

آوای دریا

۲۷۹

شنبه ۱۲ مهر ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



اجرای طرح سنجش سلامت نوآموزان تادی ماه
ادامه دارد



کارت امید مادر فقط شامل نوزادان متولد
۱۴۰۵ به بعد می شود



درخشش دختران هرمزگانی؛ تیم همانور بر سکوی سوم والیبال
ساحلی کشور ایستاد



کوهنورد زن ایرانی در آستانه ثبت
رکوردی تاریخی



دومین برد پیاپی فولاد هرمزگان در لیگ برتر فوتسال بانوان کشور

دومین برد پیایی فولاد هرمزگان در لیگ برتر فوتسال بانوان کشور

گزارش: ایرنا



تیم فولاد هرمزگان در چارچوب هفته سوم لیگ برتر فوتسال بانوان کشور، پنجشنبه ۱۰ مهرماه در سالن فجر بندرعباس میزبان مس رفسنجان بود و موفق شد با نتیجه ۲ بر صفر به پیروزی برسد.

در این دیدار فرشته کریمی و فاطمه رحمتی گل‌های ارزشمند فولاد هرمزگان را به ثمر رساندند تا نماینده هرمزگان دومین برد پیایی خود را در فصل جاری ثبت کند و جایگاه خود را در جدول رقابت‌ها تثبیت نماید.

تیم فولاد هرمزگان در هفته چهارم این رقابت‌ها، در دیداری خارج از خانه به مصاف پالایش نفت اصفهان خواهد رفت؛ دیداری حساس که می‌تواند روند موفقیت‌آمیز بانوان فولاد را ادامه‌دار کند.

هفته دهم لیگ برتر فوتسال؛ پیروزی گهر زمین و پالایش نفت

امسال لیگ برتر فوتسال ایران با حضور ۱۲ تیم از جمله نفت امیدیه، پالایش نفت آبادان، شرکت ملی حفاری ایران، مس کرمان، مس رفسنجان، استقلال تهران، ایران زمین ملارد، گلبرگ تاکستان، فولاد هرمزگان، فردوسی ثامن مشهد، سپاهان اصفهان و پالایش نفت اصفهان در حال برگزاری است.

کوهنورد زن ایرانی در آستانه ثبت رکوردی تاریخی



رئیس فدراسیون کوهنوردی از ثبت یک رکورد دست نیافتنی تاریخی توسط افسانه حسامی فرد خبر داد و گفت: او اولین زن ایرانی خواهد بود که با فتح قله چو آبیو با ارتفاع ۸۲۰۱ متر در ۲۰ کیلومتری غرب کوه اورست، صعود به ۱۴ قله هشت هزار متری را تکمیل می‌کند.

رضا زارعی درباره عملکرد رضا علیپور و کسب عنوان چهارمی در جام جهانی کره جنوبی، اظهار داشت: در بین چهار نفری که در المپیک حضور داشتند، تنها کسی که به نیمه نهایی رسید، رضا علیپور بود و سه نفر قبلی در نیمه نهایی مسابقات نبودند. این موضوع نشان می‌دهد که ثبات علیپور واقعا بالا بود.

وی افزود: در رده‌بندی علیپور یک و ۶ صدم ثانیه از رقیب عقب ماند و او اختلاف زیادی با نفر سوم نداشت. رضا فوق‌العاده بود و کاری به اختلاف سنی او با حریف ندارم اما وی تمرینات فوق‌العاده‌ای را پشت سر گذاشت و آسیب شدیدی داشت و توانست در دو مسابقه جام جهانی شرکت کند.

نبود زیرساخت‌ها دلیل حذف سنگ‌نوردان در دور مقدماتی جام جهانی بود

رئیس فدراسیون کوهنوردی در پاسخ به این پرسش که چرا تمامی سنگ‌نوردان در دور مقدماتی حذف شدند، خاطرنشان کرد: در جام‌های جهانی امسال خیلی از بچه‌ها شرکت کردند و نتیجه خوبی به دست آوردند. اختلاف سطح سنگ‌نوردی ما با کشورهای دنیا خیلی زیاد است و به خاطر زیرساخت‌ها و حضور بیشتر کشورها در رقابت‌های بی‌شمار، ما هم فاصله زیادی با دنیا داریم.

وی ادامه داد: سارینا غفاری تا رده جوانان خوب پیش می‌رود اما بعد از آن به دلیل تجربه بیشتر سنگ‌نوردان و حضور در مسابقات‌های بیشتر واقعا کند می‌شویم. استان‌های ما زیرساخت‌های مناسبی ندارند. هرچند تهران امکانات خوبی دارد اما سن بچه‌ها هم پایین است و اگر تجربه بیشتری کسب کنیم، می‌توانیم عملکرد بهتری داشته باشیم.

باید یخ‌نوردان جدیدی به جام‌های جهانی اعزام شوند زارعی در پاس به این پرسش که مسابقات جهانی یخ‌نوردی در راه است و آیا محمدرضا صفدریان و محسن بهشتی را در به این مسابقات اعزام نمی‌کنید، یادآور شد: دوست داریم بچه‌های جدیدتر را به جام جهانی اعزام کنیم. این دو سنگ‌نورد حتما به جام جهانی

است وزارت ورزش و جوانان پاداش خوبی برای او در نظر بگیرد.

وی در پاسخ به این پرسش که برخی انتقاد کرده‌اند چرا وقتی دو کوهنورد ایرانی در قله پوبدا قرقیزستان مفقود شده‌اند، جست و جو را به سال آینده موکول کرده‌اند، گفت: فصل تابستان این منطقه تمام شده است و باید سال آینده جست و جو شود. همان روزهای اول تایید رسمی مفقودی و فوت مریم پیلهوری و حسن آقالو دو کوهنوردی توسط شرکت خدمات دهنده قرقیزستانی اعلام شد. طبیعی است که تیمی برای جست و جو در سال آینده می‌روند تا اثری از آنها پیدا کند. در آن ارتفاع امکان هیچ‌گونه انتقال افراد وجود ندارد.

غفاری پنجم شدند و نتوانستند به سهمیه برسند. آنها باید در مسابقات قهرمانی آسیا چین به مصاف حریفان خود بروند تا بتوانند سهمیه حداکثری این بازی‌ها را کسب کنند.

وزارت ورزش پاداش خوبی برای حسامی فرد در نظر بگیرد رئیس فدراسیون کوهنوردی درباره فتح ماناسلو، ادامه داد: پنج کوهنورد موفق به صعود به قله ماناسلو بخشی از هیمالیا در نپال شدند. افسانه حسامی فرد موفق شد ویزای ثبت را بگیرد و اولین زن ایرانی خواهد بود که با فتح قله چو آبیو با ارتفاع ۸۲۰۱ متر در ۲۰ کیلومتری غرب کوه اورست، صعود به ۱۴ قله هشت هزار متری را تکمیل می‌کند. وزارت ورزش طی دو سال گذشته به کوهنوردان برای فتح این قله‌ها پاداش داده است. امیدوارم چون صعود به این قله توسط حسامی فرد اتفاق بسیار مهمی

اعزام می‌شوند اما نفرت جدیدی هم در این مسابقات خواهیم داشت. هر سال با مساعدت مسئولان منطقه آزاد کیش، بچه‌ها در پارک پنگوئن این جزیره تمرینات خوبی داشتند و آنها همواره حمایت‌های خود به ما کمک کردند و امیدوارم امسال هم این حمایت‌ها ادامه‌دار باشد تا بچه‌ها در قهرمانی آسیا و جام‌های جهانی نتایج بهتری کسب کنند.

وی درباره بازی‌های آسیایی ناگویا تاکید کرد: جلسه اعزام به ناگویا شنبه هفته آینده در کمیته ملی المپیک برگزار می‌شود و باید کسب سهمیه این بازی‌ها توسط رضا علیپور در کمیته تایید شود. تعداد سهمیه‌ها خیلی کم بود و تنها چهار نفر از چهار کشور در هر ماده کسب سهمیه می‌کند و ما هم در ماده سرعت کسب سهمیه کردیم. سایر سنگ‌نوردان چون رادین فروغیان و سارینا

هر ۴۰ دقیقه یک زن در ایران به سرطان سینه مبتلا می‌شود/ تأکید بر غربالگری تا ۴۰ سالگی



رئیس انجمن بیماری‌های سینه ایران اعلام کرد: هر ۴۰ دقیقه یک زن در کشور به سرطان سینه مبتلا می‌شود و در صورت ادامه روند فعلی، این آمار تا سال ۲۰۳۰ دو برابر خواهد شد.

ناهدید نفیسی گفت: سرطان سینه به عنوان شایع‌ترین سرطان در میان زنان، به‌طور خاموش رشد می‌کند و نحوه رسیدگی به بیماران نقش تعیین‌کننده‌ای در روند درمان دارد.

وی افزود: امروزه با استفاده از دستگاه‌های نوین می‌توان تومورهای سرطانی را کوچک کرده و سپس بیماران را برای شیمی‌درمانی و سایر مراحل درمان آماده کرد.

نفیسی تأکید کرد: هر ۴۰ دقیقه یک زن در ایران به سرطان سینه مبتلا می‌شود و این آمار تا سال ۲۰۳۰ دو برابر خواهد شد، لازم است زنان تا ۴۰ سالگی غربالگری‌های دوره‌ای انجام دهند تا بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود.

وی درباره جراحی‌های نوین توضیح داد: هرچه بیماری زودتر تشخیص داده شود، امکان حفظ شکل اولیه سینه بیشتر خواهد بود. رئیس انجمن بیماری‌های سینه ایران گفت: ۱۵ درصد از مبتلایان سابقه ژنتیکی دارند، اما سبک زندگی ناسالم، مصرف فست‌فود، کمبود تحرک، دیر بچه‌دار شدن و عدم مصرف غذای خانگی نیز از عوامل اصلی بروز این بیماری است.

نفیسی همچنین به اهمیت جراحی‌های نوین سینه در مردان و زنان اشاره کرد و خاطرنشان کرد: مشکلات شایع شامل سرطان سینه در بانوان و بزرگی سینه در آقایان است، ماه اکتبر نیز به عنوان ماه جهانی آگاهی‌بخشی درباره سرطان سینه نام‌گذاری شده است.

زوال عقل؛ شناخت، علائم و راه‌های مدیریت

تغییرات مداوم در حافظه، رفتار و توانایی‌های شناختی توجه کرد و آن‌ها را از فراموشی‌های طبیعی مرتبط با سن تمایز داد. سپس، مراجعه به پزشک متخصص (مغز و اعصاب یا عمومی) و انجام آزمایش‌های شناختی استاندارد برای ارزیابی دقیق حافظه و توانایی‌های ذهنی ضروری است.

علاوه بر این، انجام آزمایش‌های پزشکی مانند آزمایش خون برای رد کمبود ویتامین‌ها یا اختلالات تیروئید که می‌توانند علائم مشابهی ایجاد کنند، حائز اهمیت است. گفت‌وگو با اعضای خانواده نیز در شناسایی تغییرات، به‌ویژه اگر فرد مبتلا خود متوجه آن‌ها نباشد، کمک‌کننده است. تشخیص زودهنگام امکان مدیریت بهتر را فراهم می‌آورد و در صورت وخامت سریع علائم یا بروز نشانه‌های غیرعادی مانند توهم یا تشنج، مراجعه فوری به پزشک الزامی است.

راه‌های مدیریت زوال عقل

مدیریت زوال عقل و به تأخیر انداختن پیشرفت آن بر حفظ سلامت مغز و سبک زندگی متمرکز است. این رویکرد شامل حفظ فعالیت ذهنی مستمر از طریق مطالعه، حل پازل و یادگیری مهارت‌های جدید برای به چالش کشیدن مداوم ذهن است. همچنین، اتخاذ یک رژیم غذایی سالم، به‌ویژه پیروی از رژیم مدیترانه‌ای غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و امگا-۳، در کنار فعالیت بدنی منظم هوازی و تمرینات مقاومتی، برای تقویت سلامت عروق و اکسیژن‌رسانی به مغز ضروری است.

بخش مهم دیگر مدیریت، رسیدگی به سلامت عمومی بدن است؛ این شامل کنترل دقیق فشار خون، قند خون و کلسترول، کنار گذاشتن سیگار و محدود کردن مصرف الکل می‌شود تا از آسیب‌های عروقی مغزی پیشگیری شود. دستیابی به خواب باکیفیت (۷ تا ۸ ساعت در شب) و درمان اختلالاتی مانند آپنه خواب نیز برای ترمیم و عملکرد بهینه مغز حیاتی است.

علاوه بر سلامت جسمی و ذهنی، جنبه‌های روانی و اجتماعی نقش قابل توجهی در مدیریت دارند؛ حفظ شبکه‌های قوی اجتماعی، شرکت در فعالیت‌های گروهی و کاهش انزوا به مدیریت استرس کمک می‌کند. استفاده از تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن و یوگا برای آرام‌سازی، همراه با مراقبت‌های پزشکی دوره‌ای و محافظت از سر در برابر آسیب‌های احتمالی، به عنوان اقدامات حمایتی تکمیلی برای کاهش خطرات و مدیریت کلی بیماری در نظر گرفته می‌شوند.

نکته: اگر سابقه خانوادگی زوال عقل دارید یا نگران هستید، با پزشک مشورت کنید تا آزمایش‌های شناختی یا ژنتیکی انجام شود. شروع زودهنگام این اقدامات می‌تواند تأثیر بیشتری داشته باشد.



تشخیص زوال عقل از طریق ارزیابی‌های شناختی، تصویربرداری مغزی و آزمایش خون صورت می‌گیرد، و اگرچه درمان قطعی وجود ندارد، داروها و تغییرات سبک زندگی به مدیریت علائم و کند کردن پیشرفت بیماری کمک می‌کنند، در حالی که مراقبت‌های حمایتی روانی، توان‌بخشی و پشتیبانی از خانواده نقشی حیاتی ایفا می‌کنند.

پیشگیری

اگرچه نمی‌توان به طور کامل از زوال عقل پیشگیری کرد، اما سبک زندگی سالم (رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم، فعالیت ذهنی، خواب کافی و مدیریت استرس) می‌تواند خطر را کاهش دهد.

برای تشخیص زوال عقل (دمانس)، باید به علائم و نشانه‌های اولیه آن توجه کرد. زوال عقل معمولاً با کاهش تدریجی توانایی‌های شناختی و رفتاری همراه است. در زیر نشانه‌های اصلی و راه‌های تشخیص آن آورده شده است:

علائم زوال عقل

علائم زوال عقل شامل مشکلات پیشرونده در حافظه (به‌ویژه وقایع اخیر)، دشواری در تفکر منطقی، حل مسئله و یافتن کلمات مناسب در ارتباطات است. همچنین، این وضعیت با گیجی مداوم در زمان و مکان، تغییرات شخصیتی شامل افسردگی و بی‌تفاوتی، و مشکل در انجام کارهای روزمره و بینایی فضایی بروز می‌کند.

چگونه زوال عقل را تشخیص دهیم؟

برای تشخیص زوال عقل، ابتدا باید به علائم اولیه مانند

افسردگی، اضطراب، تحریک‌پذیری، تغییرات شخصیتی و در مراحل پیشرفته‌تر، بروز توهم یا رفتارهای غیرعادی است.

انواع شایع زوال عقل

شایع‌ترین علت زوال عقل، بیماری آلزایمر است که با تجمع پروتئین‌های غیرطبیعی در مغز مشخص می‌شود (۶۰ تا ۸۰ درصد موارد)، در حالی که زوال عقل عروقی به دلیل اختلال در جریان خون مغزی، معمولاً پس از سکته رخ می‌دهد؛ زوال عقل لویی بادی ناشی از رسوب پروتئین‌های لویی بوده و با توهمات بینایی و مشکلات حرکتی همراه است، و زوال عقل فرونتوتیمپورال بر لوب‌های پیشانی و گیجگاهی تمرکز کرده و منجر به تغییرات شدید شخصیتی می‌شود، و در نهایت، زوال عقل مختلط ترکیبی از دو یا چند نوع مختلف، مانند آلزایمر و عروقی، است.

علل و عوامل خطر

مهم‌ترین عوامل خطر برای ابتلا به زوال عقل شامل سن است که بیشترین شیوع آن بالای ۶۵ سال گزارش شده، سابقه خانوادگی که نقش ژنتیک را در برخی انواع تأیید می‌کند، و همچنین بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشار خون بالا، کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی؛ علاوه بر این‌ها، آسیب‌های مغزی مانند ضربه به سر یا کمبود اکسیژن، و عوامل مربوط به سبک زندگی نظیر رژیم غذایی نامناسب، کم‌تحرکی، سیگار کشیدن و مصرف بیش از حد الکل نیز به طور قابل توجهی خطر ابتلا را افزایش می‌دهند.

تشخیص و درمان

زوال عقل (دمانس)، یک چالش چندوجهی است که درک عمیق علائم و روش‌های مدیریت آن، کلید اصلی بهبود کیفیت زندگی بیماران و خانواده‌هایشان است. این تحول پیچیده مغزی، نیازمند رویکردی جامع شامل تشخیص زودهنگام و مراقبت‌های تخصصی و همدلانه است. از این رو، شناخت دقیق نشانه‌ها و به‌کارگیری راهکارهای مؤثر مدیریتی، تضمین‌کننده حفظ کرامت و آرامش در مسیر مواجهه با این بیماری خواهد بود.

روز جهانی سالمند، که در سال ۱۴۰۴ نیز یادآور تلاش‌های بی‌پدیل بزرگترهای ماست، فرصتی است تا از زیربنای زندگی‌مان قدردانی کنیم؛ اما این احترام باید با مسئولیت‌پذیری عملی همراه شود، خصوصاً در مواجهه با چالش‌هایی نظیر «زوال عقل» (دمانس) که توانایی‌های شناختی و حافظه این عزیزان را تهدید می‌کند. این اختلال مغزی، که با کاهش تدریجی تفکر و مهارت‌های اجتماعی مشخص می‌شود، نیازمند توجه فوری، تشخیص به موقع، و ارائه مراقبت‌های دلسوزانه است تا کیفیت زیست آنان حفظ گردد. اینگونه است که می‌توانیم قدرشناسی خود را از میراث تجربه آنان به شکلی ملموس به اثبات برسانیم.

زوال عقل (دمانس) یک اصطلاح عمومی برای گروهی از اختلالات مغزی است که با کاهش تدریجی توانایی‌های شناختی، مانند حافظه، تفکر، استدلال و مهارت‌های اجتماعی، مشخص می‌شود. این بیماری معمولاً افراد مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما می‌تواند در سنین پایین‌تر نیز رخ دهد.

زوال عقل ناشی از آسیب به سلول‌های مغزی است که می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله بیماری آلزایمر، زوال عقل عروقی، یا بیماری پارکینسون ایجاد شود. این اختلال تأثیر عمیقی بر کیفیت زندگی فرد، توانایی انجام کارهای روزمره و روابط اجتماعی او دارد. اگرچه درمان قطعی برای اکثر انواع زوال عقل وجود ندارد، تشخیص زودهنگام و مداخلات درمانی می‌توانند به مدیریت علائم و بهبود کیفیت زندگی کمک کنند.

ویژگی‌های اصلی زوال عقل

علائم و نشانه‌های زوال عقل شامل سه دسته اصلی می‌شود: کاهش توانایی‌های شناختی مانند مشکلات حافظه (فراموشی وقایع اخیر)، دشواری در حل مسئله و برنامه‌ریزی، و اختلال در زبان (یافتن کلمات و گیجی زمانی-مکانی)؛ تأثیرات بر زندگی روزمره شامل بروز مشکل در انجام وظایف ساده روزانه مانند آشپزی، مدیریت مالی یا رانندگی و کاهش توانایی مراقبت از خود؛ و تغییرات رفتاری و روانی نظیر

گواهینامه موتور برای ۱۶ ساله‌ها؛ فعلاً فقط در تهران صادر می‌شود!

گزارش: ایرنا



با تصویب مصوبه کاهش سن صدور گواهینامه موتورسیکلت به ۱۶ سال، بسیاری از خانواده‌ها و نوجوانان منتظر امکان رانندگی قانونی با موتور بودند. اما فعلاً این قانون تنها در شهر تهران عملیاتی شده و نوجوانان این شهر می‌توانند برای دریافت گواهینامه موتورهای سبک تا ۱۲۵ سی‌سی اقدام کنند. با وجود تأکید مکرر مقامات پلیس راهور در زمستان ۱۴۰۳ بر اجرای مصوبه، هنوز آغاز آن در دیگر شهرها عملیاتی نشده و متقاضیان همچنان در انتظار اعلام زمان دقیق اجرای سراسری هستند. این مقاله، شرایط، محدودیت‌ها و مسیر دریافت گواهینامه موتور برای ۱۶ ساله‌ها را به‌طور کامل بررسی می‌کند.

بر اساس مصوبه جدید، نوجوانان ۱۶ ساله تنها اجازه دارند با موتورسیکلت‌های سبک و شهری تردد کنند. این موتورها معمولاً دارای حجم سیلندر حداکثر ۱۲۵ سی‌سی و توان محدود هستند و برای رفت‌وآمدهای کوتاه و درون‌شهری طراحی شده‌اند. استفاده از موتورسیکلت‌های پر قدرت‌تر یا مناسب مسیرهای طولانی، منوط به رسیدن به ۱۸ سالگی و دریافت گواهینامه رده بالاتر (الف-۲) است. برای دریافت گواهینامه موتور، نوجوانان باید شرایط زیر را رعایت کنند:

داشتن حداقل ۱۶ سال تمام

ارائه گواهی سلامت جسمی و روانی از پزشک معتمد پلیس راهور گذراندن دوره‌های آموزشی عملی و تئوری در آموزشگاه‌های مجاز قبولی در آزمون‌های نظری (آیین‌نامه) و عملی اجرای این قانون به نوجوانان فرصت می‌دهد تا مهارت رانندگی در مسیرهای شهری را کسب کنند و پیش از رانندگی با موتورسیکلت‌های سنگین و پر قدرت، تجربه لازم را به دست آورند. آشنایی با موتورسیکلت‌های مجاز برای نوجوانان ۱۶ ساله تصویب کاهش سن صدور گواهینامه به ۱۶ سال با هدف ارتقای ایمنی تردد نوجوانان و قانونمند کردن رانندگی موتورسیکلت در سنین پایین‌تر انجام شده و به تدریج در حال اجراست

با وجود تصویب رسمی کاهش سن دریافت گواهینامه موتورسیکلت به ۱۶ سال، اجرای این قانون هنوز در سراسر کشور آغاز نشده است. طبق پیگیری‌های انجام‌شده، آموزشگاه‌های موتورسواری در شهرهای مختلف اعلام می‌کنند که بخشنامه مربوطه تنها به تهران ابلاغ و عملیاتی شده و در سایر شهرها هنوز اجرایی نشده است. بنابراین در حال حاضر فقط نوجوانان تهرانی می‌توانند برای دریافت گواهینامه موتورسیکلت‌های تا ۱۲۵ سی‌سی ثبت‌نام کنند.

چطور نوجوانان ۱۶ ساله می‌توانند گواهینامه موتور بگیرند؟ فرایند دریافت گواهینامه برای ۱۶ ساله‌ها تفاوت چندانی با سایر گروه‌های سنی ندارد، اما با این تفاوت که ثبت‌نام گواهینامه یک‌روزه برای این گروه هنوز فعال نشده است. نوجوانان متقاضی باید ابتدا به یک آموزشگاه مجاز مراجعه کنند، مدارک لازم را ارائه دهند، در کلاس‌های آموزشی و آزمون‌های نظری و عملی شرکت کنند و پس از قبولی، گواهینامه خود را دریافت کنند. مصوبه صدور گواهینامه موتور ۱۶ ساله‌ها در سراسر کشور چه زمانی اجرا می‌شود؟

اخبار حوزه بانوان

طرح غربالگری سلامت بانوان سرپرست خانوار در هرمزگان آغاز شد



بهزیستی هرمزگان اعلام کرد، طرح ملی غربالگری سلامت جسمانی بانوان سرپرست خانوار با برگزاری جلسه توجیهی و تشریح پروتکل‌های اجرایی در این استان کلید خورد. در این نشست که با حضور اعظم رضایی معاون امور اجتماعی بهزیستی هرمزگان، فاطمه کمالی رئیس گروه سالمندان، هادی میرزایی رئیس گروه بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان و شایسته امیری توسلی کارشناس دفتر امور خانواده و بانوان بهزیستی تشکیل شد، جزئیات فرایند اجرایی و شیوه‌نامه این طرح مورد بررسی قرار گرفت.

رضایی در ابتدای جلسه با ارائه گزارشی از اهداف و چارچوب‌های اجرایی، بر ضرورت اجرای دقیق طرح در راستای ارتقای سطح سلامت بانوان سرپرست خانوار به عنوان یکی از اقشار آسیب‌پذیر جامعه تأکید کرد.

از مهم‌ترین مصوبات این جلسه می‌توان به ارجاع نظام‌مند بانوان سرپرست خانوار به مراکز جامع سلامت شهرستان‌ها و برگزاری دوره آموزشی مجازی مقدماتی برای مددکاران با محوریت سلامت جسمی، بیماری‌های غیرواگیر و غربالگری اشاره کرد.

درخشش دختران هرمزگانی؛ تیم همانور بر سکوی سوم والیبال ساحلی کشور ایستاد



تیم والیبال ساحلی دختران زیر ۱۸ سال همانور هرمزگان، با ترکیب مریم امیری و فاطمه ملایی و تحت هدایت محبوبه رنجبری در رقابت‌های قهرمانی کشور، با عملکردی درخشان به مقام سوم دست یافت.

تیم والیبال ساحلی دختران زیر ۱۸ سال همانور هرمزگان، موفق به کسب مقام سوم در رقابت‌های قهرمانی کشور شد. این مسابقات که در شهر بناب، استان آذربایجان شرقی برگزار گردید، شاهد عملکرد درخشان نمایندگان این استان بود.

تیم همانور هرمزگان با ترکیب دو بازیکن مستعد، مریم امیری و فاطمه ملایی، و تحت هدایت محبوبه رنجبری، مربی باتجربه، در مسابقات حاضر شد. هماهنگی و بازی هوشمندانه این دو بازیکن در کنار راهبردهای فنی کادر مربیگری، نقش تعیین کننده‌ای در کسب این موفقیت داشت. نمایشی از تعهد و ظرفیت ورزشی این دستاورد، تنها یک مقام ورزشی نیست؛ بلکه نمادی از پشتکار، انگیزه و ظرفیت‌های بالای دختران ورزشکار استان هرمزگان است. درخشش تیم همانور هرمزگان در سطح ملی، افق‌های تازه‌ای را برای این رشته در استان ترسیم می‌کند و نویدبخش آینده‌ای درخشان است.

کارت امید مادر فقط شامل نوزادان متولد ۱۴۰۵ به بعد می‌شود



دبیر ستاد ملی جمعیت گفت: کارت امید مادر فقط به متولدین ۱۴۰۵ به بعد تعلق می‌گیرد. مرضیه وحید دستجردی، دبیر ستاد ملی جمعیت در خصوص اعطای تسهیلات پیش‌بینی شده در قانون جوانی جمعیت، گفت: سال گذشته تسهیلات مربوطه پرداخت شد، اما امسال بانک‌ها دوباره در حال آغاز فرایند هستند. باید توجه داشت که متقاضیان این وام‌ها از سقف تعیین شده توسط بانک‌ها فراتر رفته است، چرا که بانک‌ها باید برای اهداف دیگری مانند اشتغال نیز تسهیلات ارائه دهند. دستجردی در پاسخ به سوالی درباره شمول طرح کارت امید مادر، عنوان کرد: این طرح مختص متولدین سال ۱۴۰۵ به بعد است و شامل کودکانی که هم اکنون زیر دو سال سن دارند، نخواهد شد. البته قطعاً برای سایر گروه‌ها نیز باید راهکارهای جداگانه‌ای اندیشیده شود. وی در پایان تأکید کرد: انشالله در دیدار بعدی با اصحاب رسانه، گزارش کاملی از روند اجرای مواد مختلف قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت ارائه خواهد شد.

در این جلسه همچنین تأکید شد که این کارت به گونه‌ای طراحی شده است که صرفاً جهت خرید ملزومات کودک قابل استفاده خواهد بود.

راه اندازی ۱۳ کارگاه خیاطی بانوان در هرمزگان

همزمان با هفته‌ی دفاع مقدس کارگاه خیاطی بانوان در محله‌ی خواجه عطای بندرعباس به نمایندگی از ۱۲ کارگاه خیاطی دیگر شهر بندرعباس به بهره برداری رسید.

فرمانده سپاه ناحیه بندرعباس گفت: برای راه اندازی کارگاه خیاطی بانوان در محله‌ی خواجه عطای بندرعباس بیش از ۵ میلیارد ریال هزینه شده است. سرهنگ پاسدار حمید کمالی افزود: در راستای طرح تحول محلات همه وسایل این کارگاه به صورت رایگان و از طریق بسیج سازندگی تهیه شده است.

وی گفت: با راه اندازی این کارگاه برای ۵ نفر از بانوان این محله شغل ایجاد شده است.

فرمانده سپاه ناحیه بندرعباس افزود: همزمان با راه اندازی این کارگاه ۱۲ کارگاه خیاطی دیگر نیز در شهرستان بندرعباس کار خود رو آغاز کردند که با راه اندازی این کارگاه‌ها برای ۸۰ نفر از بانوان بندرعباسی ایجاد اشتغال شده است. کمالی گفت: تمامی این کارگاه‌ها به صورت رایگان و توسط بسیج سازندگی سپاه ناحیه بندرعباس راه اندازی شده است که برای تجهیز این کارگاه‌ها بیش از ۵ میلیارد ریال هزینه شده است. وی با اشاره به اینکه در کنار راه اندازی این کارگاه‌ها به صورت رایگان با اعطای تسهیلات نیز برای افراد دیگری ایجاد اشتغال کرده‌ایم افزود: سال گذشته در شهرستان بندرعباس ۲۶ فقره تسهیلات اشتغالزایی پرداخت شده است که برای ۵۶۰ نفر ایجاد اشتغال شده است. فرمانده سپاه ناحیه بندرعباس گفت: این تسهیلات در قالب طرح‌های خویشتن فرمایی و کارفرمایی بوده که برای ۲۶۰ طرح مبلغی معادل ۲۲۰ میلیارد ریال پرداخت شده است.

درخواست تعرفه‌های ترجیحی برای پرستاران حوزه کودکان در وزارت بهداشت

گزارش: ایسنا



سرپرست بیمارستان مرکز طبی کودکان با بیان اینکه دریافتی پرستاران نسبت به خدماتی که ارائه می‌دهند، مناسب نیست، گفت: از وزارت بهداشت درخواست کرده‌ایم که تعرفه‌های ترجیحی پرستاران در حوزه کودکان مشمول سختی کار شود.

دکتر روح‌الله شیرزادی، سرپرست بیمارستان مرکز طبی کودکان با بیان اینکه با کمبود پرستار مواجه هستیم گفت: اگرچه تعداد تخت‌های مصوب بیمارستان مرکز طبی ۴۲۰ مورد است اما ۳۶۰ تخت فعال داریم. به دلیل اینکه با کمبود پرستار مواجه هستیم، تعداد تخت‌های کنونی که برای خدمات درمانی در دسترس داریم از تعداد تخت‌های مصوب این مرکز ۶۰ مورد کمتر است.

وی با بیان اینکه ارائه خدمات و درمان بیماران یک کار گروهی است، توضیح داد: سیستم‌ها با انجام کار گروهی موفق می‌شوند و نباید تصور کرد که یک سیستم با کار فردی و بدون کار گروهی موفق می‌شود. سیستم بهداشتی و درمانی کشور نیز از موضوع موفقیت سیستم با انجام کار گروهی مستثنی نیست؛ به طوری که اگر یک پزشک خوب وجود دارد، می‌بایست یک پرستار بهتر از آن پزشک در سیستم بهداشتی درمانی وجود داشته باشد تا دستوره‌های درمانی مانند دستور دارویی را به درستی ارائه دهد تا روند درمانی به نقطه نهایی برسد.

سرپرست بیمارستان مرکز طبی کودکان ادامه داد: نه تنها پرستاران بلکه نیروی‌های خدماتی و پشتیبانی که در مراکز درمانی به ارائه خدمت می‌پردازند نیز کار بزرگی انجام می‌دهند. بیمارستان مرکز طبی کودکان، دومین بیمارستان پژوهشی کشور در حوزه کودکان و بزرگسالان به حساب می‌آید. مقام اول بیمارستان پژوهشی کشور در اختیار بیمارستان شریعتی است و با توجه به این نتایج می‌توان گفت که اولین بیمارستان پژوهشی در زمینه کودکان هستیم و تمام این موفقیت‌ها حاصل یک کار گروهی است.

شیرزادی با بیان اینکه با وجود اهمیت و سختی کار پرستاران اما میزان دریافتی آنها کم است، توضیح داد: آمار و ارقام بیانگر این است که سالانه حدود ۱۵ هزار نفر در رشته پرستاری دانش‌آموخته می‌شوند اما این در حالی است که تعداد متقاضیان آزمون استخدامی وزارت بهداشت از تعداد سهمیه‌های تخصیص یافته کمتر بود. با توجه

به اینکه میزان دریافتی پرستاران کم است، دانش‌آموختگان رشته پرستاری ترجیح می‌دهند که در خانه بمانند و وارد چرخه ارائه خدمت نشوند.

وی گفت: افزایش دریافتی پرستاران را در کانون توجه قرار داده‌ایم و تلاش کرده‌ایم که دریافتی آنها را بهتر کنیم. نامه‌ای خطاب به وزارت بهداشت نوشته‌ایم و در این نامه خواسته‌ایم که تعرفه‌های

ترجیحی در حوزه کودکان مشمول سختی کار شود. حدود ۳ ماه از نگارش این نامه می‌گذرد؛ با توجه به اینکه تیم مدیریتی دانشگاه علوم پزشکی تهران نیز در زمینه کودکان فعالیت می‌کند و تیم کنونی وزارت بهداشت نیز نسبت به حوزه کودکان حساس است، نسبت به نتایج درخواست خود خوشبین هستیم. خبرهای خوبی در این زمینه شنیده‌ایم و وعده‌های خوبی در این زمینه داده‌اند و امیدوارم که این درخواست به زودی نهایی شود.

چند خبر کوتاه...

پیش‌بینی هدایت تحصیلی دانش‌آموزان از دوره ابتدایی در «آیین‌نامه هدایت تحصیلی»

معاون دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش گفت: در «آیین‌نامه هدایت تحصیلی دانش‌آموزان»، استمرار هدایت تحصیلی دانش‌آموزان از دوره ابتدایی تا پایان دوره دوم متوسطه پیش‌بینی شده است.

موسی‌الرضا کفاش، معاون دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش با بیان اینکه جلسه نظارتی بررسی وضعیت اجرای «آیین‌نامه هدایت تحصیلی دانش‌آموزان» با حضور کارشناسان و عوامل ذینفع برگزار شد گفت: در راستای ایفا نقش نظارتی سازمان اداری شورای عالی آموزش و پرورش، چگونگی اجرای مصوبه ۹۲۷ با حضور عوامل ذیربط، مجریان، مخاطبان و ذی‌نفعان در سالن جلسات دبیرخانه این شورا برگزار شد.

وی افزود: مصوبه «آیین‌نامه هدایت تحصیلی دانش‌آموزان» در راستای مفاد سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران با در نظر گرفتن اهمیت، ضرورت و نقش راهنمایی و مشاوره تحصیلی در شناسایی و رشد همه‌جانبه استعدادها، توانایی‌ها و رغبت‌های دانش‌آموزان، متناسب با نیاز حال و آینده کشور و نیز آماده‌سازی آنان برای انتخاب آگاهانه رشته تحصیلی خود، با هدف شناسایی و شناساندن استعداد، توانایی، علاقه و ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان، کمک به انتخاب آگاهانه رشته تحصیلی و مسیر آینده شغلی و حرفه‌ای دانش‌آموزان، کمک به هدایت متوازن دانش‌آموزان به شاخه‌ها و رشته‌های تحصیلی، براساس سیاست‌های توسعه‌ای کشور تصویب شد.

معاون دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش با بیان اینکه در این آیین‌نامه، استمرار هدایت تحصیلی دانش‌آموزان از دوره ابتدایی تا پایان دوره دوم متوسطه پیش‌بینی شده است، با اشاره به گزارش‌های دریافتی ادامه داد: آیین‌نامه هدایت تحصیلی دانش‌آموزان پس از تصویب در سال ۱۳۹۴ با چالش‌های اجرایی روبه‌رو بوده و در مسیر اجرایی شدن تغییراتی در وضعیت اجرایی آن با هدف ارتقای کیفیت و ایجاد نظم توسط مجریان ایجاد شده است. کفاش اظهار کرد: در این جلسه زوایای مختلف هدایت تحصیلی دانش‌آموزان، مصوب نهصد و بیست و هفتمین جلسه شورای عالی آموزش و پرورش، با ارائه گزارش نظارتی و گزارش‌های وضعیت اجرا توسط مجریان بررسی شد. در این جلسه تصمیم‌گرفته شد گزارش نظارتی اجرای مصوبه برای کمک به تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی در کمیسیون برنامه درسی و تربیتی و صحن شورای عالی آموزش و پرورش ارائه شود.

وزیر بهداشت:

یک و نیم میلیون دوز واکسن آنفلوآنزا توزیع شد

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از توزیع یک و نیم میلیون دوز واکسن آنفلوآنزا در کشور تاکنون خبر داد.

رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی: اجرای طرح سنجش سلامت نوآموزان تا دی‌ماه ادامه دارد

رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی با بیان اینکه طرح سنجش سلامت نوآموزان بدو ورود به دبستان برای سال تحصیلی آینده از ۲۰ شهریور آغاز شده گفت: بناسط سنجش تا دی‌ماه تمام شود و پیش‌بینی می‌شود دو میلیون نوآموز در این طرح، سنجش شوند.

طرح سنجش نوآموزان بدو ورود به دبستان به منظور ارزیابی جامع وضعیت جسمانی و شناختی نوآموزان در بدو ورود به نظام آموزشی است که شامل معاینات تخصصی بینایی، شنوایی، قد و وزن، و همچنین ارزیابی آمادگی تحصیلی و غربالگری اختلالات رشدی است.

سالار قاسمی، رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور، با بیان اینکه امسال طرح سنجش سلامت نوآموزان بدو ورود سال ۱۴۰۴ از ۲۰ شهریور ماه آغاز شده است گفت: تلاش می‌کنیم طرح سنجش از چهار سالگی انجام شود تا مداخلات زودتر صورت گیرد و برای ورود به پایه اول ابتدایی نماند.

وی با بیان اینکه درخواست داریم اولیا به پایگاه‌های مراکز جامع مراجعه و نوبت‌گیری کنند تا کارهای سنجش نوآموزان برای سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلیشان را انجام دهند افزود: بناسط طرح سنجش تا دی‌ماه تمام شود. پیش‌بینی شده ۲ میلیون نوآموز سنجش شوند.

رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی ادامه داد: در مراکز جامع به بحث اختلالات یادگیری و دی‌آموزی توجه بیشتری می‌شود.

بناسط اختلالات سلامت نوآموزان بدو ورود برای سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ تا پایان تیرماه بود و والدین می‌توانستند با ورود به سامانه «سیر۲» فرآیند نوبت‌گیری الکترونیکی را انجام دهند.

امسال نیز والدین با مراجعه به سایت medu.ir.sir۲ می‌توانند نوبت‌گیری سنجش فرزند خود را به صورت اینترنتی انجام و سپس گزینه «ورود با دولت من» را انتخاب و ادامه روند ثبت‌نام را انجام دهند.

قاسمی با بیان اینکه در بحث دانش‌آموزان با نیازهای ویژه، نیاز است خیرین و بخش‌های مختلف برای کمک به این دانش‌آموزان در موضوع ساخت و ساز مدارس پای کار باشند گفت: در نهضت مدرسه‌سازی که تأکید رئیس‌جمهور است اقدامات بزرگی در دست انجام است، آموزش و پرورش استثنایی هم توجه ویژه دارد لذا از خیرین درخواست می‌شود حضور قوی‌تری برای تأمین فضاهای آموزشی، تجهیزات و توانبخشی این دانش‌آموزان داشته باشند.

وی با بیان اینکه آموزش و پرورش استثنایی به عنوان تخصصی‌ترین بخش آموزش و پرورش کشور، نیازمند توجه دانشگاه‌ها، نهادهای علمی و بسیاری از اساتید است افزود: تقاضا داریم به ما کمک کنند تا آموزش و پرورش استثنایی بتواند مأموریت‌هایش را انجام دهد.

به تحمل ۱۰ سال حبس محکوم شده که دوران بازداشت قبلی او نیز در این مدت محاسبه شده است.

وی ادامه داد: برای یکی از اولیای دم مرحوم میراحمد عمرانی، آقای سید حسین عمرانی، با توجه به گذشت صورت‌گرفته، قرار موقوفی تعقیب صادر شده است.

پوریانی تأکید کرد: خانواده‌ها و متهم فرصت اعتراض به رأی را ظرف ۲۰ روز دارند و اعتراض‌ها در دیوان عالی کشور بررسی و پس از قطعیت رأی، اطلاع‌رسانی کامل در این خصوص انجام می‌شود. کلثوم اهل روستای ملک‌آباد مازندران است، سال ۱۴۰۲ بود که خبر به قتل رسیدن ۱۱ مرد مازندرانی که همگی طی سال‌های متمادی شوهران یک زن به نام کلثوم اکبری بودند؛ داغ شد، ماجرای قتل‌های سریالی که از سال ۸۰ شروع شده بود. انگیزه اصلی متهم، بهره‌برداری مالی از ارث و مهریه قربانیان عنوان شده است.

کلثوم از نقشه‌های پیچیده و ماهرانه برای قتل بهره می‌برد تا شک کسی برانگیخته نشود. این نقشه شامل خوراندن داروهای خطرناک و ترکیب قرص‌ها بود که باعث مرگ تدریجی قربانیان می‌شد.

سختگوی سازمان غذا و دارو:

تأمین شیرخشک رژیمی تا دو هفته دیگر پایدار می‌شود
دکتر محمد هاشمی درباره کمبود برخی برندهای شیرخشک بویژه شیرخشک‌های رژیمی در داروخانه‌ها، تأکید کرد: با وجود برخی گزارش‌ها درباره کمبود یک برند خاص شیر خشک، چند ماهی است که تمامی انواع شیرخشک در داروخانه‌ها در دسترس خانواده‌ها قرار گرفته است.

او تأکید کرد: شیرخشک‌ها تنوع کافی دارند و در میان شیرخشک‌های رژیمی، تعداد محدودی از برندهای پرمصرف با مشکل انتقال از مواجه بودند که این مسئله برطرف شده و پیش‌بینی می‌شود تا حدود دو هفته آینده وضعیت تأمین به طور کامل پایدار شود.

سختگوی سازمان غذا و دارو افزود: با وجود این‌که بازار شیر خشک در بهترین وضعیت موجودی قرار دارد و حتی انواع برندهای مطرح نیز تأمین شده‌اند، شایسته نیست برخی دستگاه‌هایی که مسئولیت اصلی آن‌ها اطلاع‌رسانی دقیق و اطمینان‌بخش به جامعه است، با انتشار اخبار نادرست و بزرگ‌نمایی‌ها، ذهن خانواده‌ها را نسبت به کمبود دچار نگرانی کنند؛ آن هم درباره خاص‌ترین و فانتزی‌ترین نوع شیر خشک.

قادر رانی، به‌دبھی است چنین فضا سازی هایی ناخو است می‌تواند فشار روانی به جامعه وارد کند و لازم است عواقب این‌گونه مطالب گزینشی از سوی تولیدکنندگان آن سنجیده شود. هاشمی تأکید کرد: اعلام کمبود بر اساس نام تجاری صحیح نیست، زیرا هر نوع شیر خشک چندین برند مشابه دارد و والدین می‌توانند با مشورت پزشک، برند جایگزین مناسب را انتخاب کنند.

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در حاشیه جلسه هیات دولت در جمع خبرنگاران در پاسخ به پرسشی در زمینه تأمین واکسن آنفلوآنزا گفت: برنامه‌ریزی دولت این بوده است که سه و نیم میلیون دوز توزیع شود که تاکنون یک و نیم میلیون توزیع شده است و بقیه در دستور کار قرار دارد.

وی در زمینه تأمین شیر خشک نیز اضافه کرد: برای تأمین شیر خشک معمولی اصلاً مشکلی نداریم و صرفاً در زمینه شیر خشک رژیمی گاهی مشکل ایجاد می‌شود که با برنامه‌ریزی‌ها این مشکل مقطعی نیز رفع می‌شود.

دادگاه مازندران:

۱۰ حکم قصاص نفس برای کلثوم اکبری صادر شد

رئیس کل دادگستری مازندران گفت: کلثوم اکبری در خصوص ۱۰ فقره قتل عمد، به حکم قصاص نفس محکوم شده است.

ماجرای قتل‌های زنجیره‌ای از شهریور ۱۴۰۲ و با مرگ مشکوک یک مرد ۸۲ ساله در شهرستان محمودآباد آغاز و با شکایت خانواده، پرونده‌ای در دادسرا تشکیل شد که پس از تحقیقات صورت گرفته، کلثوم اکبری به عنوان مظنون اصلی بازداشت و به مباشرت در ۱۱ فقره قتل عمدی و یک فقره اقدام نافرجام به قتل اعتراف کرد.

عباس پوریانی در رابطه با آخرین وضعیت پرونده کلثوم اکبری گفت: در خصوص این پرونده که شعبه دوم دادگاه کیفری استان مازندران تشکیل شد، این خانم به قتل عمدی چند فقره مسلمان متهم شده است، تشریفات قانونی به عمل آمد و در ۲۶ شهریورماه رأی صادر شد.

وی اضافه کرد: از حیث مباشرت در قتل عمدی مرحومین به ۱۰ فقره قصاص نفس به صورت مستقل در حق اولیای دم که مطالبه قصاص کنند، صادر شده است.

پوریانی درخصوص قتل مرحوم محمد علی حدادی همه‌ورنه تقاضای دیه کردند و سایر اولیای دم هم اگر خواهان دیه باشند در صورت موافقت متهمه دیه در قبال گذشت از قصاص به آنها پرداخت می‌شود.

وی افزود: در خصوص اتهام شروع به قتل آقای مسیح نعمتی نام برده به تحمل ۱۰ سال حبس با احتساب ایام محکوم شده و همچنین یکی دیگر از اولیای دم مرحوم میراحمد عمرانی با توجه به گذشتی که کرده مستندتا به بند (ب) ماده ۱۳ قانون آیین دادرسی کیفری قرار موقوفی تعقیب صادر شده و این آخرین وضعیت پرونده است.

رئیس کل دادگستری مازندران گفت: در مورد اعتراض خانواده‌ها به اصطلاح تأیید حکم برای اینکه به مرحله بعدی برود، چون خود متهم هم نیز می‌تواند اعتراض کند، این فرصت را دارند که اعتراض در دیوان عالی کشور سیدگی خواهد شد و بعد از رسیدگی در دیوان عالی کشور و قطعیت رأی اطلاع رسانی کامل صورت خواهد گرفت.

وی افزود: کلثوم اکبری در پرونده شروع به قتل آقای مسیح نعمتی

با سرآشپز = کوکوی هفت پیکر تبریزی



یکی از غذاهایی که در میان شهروندان تبریزی بسیار محبوب است، کوکوی هفت پیکر تبریزی است. این کوکو را معمولاً در دورهمی‌ها تهیه کرده و بعنوان پیش غذا استفاده می‌کنند.

کوکوها از جمله غذاهایی هستند که تهیه آن ساده است و تمام سنین از خوردن آن لذت می‌برند. معمولاً پختن این نوع غذاها برای بانوان شاغلی که وقت کمتری دارند و سریع آماده می‌شود، حائز اهمیت است. یکی از انواع کوکوها که قصد داریم در مورد آن برای شما بگوییم، کوکوی هفت پیکر تبریزی است. این کوکو که اصالتاً به شهر تبریز و مردمان آن باز می‌گردد و معمولاً در دورهمی‌ها بعنوان پیش غذا استفاده می‌شود، با نام‌های دیگری از جمله «کوکوی هفت پیکر»، «کوکوی هفت لشکر»، «کوکوی هفت رنگ» یا «کوکوی سلطنتی» نیز شناخته می‌شود. لازم به ذکر است دلیل وجود عدد هفت در این غذا نیز استفاده از هفت ماده اصلی برای تهیه آن است.

مواد مورد نیاز
بادمجان قلمی: ۳ عدد
کدو سبز: ۲ عدد متوسط
لوبیا سبز: ۱۵۰ گرم
سیب زمینی: ۴ عدد متوسط
هویج: ۱ عدد متوسط
پیاز: ۱ عدد
گوشت چرخ کرده: ۱۵۰ گرم
تخم مرغ: ۶ عدد
آرد نخودچی: به مقدار لازم
نمک و دارچین: به مقدار لازم
پودر گل محمدی و فلفل سیاه: به مقدار لازم
مغز گردو (خرد شده): به مقدار لازم
فلفل دلمه و قارچ (اختیاری): به مقدار لازم
روغن سرخ کردنی: به مقدار کافی
ترشی، خیارشور و نان: برای سرو
زرشک، خلال پسته و خلال بادام: برای تزئین کوکوی طرز تهیه
بخش اول

ابتدا هویج را شسته و پوست آن را بگیرید. سیس آن را در قابلمه ریخته و به همراه آب بر روی شعله گاز بگذارید تا به آرامی بپزد. پس از این کار آن را نگینی خرد کرده و آماده نگهدارید.

بخش دوم

در ادامه به سراغ لوبیا سبز که از قبل پاک کرده‌اید رفته و آن شسته و به صورت نگینی خرد کنید. لوبیا سبزه‌ها رو هم مانند هویج‌ها، در قابلمه‌ای ریخته و اجازه دهید بر روی حرارت بپزد. پس از یک ربع ساعت لوبیاها را خارج کرده و آبکشی نمایید.

بخش سوم

همزمان با پختن لوبیا سبزه‌ها، سبزیجات دیگر از جمله سیب زمینی، کدوسبز، بادمجان، قارچ و فلفل دلمه‌ای را شسته و پس از گرفتن پوست آنها، به صورت مجزا خرد کرده و در ظروف جداگانه بگذارید.

بخش چهارم

در ادامه مقداری روغن را در ماهیتابه با شعله متوسط داغ کرده و لوبیا سبزه‌ها را که از قبل پخته بودید، درون آن ریخته و برای چند دقیقه تفت دهید. در پایان لوبیا سبزه‌های تفت داده شده را از ماهیتابه خارج کنید.

بخش پنجم

سیس تمامی سبزیجات باقی مانده از جمله بادمجان، کدو، سیب زمینی را به همین روش به صورت جداگانه سرخ کرده و از ماهیتابه خارج کنید و آنها را به کناری بگذارید.

بخش ششم

در این بخش پیاز را پوست گرفته و با استفاده از رنده درشت، آن را رنده کنید. پس از آن پیازها را تفت داده تا طلایی شود. در ادامه گوشت چرخ کرده را به پیازها اضافه کنید. گوشت چرخ کرده را به همراه پیازها هم بزنید تا با هم ترکیب شود. آنقدر تفت دهید تا گوشت تغییر رنگ داده و کمی سفید شود.

بخش هفتم

در ادامه قارچ و فلفل دلمه را به این ترکیب اضافه کرده و تفت دهید. سپس این ترکیب را از ماهیتابه خارج کرده در ظرف دیگری بریزید.

بخش هشتم

شعر هفته - مترسک

سیس لوبیا سبز، کدو سبز، هویج، بادمجان و سیب زمینی را که از قبل خرد کرده و آماده کرده‌اید را همراه با آرد نخودچی به ترکیب این ظرف اضافه کنید.

بخش نهم

در این بخش تخم مرغ‌ها را در ظرف دیگری شکسته و پودر گل محمدی، دارچین، به همراه نمک و فلفل سیاه به آن اضافه کنید. این ترکیب را آنقدر بهم بزنید تا تخم مرغ‌ها به خوبی با ادویه‌ها ترکیب شود.

بخش دهم

در ادامه مایع تخم مرغ ترکیب شده با ادویه‌ها به همراه گردوی خرد شده را در ظرف سبزیجات ریخته و آن را مخلوط کنید.

بخش یازدهم

حالا ماهیتابه را به همراه مقداری روغن بر روی شعله متوسط قرار داده تا داغ شود. مایع آماده شده را درون ماهیتابه ریخته و درب آن را ببندید. پس از ۵ دقیقه حرارت آن را کاهش دهید. هنگامی که کوکو سرخ شد، روی دیگر آن را نیز برگردانید تا به خوبی سرخ شود.

بخش دوازدهم

پس آماده شدن کوکو، آن را برش زده و در ظرف مخصوص تکه‌های برش زده را قرار دهید. حالا این کوکوها را می‌توان با خلال پسته و زرشک تزئین کرده و همراه با خیارشور و نان میل کنید.

نکات مهم در تهیه کوکوی هفت پیکر

برای انسجام کوکو، سبزیجات را به شکل یکسان و نگینی خرد کرده و به صورت یکسان در مایع کوکو توزیع شود.

در صورت نداشتن آرد نخودچی، می‌توانید برای وا رفتن کوکو از آرد سیب زمینی استفاده کنید.

در صورتی که تعداد تخم مرغ‌ها در مایع کافی نیست، می‌توانید تخم مرغ دیگری به آن اضافه کنید.

گوشت چرخ کرده مرغ جایگزینی مناسبی برای گوشت قرمز است.

حتی الامکان برای طعم بهتر از روغن کمتری استفاده کنید.

عجیب می‌سوزد
هوای شعر و شب و چای زعفران و نبات
بیا که دلم برای
همین نبودنت
می‌سوزد

و
مترسک پیر
می‌سوزد
بیا شعر بخوانیم اگر حوصله داری
دلم برای خودم هم برای تو

دلم برای کلاغهای خانه می‌سوزد
دلم برای قلب‌های سپیدشان می‌سوزد
صنوبر تنها و شاخه‌های خشک و
خزان
دلم برای باغچه

شاعر: مهرداد طاهری