

# آوازه دریا

۲۲۵



به مناسبت هفته صنایع دستی؛ مرکز فروش دائمی صنایع دستی در بندرعباس افتتاح می‌شود

شنبه ۱۹ خرداد ماه ۱۴۰۳ سال ششم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



واریز «وام ازدواج» فرزندان  
بازنشستگان کشوری



ایجاد بانک سلول‌های بنیادی دندان  
شیری دارای عصب سالم



معرفی کتاب‌های برگزیده و شایان تقدیر ۱۴۰۳ | ۱۹ خرداد ماه ۱۴۰۳

معرفی کتاب‌های برگزیده شورای کتاب کودک

اعلام جو



دارت لیگ برتر بانوان و آقایان هرمزگان، زارعی و پیروی عنوان قهرمانی را کسب کردند

# دارت لیگ برتر بانوان و آقایان هرمزگان، زارعی و پیروی عنوان قهرمانی را کسب کردند



انجمن‌های ورزشی استان و در بخش آقایان با حضور مجتبی عامری معاون اداره ورزش و جوانان استان هرمزگان مدال و تندیس مقام اوران اهدا شد.

نهایی برای اعزام به مسابقات قهرمانی کشوری شرکت کنند. این مسابقات قرار است مهر ماه برگزار شود و نمایندگان استان هرمزگان با آمادگی کامل در آن حضور خواهند یافت. مراسم اختتامیه در بخش بانوان با حضور خانم زرین نایب رئیس هیئت

مسابقات دارت لیگ برتر هرمزگان با معرفی قهرمانان به پایان رسید.

به گزارش صبح ساحل، دوره پایانی مسابقات دارت لیگ برتر بانوان و آقایان به پایان رسید و قهرمانان این دوره از رقابت‌ها مشخص شدند. در بخش بانوان، محبوبه زارعی با کسب ۵۶ امتیاز به مقام قهرمانی دست یافت.

مریم آزادی با ۴۷ امتیاز در جایگاه دوم ایستاد و فاطمه کیانی با ۴۶ امتیاز به عنوان سومی رسید. مریم دیاب با ۳۷ امتیاز چهارم، لیلا اکبر زاده با ۳۲ امتیاز پنجم، فاطمه ماهرانی با ۳۲ امتیاز ششم، فرخنده امیری زاده با ۲۷ امتیاز هفتم، زهرا شیخ احمدی با ۲۴ امتیاز هشتم، فاطمه محمودی با ۱۹ امتیاز نهم، زهرا رئیسی با ۱۷ امتیاز دهم، سمیه زارعی با ۱۵ امتیاز یازدهم و شهلا دامن کشان با ۸ امتیاز دوازدهم شد.

در بخش آقایان، حیدر پیروی با ۴۵ امتیاز عنوان قهرمانی را از آن خود کرد. فرزاد درخشنده با ۲۹ امتیاز دوم شد و احمد صباحی زاده با ۲۸ امتیاز در مکان سوم قرار گرفت. ایمان حاجیانی با ۲۴ امتیاز چهارم، علی فلاحی با ۲۳ امتیاز در مکان پنجم، کاظم علی پور با ۱۹ امتیاز ششم، محمد جواد پسند با ۱۷ امتیاز هفتم، حسن مهاجری فر با ۱۱ امتیاز هشتم و سعید راهداری با ۹ امتیاز نهم شد. با پایان این دوره از مسابقات، ۵ نفر برتر از هر دو بخش به اردوی آماده‌سازی تیم منتخب استان هرمزگان دعوت شدند تا در انتخاب

## چند خبر کوتاه ...

### معرفی کتاب‌های برگزیده شورای کتاب کودک

کتاب‌های برگزیده و شایسته تقدیر سال ۱۴۰۱ از سوی شورای کتاب کودک معرفی شدند. شورای کتاب کودک هر ساله پس از بررسی کتاب‌های کودک و نوجوان آثاری را به عنوان برگزیده و شایان تقدیر معرفی می‌کند. در داوری سال گذشته، از بین آثار بررسی شده توسط ۹ گروه بررسی، ۷ اثر به عنوان برگزیده و ۲۱ اثر به عنوان شایان تقدیر، پیشنهاد شدند و در نهایت از بین این آثار، ۱ اثر عنوان برگزیده و ۱۰ اثر عنوان شایسته تقدیر را به خود اختصاص دادند؛ به کتاب‌های برگزیده لوح و نشان «ماهی سیاه کوچولو» و «کتاب‌های شایان تقدیر «لوح تقدیر» اهدا خواهد شد. بررسی آثار پیشنهادی گروه‌های بررسی در سال ۱۴۰۱، به وسیله ۳۳ داور متشکل از ۲۲ داور از شورای کتاب کودک و ۱۱ داور خارج از این نهاد، انجام شده است.

کتاب‌های شایان تقدیر در بخش داستان: «کابوس‌های خنده‌دار»، نویسنده حمیدرضا شاه‌آبادی، انتشارات افق.

«پالی فینک بزرگ» مترجم کیوان عبیدی آشتیانی، انتشارات افق.

«آرزویی در دل تاریکی» مترجم آزاده حسنی، نشر پرتقال.

معرفی کتاب‌های برگزیده شورای کتاب کودک کتاب‌های شایان تقدیر در بخش دانش اجتماعی، زندگینامه، علوم و مرجع: «دنیای رنگارنگ سوسک‌ها» مترجم بهناز شایق، نشر هوپا.

«دنیای رنگارنگ کوسه‌ها» مترجم بهناز شایق. نشر هوپا. «درون جعبه شگفت‌انگیز: سفری به اعماق زندگی» مترجم فروغ فرجود، انتشارات فاطمی، کتاب طوطی. کتاب‌های شایان تقدیر گروه جوایز کتاب‌های تصویری: «دو گیلان» نویسنده و تصویرگر سارا طیب‌زاده، نشر پرتقال.

«هاله هله هوله!» نویسنده مهدی رجیبی، تصویرگر مریم طهماسبی، انتشارات فاطمی، کتاب طوطی. کتاب برگزیده گروه جوایز هنر بازی و سرگرمی: دریافت «نامه‌ای از شهر نقاشی»، نویسنده آرش بدرطالعی، انتشارات تیکا.

کتاب‌های شایان تقدیر بخش شعر: «آهوها برای گردش به شهر می‌آیند»، شاعر صفورا نبیری، نشر گویا.

«حرف کلاغه راسته»، شاعر مریم هاشم‌پور، انتشارات لویه‌تو.

حال پردازش هستند و کارشناسان امیدوارند تا تابستان ۲۰۲۵ در معرض دید عموم قرار گیرند. مدیر موزه نقره چک کی گوید که پس از تمیز کردن سکه‌ها و ترمیم و عکاسی از آن‌ها برای انتشار و اهداف تبلیغاتی و تهیه کاتالوگ آنها به نمایش گذاشته شوند. با تجزیه و تحلیل دقیق‌تر از سکه‌ها، کارشناسان باید امیدوار باشند که نه تنها بتوانند بفهمند چه کسی آن‌ها را ضرب کرده، بلکه در کجا این کار را انجام داده است. چرا که نقره‌ای که برای ضرب سکه‌ها استفاده می‌شود را می‌توان از طریق عناصری که در آلیاژ نیز یافت می‌شود تا مکان دقیقی استخراج فلز ردیابی کرد. در قرون وسطی، در این منطقه، حدود یک سوم کل نقره اروپا به دست می‌آمد. به احتمال زیاد سکه‌ها در ضرابخانه پراگ از نقره‌ای که در آن زمان به بوهیم وارد می‌شد ضرب شده است.

به هر حال، نتیجه هر چه که باشد، کارشناسان بر این باورند که این کشف «یکی از بزرگترین یافته‌های دهه گذشته» است. بهترین بخش برای زن خوش‌شانسی که آن‌ها را کشف کرده این است که او حدود ۱۰ درصد از ارزش آنها را به صورت قانونی صاحب خواهد شد. پاداش خوبی برای یک روز پیاده‌روی!

### ایجاد بانک سلول‌های بنیادی دندان شیری دارای عصب سالم

مدیر کل دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت گفت: ایران جزء کشورهای پیشرو در خصوص سلول‌های بنیادی و ژن درمانی در بین کشورهای مختلف دنیا است. به گزارش صبح ساحل، زهرا سید معلمی مدیر کل دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت گفت: استفاده از سلول‌های بنیادی با استفاده از عصب دندان‌های شیری کودکان به تازگی در دست مطالعه قرار گرفته است. وی بیان کرد: ایران جزء کشورهای پیشرو در خصوص سلول‌های بنیادی و ژن درمانی در بین کشورهای مختلف دنیا است. مدیر کل دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت تأکید کرد: یکی از برنامه‌ها استفاده از دندان‌های شیری کودکان برای استفاده از سلول‌های بنیادی و درمان بیماری‌ها است که البته عصب آن دندان شیری سالم مانده باشد. سید معلمی ادامه داد: یکی از منابعی که می‌توان سلول‌های بنیادی را دریافت و نگهداری کرد، همان عصب دندان‌های شیری است. مدیر کل دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت بیان کرد: عصب‌های سالم دندان‌های شیری در کشور تحت عنوان بانک سلول‌های بنیادی برای دندان‌های شیری ایجاد و برای سلول‌های بنیادی استفاده می‌شود. سید معلمی گفت: سلول‌های بنیادی از منابع مختلفی مانند خون بند ناف و عصب دندان‌های شیری گرفته می‌شود.

عصرروز گذشته به حساب حقوقی ایشان واریز شد. به گفته وی با توجه به ثبت نام متقاضیان وام ازدواج فرزندان توسط بازنشستگان و پس از بررسی مدارک ارسالی و تایید آن به تعداد ۴۴ هزار از متقاضیان در این مرحله تسهیلات به مبلغ ۳۵ میلیون تومان، با کارمزد سالانه ۴ درصد پرداخت شد. امیرآبادی زاده تأکید کرد: اجرای خدمات رفاهی و پرداخت تسهیلات مالی جزو سیاست‌های صندوق بازنشستگی کشوری با عنوان «خدمت ادامه دارد» است که براساس آن تلاش می‌کنیم به صورت مستمر خدمات مورد نیاز بازنشستگان را در قالب‌های مختلف اجرایی و تقدیم آنها کنیم.

به گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل صندوق بازنشستگی کشوری، وی همچنین یادآور شد: واریز این تسهیلات برای الباقی متقاضیان، پس از بررسی و احراز شرایط ایشان در تیرماه ۱۴۰۳ انجام خواهد شد.

### زنی که به پیاده‌روی رفته بود، به طور تصادفی گنج بزرگ ۹۰۰ ساله‌ای را کشف کرد!

مورد اخیر زنی در جمهوری چک شاید نظر تان را عوض کند. او یک روز برای پیاده روی بیرون رفت و به طور تصادفی گنجینه‌ای با بیش از ۲۱۵۰ سکه نقره با قدمت بیش از ۹۰۰ سکه پیدا کرد.

فیلیپ ولیمسکی، باستان‌شناس آکادمی علوم جمهوری چک در پراگ، در بیانیه‌ای که از چک اصلی ترجمه شده، به این داستان اشاره کرد.

او توضیح داده که گنج سکه‌های نقره مقدار بسیار زیادی است که پیدا کردن آن توسط یک شخص واجد به صورت تصادفی، بسیار عجیب است. چرا چنین گنجی برای ۹۰۰ سال پنهان مانده بود؟ کارشناسان موزه نقره چک و انستیتوی باستان‌شناسی پراگ در آکادمی علوم جمهوری چک چند نظریه دارند: آن‌ها می‌گویند ممکن است در اصل این گنج دستمزد سربازان بوده باشد یا حتی نوعی غنیمت جنگی بوده باشد. در حالی که اکنون پراگ اکنون شهر زیبای توریستی است، اما اوضاع در پایتخت چک همیشه این‌طور نبوده. یک هزار سال پیش در زمان ضرب سکه‌ها در زمان هاندان پرمیسلی، پراگ کانون یک آشنگی و دعوای خاندان‌های بزرگ بود. در آن زمان در کشور بین اعضای سلسله پرمیسلی در مورد تاج و تخت پراگ اختلافاتی وجود داشت. سکه‌های در گلدان‌های سرامیکی بودند، اما پس از ۹ قرن استفاده از زمین، از جمله شخم زدن، تنها پایه آنها دست نخورده باقی مانده بود. این گنج بزرگ‌ترین مجموعه سکه‌های اوایل قرون وسطی را نشان می‌دهد که تاکنون در این منطقه یافت شده که شامل سکه‌ها ضرب شده حداقل سه پادشاه قرن یازدهم و دوازدهم است. سکه‌ها اکنون در

### به مناسبت هفته صنایع دستی؛ مرکز فروش دائمی صنایع دستی در بندرعباس افتتاح می‌شود

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: به مناسبت هفته صنایع دستی؛ مرکز فروش دائمی صنایع دستی در بندرعباس افتتاح می‌شود. محمد محسنی با اشاره به این مطلب به تشریح برنامه‌های هفته صنایع دستی (۱۹ تا ۲۵ خرداد) در استان پرداخت و گفت: با مشارکت شهرداری بندرعباس، مرکز فروش دائمی صنایع دستی در محل هتل‌های بندرعباس توسط بخش خصوصی رانندازی می‌شود.

او با اشاره به برگزاری نمایشگاه‌های صنایع دستی در این هفته اظهار کرد: دو نمایشگاه صنایع دستی در مجتمع تجاری بندرعباس مال و هتل هما بندرعباس از ۱۹ تا ۲۵ خردادماه برگزار خواهد شد. مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان در خصوص دوره‌های آموزشی کوتاه مدت گفت: ورکشاپ‌های صنایع دستی شامل: حصیربافی، قلاب‌بافی، گلابتون‌دوزی، مصنوعات چرمی، پته‌دوزی، نقاشی روی پارچه و نساجی سنتی برای علاقه‌مندان به هنرهای سنتی و صنایع دستی در این هفته برگزار می‌شود. او به ارائه تخفیف ۱۰ تا ۲۰ درصدی محصولات صنایع دستی در فروشگاه‌های دارای مجوز از این اداره‌کل در هفته صنایع دستی اشاره کرد و افزود: کلیه متقاضیان خرید محصولات صنایع دستی می‌توانند از این تخفیف‌ها بهره‌مند شوند. محسنی ادامه داد: یکی دیگر از برنامه‌های هفته صنایع دستی تجلیل از صنعتگران و هنرمندانی است که نقش مهم و تأثیرگذاری در حوزه تولید، ترویج، بازرگانی و صادرات صنایع دستی داشته و دارند، که این مراسم با همکاری شهرداری بندرعباس روز ۲۱ خردادماه برگزار می‌شود.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان تأکید کرد: افتتاح مرکز صنایع دستی بندر لافت، برگزاری نمایشگاه صنایع دستی در شهرستان‌ها، افتتاح چندین فروشگاه صنایع دستی در استان، آموزش رایگان صنایع دستی، و... از دیگر برنامه‌های هفته صنایع دستی در استان هرمزگان است.

### واریز «وام ازدواج» فرزندان بازنشستگان کشوری

معاون توسعه مدیریت و منابع صندوق بازنشستگی کشوری از واریز وام ازدواج فرزندان بازنشستگان این صندوق برای ۴۴ هزار نفر از متقاضیان واجد شرایط خبر داد. جعفر امیرآبادی زاده با اعلام این خبر افزود: تسهیلات ۳۵ میلیون تومانی ازدواج فرزندان بازنشستگان کشوری برای ۴۴ هزار نفر از حدود ۶۲ هزار متقاضی واجد شرایط که در تیرماه سال ۱۴۰۲ ثبت نام کرده بودند،

# با سرآشپز = رولت توت فرنگی خامه‌ای



**رولت توت فرنگی یکی از شیرینی‌های جذاب و خوشمزه با توت فرنگی است که می‌توانید در فصل‌های مختلف سال با توت فرنگی تازه یا مارمالاد توت فرنگی درست کنید. این رولت لذیذ قنادی، یک گزینه عالی برای مهمانی‌ها و دورهمی‌ها به عنوان دسر است.**

رولت توت فرنگی یکی از شیرینی‌های جذاب و خوشمزه با توت فرنگی است که می‌توانید در فصل‌های مختلف سال با توت فرنگی تازه یا مارمالاد توت فرنگی درست کنید. این رولت لذیذ قنادی، یک گزینه عالی برای مهمانی‌ها و دورهمی‌ها به عنوان دسر است. در این مقاله دستور طرز تهیه رولت توت فرنگی و فوت و فن‌های تهیه و خوشمزه شدن رولت توت فرنگی خامه‌ای را به شما آموزش خواهیم داد.

مواد لازم

آرد قنادی: سه چهارم لیوان فرانسوی دسته‌دار - شکر: سه چهارم لیوان فرانسوی دسته‌دار - بیکنینگ پودر: ۱ قاشق چای‌خوری - نمک: نصف قاشق چای‌خوری - وانیل: نصف قاشق چای‌خوری - روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری تخم مرغ: ۴ عدد - مواد لازم برای لایه میانی رولت توت فرنگی توت فرنگی: ۳۰۰ گرم - خامه (خامه قنادی): ۳۰۰ گرم با بیشتر شکر یا پودر قند: ۵۰ گرم - آبلیمو: ۱ قاشق غذاخوری مدت زمان آماده‌سازی مواد: ۱ ساعت مراحل طرز تهیه رولت با مارمالاد توت فرنگی طرز تهیه

رولت توت فرنگی یک شیرینی مجلسی است که می‌توانید در تهیه آن از خامه استفاده کنید یا خامه را از دستور تهیه آن حذف کنید. در ادامه مراحل طرز تهیه رولت توت فرنگی خامه‌ای با مارمالاد را دنبال کنید.

مرحله اول: توت فرنگی‌ها را آماده کنید برای درست کردن رولت توت فرنگی، اگر مارمالاد توت فرنگی ندارید، ابتدا مارمالاد را درست کنید. البته می‌توانید به جای مارمالاد، فقط توت فرنگی‌های شسته شده را خیلی ریز و در اندازه‌های مساوی خرد کنید و داخل رولت بریزید. اما برای تهیه مارمالاد، توت فرنگی‌ها را بشویید و کلاهک آنها را جدا کنید. توت فرنگی‌ها را خرد کنید و در یک قابلمه بریزید.

مرحله دوم: مارمالاد توت فرنگی را درست کنید قابلمه را روی حرارت بگذارید. سپس ۵۰ گرم شکر و ۱ قاشق غذاخوری شکر یا پودر قند (طرز تهیه پودر قند) را به آن اضافه کنید. درب قابلمه را نیمه باز بگذارید و حرارت را کم کنید تا توت فرنگی‌ها بپزند و کاملاً نرم شوند.

حدود ۳۰ دقیقه توت فرنگی‌ها را بجوشانید. در این مدت مدام به توت فرنگی‌ها سر بزنید که ته نگیرند. وقتی توت فرنگی‌ها کاملاً له شدند، شعله را خاموش کنید و کنار بگذارید تا سرد شوند. طرز تهیه مارمالاد توت فرنگی به روشی دیگر را هم مطالعه کنید.

مرحله سوم: مواد رولت را ترکیب کنید تا زمانی که مارمالاد سرد می‌شود، در یک کاسه، تخم مرغ‌ها را بشکنید. با همزن برقی شروع به هم زدن تخم مرغ‌ها کنید و به قدری آنها را بزنید تا رنگ آنها کرمی شود و بافت کشدار پیدا کند. سپس روغن مایع را به آن اضافه کنید و هم بزنید. این مخلوط را کنار بگذارید.

مرحله چهارم: مایه رولت توت فرنگی را درست کنید فر را روشن و روی دمای ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید تا گرم شود. به صورت جداگانه، آرد، بیکنینگ پودر و نمک را با هم مخلوط کنید و سه بار آن‌ها را الک کنید. این کار هم باعث جدا شدن ناخالصی‌های آرد و سایر افزودنی‌ها می‌شود و هم بافت رولت را لطیف می‌کند.

سپس مواد خشک الک شده را طی ۳ مرحله به مایه تخم مرغ‌های زده شده اضافه کنید و هر بار با لیسک، مواد را به صورت دورانی هم بزنید تا کاملاً یکدست شده و گلوله‌های آرد به خوبی باز شوند.

مرحله پنجم: مایه رولت را در قالب بریزید - بعد از آماده شدن مایه رولت، کف یک سینی فر را یک یا چند کاغذ روغنی ببندازید تا کاملاً آن را بپوشاند. قالب باید مستطیلی باشد. ابعاد ۳۰ در ۴۰ سانتی‌متر، برای سینی مناسب است. روی کاغذ روغنی، مایه رولت را بریزید و ۳ بار روی سطح بکوبید تا همه قسمت‌های آن، به یک اندازه (حدود ۱ سانتی‌متر) ضخامت پیدا کند.

با کاردک می‌توانید سطح روی مواد رولت را صاف کنید. بعد سینی را در فر بگذارید و ۱۲ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید تا مغزپخت شود.

مرحله ششم: مایه میانی رولت توت فرنگی را آماده کنید - در حین پخت لایه رویی رولت، وقتی توت فرنگی‌های پخته شده (مارمالاد) سرد شدند، آنها را با گوشتکوب برقی یا دستی، له کنید تا کاملاً یکدست شوند. خامه قنادی را از فریزر بیرون بیاورید و وقتی حالت نیمه یخی گرفت، آن را با همزن برقی، به قدری بزنید که کاملاً پفکی شود.

خامه فرم گرفته را می‌توانید با خامه صبحانه هم درست کنید. برای مطالعه طرز تهیه خامه فرم گرفته، روی لینک مقاله آن کلیک کنید.

مرحله هفتم: کاغذ روغنی را جدا کنید - بعد از پختن لایه اصلی رولت، قبل از اینکه اطراف رولت، خشک و قهوه‌ای شود، سینی را از فر بیرون بیاورید. یک دستمال یا پارچه نمدار نخ‌ری را روی کیک رولت ببندازید و رولت را برگردانید. بعد کاغذ روغنی را جدا کنید. اگر اطراف رولت خشک شده است، با چاقوی تیز، قسمت‌های خشک را برش بزنید. باید در نهایت یک لایه کیک نازک مستطیلی داشته باشید.

مرحله هشتم: لایه میانی را روی رولت بریزید - سپس با همان پارچه، کیک را رول کنید و پارچه را روی آن ببندازید تا رولت خشک نشود. رولت را برای ۱ ساعت در یخچال بگذارید. بعد کیک را بیرون بیاورید و آن را به آرامی باز کنید. یک لایه مارمالاد توت فرنگی و یک لایه خامه فرم گرفته روی سطح رولت بریزید. دوباره رولت را رول کنید و ۱ ساعت دیگر در یخچال بگذارید تا مواد میانی هم خودشان را بگیرند.

مرحله نهم: رولت توت فرنگی خامه‌ای را سرو کنید - بعد از اینکه رولت توت فرنگی خودش را گرفت، در آخر و هنگام سرو، می‌توانید روی رولت را خامه فرم گرفته و پرک بادام یا پودر پسته بپاشید. رولت را با چاقوی تیز، به

اندازه‌های دلخواه برش بزنید و برش‌ها را در ظرف مخصوص سرو بگذارید. نوش جان!

طرز تهیه رولت توت فرنگی به روش‌های دیگر در این روش، برای اینکه رولت توت فرنگی رژیمی و بدون خامه داشته باشید، از خامه استفاده نکنید و بعد از اینکه کیک رولت را پختید، وسط آن را با مارمالاد یا توت فرنگی تازه و خرد شده بریزید و کیک را رول کنید. به جای خامه می‌توانید از پنیر ماسکارپونه هم استفاده کنید. پنیر را کاملاً با همزن بزنید تا بافت آن نرم و خامه‌ای شود. سپس داخل رولت بریزید. روی رولت را می‌توانید با گاناش یا شکلات ذوب شده هم تزئین کنید.

انواع پنیر خامه‌ای مثل پنیر ماسکارپونه و انواع شکلات را به روش‌های حضوری و اینترنتی از فروشگاه‌های افق کوروش می‌توانید تهیه کنید. اگر به فر دسترسی ندارید، برای پخت لایه کیک رولت توت فرنگی، به جای فر، از یک تابه دو طرفه می‌توانید استفاده کنید. تابه را برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی حرارت گاز بگذارید و درب آن را ببندید تا دمای داخل آن گرم و مثل محیط فر شود. بعد کف تابه را کاغذ روغنی ببندازید. تابه که گرم شد، از مایه خمیری رولت، کف تابه بریزید تا ضخامت آن به ۱ سانتی‌متر برسد.

درب تابه را ببندید و زیر تابه را شعله پخش کن بگذارید. حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه، تابه را روی بگذارید و بعد شعله را خاموش کنید. کیک رولت که پخت، آن را از تابه بیرون بیاورید و بقیه مراحل رول کردن و پر کردن وسط کیک رولت را مانند روش اول با مواد دلخواه دنبال کنید.

نکات مهم در طرز تهیه رولت توت فرنگی در خانه معمولاً توت فرنگی تازه در همه ایام سال در دسترس است ولی اگر نتوانستید توت فرنگی تازه پیدا کنید، می‌توانید توت فرنگی یخ زده فریزری یا مارمالاد آماده را در رولت توت فرنگی به کار ببرید.

اگر می‌خواهید به جای خامه در تهیه رولت توت فرنگی از پنیر استفاده کنید، بهتر است پنیر با بافت نرم و خامه‌ای مثل پنیر ماسکارپونه استفاده کنید. پنیر را باید کاملاً بزنید تا باز و یکدست شود و سپس روی کیک رولت بریزید و رول کنید. - اگر می‌خواهید از توت فرنگی خرد شده به عنوان لایه میانی استفاده کنید، بعد از ریختن توت فرنگی بین کیک، روی آنها مقداری پودر قند بپاشید تا کمی شیرین شوند. یا اینکه توت فرنگی را خرد کنید و روی آنها شکر بریزید و اجازه دهید توت فرنگی‌ها بمانند و طعم شیرین بگیرند.

در زمان ریختن لایه میانی داخل خمیر رولت، برای اطمینان از اینکه مایه میانی بیرون نریزد، به اندازه ۱ سانتی‌متر از اطراف خمیر، مواد میانی را بریزید و مارمالاد یا خامه را صاف کنید. روی رولت را می‌توانید با پودر قند، خامه فرم گرفته، برش‌های توت فرنگی، مارمالاد توت فرنگی، گاناش، شکلات ذوب شده، نوتلا و انواع مغزها یا پرک بادام، تزئین کنید.

چه کار کنیم که رنگ رولت توت فرنگی قرمز شود؟ برای اینکه رنگ کیک رولت یا رنگ مایه داخلی رولت توت فرنگی، قرمز شود، می‌توانید به مواد میانی یا مواد کیک، چند قطره رنگ خوراکی قرمز یا مقداری پودر لبو اضافه کنید و مواد را هم بزنید تا رنگ بگیرد.

لایه میانی رولت توت فرنگی چیست؟ برای لایه وسط رولت توت فرنگی، دستتان باز است که از مواد دلخواهتان مثل خامه، پنیر ماسکارپونه، مارمالاد توت فرنگی یا برش‌های ریز و خرد شده توت فرنگی تازه استفاده کنید. می‌توانید خلال آجیل، پودر آجیل یا پرک انواع مغزها را هم داخل رولت یا روی رولت توت فرنگی بریزید.

## چه بخوریم تا قلب سالمی داشته باشیم؟



**بیماری‌های قلبی و عروقی نخستین علت مرگ در جهان است که تغذیه در کاهش ابتلا به این بیماری‌ها نقش بسزایی دارد.**

نخستین علت مرگ و میر در دنیا بیماری‌های قلبی عروقی هستند؛ به بیان دیگر، انسان‌ها در سرتاسر جهان بیشتر از هر علت دیگری به دلیل بیماری‌های قلبی عروقی جان خود را از دست می‌دهند.

حدود سه چهارم مرگ‌ومیرهای ناشی از بیماری‌های قلبی در کشورهایی با سطح اقتصادی پایین یا متوسط اتفاق می‌افتد در حالی که اغلب بیماری‌های قلبی و عروقی قابل پیشگیری هستند و با توجه به عوامل خطری مانند مصرف دخانیات، رژیم غذایی نامناسب، چاقی و اضافه وزن، بی‌تحرکی و مصرف الکل می‌توان میزان مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری‌ها را کاهش داد.

بیماری‌های قلبی و عروقی گروهی از بیماری‌های مرتبط با یکدیگر شامل آترواسکلروز، پرفشاری خون، بیماری ایسکمی قلبی، بیماری عروق محیطی و نارسایی قلبی است که برای کنترل این بیماری‌ها توصیه می‌شود افراد بالای دو سال سبک زندگی و رژیم غذایی سالم داشته باشند.

برای پیشگیری و کنترل این بیماری‌ها از توصیه‌های زیر پیروی کنید:

استرس را کنترل کنید  
استرس منجر به تولید هورمون‌هایی می‌شود که ضربان قلب، فشار خون و قابلیت تحریک قلب را افزایش می‌دهند.  
دیابت را کنترل کنید  
دیابت یک عامل خطر مستقل برای بیماری‌های قلبی عروقی است. همه انواع دیابت خطر بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهند.  
وزن خود را کنترل کنید  
چاقی با ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد. حتی کاهش وزن اندک می‌تواند در کنترل این بیماری‌ها مؤثر باشد. مصرف پروتئین‌های حیوانی پرچرب (گوشت و لبنیات پرچرب) را کاهش دهید. دریافت فیبر غذایی را افزایش دهید. میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل منابع عمده فیبر هستند. مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها را افزایش دهید.  
مصرف نمک را محدود کنید  
از کمبود ویتامین D پیشگیری کنید  
به منظور پیشگیری از کمبود افراد باید ماهانه یک پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین دی مصرف کنند.  
فعالیت بدنی کافی داشته باشید / اپرنا

حبوبات، استفاده از روغن زیتون، کانولا، گردو یا مارگارین مخلوط با روغن کلزا یا روغن بذر کتان است.  
از رژیم غذایی DASH پیروی کنید  
این الگوی غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات، محصولات لبنی کم چرب، غلات سبوس دار، ماهی، آجیل، بادام زمینی و حاوی مقادیر کم پروتئین حیوانی و قند است.

از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی کنید  
ویژگی‌های این رژیم شامل افزایش تعداد میوه و سبزیجات (عمدتاً تازه) با تأکید بر سبزیجات ریشه‌ای و سبزی، غلات سبوس دار، ماهی‌های چرب (سرشار از امگا۳)، مصرف کمتر گوشت قرمز و تأکید بر گوشت بدون چربی، کاهش مصرف لبنیات پرچرب، مصرف زیاد آجیل و