

آوای دریا

۲۷۵



پذیرش هنرجو در هنرستان دخترانه و پسرانه
هنرهای زیبای بندرعباس آغاز شد

شنبه ۰۱ شهریور ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



اگر حالا امکان فرزندآوری ندارید، تخمک یا جنین
را فریز کنید



بحران درمانی در رضوان؛ مردم در انتظار
چاره‌اندیشی مسئولان



برگزاری مسابقات تیراندازی خبرنگاران و
مدیران روابط عمومی



تمام بانوان صیاد جزیره هنگام، مجوز صید می‌گیرند

تمام بانوان صیاد جزیره هنگام، مجوز صید می گیرند



جلیک رتبه نخست کشور را دارد و این ظرفیت ها می تواند پشتهای مهم برای توسعه اقتصادی استان و بهبود معیشت صیادان باشد.

معاون وزیر جهاد کشاورزی در پایان با تاکید بر اهمیت و جایگاه ویژه هرمزگان در فعالیتهای شیلاتی کشور، گفت: هرمزگان در شاخص های مهم شیلاتی از جمله صید، تکثیر و پرورش میگو، پرورش ماهیان دریایی در قفس و تولید

معاون وزیر جهاد کشاورزی و رئیس سازمان شیلات ایران گفت: همه بانوان صیاد جزیره هنگام که دارای صلاحیت هستند، از مجوز صید بهره مند خواهند شد و به زودی تعاونی ویژه بانوان صیاد در این جزیره تشکیل می شود.

در بازدید حمزه رستم پور، معاون وزیر جهاد کشاورزی و رئیس سازمان شیلات ایران، از جزیره هنگام به همراه استاندار هرمزگان و جمعی از مسئولان، اعلام شد که همه بانوان صیاد این جزیره که دارای صلاحیت هستند، از مجوز صید بهره مند خواهند شد.

وی با اشاره به فعالیت ۳۳۵ صیاد با ۹۷ فروند شناور صیادی، یک فروند لنج صیادی و ۶ صیاد مشتادار در جزیره، افزود: بانوان صیاد این جزیره که دارای ۱۵ فقره مجوز صید برای ۳۰ نفر هستند، می توانند به عنوان نماد زن توانمند ایرانی معرفی شوند.

رستم پور با تاکید بر نقش و جایگاه ویژه بانوان در جمهوری اسلامی ایران، اظهار داشت: همه بانوان صیاد دارای صلاحیت و شرایط لازم با تدابیر اتخاذ شده از مجوز صید بهره مند خواهند شد و انتظار می رود هرچه سریع تر تعاونی صیادی ویژه بانوان صیاد در جزیره هنگام تشکیل شود.

وی همچنین از دیگر موضوعات مورد بررسی در این بازدید به ساخت و استقرار زیستگاه های مصنوعی و حمایت از متقاضیان پرورش ماهی در قفس (ساحلی - خرد) اشاره کرد.

برگزاری مسابقات تیراندازی خبرنگاران و مدیران روابط عمومی



به مناسبت هفته خبرنگار، مسابقه تیراندازی ویژه خبرنگاران، اصحاب رسانه و مدیران روابط عمومی هرمزگان در سالن تیراندازی شهید عبدالله مسیحی برگزار شد و نفرات برتر در بخش های مختلف معرفی شدند.

این رقابت ها با حضور پرشور خبرنگاران، مدیران روابط عمومی برگزار شد و شرکت کنندگان در فضایی دوستانه به رقابت پرداختند.

در بخش تفنگ آقاییان، حسین مرسلی مدیر روابط عمومی هیئت فوتبال هرمزگان اول شد.

عقیل اولادی از روابط عمومی فولاد کاوه جنوب کیش در مکان دوم ایستاد. مرتضی غریبی از هفته نامه آوای دریا و محمود رئیسی از روزنامه صبح ساحل مشترکاً سوم شدند.

در رشته تپانچه آقاییان، ایمان باوقار از شهرداری بندرعباس، عماد کریمی از سازمان آتش نشانی و علیرضا کناری از صنعت جنوب اول تا سوم شدند. در بخش تفنگ بانوان، حمیده طالبی از دانشگاه علوم پزشکی اول شد. راضیه پودت از ایستاد باشگاه خبرنگاران جوان دوم شد.

فاطمه محمودآبادی از روزنامه صبح ساحل در مکان سوم ایستاد. در رشته تپانچه بانوان، اعظم دلاوری از صنعت هرمزگان عنوان قهرمانی کسب کرد. سمیه اکبری از هفته نامه صدف خلیج فارس دوم شد و کثوم حسینی زاده از عصر ایرانیان عنوان سومی را به خود اختصاص داد.

در این مسابقات ستایش عباسلو، مانده درویشی و فاطمه شهبازی همکاری خوبی داشتند. این مسابقات با سرداری علی اصغر عباسلو و همکاری داوران، نرگس خاکساری، حوریوش معتضد کیوان و اسما عالی پور برگزار شد.

در پایان این مسابقات با اهدای جوایز از نفرات برتر تجلیل شد.



امنیت ساندویچ‌های سرد، خط قرمز سلامت شما در گرما!

گزارش : ایرنا



استریل، یا عدم رعایت بهداشت فردی توسط پرسنل تهیه و عرضه، از دیگر راه‌های ورود میکروارگانیسم‌ها به ساندویچ هستند. همچنین، بسته‌بندی نامناسب و عدم حفظ سرما در طول حمل و نقل، به ویژه در مسافت‌های طولانی، می‌تواند زنجیره سرد را مختل کرده و خطر رشد میکروبی را تشدید کند.

برای اطمینان از ایمنی ساندویچ‌های سرد، رعایت دقیق معیارهای بهداشتی، به‌ویژه حفظ زنجیره سرد، حیاتی است. این زنجیره شامل نگهداری مواد غذایی در دمای ۵ تا ۵ درجه سلسیوس است تا از رشد میکروارگانیسم‌ها جلوگیری شود. همچنین، هر محصول غذایی باید دارای تاریخ انقضا و زمان مصرف ایمن مشخص باشد؛ به طور کلی، ساندویچ‌های سرد بهتر است حداکثر ظرف ۲۴ ساعت در دمای سرد نگهداری و مصرف شوند. برای اطمینان از ایمنی و کیفیت ساندویچ‌های سرد هنگام مصرف، رعایت نکات بهداشتی زیر توسط مصرف‌کنندگان اکیداً توصیه می‌شود:

قبل از مصرف: همواره تاریخ تولید و انقضای درج شده روی بسته‌بندی را به دقت بررسی کنید و از نگهداری صحیح محصول طبق دستورالعمل اطمینان حاصل نمایید. پیش از هر چیز، ظاهر، بو و طعم ساندویچ را ارزیابی کنید؛ در صورت مشاهده هرگونه نشانه غیرعادی مانند بوی نامطبوع، تغییر رنگ، بافت نامناسب یا طعم نامطلوب، از مصرف آن جداً خودداری کنید. خرید خود را از فروشندگان معتبر که بهداشت محیط کار را رعایت کرده و از سیستم‌های نگهداری سرد مناسب بهره می‌برند، انجام دهید. همچنین، به بسته‌بندی محصول توجه کنید؛ بسته‌بندی‌های سالم، پلمپ شده یا دارای نوار ایمنی، احتمال آلودگی خارجی را به حداقل می‌رسانند. هنگام خرید و نگهداری: بلافاصله پس از خرید، ساندویچ را در یخچال نگهداری کنید و در صورت امکان، از لایه‌های محافظتی برای جلوگیری از تماس با آلودگی‌های احتمالی در یخچال بهره ببرید. برای کاهش زمان قرار گرفتن در معرض دمای محیط و کمک به خنک شدن سریع‌تر، مواد غذایی را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کرده و در ظرف‌های جداگانه نگهداری کنید. استفاده از ظروف دربسته و محکم، از تماس ساندویچ با آلاینده‌های محیطی جلوگیری می‌کند. همچنین، رعایت اصل عدم تماس مواد غذایی خام با پخته شده در یک فضای مشترک (آلودگی متقاطع) برای حفظ سلامت ضروری است.

توصیه‌های ویژه برای سفر و گروه‌های حساس: هنگام سفر، از کیف‌های عایق مجهز به بلوک‌های سرد برای حفظ دمای مناسب ساندویچ‌ها استفاده کنید و در طول مسیر، مواد اولیه و آب سالم را از منابع معتبر تهیه نمایید. ساندویچ‌ها را در ظروف مقاوم در برابر ضربه و فشار نگهداری کنید. به ویژه برای کودکان و سالمندان که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند، مراقبت بیشتری در نگهداری ساندویچ‌ها و تقسیم سرد لازم است؛ وعده‌های غذایی را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کرده و زمان مصرف را کوتاه‌تر کنید تا خطر آلودگی به حداقل برسد. آموزش اعضای همراه در سفر در مورد اهمیت نگهداری سرد و تشخیص علائم فساد، گامی مهم در حفظ سلامت جمعی است.

ایده‌آل برای مسافران و افرادی تبدیل کرده است که به دنبال غذایی سریع و در دسترس هستند. در شرایطی که امکان پخت یا گرم کردن غذا محدود است، ساندویچ سرد می‌تواند انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را تأمین کند.

با این حال، همین سهولت استفاده، چالش‌های بهداشتی خاص خود را به همراه دارد. خطرات میکروبی، به ویژه در دمای بالای محیط، حمل و نقل نامناسب و نگهداری طولانی‌مدت، این محصولات را به یکی از دغدغه‌های اصلی حوزه سلامت مواد غذایی تبدیل کرده است. بنابراین، رعایت دقیق اصول بهداشتی در تمام مراحل، از تهیه تا مصرف، برای پذیرش و مصرف ایمن این ساندویچ‌ها حیاتی است. برای تضمین ایمنی و کیفیت ساندویچ‌های سرد، رعایت ویژگی‌های بهداشتی و ایمنی در راس امور قرار دارد. این امر با استفاده از مواد اولیه باکیفیت، تازه و عاری از آلودگی آغاز می‌شود. نگهداری صحیح مواد اولیه در شرایط ایده‌آل و حفظ مداوم "زنجیره سرد" (Cold Chain) که به معنای حفظ دمای پایین و مناسب در تمام طول مسیر از تولید تا مصرف است، از پایه‌های اساسی محسوب می‌شود. علاوه بر این، کنترل عوامل محیطی مانند نور، رطوبت و آلودگی‌های محیطی بر کیفیت مواد غذایی ضروری است. همچنین، توجه دقیق به تاریخ مصرف و برجسب‌گذاری صحیح محصولات، اطلاعات حیاتی را برای مصرف‌کنندگان فراهم می‌آورد تا بتوانند با اطمینان خاطر از ایمنی ساندویچ سردی که انتخاب می‌کنند، بهره‌مند شوند.

خطرات میکروبی و شرایط نگهداری صحیح

ساندویچ‌های سرد، با وجود سهولت و محبوبیتشان، به دلیل عدم گذراندن مرحله نهایی پخت، بستری مساعد برای رشد انواع باکتری‌های مضر فراهم می‌کنند. باکتری‌هایی مانند لیستریا مونوسیتوژنس، سالمونلا، ای‌کولی، استافیلوکوکوس اورئوس و کلسترییدیوم فرفرنسنس، که هر کدام شرایط و سرعت رشد متفاوتی دارند، می‌توانند سلامت مصرف‌کننده را به خطر اندازند.

نکته بسیار مهم این است که بازه دمایی ۵ تا ۶۰ درجه سلسیوس به عنوان "دامنه دمایی خطرناک" شناخته می‌شود، زیرا در این محدوده، اکثر میکروارگانیسم‌ها به سرعت تکثیر می‌یابند. حتی در ساندویچ‌های سرد که تصور می‌شود ایمن‌تر هستند، اگر نگهداری آن‌ها بیش از حد تعیین شده یا در شرایط نامناسب محیطی صورت گیرد، خطر رشد و فعالیت این باکتری‌ها همچنان پابرجاست و می‌تواند کیفیت و ایمنی غذا را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

عوامل متعددی در تشدید خطرات میکروبی ساندویچ‌های سرد نقش دارند که درک آن‌ها برای رعایت بهداشت ضروری است. مهم‌ترین این عوامل، دمای نگهداری نامناسب است؛ گرمای بیش از حد یا نگهداری طولانی‌مدت در دمای اتاق، بستری ایده‌آل برای رشد سریع میکروب‌ها فراهم می‌آورد. کیفیت و تازگی مواد اولیه نیز تأثیر مستقیمی بر سطح خطر دارد؛ استفاده از مواد خام یا پخته‌ای که تاریخ مصرفشان رو به اتمام است یا کیفیت لازم را ندارند، میزان آلودگی احتمالی را افزایش می‌دهد. تماس با سطوح آلوده، ابزار غیر

اهمیت رعایت بهداشت ساندویچ‌های سرد در فصول گرم و ایام سفر، مسئله‌ای حیاتی برای حفظ سلامت عمومی است.

ساندویچ‌های سرد، برخلاف غذاهای پخته‌شده، فاقد مرحله نهایی پخت هستند به همین دلیل، این نوع محصولات در دسته غذاهای با ریسک میکروبی متوسط تا بالا قرار می‌گیرند و رعایت دقیق شرایط بهداشتی در تمام مراحل تهیه، نگهداری و توزیع آن‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

رعایت دقیق و بی‌کم‌وکاست استانداردهای بهداشتی در تمام مراحل زنجیره تولید، از تهیه مواد اولیه تا بسته‌بندی و نگهداری، ساندویچ‌های سرد برای تضمین سلامت مصرف‌کنندگان امری ضروری و حیاتی است. به طور خاص، نگهداری این ساندویچ‌ها در دمای کنترل شده ۱ تا ۴ درجه سانتی‌گراد، به عنوان یک گام پیشگیرانه کلیدی، از رشد و تکثیر باکتری‌های بیماری‌زا جلوگیری می‌کند و کیفیت و ایمنی محصول را تا زمان مصرف حفظ می‌کند.

مسئولیت حفظ سلامت غذا تنها بر عهده تولیدکنندگان نیست و مصرف‌کنندگان نیز نقش محوری در این فرآیند ایفا می‌کنند. هوشیاری و دقت نظر در هنگام خرید ساندویچ‌های سرد می‌تواند به طور قابل توجهی ریسک ابتلا به بیماری‌های ناشی از غذا را کاهش دهد. مهم‌ترین نکاتی که شهروندان باید به آن توجه کنند، شامل بررسی دقیق سلامت و یکپارچگی بسته‌بندی (بدون هرگونه پارگی، تورم یا تغییر شکل)، اطمینان از وجود شماره پروانه ساخت بهداشتی و تاریخ انقضا روی محصول، و مهم‌تر از همه، مشاهده نگهداری صحیح ساندویچ‌ها در یخچال‌های فروشگاه یا دمای مناسب است. نادیده‌گرفتن هر یک از این شاخص‌ها می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری برای سلامت به همراه داشته باشد. این گزارش با هدف ارائه یک تصویر جامع از اهمیت بهداشت ساندویچ‌های سرد در فصل گرما و سفرهای تابستانی تدوین شده است تا مصرف‌کنندگان، کارگزاران بهداشت عمومی، و ارائه‌دهندگان خدمات غذایی بتوانند با آگاهی بهینه‌تر تصمیم‌گیری کنند و از خطرات سلامت جلوگیری کنند.

ساندویچ سرد، به عنوان یک وعده غذایی چندلایه که در آن دو یا چند برش نان، مواد غذایی سرد یا تازه را در خود جای می‌دهند، تعریفی متمایز از ساندویچ‌های گرم دارد. این مواد غذایی می‌توانند شامل پروتئین‌های پخته و سرد شده مانند مرغ یا گوشت، انواع سبزیجات تازه یا پخته، محصولات لبنی همچون پنیرهای سرد، سس‌ها و حتی مواد اولیه‌ای باشند که به صورت سرد سرو می‌شوند. تفاوت کلیدی این نوع ساندویچ‌ها با مدل‌های گرم، در عدم وجود یا محدودیت فرآیند حرارتی مجدد قبل از مصرف است. این ویژگی، ضمن سهولت در آماده‌سازی، لزوم توجه ویژه به اصول بهداشتی و زنجیره سرد را برجسته می‌سازد تا از هرگونه فساد میکروبی جلوگیری شود.

رعایت دقیق اصول بهداشتی در تمام مراحل، از تهیه تا مصرف، برای پذیرش و مصرف ایمن این ساندویچ‌ها حیاتی است. اهمیت ساندویچ‌های سرد در فصل گرما و ایام سفر غیرقابل انکار است. سهولت حمل و نقل و نگهداری کوتاه‌مدت، آن‌ها را به گزینه‌ای

نسل Z سخن می گوید؛ آیا شما زبانشان را می دانید؟

گزارش: ایرنا



IRNA
HANA KHALAJ

خودش روایت می کند.

آشنایی با واژه ها و اصطلاحات عجیب نسل زد

چگونه قرار است با اصطلاحات روزمره بچه های نسل Z خود همگام باشید؟ نترسید، هنوز وقت هست که برخی از این اصطلاحات را بیاموزید تا در ارتباط با جوان و نوجوانان به مشکل بر نخورید. البته این اصلاحات ثانیه به ثانیه رشد می کند، اما یادگیری برخی از این اصطلاحات و بکارگیری آنها از سوی شما ممکن است هنگام ارتباط با نسل زد، آنها احساس راحتی و نزدیکی بیشتری با شما داشته باشند.

سوبر= بچه مثبت

کراش زدن= احساس عاطفی شدید به کسی

گل واژه = آدم تنبل و کم عقل

گاسپ کردن= غیبت کردن

پیکمی= به کسی گفته می شود که به دنبال جلب توجه است

سایبر بولی= قلدر مجازی

استاکر= کسی که خیلی پیگیر کسی است و همانند سایه کسی دیگری را دنبال می کند.

تاکسیک= به آدم سمی و کسی که در یک جمع به انرژی منفی می دهد و به دنبال دوبهم زنی است.

اکلیلی شدن= ذوق زدگی بسیار زیاد

حق پروکسی= یعنی کسی که خیلی درست می گوید.

نوب= به فرد مبتدی گفته می شود که در یادگیری فرد ضعیفی است.

گنگش بالا است= کسی که آدم خاصی است و خودش را هم دست بالا میگیرد.

وایب= به حس و حال درونی گفته می شود.

اسپم خنده= خیلی خنده دار بودن

تبر زدن= کسی که در رابطه همراه می شود و تصمیم اشتباه می گیرد.

شیپ کردن= کسی را با دیگران آشنا کردن و دوست کردن.

عالی نواختن= این اصطلاح به نوازندگی ربطی ندارد بلکه به کسی که آشپزی خوبی دارد می گویند عالی نواختی.

پوکرفیس= کسی که احساساتش در صورتش بروز نمی کند.

تهران ۵۱= کارمندان دولت

بعد از آشنایی با این اصطلاحات به راحتی متوجه می شوید که این اصطلاحات یا به صورت مبتکرانه و خلاقانه در بیان احساسات، موقعیت ها یا رویدادهای خاص ساخته شده، یا اصطلاحات عامیانه ای است که در گذشته در زبان استفاده می شده اند، اما با ظهور نسل زد و حضور پررنگ آنها در فضای آنلاین، به طور گسترده ای در میان این نسل استفاده می شوند، با اصطلاحات تندی است که در یک دوره زمانی کوتاه، محبوبیت زیادی پیدا می کنند و در رسانه های اجتماعی و بین اعضای نسل زد به سرعت گسترش می یابند. برخی از این اصطلاحات هم از اصطلاحات انگلیسی برگرفته شده است.

نسل زد به نوجوانان و جوانان که در دهه های ۸۰ و ۹۰ به دنیا آمده اند اطلاق می شود

نسل زد اصطلاحی است که بیشتر در فضای مجازی شکل گرفته است و معمولاً به نوجوانان و جوانان امروزی اطلاق می شود. نسلی که در دهه ۸۰ و ۹۰ به دنیا آمده و با اینترنت، شبکه های اجتماعی، بحران های جهانی، و دنیایی از اطلاعات بزرگ شده است. جوانان این نسل نه مثل نسل پدر و مادرهایشان سنتی هستند، نه مانند دهه هفتادی ها شورشگر. نسل زد ترکیبی از نقد، بی اعتمادی، خلاقیت و پوچی است.

نسل زد؛ نسل تفاوتها

این روانشناس کودک و نوجوان در خصوص تفاوت های نسل زد با سایر نسل ها گفت: این نسل سعی می کند خودش رو با نسل های دیگر متفاوت نشان دهد، این تفاوت به سبب تجربه های متفاوتی است که این نسل تجربه کرده اند. آنها در دورانی بزرگ شده اند که هیچ چیز قطعیت ندارد، از اقتصاد گرفته تا روابط انسانی.

برای نسل زد در این دنیای بی ثبات، هویت سازی تبدیل به یک مبارزه شده است. بنابراین خودشان رو با نوع لباس پوشیدن، سبک موسیقی، گفتار خاص از دل فضای مجازی، اینستاگرام، توییتر و گروه های مجازی نشان می دهند. در این سیاه حتی شوخی های سیاه از دیگران متمایز می کنند چون دنبال دیده شدن نیستن، بلکه دنبال درک شدن هستند.

اصطلاحات نسل زد

وی معتقد است، این نسل با واژه ها و زبان بازی می کنند و می خواهند با این واژه ها هویتشان را بسازند یا تخلیه روانی انجام دهند. همه این واژه ها یک جور مقاومت خاموش ولی خلاقانه هستند، با زبانی که نه کاملاً جدی است نه کاملاً شوخی بلکه یک چیز بینابینی همانند خودشان است.

نسل زد، نسلی است که شاید ظاهراً بی تفاوت باشد، اما درونش پر از سؤال های جدی درباره معنا، ارزش و حقیقت زندگی است این دیالوگ ها و واژه ها باعث می شوند از خانواده و سطح اجتماعی دور شده و در نهایت جنگ قدرت در خانه راه بیافتد. نسل زد، نسلی است که شاید ظاهراً بی تفاوت باشد، اما درونش پر از سؤال های جدی درباره معنا، ارزش و حقیقت زندگی است. زبان نسل زد یک زبان زنده و سیال بوده و واکنش محور است و در آن هیچ چیز دائمی نیست، حتی خود اصطلاح نسل زد. ممکن است چند سال دیگر تبدیل به یک شوخی قدیمی شود. این نسل سعی نمی کند صرفاً متفاوت باشد بلکه واقعاً با آنچه نسل های پیش از او تجربه کرده اند، فرق دارد. تفاوت در زبان، لحن و نگاه، واکنشی طبیعی است به جهانی که مدام در حال تغییر است؛ جهانی که گاهی قابل پیش بینی نیست و اغلب به جای معنا، سرعت و فشار را تحویل می دهد. زبان نسل زد، انعکاسی از این شرایط است، زبانی زنده، پویا و گاهی تلخ، اما همیشه در جست و جوی معنا. درک این زبان، گامی مهم است برای شناختن نسلی که شاید کمتر حرف بزند، اما وقتی صحبت می کند، واقعیت های زیادی را به شیوه

تصور کنید در یک مهمانی با جملاتی روبرو می شوید که انگار به زبانی بیگانه بیان می شوند. «مودت چطور؟»، «وایبش خوب نبود»، «خیلی سم بود... اینها نه کلمات یک آیین باستانی، بلکه اصطلاحات روزمره نسل Z هستند؛ نسلی که با سرعت در حال حرکت است و زبانی پیچیده را خلق کرده است. اما آیا واقعاً راهی برای درک این معما وجود دارد؟ آیا می توانیم این شکاف زبانی را پر کنیم و ارتباطی عمیق تر با نسل جدید برقرار کنیم؟

در دنیای پرشتاب امروز، که هر روز شاهد تولد پدیده های جدید و دگرگونی های سریع هستیم، زبان نیز از این قاعده مستثنی نیست. اما کمتر پدیده ای به اندازه زبان یک نسل، می تواند تصویری شفاف از جهان بینی و هویت جمعی شان ارائه دهد. نسل Z، متولدین اواخر دهه ۹۰ میلادی تا اوایل ۲۰۱۰، با ورود قدرتمند خود به عرصه جامعه، نه تنها شیوه های جدیدی از زندگی، تفکر و تعامل را به ارمغان آورده اند، بلکه گنجینه ای از واژگان و اصطلاحات خاص خود را نیز خلق کرده اند. این زبان، دیگر صرفاً ابزاری برای برقراری ارتباط نیست؛ بلکه آینه ای تمام نما از دغدغه ها، شوخی ها، اعتراضات و حتی آرزوهایشان است. سفری از «سوبر» (Sober) بودن و جدی گرفتن مسائل، تا «گنگش بالا» (Gangash Bala) بودن و از اعتماد به نفس و جایگاه اجتماعی بالایی برخوردار بودن، تنها گوشه ای از این فرهنگ لغت جدید است. هر یک از این واژه ها، مانند کدهایی هستند که برای فهم دنیای پیچیده و گاه متناقض نسل Z، باید رمزگشایی شوند. اگر می خواهید در این دنیای متحول، عقب نمانید و با جوانان امروز ارتباطی معنادار برقرار کنید، باید زبان آنها را بیاموزید. اما آیا آماده اید تا کلیدهای این زبان نوظهور را به دست گیرید؟ زبانی که هر روز با واژه های جدید، اصطلاحات عجیب و غریب و مفاهیم منحصر به فردش، ما را غافلگیر می کند.

زبان، تنها ابزار انتقال پیام نیست؛ بلکه کلید فهم یک فرهنگ، یک نسل و یک طرز فکر است. امروزه، نسل Z با زبان خاص خود، نه تنها در حال تعریف دوباره مرزهای ارتباط، بلکه در حال شکل دادن به آینده است. این زبان، فقط مجموعه ای از لغات نامفهوم نیست بلکه دریچه ای است به سوی فهم نسلی که آینده را می سازد.

این نسل با هر بار پلک زدن شما اصطلاحات عامیانه جدیدی می سازند. در این خصوص با پردیس چلبی روانشناس کودک و نوجوان به گفت و گو پرداختیم. این مصاحبه دعوتی است برای ورود به این جهان زبانی، تلاشی برای فهم بهتر اینکه چگونه «کلمات، هویت می شوند» و چگونه می توانیم با گذر از سد واژگان، به درک عمیق تری از این نسل پرانرژی و خلاق برسیم.

از «سوبر» تا «گنگش بالا»؛ سفری به دنیای اصطلاحات نسل زد

نسل زد کیست؟

پردیس چلبی ابتدا به توضیح نسل زد پرداخت و گفت: در دنیای امروزی که سرعت تغییرات سرسام آور است، مفهومی به نام نسل زد بیشتر از همیشه به گوش می رسد. اما این نسل واقعاً کیست؟ چرا خودش رو با نسل های دیگر متفاوت می داند و این تفاوت را پررنگ تر نشان می دهد اصلاً از چه واژه هایی استفاده می کند؟

خوراکی‌هایی که تابستان شما را خنک می‌کند

گزارش : ایرنا



موز

مصرف این میوه به انقباض عضلات کمک کرده و باعث جذب بیشتر آب می‌شود، در نتیجه بدن خنک می‌ماند. از موز به دلیل منبع خوبی انرژی می‌توان در تهیه اسموتی در گرمای تابستان استفاده کرد.

گلاب

گلاب، این عطر دل‌انگیز و خنک‌کننده دیرینه، نه تنها مایه‌ی نشاط روح است، بلکه در گرمای تابستان به یاری جسم نیز می‌آید. این نوشیدنی سنتی، به راستی یکی از بهترین یاران برای خنک نگه داشتن معده و کل بدن به شمار می‌رود. تصور کنید در یک روز گرم تابستانی، تنها با یک قاشق غذاخوری شربت گلاب که در لیوانی آب سرد حل شده، می‌توانید طعم دلنشین و آرامش‌بخشی را تجربه کنید که تشنگی‌تان را برطرف کرده و به حفظ رطوبت بدن در طول روز کمک می‌کند. این ترکیب ساده، راهی آسان و لذت‌بخش برای مقابله با گرما و حفظ طراوت است. اما اگر به دنبال تجربه‌ای متفاوت و حتی مقوی‌تر هستید، می‌توانید کمی خلاقیت به خرج دهید و طعم گلاب را ارتقا بخشید! کافیت همین شربت گلاب را با یک لیوان شیر سرد مخلوط کنید تا یک نوشیدنی کرمی و معطر به دست آید. این ترکیب نه تنها فواید خنک‌کنندگی گلاب را حفظ می‌کند، بلکه با اضافه شدن خواص شیر، به یک نوشیدنی مغذی و دلپذیر تبدیل می‌شود که می‌تواند هم به عنوان یک میان‌وعده‌ی سالم و هم یک نوشیدنی انرژی‌بخش، در روزهای گرم به شما شادابی ببخشد و حالتان را حسایی روبه‌راه کند.

چای سرد

چای سرد، این نوشیدنی طراوت‌بخش و دلچسب، به ویژه در روزهای گرم تابستان، یک جایگزین عالی و پُرطرفدار برای دوست‌داران چای محسوب می‌شود. دیگر نگران نوشیدن چای داغ در هوای شرجی نباشید! با یک فنجان چای سرد، نه تنها می‌توانید از طعم مورد علاقه‌تان لذت ببرید، بلکه با افزودن چند قطره آب لیمو ترش تازه و برگ‌های معطر نعناع، تجربه‌ای بی‌نظیر از طعم و خنکی را به دست می‌آورید. این ترکیب جادویی، نه تنها عطر و طعمی شگفت‌انگیز و منحصربه‌فرد دارد، بلکه به خنک شدن معده و ایجاد حس سبکی در طول روز کمک شایانی می‌کند. اهمیت این نوشیدنی فراتر از یک چای معمولی است؛ ترکیب لیمو ترش و نعناع، یک تیم قدرتمند برای حفظ آب بدن در گرمای طاقت‌فرسای تابستان‌های مرطوب به شمار می‌رود. لیمو سرشار از ویتامین C و الکترولیت‌هاست که به بازگرداندن املاح از دست رفته بدن کمک می‌کند، و نعناع با خواص خنک‌کننده‌اش، حس تازگی و شادابی را به ارمغان می‌آورد. پس با هر جرعه از این چای سرد لیمویی-نعنائی، نه تنها خود را از تشنگی نجات می‌دهید، بلکه به بهترین شکل ممکن، بدن خود را هیدراته و پرانرژی نگه می‌دارید تا بتوانید با شادابی کامل به فعالیت‌های روزمره‌تان ادامه دهید.

توت‌ها

توت‌ها، این میوه‌های کوچک و رنگارنگ که تابستان را به کام ما شیرین می‌کنند، نه تنها خوشمزه هستند بلکه بر اساس آموزه‌های طب سنتی چینی، خواص خنک‌کننده‌ای شگفت‌انگیز برای بدن دارند. در این مکتب فکری، توت‌ها در دسته مواد غذایی قلیایی قرار می‌گیرند که در بدن "انرژی سرد" تولید می‌کنند. این خاصیت به آن‌ها امکان می‌دهد تا به طور طبیعی دمای بدن را تنظیم کرده و به حفظ خنکی آن کمک کنند. بنابراین، در روزهای گرم تابستان، مصرف توت‌ها می‌تواند راهی دلپذیر و طبیعی برای مقابله با گرمای سوزان و ایجاد حس آرامش و تعادل درونی باشد.

علاوه بر این، یکی از ویژگی‌های بارز توت‌ها، محتوای بالای آب آن‌هاست. این ویژگی باعث می‌شود که توت‌ها نقش مهمی در هیدراته نگه داشتن بدن ایفا کنند. از دیدگاه طب چینی، این آب فراوان می‌تواند با رقیق کردن خون، به بدن کمک کند تا گرمای اضافی و انباشته شده را به راحتی آزاد کند. به این ترتیب، توت‌ها نه تنها حس تشنگی را برطرف می‌کنند، بلکه با مکانیسم‌های درونی، به دفع حرارت زائد کمک کرده و مانع از بالا رفتن بیش از حد دمای بدن می‌شوند. پس دفعه بعد که هوس یک میان‌وعده خنک و مغذی کردید، به سراغ توت‌ها بروید و از خواص شگفت‌انگیز آن‌ها بهره‌مند شوید!

آب بدن دارد و به شما کمک می‌کند تا در گرمای طاقت‌فرسای تابستان، سرحال و پرانرژی باقی بمانید. پس چه خربزه دوست داشته باشید و چه هندوانه، مطمئن باشید که با انتخاب هر یک از این میوه‌های آیدار، لطف بزرگی به بدنتان کرده‌اید.

کشک و ماست

کشک و ماست، این دو یار قدیمی و دوست‌داشتنی سفره‌های ایرانی، نه تنها طعم دلپذیری به غذاهای ما می‌بخشند، بلکه در فصل گرما، نقش قهرمانان خنک‌کننده بدن را بازی می‌کنند! این محصولات لبنی پرفایده، سرشار از ویتامین‌های گروه B و آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند. ویتامین‌های B در متابولیسم انرژی و حفظ سلامت سلول‌ها نقش حیاتی دارند، در حالی که آنتی‌اکسیدان‌ها به مبارزه با رادیکال‌های آزاد و کاهش التهاب در بدن کمک می‌کنند. این ترکیبات مغذی، دست به دست هم می‌دهند تا دمای بدن را تنظیم کرده و به حفظ خنکی و تعادل درونی، به خصوص در روزهای داغ تابستان، کمک شایانی کنند. پس با افزودن کشک و ماست به رژیم غذایی‌تان، هم از طعم بی‌نظیرشان لذت ببرید و هم بدنتان را برای مقابله با گرما آماده کنید!

اما داستان ماست، به همین جا ختم نمی‌شود؛ این ماده لبنی چندکاره، ستاره اصلی یکی از محبوب‌ترین و نوستالژیک‌ترین غذاهای تابستانی ایرانی، یعنی آبدوغ خیار است. آبدوغ خیار، با ترکیب ماست خنک، خیار تازه، سبزیجات معطر، و گاهی نان خشک، یک غذای سبک، مغذی و فوق‌العاده خنک‌کننده است که در اوج گرمای تابستان، مانند یک نسیم دلپذیر عمل می‌کند. این غذای تابستانی، نه تنها به دلیل محتوای بالای آب و الکترولیت‌ها به هیدراته ماندن بدن کمک می‌کند، بلکه به دلیل سبکی و راحتی در هضم، بار اضافی بر سیستم گوارش وارد نمی‌کند. پس وقتی هوا گرم شد و به دنبال یک وعده غذایی سبک و خنک بودید، آبدوغ خیار با پایه ماست، بهترین و خوشمزه‌ترین گزینه برای شما خواهد بود.

خیار

یکی از میوه‌هایی که از گذشته برای کاهش دمای بدن همیشه توصیه شده، میوه خیار است. این میوه از هیدراته شدن بدن و همچنین استرس گرمایی به دلیل داشتن آب بالا جلوگیری می‌کند. خیار را می‌توانید همراه با لیمو در داخل سالاد مصرف کنید.

دوغ

دوغ نوشیدنی است که بدن را هیدراته نگه داشته و باعث خنک شدن معده می‌شود همچنین دمای بدن را نیز تنظیم می‌کند. بهتر است دوغ را برای انرژی بیشتر با زیره و یا گشنیز استفاده کنید.

انبه

میوه انبه بدن را در مقابل گرم‌زدگی حفظ کرده و استرس گرمایی را کاهش می‌دهد. بهتر است انبه را همراه با سالاد استفاده کنید. از ویژگی‌های انبه کمک به هضم غذا و افزایش انرژی است.

لیمو

لیمو توانایی دفع گرما و تقویت سیستم ایمنی را دارد. چند قطره لیمو به همراه یک لیوان آب می‌تواند بدن شما را برای مدت طولانی در گرما سرحال نگاهدارد.

کشک و ماست

این مواد لبنی دارای ویتامین B و آنتی‌اکسیدان فراوان است که عامل کاهش دما و خنک نگهداشتن بدن است. همچنین ماست از عوامل اصلی تشکیل دهنده غذایی سبک با عنوان آبدوغ خیار است که بهترین غذای سرد در تابستان گرم محسوب می‌شود.

آووکادو

این میوه عجیب به دلیل داشتن فیبر نامحلول به راحتی هضم می‌شود، به همین دلیل گرمای کمتری نسبت به مواد غذایی دیگر تولید می‌کند. همچنین دارای اسید چرب تک اشباع بوده که خود عاملی برای کاهش دمای بدن است.

نارگیل

نارگیل حاوی الکترولیت فراوان است. الکترولیت باعث هیدراته ماندن بدن و خنک شدن آن می‌شود. خوردن آب نارگیل می‌تواند علاوه بر تولید انرژی فراوان، گرمای تابستان را از جسم انسان دفع کند.

نعناع

این گیاه بهترین خنک کننده بدن است. از دمنوش برگ‌های نعناع می‌توان برای کاهش گرمای فراوان تابستان استفاده کرد. همچنین نوشیدنی این گیاه برای کاهش گرم‌زدگی بسیار موثر است.

بابونه

بابونه، این گیاه دوست‌داشتنی، یک متخصص همه‌فن حریف در آرامش‌بخشی و بهبود است! این گیاه نه تنها می‌تواند به خنک شدن بدنتان کمک کند و بی‌خوابی و اضطراب را کاهش دهد، بلکه دستگاه گوارش شما را هم نوازش می‌دهد و آرامش می‌بخشد.

اما فایده‌های بابونه به همین جا ختم نمی‌شود! این گیاه برای پوست فوق‌العاده است و می‌تواند التهاب، بثورات پوستی، نیش حشرات و حتی بریدگی‌ها و خراش‌های کوچک را تسکین دهد. حتماً می‌دانید که اشعه‌های مضر فرابنفش خورشید می‌توانند در سرفه‌های زیادی برای پوست ایجاد کنند؛ خوشبختانه، چای بابونه با خواص آنتی‌اکسیدانی، تسکین‌دهنده و ضدالتهابی خود، به یاری پوستتان می‌آید و به بهبود آسیب‌های ناشی از آفتاب کمک می‌کند. پس با بابونه، هم از درون و هم از بیرون احساس خوبی خواهید داشت!

این روزها گرمای سوزان خورشید برای کسانی که فعالیت بیشتری در بیرون از منزل دارند، آنها را تبدیل به گلوله آتش می‌کند. شاید یافتن خوراکی در آن لحظه که بتواند دمای بدن را کاهش داده و نقش خنک کننده را داشته باشد، بیشترین اقدامی است که مورد نیاز شماست.

با فرارسیدن تابستان و طنین‌انداز شدن گرمای سوزان، گویی تمام توان و انرژی ما به یکباره ته می‌کشد. این گرمای بی‌امان، با تشدید تعریق و کاهش محسوس سطح فعالیت، نه تنها ما را به موجوداتی بی‌رمق و کم‌طاقت تبدیل می‌کند، بلکه خطرات جدی‌تری را نیز به همراه دارد. افزایش دمای بدن که می‌تواند منجر به تهوع، سرگیجه و در موارد حادتر، آسیب به اندام‌های داخلی شود، زنگ خطر جدی است که ضرورت آمادگی و مراقبت در برابر گرما را گوشزد می‌کند. این چالش، نه تنها بر سلامت جسمی ما تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند کیفیت زندگی روزمره و بهره‌وری ما را نیز تحت‌الشعاع قرار دهد.

در چنین شرایطی، یافتن راهکارهایی برای مقابله با این گرمای طاقت‌فرسا و حفظ تعادل دمایی بدن، از اهمیت بالایی برخوردار است. هدف اصلی، کاهش دمای بدن و جلوگیری از عوارض جانبی ناخوشایند ناشی از گرم‌زدگی است. اینجاست که ما به دنبال روش‌هایی می‌گردیم تا بتوانیم از آسیب‌های احتمالی پیشگیری کرده و در عین حال، فعالیت‌های روزانه خود را بدون افت انرژی و تحمل ناپذیری ادامه دهیم. از نوشیدنی‌های خنک گرفته تا تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی، هر راهکاری که به حفظ خنکی بدن کمک کند، در این فصل گرم ارزشمند و کارگشاست.

یکی از مؤثرترین و در دسترس‌ترین شیوه‌ها برای مقابله با گرمای تابستان، استفاده از مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی است که به طور طبیعی به خنک شدن بدن کمک می‌کنند. این رویکرد، ریشه‌ای عمیق در فرهنگ‌ها و طب سنتی دارد؛ جایی که از دیرباز، مردم با شناخت خواص بی‌نظیر طبیعت، از میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات خاصی برای تنظیم دمای بدن و حفظ تعادل درونی استفاده می‌کردند. این خنک‌کننده‌های طبیعی، نه تنها به جبران آب و املاح از دست رفته بدن کمک می‌کنند، بلکه با دارا بودن ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های فراوان، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به ما در گذراندن فصلی پر انرژی و بدون دغدغه یاری می‌رسانند.

در این زمان بهترین راهکار کاهش دمای بدن است. اما چگونه می‌توان این کار را کرد؟ ما در این مطلب چند خنک کننده طبیعی را برای این منظور به شما معرفی می‌کنیم.

سبزی‌های برگ‌دار

سبزی‌های برگ‌دار، به خصوص در فصل تابستان، گنجینه‌ای ارزشمند برای سلامت و خنکی بدن به شمار می‌آیند. کاهو، کلم پیچ، و کلم چینی نمونه‌های برجسته‌ای از این سبزیجات هستند که در طب سنتی و مدرن به عنوان ابزاری مؤثر برای کمک به دفع گرمای اضافی بدن شناخته می‌شوند. این سبزی‌ها نه تنها به دلیل محتوای بالای آب خود به هیدراته نگه داشتن بدن کمک می‌کنند، بلکه سرشار از مواد مغذی از جمله کلسیم و انواع ویتامین‌ها هستند که برای حفظ سلامت استخوان‌ها و عملکرد کلی بدن ضروری‌اند. پس با گنجاندن این سبزی‌های سبز و تازه در رژیم غذایی روزانه‌تان، نه تنها طراوت و خنکی را به بدنتان هدیه می‌دهید، بلکه از فواید بی‌شمار تغذیه‌ای آن‌ها نیز بهره‌مند می‌شوید.

یک نکته طلایی برای حفظ حداکثر فواید این سبزی‌های برگ‌دار این است که در پخت آن‌ها دقت کنید! حرارت زیاد و پخت طولانی مدت می‌تواند به کاهش چشمگیر محتوای آب و حتی بخشی از مواد مغذی حساس به حرارت در آن‌ها منجر شود. برای همین، بهتر است این سبزیجات را به صورت خام در سالادها استفاده کنید، یا اگر قصد پخت آن‌ها را دارید، از روش‌های سریع مانند بخارپز کردن یا تفت دادن کوتاه استفاده کنید تا هم آب و هم خواص غذایی آن‌ها تا حد امکان حفظ شود. به این ترتیب، می‌توانید از تمام پتانسیل خنک‌کنندگی و تغذیه‌ای این برگ‌های سبز بهره ببرید.

خربزه و هندوانه

خربزه، این میوه شیرین و آیدار تابستانی، بی‌شک یکی از بهترین انتخاب‌ها برای روزهای گرم سال است. تصور کنید در اوج گرما، تکه‌ای از این میوه خوش‌رنگ را گاز می‌زنید و خنکای آن سراسر وجودتان را فرا می‌گیرد! این حس تصادفی نیست؛ خربزه با محتوای آب بی‌نظیر خود که تقریباً به ۹۵ درصد می‌رسد، یک آبرسان فوق‌العاده برای بدن شماست. اما مزایای آن تنها به این مورد محدود نمی‌شود؛ خربزه با وجود کالری پایین، سرشار از مواد مغذی حیاتی نظیر منیزیم، پتاسیم، فیبر و ویتامین‌های گروه B است که هر یک نقش مهمی در حفظ سلامت و انرژی بدن ایفا می‌کنند. به علاوه، این میوه دلپذیر خواص سم‌زدایی نیز دارد و به بدن کمک می‌کند تا سموم را به طور مؤثرتری دفع کند. پس با هر لقمه از خربزه، نه تنها از طعم بی‌نظیر آن لذت می‌برید، بلکه به پاکسازی و تقویت بدنتان نیز کمک می‌کنید.

در کنار خربزه، هندوانه نیز قهرمان دیگری در میدان آبرسانی تابستانی است که با خواص خنک‌کننده خود، رقیبی جدی محسوب می‌شود. هندوانه با محتوای آبی شگفت‌انگیز که نزدیک به ۹۱ درصد است، یکی از بهترین راه‌ها برای هیدراته نگه داشتن بدن و مقابله با گرم‌زدگی به شمار می‌رود. اما راز خنکی آن فقط در آب فراوانش نیست؛ این میوه قرمز آیدار ملو از آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمندی است که به بدن کمک می‌کنند تا گرمای اضافی را دفع کرده و حس خنکی و طراوت را در سراسر وجود ایجاد کنند. به طور مشابه با خربزه، هندوانه نیز نقش کلیدی در حفظ تعادل

چگونه از خطرات تابستان در امان بمانیم؟

گزارش: ایرنا



سرعت منجر به فاسد شدن آن‌ها شود. برای پیشگیری از این اتفاق، همواره توصیه می‌شود که مواد غذایی، به خصوص آن‌هایی که نیاز به نگهداری در دمای پایین دارند، در ظروف محافظ و خنک‌کننده (مانند کلمن یا یخدان) نگهداری شوند. بی‌توجهی به این اصول می‌تواند منجر به عوارض گوارشی ناخوشایند، از جمله تهوع، استفراغ، اسهال و دل‌درد شود که گاهی نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند. رعایت بهداشت و اصول نگهداری مواد غذایی، کلید اصلی پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی است.

نخوردن آب

بسیاری از افراد بر این باورند که تنها زمانی که احساس تشنگی می‌کنند، باید آب بنوشند؛ حال آنکه این تصور، به خصوص در فصول گرم سال و زیر تابش مستقیم آفتاب، می‌تواند منجر به کم‌آبی یا دهیدراته شدن شدید بدن شود. تشنگی، خود یکی از نشانه‌های اولیه کم‌آبی است و به این معناست که بدن شما از قبل مقداری از آب حیاتی خود را از دست داده است. بنابراین، انتظار برای بروز تشنگی می‌تواند شما را در معرض خطرات جدی قرار دهد.

کم‌آبی بدن تنها به احساس ناخوشایند محدود نمی‌شود و می‌تواند عوارض فیزیولوژیکی متعددی را در پی داشته باشد. کاهش سطح آب بدن بر عملکرد تمامی سیستم‌های بدن، از جمله سیستم عصبی، تأثیر می‌گذارد. از جمله عوارض ناشی از دهیدراتاسیون می‌توان به سردردهای شدید و مداوم، خستگی مفرط، کاهش تمرکز و حتی در موارد حادتر، تورم مغزی اشاره کرد که وضعیتی بسیار خطرناک و نیازمند مراقبت‌های فوری پزشکی است. نارسایی کلیه و مشکلات گوارشی نیز از دیگر پیامدهای احتمالی کم‌آبی مزمن هستند.

برای حفظ سلامت و عملکرد صحیح بدن، نوشیدن آب کافی و منظم، حتی پیش از احساس تشنگی، امری ضروری است. توصیه می‌شود در طول روز، به ویژه در هوای گرم و هنگام فعالیت بدنی، به طور مداوم و در فواصل زمانی مشخص آب بنوشید. مصرف میوه‌ها و سبزیجات آب‌دار نیز می‌تواند به تأمین بخشی از نیاز بدن به مایعات کمک کند. توجه به نیازهای بدن و هیدراته نگه داشتن آن، ساده‌ترین و مؤثرترین راه برای پیشگیری از عوارض خطرناک کم‌آبی و تضمین سلامت عمومی است.

ورزش کردن بیش از اندازه در زیر آفتاب

برخی افراد که ورزش می‌کنند، زمان تابش مستقیم آفتاب شروع به دویدن کرده تا با تعرق بیشتر، چربی بدن را بسوزانند اما نمی‌دانند که این تعرق واکنش طبیعی بدن برای خنک نگه داشتن جسم است. باید توجه داشت که تحرک بیش از اندازه در گرما می‌تواند باعث کم‌آبی بدن و در نتیجه ضعف و سستی شود. به همین دلیل توصیه می‌شود زمان انجام ورزش را به اول صبح و یا آخر شب جابجا کرده و میزان آن را به نصف کاهش دهید، همچنین از لباس سبک برای اینکار استفاده کنید.

تلاش کنید ضد آفتاب را علاوه بر صورت، بر روی گردن، گوش‌ها و روی پاها هم استفاده کنید. این اقدام با تکرار از جمله هر دو ساعت یکبار اثر بسیار مطلوبی دارد.

بی‌توجهی به گزیدگی توسط حشرات و حیوانات

در این فصل، به دلیل تمایل به پوشیدن لباس‌های سبک، نازک و کم‌حجم، پوست بدن بیشتر در معرض تماس با عوامل گزنده قرار می‌گیرد. این بی‌توجهی می‌تواند منجر به واکنش‌های آلرژیک شدید، عفونت‌های موضعی و حتی بیماری‌های خطرناکی شود که توسط برخی حشرات و حیوانات منتقل می‌شوند. بنابراین، پیشگیری از گزیدگی از اهمیت بالایی برخوردار است.

علاوه بر این، در محیط‌های طبیعی مانند مراتع، جنگل‌ها و حتی پارک‌ها، خطر مواجهه با حیوانات سمی مانند مار و عقرب وجود دارد. پوشیدن کفش‌های نامناسب نظیر صندل یا دمپایی در چنین محیط‌هایی، به شدت احتمال گزیدگی توسط این موجودات را افزایش می‌دهد. گزیدگی توسط مار یا عقرب می‌تواند بسیار دردناک بوده و در صورت عدم درمان به موقع، منجر به عوارض سیستمیک جدی، آسیب به بافت‌ها و اندام‌ها، و در موارد شدیدتر، حتی مرگ را به دنبال داشته باشد. بی‌توجهی به اقدامات پیشگیرانه در این موارد، خطرات غیرقابل جبرانی را در پی خواهد داشت.

به منظور کاهش خطرات ناشی از گزیدگی‌ها، اکیداً توصیه می‌شود که در فصول گرم و هنگام حضور در طبیعت، لباس‌های کامل و پوشیده که تمام سطح پوست را محافظت می‌کنند، به تن کنید. همچنین، استفاده از کفش‌های ساق‌دار و محکم در مناطقی که احتمال وجود حیوانات سمی بالاست، ضروری است. در صورت بروز هرگونه گزیدگی، به ویژه اگر علائم غیرعادی مانند تورم شدید، درد زیاد، تهوع، سرگیجه یا واکنش‌های آلرژیک مشاهده شد، فوراً به پزشک یا نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید. تشخیص و درمان به موقع می‌تواند از بروز عوارض جدی جلوگیری کند.

نگهداری نامناسب غذا

نگهداری نامناسب مواد غذایی، به خصوص در فصل تابستان و در مواجهه با گرمای آفتاب، خطری جدی برای سلامت عمومی به شمار می‌رود. در این فصل، مصرف غذاهای فست‌فودی و آماده به دلیل راحتی، افزایش می‌یابد؛ اما این نوع غذاها به سرعت تحت تأثیر دما قرار گرفته و محیطی مناسب برای رشد باکتری‌های بیماری‌زا فراهم می‌کنند. بسیاری از باکتری‌ها در دماهای بالا به سرعت تکثیر یافته و باعث فساد مواد غذایی می‌شوند که نتیجه آن مسمومیت‌های غذایی شدید است. بنابراین، اطمینان از شرایط نگهداری ایمن و بهداشتی غذاها، پیش از مصرف، امری حیاتی است.

این خطر به غذاهای فست‌فودی محدود نمی‌شود و شامل تمامی مواد غذایی، به ویژه در طول سفرها، می‌گردد. حمل و نقل نامناسب مواد غذایی، بدون توجه به دمای محیط، می‌تواند به

فصل تابستان و گرمای آن اگرچه شرایط را برای برخی فعالیت‌ها مانند سفر فراهم می‌کند اما در صورت نادیده گرفتن برخی اقدامات، می‌تواند سلامتی شما را به خطر بیناندازد. برای همین ما راهکارهایی را به شما می‌آموزیم تا کمی در برابر اتفاقات در امان باشید.

اما در نظر داشته باشید این فصل با تمام لذت‌های آن، آسیب‌هایی هم به همراه دارد. از گرمزدگی و تهوع گرفته تا کم‌آبی بدن و آفتاب سوختگی و حتی مسمومیت از جمله عوارض تابستان‌های گرم هستند. ما در این مطلب اشتباهاتی را که نباید مرتکب شوید را با شما در میان می‌گذاریم.

بی‌توجهی به علائم گرمزدگی

نادیده گرفتن علائم گرمزدگی می‌تواند عواقب جدی و خطرناکی به دنبال داشته باشد. در فصول گرم سال، به ویژه تابستان، بدن انسان ممکن است در معرض افزایش شدید دما قرار گیرد. هنگامی که دمای بدن به حدود ۴۰ درجه سانتی‌گراد یا حتی بالاتر می‌رسد، مکانیزم‌های طبیعی خنک‌کننده بدن قادر به عملکرد صحیح نیستند و فرد در وضعیت بحرانی قرار می‌گیرد. بی‌توجهی به این حالت می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی به اندام‌های حیاتی و حتی مرگ شود.

عواقب ناشی از بی‌توجهی به علائم گرمزدگی شامل طیف وسیعی از مشکلات جسمانی است. غش کردن، تهوع شدید، افزایش غیرطبیعی ضربان قلب، سردردهای کوبنده و سرگیجه از جمله نشانه‌هایی هستند که به هیچ عنوان نباید نادیده گرفته شوند. همچنین، تعریق بیش از حد یا برعکس، توقف ناگهانی تعریق در هوای گرم، هر دو می‌توانند هشدارهایی جدی باشند که نشان‌دهنده ناتوانی بدن در تنظیم دمای خود است. این علائم، زنگ خطری برای وضعیت اضطراری بدن محسوب می‌شوند و نیاز به مداخله فوری پزشکی دارند.

بنابراین، اکیداً توصیه می‌شود در صورت مشاهده هر یک از این علائم در خود یا اطرافیان، بدون اتلاف وقت و در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز اورژانس یا فوریت‌های پزشکی مراجعه کنید. اقدامات درمانی به موقع و صحیح می‌تواند از پیشرفت گرمزدگی و بروز عوارض جبران‌ناپذیر جلوگیری کرده و جان فرد را نجات دهد. نادیده گرفتن این نشانه‌ها و تأخیر در دریافت کمک‌های پزشکی، می‌تواند خطرات جانی بسیاری را به همراه داشته باشد.

استفاده نکردن از کرم ضد آفتاب

تابستان با تابش آفتابش معروف است. به همین دلیل باید پوست که آسیب‌پذیرترین بخش از بدن در قبال این تابش است، ایمن باشد. استفاده از ضدآفتاب‌های استاندارد از جمله این اقدامات برای ایجاد ایمنی است. بسیاری از افراد این اقدام ساده را جدی نمی‌گیرند و شاید آن را بی‌بهره می‌دانند اما باید دانست استفاده از این نوع کرم‌ها شما را در برابر بیماری‌های پوستی همچون سرطان پوست مقاوم می‌کند.

بحران درمانی در رضوان؛ مردم در انتظار چاره‌اندیشی مسئولان

گزارش : زهره کرمی



روستای رضوان، با جمعیتی چند هزار نفری در بخش فین، این روزها با کمبود جدی خدمات بهداشتی و درمانی دست به گریبان است.

تنها درمانگاه این روستا، که باید ملجأ بیماران و محور اصلی خدمات سلامت در منطقه باشد، صرفاً تا ساعت ۱۴ فعال است و در روزهای تعطیل نیز به‌طور کامل بسته می‌شود. این وضعیت، سلامت و امنیت جانی ساکنان را با تهدیدی جدی مواجه کرده است.

در نتیجه، در مواقع اضطراری یا بیماری‌های شبانه، مردم عملاً بدون دسترسی به خدمات درمانی باقی می‌مانند.

با وجود پیگیری‌های مکرر، از جمله نامه‌نگاری شورای روستا به مرکز بهداشت و معاونت درمان استان، تاکنون پاسخی به مطالبات مردم داده نشده است. بر اساس بخشنامه موجود، تنها مراکز شبانه‌روزی مجاز به فعالیت در ساعات غیراداری هستند و درمانگاه‌های غیرشبانه‌روزی ملزم به تعطیلی‌اند؛ تصمیمی که در عمل، هزاران نفر از مردم رضوان را از ابتدایی‌ترین حق سلامت محروم کرده است.

درمانگاه رضوان تنها مرکز درمانی رسمی این روستا به شمار می‌رود و خدمات آن بر اساس بیمه روستایی محاسبه می‌شود. نبود این مرکز در ساعات بحرانی، بیماران را مجبور می‌کند برای درمان به فین یا بندرعباس مراجعه کنند؛ مسافتی که به ترتیب ۲۵ و ۸۰ کیلومتر است. این موضوع برای خانواده‌هایی که خودرو شخصی ندارند، مشکلاتی دوچندان ایجاد کرده و دسترسی به درمان را به معضلی طاقت‌فرسا بدل ساخته است. از سوی دیگر، مراکز درمانی مقصد، هزینه‌ها را به‌صورت آزاد محاسبه می‌کنند و همین امر فشار مالی شدیدی به خانواده‌های روستایی با درآمد محدود وارد می‌سازد.

یکی از شهروندان رضوان در گفت‌وگو با صبح ساحل گفت: "وقتی نیمه‌شب کودکمان دچار تب شدید یا حمله آسم می‌شود، هیچ جایی برای مراجعه نداریم. تا رسیدن به فین یا بندر، هم جان بیمار در خطر است و هم هزینه‌های سنگین بر دوش خانواده می‌افتد."

می‌رود با بازنگری در دستورالعمل‌های موجود و تأمین زیرساخت‌های درمانی، دست‌کم یک مرکز شبانه‌روزی در این روستا فعال شود. بی‌تردید، دسترسی به خدمات پایه درمانی، نه یک امتیاز، بلکه حقی مسلم برای همه شهروندان است؛ حقی که مردم رضوان برای تحقق آن چشم‌انتظار مانده‌اند.

کارشناسان حوزه سلامت نیز معتقدند که نبود خدمات شبانه‌روزی در مناطق روستایی، علاوه بر تهدید جان بیماران، پیامدهای اجتماعی گسترده‌ای به همراه دارد. افزایش ناراضی عمومی، فشار اقتصادی بر خانواده‌ها، و مهاجرت اجباری به شهرها از جمله نتایجی است که در صورت بی‌توجهی به این بحران تشدید خواهد شد. اکنون چشم امید اهالی رضوان به مسئولان دوخته شده است. انتظار

موزه زمان تهران میزبان دست‌سازهای بانوان قشم

نمایشگاه «بانو نگاره‌های خلیج فارس» با محوریت طراحی نقوش و دست‌سازهای بانوان هنرمند روستای دیرستان جزیره قشم، از سوم تا ششم شهریورماه ۱۴۰۴ در موزه زمان تهران برگزار می‌شود.

این رویداد با حمایت سازمان منطقه آزاد قشم، موزه دلفین و دهیاری روستای دیرستان برگزار شده و مجموعه‌ای از نقوش بومی خلیج فارس که توسط بانوان روستای دیرستان قشم طراحی شده را در معرض دید عموم قرار می‌دهد؛ تابلوهایی از پرندگان تا موجودات دریایی که با زبان بصری هرمزگانی طراحی و در قالب هنر اصیل قلاب‌دوزی هرمزگان اجرا شده‌اند. در این فرآیند بیش از ۲۰۰ نقش توسط زنان هنرمند طراحی شده که ۱۰۰ تابلو منتخب آن‌ها به نمایش گذاشته خواهد شد. علاوه بر تابلوها، محصولات متنوعی با همین نقوش برای فروش ارائه می‌شود.

مشاور مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم توضیح داد: در کنار نمایش آثار قلاب‌دوزی، رونمایی از سه کتاب در حوزه‌های مختلف و همچنین اجرای پرفورمنس «ملمداس» با الهام از دغدغه‌های زنان هرمزگان و اسطوره ملمداس و اجرای آیین «نقش حنای بانوان هرمزگان»، فضایی متفاوت و فرهنگی را برای بازدیدکنندگان رقم خواهد زد.

آریانا اضافه کرد: نمایشگاه «بانو نگاره‌های خلیج فارس» از سوم تا ششم شهریورماه در موزه زمان واقع در خیابان شهید فلاحی (زعفرانیه)، نبش کوچه برزین بغدادی، هر روز از ساعت ۹ تا ۲۰ پذیرای علاقه‌مندان خواهد بود. وی گفت: بازدید از این رویداد فرهنگی هنری برای عموم رایگان است. صنایع دستی قشم یک ترانه و هزار بهانه است، ایجاد چنین موقعیت ممتازی و حفظ آن در طول زندگی نسل‌های پیاپی موهون نقش آفرینی و تاثیرگذاری صنعتگران چیره دست و خلاق بوده که توانسته اند این جزیره را در زمینه صنایع دستی، رشته‌های مختلف و متنوع در اعماق روستاهای بکر و غنی با فرهنگی اصیل مطرح کنند.

گلیم بافی، گلابتون دوزی، سوزن دوزی، رودوزی سنتی، زری دوزی، عروسک سازی، خوس دوزی، حصیر بافی، سب‌دافی، تشک بافی، ماکت سازی لنج، ساخت اشیاء کاربردی با استفاده از سپس خرما و برقع دوزی بخشی از توانمندی هنرمندان صنایع دستی قشم است.

همچنین هنرمندان این جزیره در بافت توره‌های مستحکم ماهیگیری، ساخت و ساز سنتی عود، ساخت زینت آلات از صدف و سایر بقایای آریان، ساخت دمپایی‌های چوبی (کیکاپ)، ماکت ماهی در ابعاد و انواع مختلف، تسبیح، دستبند، انواع عصا و مینیاتور تبحر و تسلط دارند.

افتتاحیه نمایشگاه با اجرای پرفورمنس «ملمداس» برگرفته از یکی از افسانه‌های مونت هرمزگان همراه خواهد بود. همچنین از کتاب کودک «عبدو و مادر دریا» به قلم و تصویر زنان هرمزگانی و عروسک مادر دریا ساخته دختران نوجوان قشم رونمایی می‌شود.

گفتنی است، پیگیری و حمایت از برگزاری این رویداد توسط مدیر مرکز امور بانوان سازمان منطقه آزاد قشم صورت گرفته و این نمایشگاه قرار است در جزیره قشم نیز توسط این مرکز تکرار شود.



نقوش طراحی شده به دست بانوان روستای دیرستان در جزیره قشم

بانو نگاره‌های خلیج فارس

با مشارکت سازمان منطقه آزاد قشم و مؤسسه فرهنگی موزه‌ها

● تسهیلگری و آموزش: سارا عباسی

● طراحان: نوری جهان‌خاکی، ماجده فیروزی

● اجرا: فاطمه سفری، منا تیماس، رعنا تیماس، حکیمه تیماس، فاطمه ایران‌نژاد، نسرين صابری، زینده یوسفی، گوهر سفری

● افتتاحیه: ۳ شهریورماه ۱۴۰۴ - ساعت ۱۶: اختتامیه: ۲ شهریورماه ۱۴۰۴ - ساعت ۲۰: ساعت بازدید: ۹ صبح الی ۲۰ عصر

● آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان مرلشکر فلاحی (زعفرانیه)، نبش چهارراه پرزین بغدادی، موزه زمان



اخبار حوزه زنان

بانوی هرمزگانی در ترکیب کاروان تیراندازی ایران راهی قزاقستان شد



شانزدهمین دوره مسابقات تیراندازی قهرمانی آسیا از ۲۵ مرداد تا ۸ شهریورماه در شهر شیمکنت قزاقستان برگزار می شود و برای نخستین بار در تاریخ این رشته، استان هرمزگان یک نماینده در ترکیب تیم های ملی جمهوری اسلامی ایران خواهد داشت. سامیه یاسی ملی پوش تیانچه بادی کشورمان و نماینده شایسته هرمزگان، در ترکیب کاروان تیراندازی جمهوری اسلامی ایران با عنوان «شهادی اقتدار» حضور دارد و به مصاف برترین های قاره کهن خواهد رفت.

کاروان تیراندازی کشورمان با بدرقه مرتضی قربانی رئیس فدراسیون تیراندازی، ناصر رسولی دبیرکل، محمد پاشا خزانه دار، امید نجاری و محمدعلی همتی رئیس و دبیر سازمان تیم های ملی، محیا شهنساری رئیس کمیته روابط عمومی و جمعی از مسئولان فدراسیون راهی قزاقستان شد.

در این دوره، ۷۳۳ تیرانداز از ۲۸ کشور آسیایی در قالب ۲۷ تیم و در رشته های تفنگ، تپانچه و اهداف پروازی (تراپ و اسکیت) در سه رده سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان با یکدیگر رقابت خواهند کرد. حضور سامیه یاسی در این رقابت ها نقطه عطفی در تاریخ تیراندازی استان می باشد.

هندبال جوانان دختر ایران با پیروزی قاطع برابر قزاقستان آماده نبرد با کره جنوبی شد

ملی پوشان دختر ایران با نمایش یک بازی درخشان و نتیجه قاطعانه برابر قزاق ها، از قدرت های برتر هندبال آسیا، به پیروزی رسیدند.

تیم ملی هندبال جوانان دختر که امروز، جمعه، ۳۱ مرداد، در دومین بازی خود در مرحله مقدماتی هجدهمین دوره مسابقات هندبال قهرمانی جوانان دختر آسیا مقابل قزاقستان به میدان رفت که توانست با ارائه یک بازی درخشان برابر این رقیب سنتی خود به یک پیروزی مقتدرانه برسد، اتفاقی که با این اختلاف امتیاز تا به حال رخ نداده بود. این پیروزی که فقط در چند سال اخیر و تحت مدیریت فعلی فدراسیون هندبال ایران نظیر داشت، این بار با قاطعیت و اختلاف امتیاز بیشتری رقم خورد تا یک برد تاریخی به نام دختران ایران ثبت شود.

قزاقستان که با یک نقره و ۴ برنز سابقه خوبی در قهرمانی آسیا دارد، در سومین دیدار خود اسیر بازی منظم و زنجیره درخشان ملی پوشان در خط حمله و دفاع شد طوری که در نیمه نخست با نتیجه ۱۳ - ۲۲ شکست را پذیرا شد و به رختکن رفت تا دختران هندبال ایران با روحیه بالا برنامه نیمه دوم خود را برای یک پیروزی با ارزش ترتیب دهند.

در نیمه دوم نیز همین روند ادامه یافت و ملی پوشان کشورمان با بازی حساب شده در زمین، با نتیجه ۲۵ - ۳۷ و اختلاف ۱۲ گله یکی از بهترین پیروزی های خود را برابر حریف قدیمی و سنتی خود ثبت کرد تا با این برد آماده تقابل با کره جنوبی در بازی سوم مرحله مقدماتی شود.

تیم ملی هندبال جوانان دختر ایران فردا استراحت می کند و در سومین بازی خود در مرحله مقدماتی جام هجدهم، روز یکشنبه، ۲ شهریور، با کره جنوبی، پرافتخارترین تیم قاره کهن، مصاف خواهد داد.

هجدهمین دوره مسابقات هندبال قهرمانی جوانان دختر آسیا از ۲۹ مرداد تا ۷ شهریور به میزبانی تاشکند در ازبکستان برگزار می شود.

مسابقات کاراته آسیایی چین؛ بانوی هرمزگانی در ترکیب تیم ملی

فرنگیس صالحی بانوی کاراته کای قشمی و نماینده شایسته استان هرمزگان، به عنوان ملی پوش در ترکیب تیم ملی رده های

پایه جمهوری اسلامی ایران حضور دارد و این روزها مراحل پایانی آماده سازی خود برای حضور در رقابت های آسیایی چین را پشت سر می گذارد.

این اردو با تمرین با وزنه در آکادمی ملی المپیک آغاز شد و در نوبت عصر با تمرینات کاتا ادامه یافت. برنامه های اردو تا صبح یکشنبه دوم شهریور ادامه خواهد داشت و با تمرینات چابکی به پایان می رسد.

محبوبه بزرگپور، مربی باتجربه و پرتلاش، در تمامی مراحل این اردو در کنار فرنگیس صالحی حضور دارد و نقش مؤثری در آماده سازی این ملی پوش قشمی ایفا می کند.

هیئت کاراته استان هرمزگان برای این بازیکن شایسته قشمی آرزوی موفقیت دارد و امیدوار است شاهد بازگشت او با دست پُر و افتخار از رقابت های آسیایی چین باشیم.

بازدید بانوان کارآفرین هرمزگان از صنایع برتر منطقه آزاد قشم

جمعی از بانوان کارآفرین هرمزگان با هدف آشنایی با ظرفیت های صنعتی و تجربه های موفق، از صنایع برتر منطقه آزاد قشم بازدید کردند. این برنامه به همت شرکت شهرک های صنعتی هرمزگان و با حضور مدیرعامل این شرکت برگزار شد.

گروهی از بانوان کارآفرین استان در سفری یک روزه به جزیره قشم، از چند واحد تولیدی و صنعتی فعال در منطقه آزاد این جزیره بازدید کردند. این بازدید با هدف آشنایی با ظرفیت های نوین صنعتی، تبادل تجربه و بررسی زمینه های همکاری مشترک برگزار شد.

در جریان این برنامه، بانوان کارآفرین استان هرمزگان از نزدیک در جریان روند تولید و فعالیت شرکت های موفق قرار گرفتند و ضمن گفتگو با مدیران واحدهای صنعتی، با چالش ها و دستاوردهای آنان آشنا شدند.

احسان بخرد معاون صنایع کوچک شرکت شهرک های صنعتی هرمزگان، در حاشیه این بازدید گفت: حمایت از زنان کارآفرین استان یکی از محورهای جدی در سیاست های توسعه صنعتی استان است. بازدید از صنایع موفق قشم فرصتی ارزشمند برای آشنایی با الگوهای موفق و ایجاد انگیزه در میان بانوان کارآفرین محسوب می شود.

بخرد افزود: بانوان کارآفرین استان در سال های اخیر توانسته اند نقش مهمی در ایجاد کسب و کارهای کوچک و متوسط ایفا کنند و تقویت این جریان، هم به ارتقای سطح تولید استان کمک می کند و هم در افزایش اشتغال جوانان مؤثر است.

وی همچنین تأکید کرد که واحدهای صنعتی فعال در منطقه آزاد قشم، نمونه های موفق از بهره گیری از ظرفیت های بومی، مدیریت علمی و بازاریابی در حوزه تولید هستند و انتقال این تجربیات به فعالان اقتصادی دیگر نقاط استان، گام مهمی در توسعه صنعتی هرمزگان به شمار می رود.

این بازدید با استقبال گسترده بانوان کارآفرین همراه بود و بسیاری از آنان ضمن بیان دیدگاه ها و ایده های خود، خواستار تداوم چنین برنامه هایی شدند.

انتصاب سرپرست معاونت گردشگری و سرمایه گذاری هرمزگان



در حکمی از سوی سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان، سرپرست معاونت گردشگری و سرمایه گذاری این اداره کل منصوب شد.

در حکمی از سوی عباس رئیسی سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان، فرزانه زاهدی به عنوان سرپرست معاونت گردشگری و سرمایه گذاری منصوب شد.

رئیس با اشاره به ظرفیت های گسترده گردشگری هرمزگان اظهار کرد: استان هرمزگان با برخورداری از تنوع اقلیمی، جزایر منحصربه فرد، سواحل بکر، جاذبه های تاریخی و فرهنگی و آیین های

اصیل بومی، یکی از مقاصد مهم گردشگری کشور است و توسعه این بخش می تواند نقشی مؤثر در رونق اقتصادی، ایجاد اشتغال پایدار و معرفی شایسته هرمزگان در سطح ملی و بین المللی ایفا کند. وی اظهار کرد: انتظار می رود با هم افزایی همه بخش ها، استفاده از ظرفیت بخش خصوصی، بهبود زیرساخت های گردشگری و ارائه خدمات مطلوب به گردشگران، شاهد جهش در این حوزه باشیم.

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با تأکید بر اهمیت معاونت گردشگری گفت: این معاونت، محور اصلی برنامه ریزی و مدیریت گردشگری در استان است و باید با رویکرد علمی و نوآورانه، مسیر توسعه صنعت گردشگری را هموار کند.

آیا مصرف قرص آهن در بارداری باعث افزایش وزن جنین و دشوار شدن زایمان می شود؟

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به باوری مبنی بر اینکه مصرف قرص آهن در دوران بارداری موجب افزایش وزن جنین و سخت شدن زایمان می شود، اعلام کرد: این باور نادرست است و کمبود آهن می تواند سلامت مادر و نوزاد را به خطر اندازد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به اینکه آیا مصرف قرص آهن در بارداری باعث افزایش وزن جنین و دشوار شدن زایمان می شود؟، مطرح کرد: نیاز به آهن در بارداری به طور قابل توجهی افزایش پیدا می کند. در صورتی که مادر دچار کمبود شدید آهن باشد، کمبود آهن در نوزاد ایجاد می شود. علاوه براین، مواردی مانند پر فشاری خون مادر و در نتیجه محدود شدن جریان خون، دیابت مادر، سیگار کشیدن مادر و نارس بودن جنین نیز می توانند خطر کمبود آهن در نوزاد را افزایش دهند.

کمبود آهن در نوزاد منجر به اختلالات عصبی- رفتاری می شود که بر خلق و خو، تعامل با دیگران، یادگیری و حافظه تأثیر می گذارد و همچنین ممکن است منجر به تغییرات ژنومی شود.

کمبود آهن در مادر نیز با علائمی مانند خستگی، تنگی نفس، احساس سبکی سر، و وزن گیری کم در دوره بارداری می تواند همراه باشد. علاوه براین، کمبود آهن ممکن است باعث شود که مادر در معرض خطر نیاز به تزریق خون در هنگام زایمان باشد، بهبود زخم و عملکرد سیستم ایمنی مختل شود، و ممکن است مادر از افسردگی پس از زایمان، تعامل ضعیف مادر و شیرخوار و اختلال در شیردهی رنج ببرد.

به دلیل اینکه بسیاری از زنان با ذخایر آهن ناکافی برای پوشش نیازهای فیزیولوژیک دوره بارداری وارد بارداری می شوند، مکمل یاری آهن در دوره بارداری معمولاً ضروری است. مطابق با بررسی هایی که توسط پزشک متخصص برای ارزیابی وضعیت آهن مادر صورت می گیرد، دوز مکمل آهن تعیین می شود.

آیا مصرف مکمل ویتامین D در زنان باردار چاق ممنوع است؟!

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور نادرست مبنی بر اینکه زنان باردار چاق نباید مکمل ویتامین D مصرف کنند، اعلام کرد: این باور نادرست است. زنان بارداری که شاخص توده بدنی آن ها بالای ۳۰ است، افرادی که دچار سوء جذب چربی هستند، کسانی که به میزان زیاد از ضدآفتاب استفاده می کنند یا رژیم غذایی ضعیفی دارند، در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار دارند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مکمل ویتامین D در بارداری چاقی مضر است؟ مطرح کرد: کمبود شدید ویتامین D در مادر می تواند با راشیتیسسم مادرزادی، شکستگی استخوان و تشنج در نوزاد همراه باشد. همچنین، ویتامین D ممکن است در کاهش خطر پره اکلامپسی، زایمان زودرس، دیابت بارداری، واژینیت باکتریایی، نیاز به سزارین و در توسعه سیستم ایمنی نوزاد نقش داشته باشد.

اگرچه سطح بهینه ویتامین D در بارداری به طور دقیق مشخص نشده است، اما برای سلامت استخوان لازم است غلظت سرمی آن حداقل ۲۰ نانوگرم در میلی لیتر باشد. مصرف روزانه ۱۰۰۰ تا ۴۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D در دوران بارداری ایمن به نظر می رسد. البته دوزهای بسیار بالا (بیش از ۴۰ هزار واحد بین المللی در روز) نیاز به احتیاط دارد و می تواند خطرآفرین باشد.

بنابراین، مصرف مکمل ویتامین D در بارداری، به ویژه در زنان چاق یا دارای شرایط پرخطر، نه تنها ممنوع نیست، بلکه در بسیاری از موارد می تواند برای حفظ سلامت مادر و نوزاد ضروری باشد.

اگر حالا امکان فرزندآوری ندارید، تخمک یا جنین را فریز کنید

گزارش: ایرنا



متخصص زنان و زایمان و فوق تخصص نازایی به زوج‌هایی که به دلیل شرایط اقتصادی امکان فرزندآوری فوری ندارند، توصیه کرد از روش‌های نوین پزشکی مانند فریز تخمک یا فریز جنین استفاده کنند؛ این روش‌ها به آنها امکان می‌دهد تا در آینده، زمانی که شرایط مالی و زندگی آنها بهبود یافت، شانس فرزندآوری را حفظ کنند.

پریسا طاهرزاده افزود: فریز تخمک به ویژه برای زنان مجردی که هنوز شرایط ازدواج ندارند یا به دلایل شخصی و حرفه‌ای قصد به تأخیر انداختن فرزندآوری دارند، گزینه‌ای ایمن و موثر است. این تکنیک به زنان اجازه می‌دهد تا با حفظ کیفیت تخمک‌های خود در سنین پایین‌تر، در آینده با احتمال موفقیت بیشتری برای بارداری اقدام کنند.

طاهرزاده خاطرنشان کرد: عوامل متعددی از جمله افزایش سن ازدواج به دلیل مشکلات اقتصادی، نقش مهمی در ناباروری ایفا می‌کند و بسیاری از زوج‌ها پس از ازدواج به دلیل محدودیت‌های مالی قادر به فرزندآوری نیستند که این موضوع تصمیم‌گیری برای تشکیل خانواده را هم به تأخیر می‌اندازد.

وی یادآور شد: نازایی یکی از چالش‌های کلیدی در افزایش نرخ باروری است و حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد زوج‌ها در ایران با آن مواجه هستند. در سال‌های اخیر، به ویژه پس از همه‌گیری کرونا، مشکلات ناباروری در کشور افزایش یافته است. هنوز به‌طور دقیق مشخص نیست که آیا این افزایش به‌طور مستقیم با ویروس کرونا، عوارض آن مانند افزایش بیماری‌های اتوایمونی یا اضطراب‌های ناشی از این دوران مرتبط است یا نه.

متخصص زنان و زایمان و فوق تخصص نازایی ادامه داد: بعد از دوران کرونا، تغییرات عادات‌های ماهیانه و کاهش رزرو تخمدان در خانم‌ها همچنین کاهش اسپرم‌های با ظاهر نرمال و طبیعی نیز در آقایان بیشتر شده است.

از نظر تجهیزات و توانمندی کمبودی نداریم طاهرزاده تصریح کرد: در زمینه فریز تخمک و جنین در ایران، از نظر تجهیزات، دارو و توانمندی متخصصان هیچ کمبودی نداریم. برای مثال، یکی از بیماران در آمریکا IVF (بارورسازی تخمک در آزمایشگاه) انجام داده بود اما جنینی تشکیل نشد. او در سفری به ایران مراجعه کرد و پس از یک دوره درمانی کوتاه، موفق شدیم جنین تشکیل داده

نقش آگاهی‌بخشی در افزایش موفقیت درمان ناباروری متخصص زنان و زایمان و فوق تخصص نازایی گفت: علاوه بر این، آگاهی بخشی و دسترسی به خدمات تخصصی نازایی می‌تواند نقش مهمی در کاهش نگرانی‌ها و افزایش موفقیت درمان‌های ناباروری داشته باشد. مشاوره با متخصصان و استفاده از فناوری‌های پیشرفته پزشکی مانند لقاح مصنوعی و روش‌های کمک‌باروری دیگر، به زوج‌ها کمک می‌کند تا با اطمینان بیشتری به سمت تشکیل خانواده گام بردارند.

وی اظهار کرد: در نهایت، حمایت‌های اجتماعی و اقتصادی مانند ارائه تسهیلات مالی یا پوشش بیمه‌ای برای درمان‌های نازایی می‌تواند به کاهش موانع موجود و افزایش نرخ باروری کمک کند.

و فریز کنیم. وی ادامه داد: تحقیقات در حوزه درمان ناباروری همچنان ادامه دارد و روش‌های نوینی مانند PRGF در حال بررسی است. در این روش، پلاسما غنی از پلاکت از خون فرد جدا شده و تزریق می‌شود. نتایج بسیار موثری از این تکنیک گزارش شده است. به عنوان مثال، یکی دیگر از بیماران که دچار نازایی بود و قرار بود IVF (بارورسازی تخمک در آزمایشگاه) انجام دهد، پس از استفاده از PRGF به طور طبیعی باردار شد.

روش درمانی PRGF (Plasma Rich in Growth Factors) یک روش درمانی نوین است که از خون خود بیمار برای ترمیم و بهبود بافت‌های بدن استفاده می‌کند. این روش با جداسازی پلاسما غنی از فاکتورهای رشد از خون بیمار و تزریق آن به ناحیه آسیب‌دیده، به ترمیم زخم‌ها، بهبود عملکرد سلولی و تحریک رشد بافت‌های جدید کمک می‌کند.

چند خبر کوتاه...

است. بر این اساس، با احتساب پرداخت‌های قبلی، مجموع واریزی سازمان هدفمندی یارانه‌ها بابت مطالبات داروخانه‌ها تاکنون به ۲,۷۴۴ میلیارد تومان رسیده است.

این اقدام با هدف پشتیبانی از زنجیره تأمین دارو، کاهش فشار هزینه‌ای بر بیمه‌شدگان و استمرار اجرای طرح دارویار صورت گرفته است.

سنگش بینایی بیش از ۱۲ هزار کودک ۳ تا شش سال



در اجرای طرح ملی پیشگیری از تبیلی چشم تاکنون بیش از ۱۲ هزار کودک سه تا شش سال هرمزگانی سنگش شدند.

رئیس بهزیستی شهرستان بندرعباس گفت: والدین با مراجعه به نشانی اینترنتی behzisti.ir کودکان خود را در این برنامه ملی نام نویسی کنند. هادی مرادی افزود: کودکان متولدان نیمه دوم سال ۹۸ تا سال ۱۴۰۱ با در دست داشتن شناسنامه می‌توانند به مراکز جامع سلامت و اداره‌های بهزیستی شهرستان مربوطه مراجعه کنند.

وی گفت: این برنامه ملی در سه سطح اجرا می‌شود و قرار است ۱۱۵ هزار کودک ۳ تا ۶ سال هرمزگانی غربالگری شوند.

برنامه ملی پیشگیری از تبیلی چشم که از اردیبهشت آغاز شده است تا پایان سال در هرمزگان ادامه دارد.

اشعار، نقش مهمی در تقویت مهارت نویسندگی دارد. وی درباره استفاده از حواس پنجگانه در نویسندگی توضیح داد و خاطرنشان کرد: نویسندگان حرفه‌ای از این تکنیک برای توصیف صحنه‌ها و شخصیت‌ها بهره می‌برند.

این کارگاه با توجه به استعدادیابی، رایزنی و برنامه ریزی کتاب محور فاطمه خاکی مسئول کتابخانه عمومی حافظ آبشورک برگزار و مقرر شد در صورت استقبال کودکان و نوجوانان، این کارگاه‌ها در طول سال نیز ادامه داشته باشد.

این کارگاه با هدف ارتقای مهارت‌های نوشتاری و خلاقیت کودکان و نوجوانان و همچنین اشاعه فرهنگ کتاب و کتابخوانی برگزار شد.

پرداخت ۸۴۰ میلیارد تومان بابت یارانه شیرخشک به داروخانه‌ها



پرداخت ۸۴۰ میلیارد تومان یارانه شیرخشک به داروخانه‌ها انجام و مطالبات این بخش نیز تا پایان تیرماه ۱۴۰۴ به‌طور کامل از محل اعتبارات یارانه دارو تسویه شد. به نقل از سازمان هدفمندی یارانه‌ها، از محل اعتبارات مربوط به یارانه دارو و شیرخشک، مبلغ ۸۴۰ میلیارد تومان بابت مطالبات داروخانه‌های اعلام شده سازمان بیمه سلامت ایران در زمینه یارانه شیرخشک پرداخت شد. با این اقدام، تمامی مطالبات داروخانه‌ها در این حوزه تا پایان تیرماه سال جاری به‌طور کامل تسویه شده

دخترانه هنرهای زیبای بندرعباس روزهای دوشنبه و چهارشنبه از ساعت ۸ الی ۱۲ به آدرس، بلوار آیت الله غفاری، فرهنگسرای طوبی، سرای هنر اقدام نمایند. و در شهرستان هنرهای زیبای پسرانه بندرعباس به آدرس شهرک سجادیه، خیابان فرهنگ و هنر، شهرستان پسرانه مراجعه یا با شماره تلفن های ۰۹۱۷۳۶۹۹۴۵ - ۰۶۳۳۷۵۸۳۹۸ تماس حاصل نمایند.

کارگاه «نویسندگی خلاق» در بندرعباس برگزار شد



کارگاه «نویسندگی خلاق»، در راستای پرورش خلاقیت در بندرعباس برگزار شد.

کارگاه «نویسندگی خلاق» ویژه اعضای کودک و نوجوان کتابخانه عمومی حافظ آبشورک بندرعباس با تدریس معصومه ناصری نویسنده و گوینده رادیو برگزار شد.

در این کارگاه، بیش از ۲۰ نفر از کودکان و نوجوانان کتاب‌کتابخوان و علاقه‌مند به نویسندگی حضور داشتند که اصول اولیه نویسندگی را فرا گرفتند. شرکت‌کنندگان ضمن آشنایی ضمنی با نویسندگان بزرگ، دریافتند که نویسندگی صرفاً محدود به نوشتن کتاب نیست و می‌تواند در مشاغل مختلف، مهارت‌های فردی و فعالیت‌های روزمره نیز کاربرد فراوانی داشته باشد.

مدرس دوره همچنین به اهمیت ساختار داستان، شامل: شروع، اتفاق، توصیف و پایان اشاره و تأکید کرد توجه به کلمات در فیلم‌ها، کتاب‌ها، داستان‌ها و

پذیرش هنرجو در هنرستان دخترانه و پسرانه هنرهای زیبای بندرعباس آغاز شد



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان از پذیرش هنرجو در هنرستان دخترانه و پسرانه هنرهای زیبای بندرعباس برای سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ خبر داد.

فرخنده جلالی مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی، با اشاره به فعالیت هنرستان دخترانه و پسرانه هنرهای زیبای بندرعباس، گفت: این هنرستان‌ها در رشته های نمایش و سینما مختص هنرستان دخترانه گرافیک و موسیقی مختص هنرستان پسرانه پذیرش هنرجو برای پایه دهم در سال جاری آغاز نموده اند.

جلالی ارتقای سطح علمی هنرمندان، فراهم ساختن امکان ادامه تحصیل و ورود به بازار کار هنرجویان را از جمله اهداف راه اندازی این هنرستان دانست و افزود: هنرستان دخترانه و پسرانه هنرهای زیبای بندرعباس از سوی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی با مشارکت اداره کل آموزش و پرورش استان راه اندازی شده است. وی با بیان اینکه هنرستان دخترانه و پسرانه هنرهای زیبای بندرعباس بستری شایسته برای حوزه های فرهنگ و هنری است، اظهار کرد: در این هنرستان ها تنها اخذ مدرک ملاک نیست، بلکه اصل موضوع و محور آموزش‌ها، شایستگی و کسب مهارت است. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان اظهار کرد: با توجه به محدودیت ظرفیت، از علاقه مندان خواستاریم هر چه سریع تر برای ثبت نام اقدام کنند. گفتنی است: متقاضیان جهت ثبت نام در هنرستان

با سرآشپز = یک روز با غذاهای قاجاری سفر به طعم‌های اصیل ایرانی



سفر به دوران قاجار نه تنها از طریق تاریخ و معماری، بلکه از طریق خوراکی‌های آن دوران نیز ممکن است. در این گزارش، یک روز را با غذاهای سنتی و اصیل قاجاری آغاز می‌کنیم؛ از صبح تا شب، با طعم‌هایی پر از عطر ادویه، فرهنگ و خاصیت.

این دوران یکی از دوره‌های باشکوه در تاریخ خوراک ایرانی است. غذاها در این دوره نه تنها به عنوان نیاز تغذیه‌ای، بلکه به عنوان بخشی از هویت اجتماعی، هنر آشپزی و مهمان‌نوازی شناخته می‌شدند. سفره‌های قاجاری رنگارنگ، پر از طعم و عطر، و اغلب با چیدمان باشکوهی همراه بود. در مهمانی‌های شبانه یا شب‌نشینی‌های قجری، شام با سرو آش و شامی آغاز و با چای و شیرینی قندی خاتمه می‌یافت. استفاده از چینی آلات نقش‌دار و سینی‌های مسی رایج بود. به همین علت امروز تصمیم گرفتیم سفری خیالی به دوران قاجار داشته باشیم و به شما نشان دهیم چگونه یک روز خود را با خوراک و سبک تغذیه مردم آن زمان بگذرانید. چگونه از صبح تا شب، با خوراکی‌هایی که در سفره قاجاریان وجود داشت، روز خود را سپری کنید.

صبحانه: نان سنگک، پنیر لبقوان، سبزی خوردن و خاگینه زعفرانی

صبحانه در دوران قاجار معمولاً ساده ولی مغذی بود. صبحانه در میان قاجارها ترکیبی از سادگی و تغذیه سالم بود. نان سنگک، تازه و گرم از تنور درآمده، با پنیر لبقوان یا پنیر محلی، به همراه سبزی تازه و چای قوری‌کشیده سرو می‌شد. در روزهای مهم‌تر، خاگینه زعفرانی نیز روی سفره قرار می‌گرفت.

خواص موجود در صبحانه قجری
 نان سنگک سرشار از فیبر و مناسب برای کنترل قند خون
 پنیر منبع غنی کلسیم و پروتئین
 سبزی خوردن سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، تقویت سیستم گوارشی

خاگینه زعفرانی زعفران برای آرامش اعصاب و تخم‌مرغ برای تأمین پروتئین روزانه

طرز تهیه خاگینه زعفرانی: برای تهیه خاگینه زعفرانی، ابتدا ۲ تا ۳ عدد تخم‌مرغ را در کاسه‌ای بشکنید و خوب هم بزنید تا از هم باز شوند. سپس حدود نصف قاشق چای‌خوری پودر زعفران دم‌کرده غلیظ را به همراه ۲ قاشق غذاخوری شکر (یا بنا به ذائقه) و کمی وانیل (اختیاری) به تخم‌مرغ‌ها اضافه کرده و مجدداً هم بزنید تا یکدست شوند. در این مرحله می‌توانید ۱ قاشق غذاخوری آرد یا نشاسته ذرت را نیز اضافه کنید تا خاگینه انسجام بیشتری داشته باشد.

تابه مناسبی را روی حرارت ملایم قرار دهید و کمی کره یا روغن در آن بریزید. پس از داغ شدن، مایه تخم‌مرغی را در تابه بریزید و اجازه دهید تا یک طرف آن کمی خودش را بگیرد. سپس آن را به آرامی برگردانید تا طرف دیگر نیز بپزد و طلایی شود. پس از آماده شدن، خاگینه را برش زده و به صورت گرم سرو کنید. این خاگینه بافتی نرم و طعمی دلپذیر دارد و ترکیب زعفران با تخم‌مرغ، آن را به یک صبحانه یا میان‌وعده عالی تبدیل کرده است.

ناهار: خورش فسنجان با گوشت اردک، پلو زعفرانی و ترشی انار بی‌دانه

ناهار مفصل‌ترین وعده در فرهنگ قاجاری بود، مخصوصاً در میان خانواده‌های درباری یا متمول. خورش فسنجان با گوشت اردک از غذاهای لوکس به‌شمار می‌آمد و معمولاً همراه با برنج زعفرانی و ترشی‌های متنوع سرو می‌شد.

خواص موجود در ناهار قجری
 فسنجان گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، مفید برای قلب، رب انار تقویت‌کننده سیستم ایمنی
 گوشت اردک منبع غنی آهن و ویتامین B12
 پلو زعفرانی زعفران برای کاهش استرس، خلال پسته و بادام تقویت‌کننده مغز

ترشی انار آنتی‌اکسیدان قوی و مفید برای گوارش.

طرز تهیه خورش فسنجان با گوشت اردک: برای تهیه خورش فسنجان با گوشت اردک، ابتدا گوشت اردک را به قطعات مناسب خرد کرده و پس از شستشو، در قابلمه‌ای با کمی روغن تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند. سپس حدود نیم کیلو گردوی چرخ شده (یا آسیاب شده) را که از قبل به خوبی تفت

داده‌اید تا روغن بیندازد، به همراه ۴ تا ۵ قاشق غذاخوری رب انار (ترش یا ملس بسته به ذائقه) به قابلمه اضافه کنید. در ادامه، حدود ۴ تا ۵ پیمانه آب سرد را افزوده، درب قابلمه را بگذارید و اجازه دهید خورش با حرارت ملایم برای دست‌کم ۲ تا ۳ ساعت جابیفند. در این مرحله، گردو به آرامی روغن خود را پس داده و خورش غلیظ و جاافتاده می‌شود.

در حین پخت خورش، می‌توانید پلو زعفرانی آماده کنید. برای این منظور، برنج را شسته و همراه با آب، نمک و زعفران دم‌کرده روی حرارت قرار دهید تا پخته شود. افزودن خلال پسته و بادام در انتهای پخت برنج، علاوه بر زیبایی، به تقویت مغز کمک می‌کند. در کنار این غذا، ترشی انار که سرشار از آنتی‌اکسیدان است و به گوارش کمک می‌کند، می‌تواند طعم و خواص این وعده غذایی مقوی را تکمیل کند. گوشت اردک نیز به عنوان منبعی غنی از آهن و ویتامین B12، ارزش غذایی بالایی به این خورش می‌بخشد.

شام: شامی پوک، آش رشته و نان برنجی
 شام در دوران قاجار معمولاً سبک‌تر از ناهار بود. شامی پوک که با گوشت چرخ‌کرده، لپه و ادویه درست میشد، به دلیل طبع ملایم و هضم آسان، یکی از گزینه‌های محبوب بود. در شب‌های سردتر، آش رشته هم جایگاه ویژه‌ای داشت. بعد از شام، یک شیرینی ساده مثل نان برنجی با چای نوش جان می‌شد.

خواص موجود در شام قجری
 شامی پوک که با گوشت چرخ‌کرده، لپه پخته‌شده، پیاز رنده‌شده، تخم‌مرغ، آرد نخودچی، ادویه شامل دارچین، زردچوبه، فلفل سیاه، سرکه و شکر برای چاشنی درست میشود، سرشار از پروتئین و آهن، مفید برای تقویت انرژی شبانه.

طرز تهیه: برای تهیه شامی پوک، ابتدا حدود نیم کیلو گوشت چرخ‌کرده (ترجیحاً مخلوط گوسفند و گوساله) را با یک عدد پیاز متوسط رنده شده و آب گرفته، ۲ قاشق غذاخوری آرد نخودچی، ۱ قاشق چای‌خوری زردچوبه، کمی فلفل سیاه و نمک مخلوط کنید. سپس مواد را خوب ورز دهید تا یکدست شوند. بعد از آن، مقداری سبزیجات معطر ریز خرد شده مانند جعفری یا گشنیز (حدود ۲ قاشق غذاخوری) را اضافه کرده و دوباره ورز دهید. در نهایت، از مایه گوشت به اندازه یک گردو برداشته، در دست گرد کرده و کمی پهن کنید و در روغن داغ فراوان سرخ کنید تا طلایی و مغزپخت شوند. نکته کلیدی برای پوک شدن شامی، استفاده از آرد نخودچی و ورز دادن کافی مایه گوشت است.

آش رشته که با حبوباتی شامل عدس، لوبیا، نخود، رشته آش، سبزی آش از جمله: تره، جعفری، گشنیز، اسفناج، کشک، سیر داغ و نعنای داغ درست میشود، منبعی غنی از فیبر، پروتئین گیاهی، آهن و ویتامین‌های گروه B است.

طرز تهیه: برای تهیه آش رشته، ابتدا حبوبات شامل نخود، لوبیا چیتی و عدس را از شب قبل خیس کنید و سپس جداگانه بپزید تا نیم‌پز شوند. گوشت (معمولاً قلم یا ماهیچه) را همراه با پیاز داغ و زردچوبه بپزید تا گوشت نرم شود و آب گوشت را صاف کنید. در قابلمه‌ای بزرگ، آب گوشت، حبوبات پخته شده، سبزی آش (تره، جعفری، اسفناج، گشنیز، پیازچه) خرد شده، نعنا داغ و کشک را مخلوط کنید و روی حرارت قرار دهید تا سبزیجات بپزند. سپس رشته آش را اضافه کرده و اجازه دهید حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد تا رشته‌ها نرم و آش جابیفند. در انتها، آش را با پیاز داغ، سیر داغ، نعنا داغ و کشک تزئین و سرو کنید. نان برنجی که با آرد برنج، روغن حیوانی، شکر، گلاب و زعفران درست میشود، بدون گلوتن، مناسب برای افراد حساس، گلاب و زعفران آرام‌بخش است.

طرز تهیه: برای تهیه نان برنجی، ابتدا ۲ لیوان آرد برنج را با نصف لیوان پودر قند، ۴/۱ قاشق چای‌خوری هل ساییده و نوک قاشق نمک مخلوط کنید. سپس ۱۰۰ گرم کره به دمای محیط رسیده را اضافه کرده و با نوک انگشتان مواد را ترکیب کنید تا حالت خرده نان پیدا کند (مانند خمیر بیسکویت). در ادامه، حدود ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری گلاب را کم‌کم اضافه کرده و خمیر را فقط در حدی که جمع شود، با دست مخلوط کنید (از ورز دادن زیاد خودداری کنید). خمیر را در کیسه پلاستیکی پیچیده و به مدت ۱ ساعت در یخچال قرار دهید. بعد از استراحت، خمیر را به اندازه‌های کوچک تقسیم کرده، در دست گرد کنید، کمی پهن کرده و با مهر مخصوص نان برنجی طرح بزنید. سپس نان‌ها را در سینی فر چیده و در دمای ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که فقط کمی زیر آن‌ها طلایی شود، بپزید. پس از خنک شدن کامل، نان‌ها را در ظرف دربسته نگهداری کنید.

سخن پایانی
 غذاهای قاجاری نه تنها نماد فرهنگ و تاریخ ایران هستند، بلکه ترکیبی از طعم، سلامت و تعادل غذایی‌اند. استفاده از مواد طبیعی، ادویه‌های گرم، میوه‌های خشک و آجیل در این غذاها، نشان‌دهنده دانش تغذیه‌ای حکمای ایرانی در تلفیق خوراک با سلامت جسم و روح است.

این غذاها، بازنمایی از فرهنگ، اقلیم و ذوق ایرانی در آن دوره می‌باشند. آن‌ها نه تنها لذیذ و متنوع هستند، بلکه با ترکیب دقیق مواد مغذی، تجربه‌ای از تغذیه سالم، آرامش‌بخش و طبیعت‌محور را به ما هدیه می‌دهند. استفاده از مواد طبیعی، ادویه‌های گرم، میوه‌های خشک و آجیل در این غذاها، نشان‌دهنده دانش تغذیه‌ای حکمای ایرانی در تلفیق خوراک با سلامت جسم و روح است. شاید وقت آن رسیده که گاه‌گاهی به این طعم‌های اصیل بازگردیم و سلامت و لذت را از دل تاریخ، به سفره‌مان بیاوریم.