قشم توضیح داد: غربالگری ۲ هزار و ۸۳۶ کودک از نظر کم کاری مادرزادی تیروئید نوزاد و فینل کتونوری در سه پایگاه شهری قشم، ۱۰ مرکز خدمات جامع سلامت و بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم در سال ۱۴۰۱ انجام شده است. دکتر مرادی با اشاره به تحت درمان بودن ۱۲ نوزاد به موقع شناسایی شده مبتلا به کم کاری تیروئید مادرزادی، افزود: طبق آمار ثبت احوال شهرستان قشم ۱۰۰ درصد غربالگری کودکان انجام شده است که ۸۴ درصد این نوزادان در فاصله زمانی سه تا پنج روزگی غربالگری شده اند. وی با مهم عنوان کردن زمان سه تا پنج روزگی غربالگری در تشخیص به موقع این بیماری توضیح داد: غربالگری نوزادان در این فاصله زمانی از سوی ماما و مراقبین سلامت در پایگاه ها، مراکز خدمات جامع سطح این شهرستان مرزی و پرستاران آموزش دیده در بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم انجام می گیرد.

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان قشم اضافه کرد: از مهمترین عوارض بیماری کم کاری تیروئید در نوزادان، عقب ماندگی ذهنی است که با غربالگری به موقع و تحت درمان قرار گرفتن ضمن جلوگیری از بروز این اختلال، کاهش هزینه های ناشی از درمان بیماری را در بر خواهد داشت.

بتول تختی کارشناس مسوول واحد مبارزه با بیماری های غیر واگیر

شبهه بهداشت و درمان شهرستان قشم در خصوص غربالگری نوزادان گفت: غربالگری نوزادان به آزمونهایی گفته می شود که چند روز اول زندگی نوزادان انجام شده و نوزادانی که ممکن است بیمار باشند از نوزادانی که احتمالا بیمار نیستند جدا شده، پس از غربالگری و تعیین موارد مشکوک آزمایش های تایید تشخیص انجام، تا ابتدا به بیماری آشکار شود.

وی افزود: بیماری کم کاری تیروئید نوزادان به وضعیتی گفته می شود که غلظت هورمون های تیروئید در جریان خون نوزاد کم شده و کمبود این هورمون در طول دوران زندگی جنینی و یکسال اول بعد از تولد، با طیف وسیعی از اختلالات عصبی و روانی توأم است که می تواند به صورت گذرا و یا دائمی باشد.

مسوول واحد مبارزه با بیماری های غیر واگیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان قشم با اشاره به بیماری فینل کتونوری (PKU) بیان داشت: این بیماری به علت کمبود نوعی آنزیم در کبد نوزادان به وجود می آید که در صورت ابتلا نوزاد و تشخیص به موقع، با رژیم غذایی مناسب و مراقبت های لازم، بیماری قابل درمان است و میزان موفقیت در درمان بستگی به زمان شروع درمان و مراقبت های بعد از آن دارد.

تختی بهترین راه تشخیص بیماری کم کاری تیروئید و فینل کتونوری غربالگری نوزادان در زمان مطلوب سه تا پنج روزگی بعد تولد عنوان کرد و ادامه داد: با انجام غربالگری و درمان به موقع می توان ناتوانی حاصل از بیماری و هزینه های اقتصادی ناشی از بیماری را کاهش داد تا به دنبال آن کیفیت زندگی بیماران و خانواده آنها ارتقاء یابد.

بیماری کم کاری تیروئید نوزادان به وضعیتی گفته می شود که به هر علتی غلظت هورمون های تیروئید در جریان خون نوزاد کم باشد و این بیماری یکی از شایع ترین علل قابل پیشگیری عقب ماندگی ذهنی محسوب می شود.

جزیره قشم با وسعت یک هزار و ۵۰۰ کیلومتر مربع از تنگه هرمز به موازات ساحل جنوبی ایران به طول ۱۳۵ کیلومتر و عرض میانگین ۱۱ کیلومتر از توابع هرمزگان است و ۳۰۰ کیلومتر خط ساحلی دارد. شهرستان قشم شامل جزیره های قشم، هنگام و لارک با حدود ۱۵۰ هزار نفر جمعیت از تنگه هرمز به موازات ساحل استان هرمزگان به طول ۱۵۰ و عرض میانگین ۱۱ کیلومتر در میان آب های خلیج فارس گسترده شده است.

۵۹ پایگاه سنجش در استان هرمزگان فعال است



معاون آموزش ابتدایی اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان از پایگاه های سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی نو آموزان بدو ورود به دبستان ناحیه ۱ بندرعباس بازدید به عمل آورد.

حوریه حاجی زاده در بازدید از پایگاه سنجش دبستان سمیه ناحیه یک بندرعباس، اظهار کرد: سنجش سلامت نوآموزان پیش دبستانی شرط اصلی جهت ورود به پایه اول دبستان است.

وی افزود: در این طرح مشکلات جسمی و ذهنی دانش آموزان به موقع شناسایی شده و با مداخله بهنگام و ارائه خدمات ویژه بسیاری از اختلالات و مشکلات آن ها رفع و جهت ورود به پایه اول دبستان آماده می شوند.

معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش هرمزگان اضافه کرد: اکنون در ۵۹ پایگاه امر سنجش سلامت جسمی و ذهنی دانش آموزان در حال انجام است.

حوریه حاجی زاده در پایان ضمن تقدیر و تشکر از زحمات کلیه عوامل اجرایی پایگاه خاطر نشان کرد: امید است با همکاری کلیه دست اندکاران آموزش در سنجش نوآموزان و دانش آموزان موفق باشیم.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان:

آزمون جذب ۹۰ بهورز برای ۹۰ خانه بهداشت استان برگزار شد



رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان گفت: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان برای تامین بهورز در خانه های بهداشت در سطح استان اقدام به برگزاری آزمون پذیرش و استخدام بهورز به صورت پیمانی نموده است.

«غلامعلی جاودان»، رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان گفت: پذیرش بهورز مورد نیاز دانشگاه از بین داوطلبان در یک فضای رقابتی و با رعایت عدالت استخدامی، شایسته گزینی و سنجش توانمندی های عمومی و تخصصی از طریق آزمون کتبی و مصاحبه و احراز صلاحیت های عمومی انجام می گیرد.

در این آزمون ۴۶۴ نفر داوطلب شرکت کرده اند.

جاودان اعلام کرد: پذیرفته شدگان پس از قبولی در آزمون کتبی و مصاحبه و همچنین گذراندن مراحل گزینش، برای گذراندن دوره های آموزشی و مهارت آموزی مبتنی بر شرح وظایف، به مراکز آموزش بهورزی زیرمجموعه دانشگاه علوم پزشکی معرفی خواهند شد.

اتفاق عجیب پس از قهرمانی «ناهید کیانی» در مسابقات جهانی



پس از قهرمانی تاریخی بانوی ایرانی در مسابقات جهانی تکواندو، اتفاقی در پخش تلویزیونی رخ داد که به نظر می رسد ضرورت تولید اثر موسیقایی جدید را به رخ کشید.

شبکه ورزش هنگام برگزاری مسابقات قهرمانی جهان تکواندو، برنامه دیگری در حال پخش داشت که به محض آغاز مبارزه های «ناهید کیانی»، مبارز نام آشنای سبک وزن تیم ملی تکواندوی بانوان ایران، برنامه خود را قطع می کرد و به پخش رویارویی های او - این بار در وزن ۵۳ - کیلوگرم - مبادرت می کرد.

ناهید کیانی که هموطنان ایرانی بیشتر و بیشتر، مبارزه او را در بازی های المپیک توکیو، در برابر کیمیا علیزاده در وزن ۵۷ - کیلوگرم به خاطر داشتند؛ که در آن مسابقه، اختلاف قد فاحش، ملی پوش ایران را در برابر ملی پوش سابق در موضع ضعف قرار داده بود. اما در مسابقه های قهرمانی جهان امسال وقتی در مرحله های ابتدایی برابر حریفی از کره جنوبی به پیروزی رسید، امیدهای تیم ملی بانوان ایران، برای رسیدن به مدال طلا، پس از به دست آوردن ۲ مدال برنز در بخش آقایان این دوره از مسابقه ها، جوانه زد.

این اتفاق از هر جهت برای تیم ملی تکواندوی بانوان

مطلق به مدال طلا و عنوان قهرمانی جهان دست یافت؛ جایگاهی که مفسران و خبرنگاران ورزشی هم تاکید داشتند، برای رسیدن به آن، پستی و بلندی های قابل توجهی را پشت سر گذاشته و سختی های بسیاری را تحمل کرده بود.

طبعاً تلویزیون کشورمان نیز از این اتفاق خرسند بود و با وجود آنکه مسابقه ها در روز خاصی پخش می شد، یکی از قطعه موسیقی های تولید شده متناسب با قهرمانی ورزشکار ملی پوش ایران را پخش کرد. اما نکته قابل توجه در متن ترانه این قطعه بود که خطاب آن به «مرد» فداکار و از خود گذشته ای بود که برای بالا بردن پرچم جمهوری اسلامی ایران در عرصه جهانی تلاش کرده و موفق شده است.

به نظرمی رسد با توجه به روند رو به افزایش افتخارآفرینی و مدال آوری زنان ورزشکار ایرانی در عرصه های جهانی و بین المللی، دفتر شعر و موسیقی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران باید متناسب با موفقیت و مدال آوری های بانوان ورزشکار ایرانی نیز قطعه موسیقی و سرود قهرمانی با شعر متناسب تولید کند. ایسنا

ایرانی حتی به فینال هیچ وزنی نتوانستند برسند تا با ۲ مدال برنز، حتی پس از کشور «مالی» قرار بگیرند که رده پنجم مردان را به خود اختصاص داد. این درحالی است که تیم ملی بانوان ایران با همان تک مدال طلا، برای نخستین بار در رده پنجم ۵ تیم برتر مسابقه ها نیز قرار می گرفت.

به هر حال این جوانه به بار نشست و ناهید کیانی در مسابقه فینال در برابر مبارز چینی با یک برتری

ایران حایز اهمیت بود. اول اینکه بانوان ایرانی در تاریخ مسابقه های جهانی تاکنون به مدال طلا دست نیافته بودند و این اولین مدال طلای بانوان تکواندوکار ایران در تاریخ این رشته ورزشی محسوب می شد. دوم اینکه تیم ملی تکواندوی ایران که زمانی عملکرد به نسبت درخشانی در عرصه های جهانی داشت، از ۹ سال پیش تاکنون در بخش آقایان هم نتوانسته بود به مدال طلا دست یابد. در این دوره از مسابقه ها نیز ورزشکاران مرد

دانشجویان متاهل وام مسکن می گیرند



هر خیری که ساخت ۵۰ درصد خوابگاه دانشجویی را عهده دار شود، وزارت علوم نیز ۵۰ درصد مابقی را تکمیل کرده و صندوق رفاه دانشجویان نیز متعهد به تجهیز آن خوابگاه می شود.

به گزارش اداره کل روابط عمومی وزارت علوم به نقل از دانشگاه محقق اردبیلی، اسماعیل چمنی رئیس دانشگاه محقق اردبیلی نیز با اشاره به وضعیت خوابگاه های دانشجویی دانشگاه محقق اردبیلی، خواستار مشارکت صندوق رفاه دانشجویان در خصوص ساخت و تکمیل خوابگاه های دانشجویی این دانشگاه شد. حجت الاسلام والمسلمین عبدالله حسینی رئیس دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه های استان اردبیل نیز با اشاره به تشکیل ستاد ازدواج دانشگاهیان استان، گفت: در همین راستا نیازمند مساعدت صندوق رفاه دانشجویان در حوزه ازدواج دانشجویی هستیم.

سیاست های جوانی جمعیت، تصریح کرد: قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در سال ۱۴۰۰ در مجلس شورای اسلامی به تصویب رسیده و ابلاغ شده است و در ماده ۷ آن دانشگاه ها موظف به ساخت خوابگاه های دانشجویی شده اند.

رئیس صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری اضافه کرد: دانشگاه محقق اردبیلی در همین راستا قدم های خوبی برداشته است و امید می رود با اجرای برنامه های خود بتواند در آینده تمام مشکلات دانشجویان متاهل را حل کند.

وی خاطرنشان کرد: در کنار ساخت خوابگاه های دانشجویی، تا زمانی که خوابگاه های دانشجویی ساخته شوند، ماده ۸ این قانون صندوق رفاه دانشجویان را موظف کرده است تا به دانشجویان متاهل وام ودیعه مسکن ارائه دهد.

گنجی همچنین با اشاره به طرح وزارت علوم برای ساخت خوابگاه های دانشجویی با مشارکت خیرین، افزود: در این طرح

رئیس صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری از اعطای وام ودیعه مسکن متاهلی برای دانشجویان براساس ماده هشت قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت خبر داد.

به گزارش آوای دریا و به نوشته ایسنا، مسعود گنجی در نشست با رئیس دانشگاه محقق اردبیلی گفت: صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برای کمک به رفع مشکلات معیشتی دانشجویان مستعد و کم بضاعت تسهیلات مختلفی از جمله وام شهریه، وام تحصیلی، وام ودیعه مسکن و وام ضروری در اختیار دانشجویان قرار می دهد.

وی با بیان اینکه میزان این وام ها هر سال یک بار در هیات امنای صندوق تعیین می شود، افزود: بعد از تعیین میزان وام ها، به دانشگاه ها ابلاغ خواهد شد تا دانشجویان ثبت نام نمایند و وام در اختیار آنان قرار گیرد.

گنجی با اشاره به تاکیدات مقام معظم رهبری در خصوص

چند خبر کوتاه ...

که قرار است به سازمان برای شناسایی کمک کند. در واقع صرفاً یک فرمول نیست و شامل اطلاعات مختلفی می شود که بعضاً از طریق پلیس فتا به دست آمده است. از سوی دیگر صاحبان صفحات شناسایی شده و اسامی آنها استخراج می شود، پس از آن اسامی با کد ملی انطباق داده خواهد شد و حساب های بانکی آنها بررسی می شود.

به گفته سخنگوی سازمان امور مالیاتی، هنوز گزارشی در مورد میزان مالیات اخذ شده از سلبریتی ها وجود ندارد.

بر اساس این گزارش، داوود منظور، رئیس سابق سازمان امور مالیاتی در آخرین نشست خبری خود از راه اندازی یک اداره کل برای مالیات سلبریتی ها خبر داده و اعلام کرده بود که سلبریتی ها مانند سایر مودیان ما هستند و بر اساس میزان درآمدی که دارند مشمول مالیات می شوند. اداره کلی در تهران فقط برای مالیات سلبریتی ها راه اندازی شده و همه قراردادهای این افراد را بررسی و شناسایی می کنند.

می توانند برای ثبت درخواست خود به اداره کل میراث فرهنگی یا معاونت صنایع دستی مراجعه نمایند.

محسنی تاکید کرد: متقاضیان باید دارای یکی از مجوزهای سه گانه معاونت صنایع دستی باشند.

نحوه شناسایی سلبریتی ها برای اخذ مالیات اعلام شد

سخنگوی سازمان امور مالیاتی توضیحاتی را در مورد نحوه شناسایی و اخذ مالیات از سلبریتی ها ارائه کرد.

«مهدی موحدی بکنظر»، سخنگوی سازمان امور مالیاتی با بیان اینکه اراده کلی به صورت مستقل برای شناسایی سلبریتی ها و اخذ مالیات از آنها تشکیل نشده است، عنوان کرد: وظیفه بررسی سلبریتی ها یا افرادی که در فضای مجازی دارای فعالیت هستند به اداره کل مودیان متوسط سپرده شده است.

وی به این سوال که نحوه شناسایی سلبریتی ها به چه صورت است، پاسخ داد: الگوریتم ها و فرمول های مختلفی برای شناسایی وجود دارد

کارشناس آموزش اداره کل حفاظت محیط زیست هرمزگان یادآور شد: ۱۶ تا ۲۲ خرداد به عنوان هفته محیط زیست نام گذاری شده و خانه های محیط زیست در این هفته برنامه های مختلفی برگزار می کنند که رویداد کودک نگاره تنها یکی از این برنامه ها در راستای رساندن این آموزش ها به سطح محله های شهری و روستاهاست.

واگذاری زمین به هنرمندان فعال، جهت احداث کارگاه صنایع دستی

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: به هنرمندان فعال صنایع دستی که متقاضی دریافت زمین برای احداث کارگاه هستند، زمین واگذار می کنیم. محمد محسنی بابیان این مطلب گفت: اعلام آمادگی می کنیم تا در واگذاری زمین به هنرمندان حوزه صنایع دستی همکاری کنیم. او این اقدام را در راستای سیاست های حمایتی مقام عالی استان از هنرمندان و تولید کنندگان صنایع دستی دانست و گفت: متقاضیان

رویداد محیط زیستی کودک نگاره در بندرعباس آغاز شد

رویداد محیط زیستی کودک نگاره با هدف کاهش آلودگی های پلاستیکی در محل فرودگاه بین المللی شهدای پرواز ۶۵۵ بندرعباس آغاز به کار کرد.

کارشناس آموزش اداره کل حفاظت محیط زیست هرمزگان در حاشیه این رویداد گفت: هدف از برگزاری رویداد کودک نگاره کاهش آلودگی های پلاستیکی در طبیعت برای داشتن محیط زیستی سالم و عاری از اینگونه آلودگی ها است.

علی کریمی افزود: این رویداد تلاش دارد آموزش های محیط زیستی را به افراد از سن چهار سال تا بالاتر آموزش داده و کاهش مصرف پلاستیک را تبدیل به فرهنگ کند.

وی ادامه داد: افراد و کودکان با حضور در محل برگزاری این رویداد ضمن کشیدن نقاشی با موضوع محیط زیست با مباحث زیست محیطی و حفظ طبیعت هم آشنا می شوند.

با سر آشپز = ترشی هفت میوه با رب انار و سرکه



ترشی هفت میوه شمالی یا ترشک هفت میوه از میوه‌های خشک به همراه رب انار تهیه می‌شود که یکی از میان وعده‌های بسیار خوشمزه و پر طرفدار است. البته شما می‌توانید ترشی هفت میوه تابستانی یا ترشی هفت میوه با سرکه را هم تهیه کنید که ترکیب کاملاً متفاوتی با ترشک هفت میوه شمالی دارد و به عنوان چاشنی کنار انواع غذاها سرو می‌شود.

ترشی هفت میوه خشک

مواد لازم

| | |
|-----------------|-----------------|
| آلو سیاه | ۲ کیلوگرم |
| قیصی | ۱ پیمانه |
| دانه انار | ۱ پیمانه |
| آلبالو خشکه | ۱ پیمانه |
| آلوچه | ۱ پیمانه |
| آب | ۱ لیوان |
| شکر (به دلخواه) | ۲ قاشق غذا خوری |
| رب انار | یک فنجان |
| سرکه | ۲ قاشق غذاخوری |

طرز تهیه

آلو خشک را از چند ساعت قبل خیس کنید. اگر از آلو تازه استفاده می‌کنید بعد از شستن به همراه ۱ لیوان آب روی حرارت کم بگذارید بعد از این که پوستشان شل شد، شعله را خاموش کنید و کنار بگذارید تا خشک شود و پوستشان را بگیرید.

دوباره آلوها را به قابلمه برگردانید و گوشت آلوها را بجوشانید تا هم نرم شوند و هم آب اضافه شان تبخیر شود. رب انار و شکر را به آلوها اضافه نمایید تا شکر حل شود. سایر میوه‌ها را اضافه کرده و چند قل که زد شعله را خاموش کنید.

کمی که ترشی خنک شد، سرکه را روی مواد بریزید. برای ملس شدن ترشی می‌توانید به دلخواه مقداری نمک و شکر اضافه کنید. قابلمه را به مدت ۲۴ ساعت کناری بگذارید تا همه میوه‌ها به هم مزه بدهند. برای خوشمزه‌تر شدن ترشی می‌توانید از آب زرشک هم استفاده کنید.

ترشی هفت میوه تابستانی

طرز تهیه

به مقدار مساوی سیب گلاب، هلو، شلیل، خیار، گلابی، انبه و زردآلو را شسته، خشک کرده و سپس خرد کنید. به مقدار دلخواه چند حبه سیر سیر، سبزیجات معطر، نمک، فلفل، گلپر و سیاه دانه به مواد اضافه کرده داخل شیشه تمیز ریخته و رویشان را با سرکه پر کنید و یک هفته در یخچال بگذارید تا جا بیوفتد.

ترشی هفت میوه با سرکه

مواد لازم

| | |
|-------|-------|
| سیب | ۴ عدد |
| گلابی | ۴ عدد |

یک هفته در یخچال بگذارید تا جا بیفتد.

ترشی هفت میوه با رب انار

مواد لازم

| | |
|--------------------|----------------|
| رب انار ترش | ۱ پیمانه |
| رب گوجه سبز | ۱ پیمانه |
| شکر | ۱ قاشق غذاخوری |
| نمک انار | کمی |
| لواشک انار تکه شده | ۱ پیمانه |
| آب انار تازه | ۱ لیوان |

سیب، هلو، گلابی، خرمالو زرشک تازه ۱ پیمانه از هر کدام

طرز تهیه

برای تهیه رب گوجه سبز، گوجه سبز را به همراه مقدار خیلی کم آب بجوشانید و وقتی کاملاً نرم شد از آبکش رد کنید و پوست و هسته‌اش را جدا کنید و دوباره بجوشانید و هم بزنید تا غلیظ شود.

میوه‌ها را نگینی خرد کنید. سایر مواد را با هم مخلوط کنید وقتی که لواشک‌ها باز شدند میوه‌ها را به سس اضافه کنید و در شیشه بریزید و ۱۰ روز در یخچال بگذارید تا جا بیوفتد.

به گزارش وب گاه بیتوته، ماندگاری این ترشی در یخچال ۱ سال است. استفاده از نمک انار که یکی از انواع نمک میوه است باعث می‌شود که رنگ ترشی ثابت بماند.

هویج

۴ عدد

شلیل

۴ عدد

خیار

۴ عدد

هلو

۴ عدد

به متوسط

۴ عدد

سرکه

۱ لیوان

نمک

مقداری

نعنا خشک

مقداری

طرز تهیه

میوه‌ها را با رنده درشت، رنده کنید. ادویه و نعنا و نمک بزنید و داخل شیشه بریزید و رویشان را با سرکه پر کنید. یک هفته در یخچال بگذارید تا جا بیفتد.

ترشی هفت میوه مخلوط

طرز تهیه

ترکیب میوه‌های دلخواهتان را انتخاب کنید. آلبالو، گیلاس، هلو، هلو انجیری، آلو زرد، زغال اخته، شفتالو، آلو سیاه.

میوه‌ها را بشویید و خشک کنید. هسته گیلاس، آلبالو و زغال اخته را خارج کنید. سایر میوه‌ها را به تکه‌های متوسط خرد کنید. نمک و فلفل سیاه نیم کوب و سیاه دانه و زردچوبه رویشان بپاشید.

میوه‌ها را داخل شیشه ریخته رویشان را با سرکه پر کنید و به مدت

داستان کوتاه - اعلان

اتاق دیگر، مادرش، سیگاری روشن کرد و تف به بخت و اقبال نحس‌اش انداخت.

میانه‌ی راه، مرد چشمش، به اعلانی چسبیده به دیوار، افتاد. این پا و آن پای کرد و اطرافش را نگاهی انداخت. کسی نبود. کاغذ را از دیوار کند و داخل جیب کت‌اش چپاند.

چند روز بعد مرد برگشت. در را باز کرد و وارد حیاط شد. در حالی که یک دستش را به دیوار گرفته بود تا تعادل‌اش را از دست ندهد؛ با خوشحالی فریاد زد: رویا! پول آوردم! پول! دیگه می‌تونیم قلب سحر رو عمل کنیم.

زن و دخترش با خوشحالی به استقبالش رفتند. سحر دست دور کمر پدر انداخت. جای بخیه‌های

مرد به درد آمد.

زانا کوردستانی



باشد، برای نفس کشیدنی به تقلا افتاد. قلبش به کندی می‌زد و هر آن امکان ایست داشت. پرده

- ندارم بخدا! نیست! والله ندارم! بلله ندارم!

- ندارم و نیست که نشد جواب! باید به کاریش بکنی؛ گفته باشم!

- وقتی پول نباشه خوب نیست دیگه! نمیشه، چه گلی به سرم بگیرم تو میگی؟! برم دزدی؟! برم راهزنی!؟

- آره! برو! هر کاری که می‌تونی بکن، اصلن برو آدم بکش ولی باید هر طور شده جور کنی!

مرد سر جایش میخکوب شد. انگار که یک پارچ آب یخ بر رویش ریخته باشند. ساکت و سردرگم مانده بود. مات و مبهوت به زنش و در بسته‌ی اتاق دخترش نگاهی انداخت. لحظاتی بعد، کت رنگ و رو رفته‌اش را از روی رخت‌آویز، به چنگ کشید و بیرون زد.

دخترک از پشت پنجره، رفتن پدرش را تماشا می‌کرد. دستی به روی سینهاش گذاشت و محکم فشار داد. انگار که چیزی راه گلویش را گرفته