

آوای دریا

۲۸۳



هرمزگان در انتصاب مدیران زن رتبه اول کشور را کسب کرد

شنبه ۱۰ آبان ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



هدف از ایجاد کارگروه رسانه پیوند میان بانوان متخصص و نظام اداری برای نقش آفرینی مؤثرتر است



مدیریت آلرژی های پاییزی دانش آموزان باروش های طب سنتی



قهرمانی دختران هندبال ایران در بازی های آسیایی جوانان

اکران فیلم مستند

باغ مولوی

فیلمی از الهام افروتن

”در پاسداشت بانو فاطمه رضایی
ترانه سرا و آوازخوان هرمزگانی
همراه با اجرای موسیقی بندرعباسی“

برنامه ای از گروه فرهنگی هنری مهرگان دبی
با حمایت موسسه آرت بازار

دبی، جمیرا، مجموعه آرت بازار
۲۵ و ۲۶ اکتبر ۲۰۲۵



اکران پر استقبال مستند «باغ مولوی» در آرت بازار دبی / روایتی از زیست هنری فاطمه رضایی در دهه های ۴۰ و ۵۰

اکران پر استقبال مستند «باغ مولوی» در آرت بازار دبی

روایتی از زیست هنری فاطمه رضایی در دهه‌های ۴۰ و ۵۰

گزارش: زهره کرمی



مستند «باغ مولوی» به کارگردانی الهام افروتن، عکاس و مستندساز هرمزگانی، طی روزهای سوم و چهارم آبان ماه (۲۵ و ۲۶ اکتبر ۲۰۲۵) در مجموعه فرهنگی «آرت بازار دبی» با حضور کارگردان اثر به نمایش درآمد و با استقبال چشمگیر مخاطبان ایرانی و اماراتی روبه‌رو شد.

در این دو شب اکران، بیش از ۲۰۰ نفر از علاقه‌مندان به سینمای مستند و موسیقی به تماشای این فیلم نشستند؛ رویدادی که نشان داد پیوند مخاطبان مهاجر و منطقه‌ای با روایت‌های مستند اجتماعی و هنری ایران همچنان عمیق و زنده است.

این مستند به بخش‌هایی از زندگی شخصی و فعالیت‌های هنری فاطمه رضایی، خواننده و ترانه‌سرای دهه‌های چهل و پنجاه خورشیدی در بندرعباس می‌پردازد و می‌کوشد تصویری از زیست هنرمندان جنوب ایران در بستر تحولات اجتماعی و فرهنگی آن دوران ارائه دهد.

الهام افروتن در حاشیه این اکران با ابراز خرسندی از استقبال مخاطبان گفت: «فیلم، روایت زندگی فاطمه رضایی، هنرمند پیشکسوت بندرعباسی است که ساخت آن را از سال ۱۳۹۷ آغاز کردم.» او همچنین اعلام کرد که امکان تماشای این اثر از طریق پلتفرم هاشور برای علاقه‌مندان فراهم است.

در این رویداد جمعی از چهره‌های برجسته حوزه موسیقی، تئاتر و سینما، مدیران فرهنگی و هنرمندان ایرانی فعال در دبی حضور داشتند.

این برنامه به همت گروه هنری «مهرگان دبی» و با همکاری

مؤسسه «آرت بازار» برگزار شد و مدیریت اجرایی و برنامه‌ریزی آن را مجید سرنی‌زاده، هنرمند و پژوهشگر شناخته‌شده

بندرعباسی که چند سالی است در دبی زندگی می‌کند، بر عهده داشت.

مدیریت آلرژی‌های پاییزی دانش‌آموزان با روش‌های طب سنتی

می‌شود.

پاییز و بهار، با تغییرات دمایی و افزایش گرده‌ها، شرایط ایده‌آلی برای شیوع آلرژی‌های فصلی ایجاد می‌کنند. فصل‌هایی مانند پاییز و بهار به دلیل تغییرات دمایی از گرم به سرد و افزایش گرده‌ها، شرایطی ایجاد می‌کنند که آلرژی در این زمان‌ها بیشتر بروز کند. دکتر اکبری توضیح می‌دهد: «این حساسیت‌ها بخشی از واکنش طبیعی بدن هستند و نشان می‌دهند سیستم دفاعی فعال است.»

ارتباط آلرژی با مزاج افراد

این دکتر تخصصی طب سنتی تأکید می‌کند که مزاج افراد نقش مهمی در شدت علائم آلرژی دارد. افرادی که مزاج سرد دارند، بیشتر مستعد ابتلا به آلرژی هستند، به‌ویژه در پاییز و زمستان که هم‌مزاج با این فصل‌ها هستند. ضعف سیستم ایمنی یا ویژگی‌های مزاجی این افراد باعث می‌شود علائم آلرژی را شدیدتر تجربه کنند. افرادی که مزاج سرد دارند، بیشتر مستعد ابتلا به آلرژی هستند، به‌ویژه در پاییز و زمستان که هم‌مزاج با این فصل‌ها هستند.

در مقابل، افرادی که مزاج گرم‌تری دارند، مانند صفراوی‌ها، کمتر دچار آلرژی می‌شوند، هرچند که در آن‌ها هم شدت و ضعف علائم متفاوت است. وی یادآور می‌شود که با رعایت رژیم غذایی مناسب، حتی افراد سردمزاج نیز می‌توانند شدت آلرژی را کاهش دهند.

تغذیه و ترکیبات مفید برای کنترل آلرژی

اکبری اولین توصیه خود را مصرف عسل طبیعی می‌داند. عسل در طب سنتی هم به عنوان غذا و هم دارو شناخته می‌شود و مقاومت بدن را در برابر عوامل حساسیت‌زا افزایش می‌دهد. برای مثال، مصرف عسل همراه با دمنوش بابونه برای افراد سردمزاج اثر بسیار خوبی دارد. علاوه بر عسل، مصرف ادویه‌جات گرم مانند دارچین در فصل پاییز و زنجبیل در زمستان توصیه می‌شود. این ادویه‌ها دارای خاصیت ضدالتهابی قوی هستند و به بهبود عملکرد سینوس‌ها و مجاری تنفسی کمک می‌کنند.

در فصول سرد سال مصرف ادویه‌ها را افزایش دهید تا بدن در برابر آلرژی مقاومت بیشتری پیدا کند.



با آغاز فصل پاییز و بازگشایی مدارس، حساسیت‌های فصلی مانند عطسه و آبریزش بینی که گاهی اوقات با سرماخوردگی اشتباه گرفته می‌شوند، می‌توانند تمرکز دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهند. خوشبختانه، این علائم را می‌توان با استفاده از راهکارهای ساده‌ای که در طب سنتی وجود دارد، کنترل کرد.

با شروع فصل پاییز، بسیاری از افراد بخصوص دانش‌آموزان با علائمی مانند عطسه‌های مکرر، آبریزش بینی، خارش چشم و حتی تنگی نفس مواجه می‌شوند؛ علائمی که معمولاً با عنوان «آلرژی پاییزی» شناخته می‌شوند. اما چرا این واکنش‌ها بیشتر در پاییز و بهار رخ می‌دهند و چه راهکارهایی برای پیشگیری و کنترل آن‌ها وجود دارد؟ دکتر فاطمه اکبری، دکترای تخصصی طب سنتی، در گفت‌وگو با خبرنگار ایران‌زندگی توضیح داده‌اند که چگونه با تغییرات ساده در سبک زندگی و استفاده از مواد غذایی و ترکیبات طبیعی می‌توان شدت علائم آلرژی را کاهش داد.

آلرژی چیست و چرا در پاییز بیشتر می‌شود؟

به گفته دکتر اکبری، سیستم دفاعی بدن زمانی وارد عمل می‌شود که یک ویروس یا باکتری وارد بدن شود و با ایجاد علائمی مثل تب یا آن مبارزه کند. اما در آلرژی، واکنش سیستم ایمنی نسبت به مواد بی‌ضرر مانند گرده گل یا ذرات خاک رخ می‌دهد. این مواد باعث فعال شدن سیستم دفاعی بدن می‌شوند و علائمی شبیه سرماخوردگی، از جمله عطسه و آبریزش بینی، بروز پیدا می‌کنند. در طب سنتی، این واکنش «نزله» نامیده

تفاوت بین آلرژی و سرماخوردگی

یکی از دغدغه‌های والدین این است که چگونه تشخیص دهند عطسه و آبریزش بینی کودکانشان ناشی از آلرژی است یا سرماخوردگی. دکتر اکبری توضیح می‌دهد: بیماری‌های ویروسی معمولاً با تب و ترشحات غلیظ و رنگی بینی همراه هستند، اما آلرژی چنین نیست. در آلرژی بیشتر عطسه‌های صبحگاهی، آبریزش شفاف بینی و سرفه‌های خفیف دیده می‌شود.

بیماری‌های ویروسی معمولاً با تب و ترشحات غلیظ و رنگی بینی همراه هستند، اما آلرژی چنین نیست. وی افزود: «راهکار ساده‌ای که برای هر دو حالت مفید است شست‌وشوی گلو با آب نمک در صبح‌هاست. این کار به کاهش چشمگیر علائم آلرژی و حتی پیشگیری از عفونت‌ها کمک می‌کند. برای کودکان نیز می‌توان صبح‌ها دمنوش نعنا همراه با کمی عسل آماده کرد تا هم خوش‌طعم باشد و هم بدن را در طول روز مقاوم کند.

نقش حمامات و مراقبت‌های ویژه

دکتر اکبری در پاسخ به سوال درباره رابطه آلرژی و حمامات گفت: حمامات در زمان درست و تحت نظر پزشک متخصص انجام می‌تواند بسیار مفید باشد. بهترین زمان انجام آن زمانی است که فصل گرم‌ها به سر می‌رود، یعنی پایان تابستان و آغاز پاییز. این روش به دفع سموم بدن کمک می‌کند.

با این حال، او تأکید می‌کند که حمامات نباید توسط افراد غیرمتخصص انجام شود، زیرا انجام نادرست می‌تواند عوارضی جدی مانند بی‌هوشی یا مشکلات شدید ایجاد کند. بنابراین انجام حمامات در مراکز معتبر و زیر نظر متخصص ضروری است.

آبریزش بینی؛ مضر یا مفید؟

دکتر اکبری معتقد است که آبریزش بینی ناشی از آلرژی واکنشی طبیعی و مفید است و به دفع سموم کمک می‌کند. عطسه‌های صبحگاهی و آبریزش شفاف بینی نه تنها مضر نیستند، بلکه مفید هم هستند. البته اگر کودک خیلی اذیت شود، می‌توان از ترکیبات ساده‌ای مثل شربت آب و عسل یا دمنوش آویشن همراه با عسل استفاده کرد. این روش‌ها شدت علائم را کاهش می‌دهند و اجازه می‌دهند آبریزش بینی روند طبیعی خود را داشته

باشد.

دمنوش‌ها و بخورها برای کاهش آلرژی در طب سنتی، استفاده از بخور و دمنوش‌های گیاهی برای کاهش علائم آلرژی توصیه می‌شود. دکتر اکبری توضیح می‌دهد که بخور و دمنوش بابونه بهترین گزینه برای فصل پاییز و زمستان است. این گیاه هم به صورت استنشاقی و هم خوراکی اثرات بسیار خوبی دارد. در فصول گرم‌تر، بخور نعنا توصیه می‌شود. همچنین ترکیب‌هایی مانند اسطوخودوس همراه با بابونه نیز مفید بوده و منع خاصی ندارند. اما بخورهایی مانند جوش شیرین توصیه نمی‌شوند، زیرا می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند.

پیشگیری و سبک زندگی

برای پیشگیری از آلرژی پاییزی، این دکتر طب سنتی چند توصیه مهم دارد: شست‌وشوی گلو با آب نمک را فراموش نکنید، زیرا باعث ضد عفونی کردن و تمیز شدن مجاری تنفسی می‌شود. افرادی که حیوان خانگی دارند، در فصل پاییز و زمستان باید مراقبت بیشتری از نظافت آن‌ها داشته باشند، زیرا مو و پوست حیوانات می‌تواند علائم آلرژی را تشدید کند. در مکان‌های عمومی از ماسک استفاده کنید و ماسک‌ها را مرتب تعویض کنید.

تغذیه سالم داشته باشید و از مصرف منظم عسل، ادویه‌های گرم و دمنوش‌های گیاهی غافل نشوید. این اقدامات ساده اما مؤثر به افراد کمک می‌کنند تا بدن خود را در برابر آلرژی پاییزی مقاوم کنند و علائم آن را کاهش دهند.

جمع‌بندی

آلرژی پاییزی، اگرچه می‌تواند آزاردهنده باشد، اما با رعایت اصول ساده طب سنتی و تغییرات سبک زندگی قابل کنترل است. شست‌وشوی گلو با آب نمک، مصرف عسل و دمنوش‌های گیاهی، ادویه‌های گرم، رعایت نظافت حیوانات خانگی و استفاده از ماسک در مکان‌های عمومی همگی به کاهش شدت علائم کمک می‌کنند. با این روش‌ها می‌توان پاییز را با آرامش و سلامتی بیشتری سپری کرد و از تجربه روزهای آلرژی‌زده‌ها شد. / ایرنا

استفاده زیاد از تلفن همراه کودکان را به طیف اوتیسم نزدیک می‌کند



فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان و نوجوانان از افزایش موارد «تاخیر تکلم» و حتی «پسرفت تکلم» در کودکان به ویژه پس از شیوع کرونا خبر داد و استفاده بی‌رویه از تلفن همراه را یکی از عوامل اصلی برشمرد و گفت: استفاده زیاد از تلفن همراه کودکان را به طیف اوتیسم نزدیک می‌کند.

محمودرضا اشرفی، اظهار کرد: اخیراً با کودکانی مواجه هستیم که به علت تاخیر تکلم یا حتی پسرفت تکلم به پزشک مراجعه می‌کنند و این موضوع به خصوص بعد از شیوع کرونا شایع‌تر شده است.

هشدار درباره قرار گرفتن در طیف اوتیسم وی با بیان اینکه کودکانی هستند که به علت استفاده بیش از حد از تلفن همراه و تماشای زیاد کارتون‌ها به خصوص به زبان‌های غیر فارسی در طیف اوتیسم قرار می‌گیرند، گفت: برای کودکان محدودیت استفاده از برنامه‌های تلویزیون و تلفن همراه داریم، به عنوان مثال یک کودک ۳ ساله نباید بیش از یک ساعت در روز از این سیستم‌های وابسته به دیدن، مانند تلفن همراه، لپ‌تاپ و تلویزیون استفاده کند.

تلفن همراه، آرامش کاذب برای کودک و خانواده اشرفی در توضیح دلیل این عارضه ادامه داد: بعضی اوقات کودکان بی‌قرار هستند، خانواده‌ها متوجه می‌شوند که با استفاده از این وسایل کودک ساکت است، مادر می‌تواند کار خودش را انجام دهد، ظاهراً همه چیز خوب است، اما بعد کم‌کم خودش را نشان می‌دهد و این کودک در ارتباط و در تکلم دچار اشکال می‌شود.

این فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان با بیان اینکه توصیه من این است که واقعاً برای آرام کردن بچه‌ها سراغ تلفن همراه دادن دست کودک نروند، گفت: برخی مادران احساس می‌کنند چون فرزندشان با استفاده از تلفن همراه ساکت است و آنها به کارشان می‌رسند، اتفاق خوبی است اما توجه ندارند که با ادامه این روند ممکن است کودک وارد طیف اوتیسم شود؛ این محدودیت در استفاده از رسانه‌ها و موارد مختلف که تلفن همراه هم شامل آن می‌شود، حتماً باید رعایت شود.

تأثیر محتوای غیرفارسی و کارتون‌های پشت سر هم استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در پاسخ به موضوع ارتباط اشعه تلفن همراه با بیماری‌ها گفت: ارتباط اشعه تلفن همراه و چیزهای دیگر با بیماری‌ها، اینها چیزی است که سال‌ها مورد بحث است و هنوز اثبات شده نیست، اما به خصوص ارتباطات و تاخیر تکلم، ارتباط قوی بین این دو قضیه می‌بینیم.

اشرفی افزود: افزایش یک درصد عمده‌ای از بیماران ما بعد از تشنج و صرع و تب و تشنج، بیمارانی هستند که علامت تاخیر در تکلم و پسرفت تکلم را دارند که می‌تواند شروع علامت برای اوتیسم و طیف اوتیسم باشد، اکنون خانواده‌ها یک مقداری آگاه شده‌اند؛ البته ژنتیک، متابولیک و این گونه مسائل هم وجود دارد، یعنی فقط نمی‌شود به یک چیز نسبت داد، اما واقعاً بعد از کرونا که خانواده‌ها در منزل زمین‌گیر شدند، ارتباطات و مرادفات کم شد و کودک به سمت آموزش‌های مجازی رفت، این مساله چه در سراسر جهان چه در

کشور ما شایع‌تر شد. وی تصریح کرد: کودک مقابل تلویزیون می‌نشیند و از صبح تا شب بدون وقفه کارتون تماشا می‌کند و کاملاً ساکت است، ولی بعد از آن، مشکل تاخیر تکلم و پسرفت تکلم خودش را نشان می‌دهد.

هشدار درباره تغذیه نامناسب و فست‌فود استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در ادامه به موضوع تغذیه اشاره کرد و گفت: در حوزه کودکان، خانواده‌ها باید به تغذیه توجه کنند. تغذیه ناسالم، می‌تواند باعث شیوع چاقی شود که ما در کودکانمان این موضوع را داریم؛ استفاده بیش از حد از غذاهای آماده و فست‌فود برای خانواده‌ها واقعاً می‌تواند معض باشد، استفاده بیش از حد از تلفن همراه و برنامه‌هایی که می‌تواند بچه را آرام کند، اما کودک را از فعالیت‌های فیزیکی دور کند، که هم باعث چاق شدن بچه می‌شود، هم میزان سردرد را در کودک افزایش دهد.

وی افزود: کودکانی که بیش از حد از تکنولوژی و غذای فست‌فودی استفاده می‌کنند، در معرض سردرد و بروز زودتر از سن تظاهرات میگرنی (سردرد میگرنی) هستند. اشرفی در بخش دیگری از سخنانش به موضوع واکسیناسیون اشاره کرد و گفت: کم و بیش جوی ایجاد شده که فکر می‌کنند واکسن‌ها نه تنها مفید نیستند بلکه مضر هم هستند؛ اما والدین باید بدانند که واکسیناسیون را طبق برنامه روتین کشوری باید انجام دهند، اگر

تغییری در برنامه واکسیناسیون قرار داده شود، بر اساس نوع بیماری است. وی توضیح داد: برای مثال کودکی که صرع مقاوم به درمان دارد و دارو استفاده می‌کند، بعضی واکسن‌ها را نباید تزریق کند، مثلاً واکسن سیاه سرفه باید حذف شود، نظر پزشک است اما نباید سهل‌انگاری شود که حالا واکسن نزدیک، هم اتفاقی نمی‌افتد، این بعداً عوارض خودش را نشان می‌دهد، یعنی توصیه بر واکسیناسیون بسیار مهم است.

تغذیه با شیر مادر و فواید روانی آن استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران بر اهمیت تغذیه با شیر مادر تأکید کرد و گفت: مادرها حتماً باید این جزو برنامه‌هایشان باشد که اگر بچه به دنیا آمده، باید با شیر مادر تغذیه شود، سراغ شیرهای خشک و چیزهای دیگر نروند که بتوانند از شیر مادر و خواصش در آن دو سال - که جزو دستورات پزشکی و دستورات دینی ما است - بچه از شیر مادر استفاده کند.

وی تأکید کرد: شیردادن به نوزاد غیر از تغذیه، ارتباطی با مادر ایجاد می‌کند که کودک را از نظر روانی و ذهنی برای مقابله با مشکلات بعدی بیشتر آماده می‌کند، این نکات عمده‌ای است که باید خانواده‌ها بدانند.

این نتایج امیدوارکننده هستند، اما پژوهشگران هشدار می‌دهند که بهبود ظاهری حافظه ممکن است تا حدی ناشی از بازگشت عملکرد حسی (مانند بینایی) باشد و برای تأیید نتایج، مطالعات بیشتری لازم است.

شواهد انسانی در مطالعه‌ای روی افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف، مصرف پلاسماوژن به مدت ۲۴ هفته باعث بهبود حافظه شد؛ اما این اثر فقط در زنان زیر ۷۷ سال مشاهده شد.

آینده پژوهشی پلاسماوژن ممکن است در دسته ژروپروتکتورها (geroprotectors) قرار گیرد؛ این داروها پیری سلولی را کند می‌کنند و خطر بیماری‌های مرتبط با سن را کاهش می‌دهند.

آزمایش چنین داروهایی در انسان پیچیده و نیازمند مطالعات طولانی‌مدت و پرهزینه است؛ ضمن اینکه ممکن است زمانی مؤثرتر باشند که قبل از بروز بیماری استفاده شوند.

این پژوهش امیدهای تازه‌ای ایجاد کرده، اما پرسش‌های مهمی درباره مقرون به صرفه بودن و ایمنی استفاده بلندمدت از این ترکیبات باقی مانده است. همچنین ممکن است انتخاب سبک زندگی سالم مانند رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، فوایدی مشابه یا حتی بیشتر برای سالمندی سالم داشته باشند.

این کشف می‌تواند راه را برای توسعه درمان‌های جدید برای مقابله با اثرات پیری و بیماری‌های مرتبط با سن هموار کند.

پژوهشگران دریافته‌اند که ماده طبیعی پلاسماوژن، که از نوعی جانور دریایی استخراج می‌شود، می‌تواند برخی اثرات پیری را در موش‌ها معکوس کند.

وبگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است: مطالعه پژوهشگران چینی نشان داد ماده‌ای فعال به نام پلاسماوژن، که از نوعی جانور دریایی به نام فواره دریایی (sea squirt) استخراج شده، می‌تواند برخی اثرات مرتبط با پیری را در موش‌ها معکوس کند. این جانور دریایی هنگامی که احساس خطر می‌کند آب می‌پاشد به همین دلیل، به این نام خوانده می‌شود.

پلاسماوژن: ماده‌ای کلیدی برای سلامت سلولی پلاسماوژن نوعی لیپید (چربی) است که در غشای سلول‌های مغز، کلیه‌ها، ماهیچه‌ها و ریه‌ها یافت می‌شود. این ماده به ارتباط بین سلول‌ها کمک و از دی‌ان‌ای در برابر آسیب محافظت می‌کند و التهاب را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد سطح پلاسماوژن با افزایش سن کاهش می‌یابد و در افراد مبتلا به آلزایمر، شایع‌ترین نوع زوال عقل، این کاهش بسیار چشمگیرتر است.

آزمایش روی موش‌های میانسال در این مطالعه، پژوهشگران به موش‌های میانسال ماده، دوزهای غلیظی از پلاسماوژن دادند؛ این میزان حدود ۳۰۰ تا ۵۰۰ برابر بیشتر از مقداری است که در یک وعده معمولی مرغ یا صدف اسکالوپ یافت می‌شود. پس از دو ماه درمان، نتایج

افزایش تعداد سلول‌های بنیادی عصبی؛ تقویت اتصالات سیناپسی بین نورون‌ها (سلول‌های عصبی)؛ کاهش شدید التهاب؛ بهبود عملکرد حافظه در آزمون‌های استاندارد.

چشمگیری مشاهده شد: افزایش تعداد سلول‌های بنیادی عصبی؛ تقویت اتصالات سیناپسی بین نورون‌ها (سلول‌های عصبی)؛ کاهش شدید التهاب؛ بهبود عملکرد حافظه در آزمون‌های استاندارد.



چشمگیری مشاهده شد:

کشف یک ماده در جانور دریایی، امیدی تازه برای مقابله با اثرات پیری

این نتایج امیدوارکننده هستند، اما پژوهشگران هشدار می‌دهند که بهبود ظاهری حافظه ممکن است تا حدی ناشی از بازگشت عملکرد حسی (مانند بینایی) باشد و برای تأیید نتایج، مطالعات بیشتری لازم است.

شواهد انسانی در مطالعه‌ای روی افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف، مصرف پلاسماوژن به مدت ۲۴ هفته باعث بهبود حافظه شد؛ اما این اثر فقط در زنان زیر ۷۷ سال مشاهده شد.

آینده پژوهشی پلاسماوژن ممکن است در دسته ژروپروتکتورها (geroprotectors) قرار گیرد؛ این داروها پیری سلولی را کند می‌کنند و خطر بیماری‌های مرتبط با سن را کاهش می‌دهند.

آزمایش چنین داروهایی در انسان پیچیده و نیازمند مطالعات طولانی‌مدت و پرهزینه است؛ ضمن اینکه ممکن است زمانی مؤثرتر باشند که قبل از بروز بیماری استفاده شوند.

این پژوهش امیدهای تازه‌ای ایجاد کرده، اما پرسش‌های مهمی درباره مقرون به صرفه بودن و ایمنی استفاده بلندمدت از این ترکیبات باقی مانده است. همچنین ممکن است انتخاب سبک زندگی سالم مانند رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، فوایدی مشابه یا حتی بیشتر برای سالمندی سالم داشته باشند.

این کشف می‌تواند راه را برای توسعه درمان‌های جدید برای مقابله با اثرات پیری و بیماری‌های مرتبط با سن هموار کند.

پژوهشگران دریافته‌اند که ماده طبیعی پلاسماوژن، که از نوعی جانور دریایی به نام فواره دریایی (sea squirt) استخراج شده، می‌تواند برخی اثرات مرتبط با پیری را در موش‌ها معکوس کند. این جانور دریایی هنگامی که احساس خطر می‌کند آب می‌پاشد به همین دلیل، به این نام خوانده می‌شود.

پلاسماوژن: ماده‌ای کلیدی برای سلامت سلولی پلاسماوژن نوعی لیپید (چربی) است که در غشای سلول‌های مغز، کلیه‌ها، ماهیچه‌ها و ریه‌ها یافت می‌شود. این ماده به ارتباط بین سلول‌ها کمک و از دی‌ان‌ای در برابر آسیب محافظت می‌کند و التهاب را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد سطح پلاسماوژن با افزایش سن کاهش می‌یابد و در افراد مبتلا به آلزایمر، شایع‌ترین نوع زوال عقل، این کاهش بسیار چشمگیرتر است.

آزمایش روی موش‌های میانسال در این مطالعه، پژوهشگران به موش‌های میانسال ماده، دوزهای غلیظی از پلاسماوژن دادند؛ این میزان حدود ۳۰۰ تا ۵۰۰ برابر بیشتر از مقداری است که در یک وعده معمولی مرغ یا صدف اسکالوپ یافت می‌شود. پس از دو ماه درمان، نتایج

افزایش تعداد سلول‌های بنیادی عصبی؛ تقویت اتصالات سیناپسی بین نورون‌ها (سلول‌های عصبی)؛ کاهش شدید التهاب؛ بهبود عملکرد حافظه در آزمون‌های استاندارد.

زار، پنجه‌ی وُلَم خورشید: با بوی چند تکه گشته گفتگو با نویسنده و پژوهشگر هرمزگانی "لیلا ملاحی زاده"

گزارش : بهزاد حبیب زاده بندری



که از گذشته و دوران کودکی در پستوی ذهنم داشتم. در روزگاری نه چندان دور، چه پردماغ گرد هم می‌آمدیم و به چیچکای شب بزرگ‌ترها گوش می‌سپردیم! وقتی بای قصه‌های اسرارآمیز جن‌ها به میان می‌آمد، با اشتیاق بیشتری گوش فرا می‌دادیم. هر چه قصه‌ها ترسناک‌تر، گوش ما بچه‌ها تیزتر و قوه‌ی تخیل‌مان قوی‌تر...

نگاه شما به آیین زار در کتاب بسیار انسانی و در عین حال نمادین است. چطور این تجربه را از زاویه‌ای متفاوت دیدید و به درکی تازه از آن رسیدید؟

برداشت‌ها شخصی است. پدیده‌ی زار برای من بومی تا زمانی که از نزدیک ندیده بودم، رمزگشاه و رازآلود بود. اما وقتی از نزدیک شاهد اجرای آن بودم، چیزی جز رهایی از درد و حرمان و آزاد شدن وجد به واسطه‌ی آواز و موسیقی نبود.

آنگاه که به زارچاران نگاه می‌کردم، انسان‌های درمانده‌ای را می‌دیدم که به یمن تابوها و باورهای غلط حاکم، تنها راه فرار از این سلطه را پناه آوردن به جن، زار و باد می‌دانند.

به درکی رسیده‌اند، درست یا نادرست، که به واسطه‌ی زارها می‌توانند از درون خود آزادانه طلوع کنند و از آن لحظه به بعد، هر رفتار و کرداری از آنان سر بزند، گردن زارها و بادها و جن‌هاست.

این‌گونه مراسم و توسل‌ها طی سالیان، با لایه‌هایی از وهم، خیال و باورهای ساخته‌وبافته‌ی ذهن افراد مختلف، به این شکل پرورده شده است.

به نظر شما ادبیات مردم‌نگارانه چه نقشی در پویایی فرهنگ بومی دارد؟ و چطور می‌تواند میان واقعیت و خیال، حقیقت آیین‌ها را زنده نگه دارد؟

در خصوص تأثیرگذاری این‌گونه داستان‌های مردم‌نگارانه، هدف معرفی تاریخ و فرهنگ بومی است؛ جامه‌ای که به واسطه‌ی داشته‌های فرهنگی غنی‌اش، نیازش پویایی است تا در آن به رشد و نمو و بالندگی برسد.

جامعه‌ای که تلاش می‌کند ایستا نباشد و به توانایی‌های خود واقف شود تا بتواند از داشته‌های فرهنگی‌اش به بهترین نحو ممکن بهره ببرد.

ما می‌توانیم با ثبت حقایق، به دور از اغراق‌گری، به پویایی این‌گونه مراسمات کمک کنیم. باید خصوصیات منحصربه‌فرد ریشه‌های فرهنگی خود را بشناسیم و به آن بها دهیم تا در آینده ریشه‌گم‌کرده و ازخودبیگانه نباشیم. و بهترین راه، ثبت حقیقت امر است.

در پایان، از برنامه‌های آینده‌تان بگویید. آیا کتاب «جَت» یا ترجمه‌های بلوچی‌تان را ادامه خواهید داد؟

به قدر وسع، تلاشی هست تا ببینیم چه افتد...

امیدوارم بتوانم کتاب جَت؛ طایفه‌ای در شرق هرمزگان را با یک ویرایش تازه به چاپ برسانم.

در خصوص ترجمه، تاکنون بیش از بیست قصه‌ی کودکان از نویسندگان مطرح جهان را به زبان بلوچی (جَت‌های شرق استان) ترجمه و برای سایت دادارچه‌ی قصه‌گویی ارسال کرده‌ام.

دو قصه از میان آن‌ها، نوشته‌ی خودم است: بچه‌ی باران و تابستان دور است یا نزدیک. این دو قصه برگرفته از بازی‌های کودکانه‌ی بچه‌ها در استان هرمزگان است.

گفت‌وگوها گیرنده‌ی صرف نیستیم؛ به نوعی تبادل دانش دوطرفه است بین من و مخاطبم.

در آثار شما زبان بومی نقش پررنگی دارد. چرا تا این اندازه به حضور زبان و واژگان محلی در متن اهمیت می‌دهید؟ و آیا استفاده از آن را نوعی حفظ میراث زبانی می‌دانید یا ابزار بیان دقیق‌تر احساسات؟ به خاطر اینکه در زبان بومی ما، با رشد همه‌جانبه پیش می‌رویم. این، گزینه‌ای‌ست برای پیدا کردن گنج‌هایی که از گذشته برای ما مانده و آگاه شدن به آن‌ها؛ در عین حال، دید انتقادی هم بسیار لازم است.

در جای جای نوشته‌هایم ردی از زبان بومی پدیدار می‌شود؛ بخشی برای فراموش نشدن. در جاهایی نیز وقتی از واژگان بومی استفاده می‌کنم، بهتر می‌توانم حق مطلب را ادا کنم.

مثلاً: «پیران خانواده تا بانگ پیشین، پنجه‌ی پاها را به پنجه‌ی وُلَم خورشید می‌سپردند.» در اینجا واژه‌ی وُلَم خود از واژگان فارسی کهن است و خوشبختانه هنوز در زبان بومی ما رواج دارد. احساس می‌کنم همه‌ی نکات یک حس خوشایند را در خود جای داده است.

در فرایند تصویرگری کتاب، همکاری شما با سارا عباسی چطور شکل گرفت؟ و چقدر تصویرگری را در انتقال حس داستان مؤثر می‌دانید؟

از آن جایی که تا حدودی دستی بر نقاشی دارم، موقع نوشتن متن، تصویر آن را نیز در ذهن مجسم می‌کردم. بعد از اتمام متن، از طریق همکار ارجمندم آقای سید کامل افتد با خانم سارا عباسی آشنا شدم.

پس از گفت‌وگو در خصوص تصاویری که برای کتاب نیاز داشتم، سارا به بهترین نحو ممکن با متن ارتباط برقرار کرد و آن را تصویرگری نمود.

در آخر خواهش کردم تصویری از جن نیز در کتاب داشته باشیم که ایشان قبول زحمت کردند و در نهایت، تصویری از جن، از نگاه سارا به کتاب اضافه شد.

در اینجا لازم می‌دانم از هر دو عزیز تشکری ویژه داشته باشم، چرا که بخش بزرگی از جذابیت کتاب، مدیون تصویرگری خوب ساری عزیزم است.

وقتی برای نخستین‌بار نقاشی‌های سارا عباسی را دیدید، چه حسی داشتید؟ به نظرتان او تا چه اندازه توانسته تصویر ذهنی شما از متن را بازآفرینی کند؟

در این خصوص باید بگویم شاددمست سارا عباسی، دختر هنرمند و تصویرگرِ کاردرستِ دیارمان، مایه‌ی افتخارمان است. هر تصویری که موقع نوشتن متن این کتاب تجسم می‌کردم، سارا با مهارت مثال‌زدنی به تصویر کشیده است. وقتی نقاشی‌ها را دیدم، اشک شوق در چشمانم حلقه زد...

در مسیر شکل‌گیری این کتاب، چه بخشی از پژوهش برایتان دشوارتر بود؟ آیا خاطرات کودکی و قصه‌های محلی نقش الهام‌بخش داشتند؟

پژوهش کاری‌ست بس سخت و زمان‌بر؛ پژوهش هزینه‌بر است و توانایی نیز دارد. در خصوص شکل‌گیری این کتاب، هر آنچه دیدم، شنیدم و پرسیدم، به نثر درآوردم. در مورد دو بخش آغازین و پایانی کتاب نیز، رجوع کردم به خاطراتی

لیلا (لی‌لا) ملاحی‌زاده، نویسنده، پژوهشگر و هنرمند خودآموخته‌ی هرمزگانی، متولد ۱۳۴۶ در بندرعباس است. او از سال ۱۳۸۰ فعالیت پژوهشی خود را با تحقیق درباره‌ی «بررسی سنت‌های آسیب‌زا در فرهنگ بومی زنان جنوب» آغاز کرد و در ادامه به گردآوری ادبیات شفاهی قوم جَت در شرق هرمزگان پرداخت. وی علاوه بر پژوهش‌های مردم‌نگارانه، در حوزه‌های آموزش و ترویج هنر نیز فعال بوده است. او سال‌ها به عنوان رابط بهداشت در محله‌ی سورو بندرعباس فعالیت و هم‌زمان به ترویج کتاب‌خوانی میان کودکان و نوجوانان روستاهای شرقی استان پرداخته است.

به شکل خودآموخته نقاشی رنگ‌روغن را آموخته و تجربه‌ی آموزش نقاشی در مهدکودک و برگزاری مسابقات هنری برای کودکان در دهه‌ی ۸۰ را در کارنامه دارد.

آثار و نوشته‌های او در نشریات گوناگونی از جمله «انسان‌شناسی و فرهنگ»، «بیدارزنی»، «خشونت‌بس» و «ماراک» منتشر شده‌اند. از میان نوشته‌هایش می‌توان به «در حصار سنت»، «میزم»، «عباسک چرکی»، «وقتی با بی‌بی بودم»، «زیبو شیروون»، «پوسته» و «داينه» اشاره کرد. همچنین چند کتاب منتشر کرده است، از جمله:

بچه‌ی باران (نشر جی‌بل، ۱۳۹۰)، جَت؛ طایفه‌ای در شرق هرمزگان (نشر شیرازه، ۱۳۹۹)، سه قصه، سه بازی (نشر سومیتا، ۱۳۹۹)، کالینگ؛ مجموعه‌ی کولاژ با صدف برای نوجوانان (۱۴۰۰) و چند تکه گشته با کمی گُندر (نشر سمت روشن کلمه، ۱۴۰۲)

او همچنین در دو مستند به عنوان پژوهشگر و دستیار فیلم‌ساز همکاری داشته و مستند مستقلی با محوریت قوم جَت در سال‌های ۱۳۸۴ و ۱۳۸۵ ساخته است. او روایت‌گر فرهنگ و زیست جهان زنانه‌ی جنوب است؛ زنی که میان نوشتن، نقاشی و پژوهش، پلی می‌زند از تجربه‌ی شخصی تا حافظه‌ی جمعی جغرافیایش.

چه چیزی باعث شد این پروژه به‌خاص «چند تکه گشته با کمی گُندر» شکل بگیرد؟ آیا تجربه‌ای شخصی یا مشاهده‌ای خاص الهام‌بخش بود؟

آغاز داستان این‌گونه بود که به عنوان راهنمای بومی، طی صحبت با دوست دیرینم صفورا، راه تحقیق را برای دوستی که توسط دوست دیگر معرفی شده بود، هموار کردم. در ادامه، وقتی در بطن ماجرا قرار گرفتم، تبدیل شد به تجربه‌ای خاص برای من نیز؛ آن‌قدر خاص که نتیجه‌اش شد چند تکه گشته با کمی گُندر....

و اگر بار اولم نبود که مراسم زار را از نزدیک می‌دیدم، شاید داستان شکل دیگری به خود می‌گرفت.

در بخش ابتدایی کتاب، گریزی ظریف به معماری جنوب دارید.

لطفاً بیشتر در مورد این مواجهه توضیح می‌دهید؟

در بدو ورود به محله‌ی بلوکی‌های بندرلنگه و دیدن نمای بیرونی عمارت‌های قدیمی شهر، انتظار داشتم وارد خانه‌ای شوم با همان ویژگی‌هایی که در کودکی دیده بودم؛ اما برخلاف تصور، آنگونه نبود.

در ابتدا، خواننده را سوار بر بالِ یادِ خود بردم به حال‌وهوای خانه‌های دلباز گذشته در جنوب... و ادامه‌ی داستان.

چرا مراسم زار را انتخاب کردید؟ آیا این مراسم اهمیت ویژه‌ای در فرهنگ محلی دارد؟

در ابتدا، به عنوان راهنمای بومی با دوستی که در مورد موسیقی‌درمانی تحقیق می‌کرد، همراه شدم. در آغاز، یکی از ما به عنوان پژوهشگر بومی با نگاهی بومی، و دیگری به عنوان پژوهشگری با نگاه آکادمیک به موضوع، راهی این سفر شدیم. خروجی این سفر و تجربه‌هایی که در این مراسم کسب کردیم، به یقین یکسان نیست. آنچه من شاهدش بودم، صحنه‌هایی عجیب از تئاتری بود با سناریویی بسیار قوی، با بازیگرانی حرفه‌ای و درخور ستایش. به نظرم این شاهکارهای هنری با ریشه‌ی فرهنگی غنی، قابلیت آن را دارند که در بهترین تالارهای جهان پیش روی صدها هزار تماشاگر به نمایش درآیند.

چطور اطلاعات را جمع‌آوری کردید؟ مصاحبه، مشاهده میدانی، زندگی در میان مردم یا چیز دیگری؟

در واقع گزارش رویدادی از یک سفر است که بر پایه‌ی مشاهدات عینی و پیشینه‌ی فرهنگی نویسنده شکل گرفته است؛ پیشینه‌ای که در حافظه‌ی جمعی مردمان جنوب به وفور می‌توان یافت.

برای من سبکی از نوشتن شده، بی‌آنکه به گونه‌ای دیگر نوشتن بیندیشم. سبکی که خود، آگاهانه انتخاب کردم و به درونش راه یافتم و قلم زدم. در کتاب جَت نیز به همین شیوه عمل کردم. گویا با این گونه نوشتن بهتر ارتباط می‌گیرم. سر صحبت باز می‌کنم، می‌شنوم و شنیده می‌شوم، و همه‌ی این‌ها می‌آید روی کاغذ. در

اخبار حوزه زنان

استاندار هرمزگان:

هرمزگان در انتصاب مدیران زن رتبه اول کشور را کسب کرد



استاندار هرمزگان گفت: هرمزگان به عنوان استان برتر در انتصاب بانوان به عنوان مدیرکل و مدیر انتخاب شد

محمد آشوری تازیانی از قرار گرفتن این استان در جایگاه نخست کشور در زمینه انتصاب مدیران زن و مدیران کل زن خبر داد و گفت: مبنای انتخاب مدیران در دولت چهاردهم شایسته سالاری، کارآمدی و اعتقاد به حکمرانی مطلوب در چارچوب سیاست‌های دولت وفاق ملی بوده و تلاش شد از ابتدای کرامت انسانی و منزلت مدیران در تغییر و تحول‌ها رعایت شود.

وی افزود: در همین راستا، با همکاری اداره کل بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، کمیته سرمایه‌های انسانی استانداری و دستگاه‌های زیر مجموعه وزارت کشور در استان هرمزگان تشکیل شد و بانک اطلاعاتی از بانوان که قادر به ایفای نقش به عنوان مدیر یا مدیرکل بودند تهیه شد.

آشوری تازیانی تصریح کرد: ارزیابی‌های لازم برای شناسایی بانوان واجد شرایط انجام شد و افرادی که دارای شاخص‌های مدیریتی هم‌راستا با گفتمان دولت چهاردهم بودند، برای مسئولیت‌های مختلف انتخاب شدند.

استاندار هرمزگان با اشاره به نتایج اعلام شده از سوی وزارت کشور گفت: بر اساس ارزیابی‌ها، هرمزگان در انتصاب مدیران زن و همچنین مدیران کل زن، رتبه نخست کشور را کسب کرده است. وی در پایان تأکید کرد: این موفقیت نشان از باور ما به ظرفیت تمام اقشار و گروه‌های جامعه دارد. تمام تلاشمان این است که در مسیر تحقق حکمرانی مطلوب از همه توانمندی‌های موجود در استان، فارغ از هرگونه گرایش، بهره‌مند شویم و مردم بتوانند نتایج تلاش‌های مدیران را لمس کنند.

مدیرکل امور بانوان هرمزگان:

هدف از ایجاد کارگروه رسانه پیوند میان بانوان متخصص و نظام اداری برای نقش آفرینی مؤثرتر است



محدثه درویشی مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، در نشست کارگروه رسانه با تأکید بر اهمیت بهره‌گیری از ظرفیت بانوان متخصص در حوزه‌های مختلف گفت: کارگروه‌های ذیل دفتر بانوان با هدف پر کردن خلأ ارتباطی میان نظام اداری و بانوان توانمند تشکیل شده‌اند تا نقش واقعی زنان در توسعه استان و کشور بیش از پیش دیده شود.

ایجاد پیوند میان بانوان متخصص و ساختار اداری

درویشی در این نشست اظهار کرد: حدود پنج ماه است که در دفتر بانوان و خانواده، شورای راهبردی و کارگروه‌های مختلفی شکل گرفته تا خلأ میان سیستم صرفاً اداری و بانوان متخصص در حوزه‌های گوناگون پر شود. هدف ما این است که زنان توانمند و دارای تخصص بتوانند در مسیر تصمیم‌سازی‌ها و برنامه‌ریزی‌های کلان نقش آفرینی کنند.

وی افزود: در بسیاری از دستگاه‌های اجرایی، هنوز ارتباط نظام‌مند با بانوان متخصص برقرار نشده است. در حالی‌که این بانوان می‌توانند در حوزه‌هایی چون سلامت، رسانه، کارآفرینی و خانواده منشأ اثر باشند.

زنان برای زنان؛ گامی برای مطالبه‌گری و هم‌افزایی

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان با اشاره به رویکرد «زنان برای زنان» در کارگروه‌ها تصریح کرد: این کارگروه‌ها صرفاً متعلق به دفتر بانوان نیستند بلکه بستری برای هم‌افزایی، تبادل تجربه و مطالبه‌گری در میان زنان متخصص‌اند. به عنوان مثال، در کارگروه سلامت از ظرفیت پزشکان متخصص و فوق تخصص بانوان استفاده

می‌کنیم تا پویای‌تری در حوزه سلامت زنان شکل گیرد.

کارگروه رسانه؛ الگوسازی از بانوان تأثیرگذار
درویشی با تأکید بر اهمیت کارگروه رسانه گفت: رسانه ابزار قدرتمندی برای بازنمایی نقش واقعی زن ایرانی است. هدف ما در این کارگروه هم حمایت از بانوان فعال رسانه‌ای و هم ترویج تصویر صحیح، انسانی و الهام‌بخش از زنان به‌ویژه بانوان هرمزگانی است.

او افزود: متأسفانه هنوز در برخی رسانه‌ها تصویر زنان هرمزگان به شکل محدود و سنتی نشان داده می‌شود، در حالی‌که زنان این استان در حوزه‌های علمی، اجتماعی و اقتصادی نقش‌آفرین و پیشرو هستند. باید بتوانیم این الگوهای موفق را به جامعه معرفی کنیم.

الگوی سوم زن؛ زن فعال و خانواده‌محور

مدیرکل امور بانوان با تأکید بر اینکه بر «الگوی سوم زن» مورد تأکید رهبر انقلاب باور دارد، گفت: «زن ایرانی می‌تواند هم ستون عاطفی خانواده باشد و هم در عرصه اجتماعی و حرفه‌ای نقش مؤثر ایفا کند. ما نیازمند ارائه این تصویر سالم از زن در جامعه هستیم تا نسل جوان الگوهای واقعی و الهام‌بخش را بشناسد.

مطالبه‌گری در حوزه قوانین و حقوق بانوان

درویشی در بخش دیگری از سخنان خود بر لزوم پیگیری حقوق بانوان در حوزه قانون‌گذاری تأکید کرد و گفت: برخی قوانین مانند قانون جمعیت و فرزندآوری که بخش‌های مهمی از آن مرتبط با زنان است، هنوز به‌درستی اجرا نمی‌شود. باید برای اجرای کامل این قوانین و اصلاح بخش‌های آسیب‌زا مطالبه‌گر باشیم.

برگزاری جشنواره فرهنگی-ورزشی «دا» با محوریت مشارکت حداکثری بانوان روستایی

جلسه هم‌اندیشی برگزاری جشنواره فرهنگی-ورزشی «دا» با حضور نواب رئیس بانوان هیأت‌های ورزشی بندرعباس برگزار شد. در این نشست اهداف طرح تشریح و بر لزوم همکاری تمامی نواب رئیس هیأت‌ها با حوزه ورزش بانوان تأکید گردید. مقرر شد این جشنواره در حضور گسترده بانوان روستاهای ایسین و تازیان در روستای قلعه ایسین برگزار شود.

جلسه هم‌اندیشی تخصصی با موضوع برگزاری جشنواره فرهنگی-ورزشی «دا» با حضور نواب رئیس بانوان هیأت‌های ورزشی این شهرستان چهارم آبان‌ماه در محل اداره ورزش و جوانان برگزار گردید. در آغاز این نشست، فاطمه شهیدوستی، مسئول ورزش بانوان اداره، به بیان اهداف، چشم‌انداز و جزئیات اجرایی این طرح پرداخت. سپس حضار به بیان نقطه نظرات و پیشنهادات خود در خصوص شیوه اجرای مطلوب این رویداد پرداختند.

امین رئیس، رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان بندرعباس، نیز در ادامه با تشریح کلیات و ابعاد مختلف این جشنواره، بر تعهد و همکاری همه‌جانبه نواب رئیس بانوان هیأت‌های ورزشی با حوزه ورزش بانوان تأکید نمود. وی همچنین از آنان خواست در برنامه‌های آتی مشابه که از سوی وزارت ورزش و جوانان ابلاغ می‌شود، همراهی و مشارکت فعالانه‌ای داشته باشند.

در پایان این جلسه و پس از تبادل نظر حضار، مقرر شد جشنواره فرهنگی-ورزشی «دا» با هدف بهره‌مندی و حضور حداکثری بانوان، در روستای قلعه ایسین و با مشارکت زنان و دختران دو دهستان ایسین و تازیان به مرحله اجرا درآید.

انتصابات جدید در هیئت رزمی بندرعباس با هدف توسعه ورزش بانوان

طی حکمی رسمی از سوی رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان بندرعباس و با پیشنهاد رئیس هیئت کونگ‌فو، «زینت حقیقی زاده» به عنوان نایب رئیس بانوان و «جهانگیر زمانی» به عنوان خزانه دار این هیئت منصوب شدند. این انتصابات با هدف تقویت ساختار مدیریتی و توسعه هر چه بیشتر ورزش کونگ‌فو در منطقه صورت گرفته است. به استناد حکم رسمی صادره از سوی «امین رئیس» رئیس اداره ورزش و جوانان این شهرستان و بر پایه پیشنهاد «امین زارعی» رئیس هیئت کونگ‌فو و هنرهای رزمی بندرعباس، کادر هیئت رئیسه این هیئت با دو انتصاب کلیدی تکمیل گردید.

بر این اساس، «زینت حقیقی زاده» با صدور حکمی رسمی به سمت نایب رئیس بانوان هیئت کونگ‌فو و هنرهای رزمی شهرستان بندرعباس منصوب شد. همچنین «جهانگیر زمانی» نیز به عنوان خزانه دار این هیئت معرفی گردید.

این انتصابات که با هدف ساماندهی و تقویت ساختار مدیریتی هیئت و همچنین توسعه و گسترش هر چه بیشتر ورزش کونگ‌فو در سطح شهرستان انجام پذیرفته است، نشان از عزم جدی مسئولان برای ارتقای جایگاه این رشته ورزشی دارد.

این تحول مدیریتی، زمینه‌ساز تحرک جدیدی در عرصه ورزش رزمی استان خواهد بود و انتظار می‌رود با هدایت و مدیریت این ترکیب جدید، شاهد رشد و شکوفایی استعدادها به‌ویژه در بخش بانوان و ارتقای جایگاه ورزش کونگ‌فو در سطح منطقه باشیم.

اجرای طرح جامع توسعه کسب‌وکار بانوان در استان هرمزگان آغاز شد
طرح جامع توسعه کسب‌وکار بانوان استان هرمزگان به دستور استاندار و با پیگیری‌های دفتر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، وارد مرحله اجرا شد.

به گزارش خبرگزاری فارس از بندرعباس، در راستای توانمندسازی

بانوان و بهره‌مندی از ظرفیت‌های بومی و محلی، طرح جامع توسعه کسب‌وکار بانوان استان هرمزگان به دستور استاندار و با پیگیری‌های دفتر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، وارد مرحله اجرا شد. این طرح با هدف توانمندسازی زنان کارآفرین، شناسایی و بهره‌برداری از ظرفیت‌های محلی نظیر محصولات بومی، صنایع دستی و خدمات مبتنی بر اقتصاد دریا طراحی شده و بر محورهایی همچون آموزش، مشاوره، شبکه‌سازی، ایجاد پیوندهای تجاری بین‌استانی و تقویت زیرساخت‌های بازارمحور استوار است.

در همین راستا، کارگروه اشتغال، کارآفرینی و سرمایه‌گذاری بانوان استان با مشارکت بانوان نخیه و اثرگذار استان در دفتر امور بانوان و خانواده استانداری تشکیل شده است تا سازوکارهای اجرایی طرح را تدوین و پیگیری کند.

محدثه درویشی، مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، در این خصوص اظهار داشت: هدف ما از اجرای این طرح، ایجاد بستر مناسب برای رشد اقتصادی پایدار، افزایش تاب‌آوری اجتماعی و ارتقای نقش بانوان در توسعه اقتصادی استان است. با تعامل و هم‌افزایی دستگاه‌های اجرایی و نهادهای حمایتی، تلاش می‌کنیم زمینه‌های لازم برای اشتغال و کارآفرینی بانوان در سراسر هرمزگان فراهم شود.

اجرای این طرح می‌تواند گامی مؤثر در جهت تحقق عدالت اجتماعی، توسعه اقتصاد محلی و تقویت جایگاه بانوان کارآفرین در مسیر پیشرفت استان باشد.

تأمین اجتماعی: تعهدنامه فرزندان و نوادگان دختر مستمری‌بگیران باید تا ۱۵ آبان تکمیل شود

سازمان تأمین اجتماعی اعلام کرد: فرزندان و نوادگان دختر بازمانده (مستمری‌بگیران بازمانده)، تا ۱۵ آبان ماه نسبت به تکمیل تعهدنامه فرزندان و نوادگان دختر اقدام کنند.

سازمان تأمین اجتماعی با صدور اطلاعیه‌ای اعلام کرد: فرزندان و نوادگان دختر بازمانده (مستمری‌بگیران بازمانده)، تا ۱۵ آبان ماه، از طریق سامانه خدمات غیرحضوری سازمان تأمین اجتماعی به نشانی Es.tamin.ir و از مسیر «مستمری‌بگیران - مستمری بازماندگان» نسبت به تکمیل تعهدنامه فرزندان و نوادگان دختر اقدام کنند.

در این اطلاعیه تأکید شده است در صورت تمایل به بهره‌مندی از مزایای بیمه زنان خانه دار می‌توانید از طریق منوی «بیمه فراگیر خانواده ایرانی» نسبت به انعقاد قرارداد زنان خانه دار و دختران اقدام کنند.

بانوی بستگی پس از ۲۷ سال صاحب شناسنامه شد

با پیگیری دستگاه قضایی هرمزگان، یک بانوی جوان در شهرستان بستک که از بدو تولد شناسنامه نداشت، پس از ۲۷ سال انتظار هویت رسمی خود را دریافت کرد.

سیامک ابراهیمی رئیس حوزه قضایی شهرستان بستک گفت: در جریان دیدار مردمی مجتبی قهرمانی رئیس‌کل دادگستری استان در شهرومرماه امسال، این شهروند با طرح مشکل نداشتن شناسنامه از دستگاه قضایی درخواست کمک کرد.

وی افزود: با دستور فوری رئیس‌کل دادگستری، بررسی موضوع در دستور کار قرار گرفت و مشخص شد فرد یادشده ایرانی است اما به دلیل فوت والدین در زمان تولد و عدم پیگیری بستگان، تاکنون برای او شناسنامه صادر نشده بود.

ابراهیمی ادامه داد: پس از طرح موضوع در شورای تأمین شهرستان بستک و هماهنگی با اداره ثبت‌احوال، شناسنامه این فرد صادر و امروز به وی تحویل داده شد.

رئیس حوزه قضایی شهرستان بستک تأکید کرد: دستگاه قضایی استان در راستای صیانت از حقوق شهروندان و احقاقی هویت قانونی افراد، با جدیت موارد مشابه را پیگیری خواهد کرد.

کارگاه تخصصی پیشگیری و غربالگری سرطان پستان در بستک برگزار شد
در راستای اجرای پویش ملی پیشگیری، غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان، کارگاه آموزشی ویژه بانوان شاغل ادارات شهرستان بستک و اعضای بسیج جامعه پزشکی این شهرستان با حضور دکتر ماریه نامی، متخصص رادیولوژی و سونوگرافی، در سالن فرمانداری برگزار شد. این برنامه با همکاری شبکه بهداشت، درمان و آموزش شهرستان، گامی مؤثر در ارتقای آگاهی و سلامت زنان منطقه برداشت.

در این کارگاه، دکتر نامی با ارائه مطالب علمی و کاربردی، به بررسی عوامل خطر سرطان پستان، شیوه‌های پیشگیری، علائم هشداردهنده و آموزش معاینه بالینی توسط خود فرد پرداخت. همچنین نقش کلیدی ماموگرافی و سونوگرافی در تشخیص زودهنگام بیماری مورد تأکید قرار گرفت.

او با اشاره به اهمیت خودمراقبتی و بررسی‌های دوره‌ای، بر ضرورت مراجعه منظم به پزشک و انجام غربالگری در گروه‌های سنی هدف تأکید کرد. این کارگاه با هدف ترویج فرهنگ غربالگری منظم و افزایش سطح آگاهی عمومی، توانست توجه بانوان را به اهمیت سلامت پستان جلب کند.

برگزاری چنین برنامه‌هایی نه تنها به ارتقای سلامت فردی کمک می‌کند، بلکه بستری برای کاهش آمار ابتلا و افزایش کیفیت زندگی زنان در جامعه فراهم می‌سازد.

درخواست دولت از مجلس برای تصویب لایحه تأمین امنیت زنان در برابر خشونت

گزارش: ایرنا



irna
images
O: M Mahdi Pourarab

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: دولت برای تصویب لایحه تأمین امنیت زنان در برابر خشونت از ظرفیت های مجلس شورای اسلامی مطالبه می کند.

زهره بهروزآذر در حاشیه نشست با بانوان نخبه مازندران درباره آخرین وضعیت لایحه تأمین امنیت زنان در برابر خشونت، گفت: این لایحه یکی از موضوعات مهم و دغدغه هایی است که باید حل شود.

وی با بیان اینکه فرآیند بررسی این لایحه در مجلس در حال بررسی است، افزود: تلاش می شود از ظرفیت این نهاد قانونگذاری برای تصویب لایحه تأمین امنیت زنان در برابر خشونت استفاده شود.

او ادامه داد: دولت به تصویب این لایحه اکتفا نکرده و در حال تدوین دستورالعملی است که با استفاده از ظرفیت هایی که دولت دارد بتوان این مسیر را پیش برد.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه مسئله خشونت باید در بنیان خانواده ها حل و فصل شود، گفت: جنس خشونت مساله ای فرهنگی است که برای حل آن نیاز به کار ایجابی است.

بهروزآذر افزود: قانون در بازدارندگی به ما کمک می کند ولی باید با افزایش مهارت های گفت و گو و کنترل خشم، حل تعارض ها را در خانواده ها نهادینه کرد.

او با تأکید بر فرهنگ سازی و آموزش برای پیشگیری از وقوع خشونت های خانگی، ادامه داد: پیشگیری از وقوع خشونت های خانگی فرآیند تدریجی است که به آموزش های گسترده نیاز دارد.

مراکز مشاوره تخصصی ازدواج به بازوی اجرایی در ساماندهی خانواده تبدیل می شوند دوره دانش افزایی مراکز تخصصی مشاوره ازدواج و خانواده



مدیرکل دفتر برنامه ریزی و توسعه اجتماعی وزارت ورزش و جوانان گفت: مراکز مشاوره تخصصی ازدواج و خانواده قرار است علاوه بر خدمات روانشناسی، خدمات حقوقی، ژنتیکی و مشاوره های دیگر را نیز ارائه دهند و نقش بازوی اجرایی را در ساماندهی خانواده برعهده داشته باشند.

بهمن عبدی در دوره دانش افزایی مراکز تخصصی مشاوره ازدواج و خانواده کشور در استان به اهمیت توسعه مراکز مشاوره تخصصی خانواده و ازدواج در استان زنجان و کشور اشاره کرد و افزود: این مراکز به عنوان یکی از سازوکارهای مهم در حل مسائل اجتماعی و خانواده در ماده ۸۰ قانون برنامه هفتم توسعه ذکر و سازماندهی و اعتبارسنجی آنها در این قانون تصریح شده است.

وی اضافه کرد: اخیراً آیین نامه مربوط به این مراکز نهایی و ابلاغ شد و وزارت ورزش و جوانان و سازمان بهزیستی به عنوان تنها دستگاه های متولی امر حوزه روانشناسی، خانواده و ازدواج معرفی شده اند و تمامی دستگاه های مرتبط موظف هستند در مدت ۶ ماه مراکز خود را زیر نظر مراکز تخصصی مشاوره خانواده و ازدواج سازماندهی کنند.

عبدی افزود: در این راستا، امکان استفاده از سرمایه های بخش خصوصی برای تأسیس این مراکز فراهم شده، به طوری که موسسین در صورت نداشتن تحصیلات مرتبط با روانشناسی یا نظام روانشناسی می توانند مجوز دریافت کنند و از وام های حمایتی ماده ۱۸ بهره مند شوند.

وی گفت: در سال جاری، درخواست هایی برای بهره مندی مراکز از این تسهیلات ارسال شده است. مدیرکل دفتر برنامه ریزی و توسعه اجتماعی وزارت ورزش و جوانان گفت: همچنین، در حوزه اشتغال زایی، این مراکز به عنوان واحدهای خدماتی شناخته شده و می توانند با تکمیل فرم های مربوط از تسهیلات اشتغال برای جوانان ۱۷ تا ۳۵ ساله بهره مند شوند.

وی اضافه کرد: علاوه بر این، در قالب برنامه های حمایتی، اعتبارات قابل توجهی (در حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلیارد تومان در سال اول و سال آینده) برای مراکز مشاوره تخصصی

عبدی با بیان اینکه در نهایت، برنامه های آموزش عمومی در حوزه مدیریت کسب و کار، مشاوره و برگزاری دوره های حضوری و مجازی در حال اجراست، افزود: این دوره ها به منظور پوشش دهی بهتر و افزایش دسترسی خانواده ها و افراد نیازمند طراحی شده اند.

وی اضافه کرد: همچنین، با توجه به اهمیت ثبت و نظارت بر فعالیت ها، سازمان های مربوطه بر اجرای این برنامه ها نظارت دارند و تلاش می شود تا تعداد کارگاه ها و افراد تحت پوشش در سال جاری افزایش یابد تا فرهنگ استفاده از خدمات مشاوره در جامعه نهادینه شود.

مدیر کل دفتر برنامه ریزی و توسعه اجتماعی وزارت ورزش و جوانان گفت: همچنین، فعالیت های آموزشی و کارگاهی در حوزه خانواده و ازدواج در حال توسعه است و در سامانه های مربوطه، امکان تعریف و بازگذاری کارگاه های آموزشی برای مشاوران و مدیران مراکز فراهم شده است و تلاش می شود تا این دوره ها در سطح شهرها و از طریق رسانه های مختلف اطلاع رسانی شوند.

وی اظهار داشت: هدف اصلی، ترویج فرهنگ مشاوره و کاهش استرس ها و مشکلات خانوادگی است، به طوری که مردم به جای مراجعه به پزشک، از خدمات مشاوره بهره مند شوند.

خانواده اختصاص یافته است که مستقیم در اختیار این مراکز قرار می گیرد.

عبدی با بیان اینکه در زمینه صدور مجوز در این حوزه برای مراکز وزارت ورزش و بهزیستی انحصاری ایجاد شده است، افزود: مراکز سازمان بهزیستی و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی موظف شده اند خدمات مشاوره ای را برای گروه های خاص مانند زنان سرپرست خانوار ارائه دهند.

وی اظهار داشت: در این راستا، برنامه ریزی شده است تا با همکاری استان ها، مراکزی که با تخفیف های ۳۰ تا ۵۰ درصد خدمات مشاوره را ارائه می دهند، بتوانند این خدمات را به خانواده ها عرضه کنند.

آغوش مادر؛ نخستین واکسن نوزاد



یک بررسی علمی ثابت کرده که تماس پوستی نوزاد با مادر بلافاصله پس از تولد، نه تنها عملکردهای حیاتی نوزاد مانند تنفس و ضربان قلب را بهبود می بخشد، بلکه احتمال تغذیه انحصاری او تنها با شیر مادر در ماه‌های آینده را نیز به طور چشمگیری افزایش می دهد.

وبگاه میدیکال اکسپرس در گزارشی آورده است: بر اساس یک مرور نظام مند که در پایگاه کاکرین (معتبرترین منبع برای جمع بندی بی طرفانه شواهد علمی در جهان) منتشر شده، نوزدانی که در اولین ساعت پس از تولد با مادر خود تماس پوست با پوست دارند، با مزایای متعددی روبه رو می شوند. این روش ساده که شامل قرار دادن نوزاد برهنه روی سینه مادر است، به سازگارشیدن نوزاد با زندگی خارج از رحم کمک می کند، او را گرم نگه می دارد، استرس و گریه را کاهش می دهد و عملکردهای حیاتی مانند تنفس و ضربان قلب را تنظیم می کند.

شواهد قاطع برای نوزادان این بررسی که بر اساس ۶۹ مطالعه با حضور بیش از ۷ هزار زوج مادر و نوزاد انجام شده، نشان می دهد حدود ۷۵ درصد از نوزادانی که تماس پوستی فوری با مادر خود داشتند، در مقایسه با ۵۵ درصد از نوزادانی که چنین تماسی از آن‌ها دریغ شده بود، در یک ماهگی به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند. همچنین این نوزادان از سطوح قند خون، دمای بدن، تنفس و ضربان قلب بهینه تری برخوردار بودند.

پایان یک عادت غلط؛ جدایی مادر و نوزاد غیر اخلاقی اعلام شد اگر چه دستورالعمل های جهانی (از جمله سازمان جهانی بهداشت) انجام تماس پوستی فوری و بدون وقفه را توصیه می کنند، بسیاری از سیستم های بهداشتی هنوز مادر و نوزاد را در این دوره طلایی از هم جدا می کنند.

الیزابت مور (Elizabeth Moore)، نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه وندربیل، می گوید: در گذشته، رویه رایج در بسیاری از بیمارستان ها این بوده که نوزادان بلافاصله پس از تولد برای انجام اقدامات معمول مانند معاینه فیزیکی، وزن کشی و حمام کردن از

مادر جدا می شدند که این امر مانع از تماس پوستی فوری می شود. حتی در کشورهایی با سیستم مراقبتی پیشرفته نیز این روش ساده و کم هزینه، یک عمل رایج نیست.

نکته بسیار مهم و کلیدی این پژوهش این است که به دلیل وجود شواهد قطعی، انجام هرگونه تحقیق آتی که در آن نوزادانی که از روی عمد از تماس پوستی با مادر محروم شوند، غیر اخلاقی محسوب می شود.

مادر جدا می شدند که این امر مانع از تماس پوستی فوری می شود. حتی در کشورهایی با سیستم مراقبتی پیشرفته نیز این روش ساده و کم هزینه، یک عمل رایج نیست.

نکته بسیار مهم و کلیدی این پژوهش این است که به دلیل وجود شواهد قطعی، انجام هرگونه تحقیق آتی که در آن نوزادانی که از روی عمد از تماس پوستی با مادر محروم شوند، غیر اخلاقی محسوب می شود.

کارین کادول (Karin Cadwell)، نویسنده ارشد این مطالعه، تأکید می کند: اکنون، خودداری از تماس پوستی غیر اخلاقی محسوب

چند خبر کوتاه ...



تأمین امنیت زنان در سطوح مختلف اعم از محیط خانه، محیط کار و فضاهای عمومی باید سازوکارهای مشخصی طراحی شود.

نرجس ابوالقاسمی در نشست تخصصی «بررسی ابعاد اجتماعی، فرهنگی و کالبدی مؤثر بر امنیت بانوان در فضاهای عمومی» با بیان تجربه موفق «طرح ارتقای احساس امنیت زنان و خانواده ها در شهر تهران» در سال ۱۳۹۸ الی ۱۴۰۰، افزود: در این طرح با مشارکت زنان و مدیریت شهری، فضاهای ناامن شهری شناسایی و شاخص هایی برای ارزیابی امنیت محیطی تدوین شد که در نهایت به اقدام عملی شهرداری برای رفع این فضاها منجر شد. معاون بررسی های راهبردی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده با تأکید بر ضرورت توسعه این تجربه به سطح ملی اظهار کرد: می توان طرح ارتقای احساس امنیت زنان را با لحاظ الزامات ملی به الگویی برای سایر استان ها و شهرهای کشور تبدیل کرد تا با همکاری دستگاه های ذی ربط، فضای امن تری برای حضور اجتماعی زنان فراهم شود. وی با اشاره به رویدادهای اخیر و دغدغه های عمومی نسبت به امنیت زنان، تصریح کرد: تحقق این هدف نیازمند عزم ملی و همکاری فرادستگاهی است؛ زیرا نهادهایی چون وزارت کشور، سازمان بهزیستی، شهرداری ها، نیروی انتظامی و دستگاه قضایی هرکدام نقشی مؤثر در این مسیر دارند. بر اساس این گزارش در این نشست ابعاد مختلف مؤثر بر احساس امنیت زنان در فضاهای شهری مورد بررسی قرار گرفت و بر اهمیت طراحی کالبدی شهر، الزامات اجتماعی و فرهنگی و ایجاد فضاهای امن برای حضور بانوان تأکید شد. در پایان مقرر شد کمیته های کارشناسی تخصصی با مشارکت دستگاه های مربوطه تشکیل و نسبت به تدوین «شیوه نامه جامع ارتقای احساس امنیت زنان در محیط های شهری و اجتماعی» اقدام شود.

با حضور صد بانوی بندزکی در مسیر خودمراقبتی، تاب آوری و آگاهی از سلامت

همایش بزرگ بانوان بندزک با محوریت ارتقای سلامت بانوان برگزار شد

همایش بزرگ بانوان بندزک با محوریت ارتقای سلامت بانوان، پویش سرطان پستان، خودآگاهی، خودمراقبتی، سلامت جسم و روان و نقش زنان در تقویت تاب آوری خانواده ها در سالن ورزشی شهر بندزک برگزار شد. دکتر حمیدرضا بهزادی، رئیس مرکز بهداشت شهرستان میناب با اعلام این خبر گفت: «توانمندسازی زنان و ارتقای آگاهی آنان نسبت به سلامت جسم و روان، یکی از مؤثرترین راهکارهای پیشگیری از بیماری ها و تحکیم بنیان خانواده است. حضور فعال بانوان و دختران جوان در چنین برنامه هایی، نشان از رشد فرهنگی و اجتماعی جامعه دارد.»

در این همایش که به همت مینا رضایی نژاد (روانشناس بالینی)، ملیحه نبوی نیا (ماما)، فاطمه ذاکری (کارشناس بهداشتی مرکز بندزک) و تیم سلامت مرکز جامع سلامت بندزک برگزار شد، شرکت کنندگان با مفاهیم خودآگاهی و تاب آوری آشنا شدند و آموزش هایی در زمینه پیشگیری از سرطان پستان و مراقبت های فردی دریافت کردند.

برگزاری این همایش با حمایت مهندس سید عبدالکریم هاشمی، نماینده مردم شرق هرمزگان در مجلس شورای اسلامی و با همکاری محمد ظاهری ادیب، شهردار بندزک و بهنام فر، مسئول ورزش و جوانان بندزک، انجام شد. در بخش های مختلف این برنامه، فعالیت های متنوعی شامل مسابقه مادران و دختران، مسابقه ویژه کودکان، شعرخوانی مرادی شاعره بندزکی و در پایان اهدای جوایز به بانوان و کودکان شرکت کننده برگزار گردید. دکتر بهزادی در پایان ضمن قدردانی از حمایت نماینده مردم شرق هرمزگان و همکاری نهادهای محلی، اظهار امیدواری کرد که برگزاری چنین همایش هایی بتواند زمینه ساز ارتقای سلامت، نشاط و تاب آوری خانواده ها در شهرستان میناب باشد.

امنیت در فضاهای عمومی پیش شرط حضور فعال زنان در عرصه های مختلف است

معاون بررسی های راهبردی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، امنیت زنان در فضاهای شهری و عمومی را پیش شرط حضور فعال آنان در عرصه های اقتصادی و اجتماعی دانست و تأکید کرد: برای

ثبت احوال: اعلام نسبت طلاق به ازدواج در یک سال واحد، غیر کارشناسی است



روابط عمومی سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد: اعلام نسبت طلاق به ازدواج در یکسال واحد، غیر کارشناسی و فاقد ارزش تحلیل آماری است. تعداد ازدواج های ثبت شده در هر سال بیانگر پیوندهای تازه ای است که در همان سال شکل گرفته اند، در حالی که طلاق های ثبت شده در همان بازه زمانی، مربوط به ازدواج هایی است که در سال های گذشته اتفاق افتاده اند و تقسیم تعداد طلاق های یک سال بر ازدواج های همان سال، مقایسه ای غیرکارشناسی و فاقد ارزش تحلیل آماری است.

سازمان ثبت احوال کشور تأکید کرد: تحلیل داده های مربوط به ازدواج و طلاق باید با لحاظ شاخص های زمانی سال ازدواج و فاصله تا طلاق و با استفاده از روش های تحلیل نسلی صورت گیرد و تفسیر سطحی از آمار می تواند باعث شکل گیری برداشت های نادرست و القای تصویری غیر واقعی از وضعیت خانواده در کشور شود.

روابط عمومی سازمان ثبت احوال کشور از رسانه ها و فعالان حوزه تحلیل داده درخواست کرد در انتشار آمارهای اجتماعی، دقت لازم را در تفسیر داده ها به کار گیرند و از استناد به محاسبات ساده یا غیرمعتبر خودداری نمایند تا تصویر دقیق تری از روندهای جمعیتی کشور ارائه شود.

بر اساس این خبر آمارها و شاخص های دقیق وقایع حیاتی از طریق مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال و در پورتال سازمان منتشر می شود و مرجع معتبر برای استفاده رسانه ها، پژوهشگران و نهادهای تصمیم گیر است و اصحاب رسانه و عموم مردم می توانند به پورتال رسمی سازمان ثبت احوال کشور به نشانی www.sabteahval.ir مراجعه کنند.

اخبار حوزه ورزش بانوان

کسب مدال نقره توسط دختران بسکتبال ایران



تیم دختران ایران در مرحله فینال مسابقات بسکتبال سه نفره بازی‌های آسیایی جوانان بحرین مقابل چین تایپه شکست خورد تا مدال نقره این بازی‌ها را برگردن آویزد.

تیم بسکتبال دختران ایران در آخرین روز از رقابت‌های بسکتبال سه نفره در ورزشگاه ام الحصم بحرین در مرحله فینال مسابقات بسکتبال سه نفره در بازی‌های آسیایی جوانان بحرین به مصاف چین تایپه رفت و با نتیجه ۱۵ بر ۱۴ مقابل این تیم شکست خورد و به مدال نقره این مسابقات دست یافت.

تیم بسکتبال سه نفره دختران ایران در گروه A با تیم‌های قزاقستان، امارات، چین تایپه، اردن، ازبکستان و چین همگروه بود و با ۷ پیروزی و دو شکست صاحب مدال نقره بازی‌های آسیایی جوانان بحرین شد.

صعود تیم ملی والیبال دختران ایران به نیمه نهایی بازی‌های آسیایی بحرین



تیم ملی والیبال زیر ۱۸ سال دختر ایران با شکست هنگ‌کنگ به مرحله نیمه نهایی بازی‌های آسیایی جوانان بحرین صعود کرد.

در سومین دوره بازی‌های آسیایی جوانان در منامه بحرین، تیم ملی والیبال زیر ۱۸ سال دختر ایران به مصاف هنگ‌کنگ رفت که شاگردان لی دو هی با نتیجه قاطع سه بر صفر و با امتیازهای (۲۵ بر ۱۴، ۲۵ بر ۱۳ و ۲۵ بر ۱۸) حریف هنگ‌کنگی خود را از پیش رو برداشتند و به جمع چهار تیم صعودکننده راه پیدا کردند.

ملی‌پوشان دختر والیبال ایران تاکنون موفق به شکست تیم‌های قطر، بحرین، چین تایپه و اندونزی شده‌اند و حالا با شکست هنگ‌کنگ باید به مصاف برنده دیدار فیلیپین و چین تایپه بروند.

آیدا ولی نژاد، معصومه قدمی طبقدی، هستی واحدی، لعلی افزونی، یلدا جعفری، یسنا آهنکوب رو، مبینا کریمی، آیدا باقرنیا، ستایش سادات حسینی، نگار حسینی، نگار عباسی و الناهامایونی راد بازیکنان تیم ملی زیر ۱۸ سال دختر در مسابقات بحرین هستند.

بانوی ایرانی برنده طلای جام جهانی پاراتیراندازی العین شد



درخشش بانوان پاراتیرانداز ایران در سومین روز جام جهانی العین ادامه یافت؛ نسرين شاهي با ثبت رکورد ۲۳۹ عنوان قهرمانی را از آن خود کرد و فائزه احمدی نیز با رکورد ۲۱۵.۶ به مدال برنز دست یافت.

در ادامه سومین روز از رقابت‌های جام جهانی العین امارات، در مرحله فینال ماده تپانچه بانوان، نسرين شاهي با ثبت رکورد ۲۳۹

موفق به کسب عنوان قهرمانی و مدال طلا شد و فائزه احمدی با ثبت رکورد ۲۱۵.۶ در رده سوم ایستاد و به مدال برنز مسابقات دست یافت.

ملی‌پوشان پاراتیراندازی کشورمان در سومین روز رقابت‌های قهرمانی جهان در امارات موفق به کسب مدال‌های رنگارنگ در ماده تپانچه شدند.

در ادامه سومین روز از رقابت‌های جام جهانی العین امارات، در مرحله فینال ماده تپانچه بانوان، نسرين شاهي با ثبت رکورد ۲۳۹ موفق به کسب عنوان قهرمانی و مدال طلا شد و فائزه احمدی با ثبت رکورد ۲۱۵.۶ در رده سوم ایستاد و به مدال برنز مسابقات دست یافت.

همچنین در بخش تیمی، تیم تپانچه بادی مردان و بانوان کشورمان موفق به کسب مدال نقره مسابقات شدند.

رقابت‌های جام جهانی پاراتیراندازی از ۶ تا ۱۳ آبان در باشگاه سوارکاری، تیراندازی و گلف العین با حضور ۲۱۳ ورزشکار از ۳۹ کشور در ۴۰ ماده تیمی و انفرادی در رشته تفنگ، تپانچه و شات‌گان در حال برگزاری است.

همچنین سیدمحمدرضا میرشفیعی، رسول حجاریان و مصطفی خادم در مرحله مقدماتی ماده تپانچه مردان به مصاف حریفان خود رفتند که در پایان میرشفیعی با رکورد ۵۵۹ در رده نهم و مصطفی خادم با ثبت رکورد ۵۵۷ در رده دهم ایستادند و رسول حجاریان با ثبت رکورد ۵۴۸ در رده نوزدهم قرار گرفت و هر ۳ ورزشکار موفق به ثبت ورودی مسابقات پارآسیایی و قهرمانی جهان شدند. روز گذشته نیز محمدرضا امینی و مجید بابایی در مرحله مقدماتی ماده R۴ تفنگ بادی ایستاده کلاس SH۲ به مصاف حریفان خود رفتند که محمدرضا امینی با ثبت رکورد ۶۲۳.۴ در جایگاه پانزدهم و مجید بابایی با ثبت رکورد ۶۲۱.۰ در رده هجدهم ایستادند و موفق به ثبت ورودی مسابقات پارآسیایی ناگویا و قهرمانی جهان کره جنوبی شدند.

جام جهانی پاراتیراندازی از ۶ تا ۱۳ آبان در باشگاه سوارکاری، تیراندازی و گلف العین با حضور ۲۱۳ ورزشکار از ۳۹ کشور در ۴۰ ماده تیمی و انفرادی در رشته تفنگ، تپانچه و شات‌گان در حال برگزاری است.

قهرمانی دختران هندبال ایران در بازی‌های آسیایی جوانان



دختران هندبال ایران با ثبت پنجمین برد متوالی، قهرمانی خود را پیش از پایان بازی‌های آسیایی جوانان در بحرین قطعی کرده تا صاحب مدال طلا شوند.

تیم هندبال دختران ایران که با کسب چهار پیروزی برابر چین، ازبکستان، قزاقستان و تایلند در بازی‌های آسیایی جوانان همه نگاه‌ها را به خود معطوف کرده بود، در پنجمین بازی خود در سالن ام الحصم منامه به مصاف هند رفت و پنجمین پیروزی متوالی را کسب کرد تا مدال طلای خود را قبل از پایان بازی‌ها قطعی کند.

دختران هندبال ایران در این بازی هم عملکرد درخشانی داشتند و بعد از برتری ۲۳-۱۳ در نیمه اول، در پایان بازی با نتیجه ۴۳-۲۶ برد دلچسبی را به ثبت رساندند تا با ۱۰ امتیاز قاطعانه به صدر جدول تکیه بزنند و بدون توجه به نتیجه بازی آخر مقابل هنگ‌کنگ جشن قهرمانی خود را در سالن برپا کنند.

این اولین مدال طلای تاریخ هندبال ایران در بازی‌های آسیایی چه در بخش جوانان و چه بزرگسالان به حساب می‌آید که توسط دختران جوان ایران با خلق چند شگفتی و شکست تیم‌های قدرتمندی همچون چین و قزاقستان رقم خورد.

ثنا فتوحی بافقی، ریحانه حسینی، سارینا رستمی، پریسان احمدی خسروی، زهرا افشاری، فاطمه الفت‌نیا، هستی شیخعلی‌زاده، فاطمه بهزادی‌مقدم، ملیکا صفی‌خانی، هستی آریان‌فر، تینا خوش‌نژاد ایرانی، آسمان بدوی، آرزو طالعی بافقی، نگار باباصفری،

دینا درخشان‌مهر و دینا رضایی بازیکنان تیم هندبال کشورمان در این بازی‌ها هستند. مریم رضائیان، عزت‌الله رزمگر، خدیجه قانع، شیدا فلاحي و اکرم حبیب‌لو نیز کادر تیم هندبال جوانان دختر کشورمان را تشکیل می‌دهند.

دختر بوکسور اولین مدال آسیایی ایران را بدون برد گرفت



نماینده ایران در نخستین حضور دختران بوکسور ایران در تورنمنت‌های بین‌المللی به مدال برنز دست یافت.

فاطمه رستگار در رقابت‌های وزن ۸۰+ کیلوگرم بوکس بازی‌های آسیایی جوانان در منامه بحرین و در مرحله نیمه‌نهایی به مصاف النورا کانگیت از قزاقستان رفت و با قبول شکست برابر این حریف به مدال برنز رسید.

رستگار که در این مسابقه با پیراهن، دستکش و کلاه آبی مبارزه می‌کرد در سه راند بازی را باخت. او با وجود اینکه بردی نداشت اما به دلیل تعداد کم شرکت‌کنندگان به مدال برنز مشترک رسید تا نخستین مدال بوکس دختران ایران در رویدادهای بین‌المللی بدست آید.

درخشش دختران نابینا و کم‌بینای هرمزگان در مسابقات قهرمانی کشور در تهران

دختران نابینا و کم‌بینای استان هرمزگان در مسابقات قهرمانی کشور رده بزرگسالان با کسب مقام سوم در پرتاب نیزه کلاس B۳ و عناوین برتر در دوی ۱۰۰ متر، افتخار دیگری برای ورزش بانوان استان رقم زدند.

مسابقات قهرمانی کشور نابینایان و کم‌بینایان در رده بزرگسالان روزهای هفتم و هشتم آبان‌ماه در تهران برگزار شد. در این رقابت‌ها، تیم دختران نابینا و کم‌بینای استان هرمزگان با هدایت و مربیگری خانم معصومه بامشاد شرکت کرد.

در رشته پرتاب نیزه کلاس B۳، فاطیما دردها موفق شد مقام سوم کشور را کسب کند. همچنین در ماده دوی ۱۰۰ متر، زهرا چوپانی و مبینا رنجبری به ترتیب جایگاه‌های چهارم و پنجم کشور را به دست آوردند.

این افتخارآفرینی در حالی رقم خورد که تیم هرمزگان با ترکیبی از دختران نوجوان در رقابت‌های رده بزرگسالان شرکت کرده بود؛ موفقیتی که نویدبخش آینده‌ای روشن برای ورزش نابینایان و کم‌بینایان استان است.

این موفقیت ارزشمند با حمایت شرکت آلومینیوم المهدی و تلاش خستگی‌ناپذیر مربیان و ورزشکاران، به دست آمد.

تجلیل از بانوان ووشوکار قهرمان و مربی بندرعباس در آیینی با شکوه

هیئت ووشو شهرستان بندرعباس در مراسمی باشکوه همزمان با هفته تربیت بدنی، ولادت حضرت زینب(س) و روز پرستار، از جمعی از بانوان مربی، ووشوکار و قهرمان این شهرستان تقدیر کرد. در این آیین که با حضور اعضای هیئت رئیسه برگزار شد، بر نقش تأثیرگذار بانوان در عرصه ورزش و جامعه تأکید کرد.

در آیینی با شکوه، هیئت ووشو شهرستان بندرعباس همزمان با سه مناسبت ارزشمند هفته تربیت بدنی، ولادت با سعادت حضرت زینب کبری(س) و روز پرستار، میزبان جمعی از بانوان پرتلاش عرصه ورزش بود. در این مراسم که با حضور «محمدرضا بهرمن» رئیس، «رضا فتحی‌مقدم» نایب رئیس و «سمیرا کهوری» نایب رئیس بانوان هیئت ووشو شهرستان بندرعباس برگزار شد، از زحمات تعدادی از مربیان فداکار و جمعی از ووشوکاران و قهرمانان برتر بندرعباس قدردانی به عمل آمد.

محمدرضا بهرمن، رئیس هیئت ووشو شهرستان بندرعباس، در این مراسم با تقدیر از اساتید، قهرمانان و تمامی زحمت‌کشان بخش بانوان، بر ضرورت حضور پررنگ و مشارکت فعال آنان در مراسمات، همایش‌ها و مناسبت‌های ملی و مذهبی تأکید کرد. این تأکید، نشان از نقش بی‌بدیل بانوان در تعالی فرهنگی و ورزشی جامعه دارد.

پرداخت ماهانه ۴.۴ میلیون تومان به خانواده‌های دارای چندقلو

ارائه کمک هزینه «مراقب» به خانواده‌ها



مدیرکل دفتر خانواده و بانوان سازمان بهزیستی کشور از پرداخت مستمری به خانواده‌های دارای دوقلو و بیشتر در دهک‌های یک تا پنج و خانواده‌های دارای سه فرزند و بیشتر در دهک‌های یک تا هفت به مبلغ ماهیانه ۴ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان خبر داد.

مریم خاک‌رنگین با اشاره به مجموعه حمایت‌های مالی و اجتماعی این سازمان از خانواده‌های دارای فرزندان چندقلو، اظهار کرد: یکی از اصلی‌ترین حمایت‌های سازمان، پرداخت مستمری ماهیانه به خانواده‌های دارای دوقلو و بیشتر است که در حال حاضر خانواده‌های دوقلو در دهک‌های یک تا پنج و خانواده‌های دارای سه فرزند و بیشتر در دهک‌های یک تا هفت، ماهیانه مبلغ چهار میلیون و ۴۰۰ هزار تومان مستمری دریافت می‌کنند.

خاک‌رنگین علاوه بر این حمایت، از اجرای دو طرح اصلی برای پشتیبانی از خانواده‌های دارای فرزند چندقلو خبر داد و گفت: یکی از طرح‌ها، کمک هزینه بهبود تغذیه کودکان چندقلو است که این طرح به خانواده‌هایی پرداخت می‌شود که طبق گزارش مراکز بهداشت، یکی از فرزندان چهار سوءتغذیه باشد. این کمک هزینه تا زمان رفع سوءتغذیه ادامه دارد. مبلغ آن که سال گذشته پنج میلیون تومان بود، در سال جاری افزایش خواهد یافت.

وی در ادامه از پرداخت کمک هزینه مراقب همراه به خانواده‌های دارای فرزند سه قلو به بالا خبر داد و گفت: ورود همزمان چند کودک به یک خانواده، نظام زندگی را به کلی دگرگون می‌کند. حتی تولد یک نوزاد هم به‌طور طبیعی خانواده را وارد مرحله‌ای بحرانی از تغییر و سازگاری می‌کند. در چنین شرایطی، نظم خانواده به هم می‌ریزد، زمان استراحت والدین کاهش می‌یابد و گاه پدر ناچار است ساعت کاری خود را کم کند تا در مراقبت از فرزندان به مادر کمک کند.

مدیرکل دفتر خانواده و بانوان سازمان بهزیستی کشور ادامه داد: این طرح برای خانواده‌های دارای سه قلو و بیشتر در نظر گرفته شده است تا بتوانند از فردی کمک بگیرند که ساعتی از روز مسئول نگهداری از کودکان باشد. هدف ما از این طرح، حمایت از مادران و خانواده‌ها در

نوزادان چندقلو، هنوز برخی خانواده‌ها با مشکل سوءتغذیه فرزندان روبه‌رو هستند. در این موارد، چنانچه مرکز بهداشت وجود سوءتغذیه را تأیید کند، سازمان بهزیستی برای جبران کمبودهای تغذیه‌ای کودک، کمک هزینه ویژه‌ای به خانواده پرداخت می‌کند.

انجام امور روزمره است؛ چراکه بسیاری از این خانواده‌ها حتی برای انجام کارهای ساده‌ای مانند پخت‌وپز، خرید یا انجام کارهای شخصی با دشواری روبه‌رو هستند.

مدیرکل دفتر خانواده و بانوان سازمان بهزیستی در بخش دیگری از سخنان خود تأکید کرد: با وجود ارائه سبدهای تغذیه از سوی وزارت بهداشت و وزارت رفاه و همچنین تأمین شیر خشک رایگان برای

چند خبر کوتاه...

مربوط به افراد متقاضی اشتغال، شامل بانوان سرپرست خانوار و سایر گروه‌های هدف، به‌صورت متمرکز ثبت و قابل دسترسی است.

ذکایی فر یادآور شد: از طریق این سامانه، کارفرمایان می‌توانند بر اساس ویژگی‌ها و نیازهای شغلی خود، نیروی مناسب را معرفی و جذب کنند.

وی گفت: ویژگی بارز این سامانه، رویکرد فعال آن است یعنی تسهیلگران و مددکاران بهزیستی به سمت مددجویان می‌روند، پرونده‌ها را بررسی می‌کنند و می‌سجند که آیا فرد قابل توانمندسازی است یا خیر، آیا صاحب فن و تجربه لازم هست یا نه و سپس بر اساس ویژگی‌های فردی، توانایی‌ها و ظرفیت مهارت‌ها، یک ظرفیت شغلی به او پیشنهاد می‌شود.

ذکایی فر تصریح کرد: بعد از این مرحله، مسئله پشتیبانی شغلی افراد نیز دنبال می‌شود زیرا یکی از دغدغه‌های بهزیستی همواره پایداری شغلی مددجویان بوده است. پیش از این رئیس مرکز توسعه کارآفرینی، اشتغال و توانمندسازی سازمان بهزیستی با اشاره به ثبت حدود ۹۰۰ هزار پرونده در سامانه اشتغال این سازمان، گفت: تا پایان امسال اطلاعات ۱.۵ میلیون مددجو در این سامانه ثبت می‌شود.

وزیر بهداشت در پایان، از افزایش تعرفه خدمات پرستاری در شورای عالی بیمه خبر داد و تأکید کرد که پیگیری اجرای آن ادامه دارد. وی ضمن قدردانی از زحمات پرستاران، ابراز امیدواری کرد که با اجرای برنامه‌های جدید، جایگاه شغلی و رفاه این قشر ارتقا یابد.

ثبت اطلاعات بیش از ۲۸۰ هزار زن سرپرست خانوار در سامانه اشتغال بهزیستی

رئیس مرکز توانمندسازی و اشتغال سازمان بهزیستی کشور گفت: اطلاعات بیش از ۲۸۰ هزار زن سرپرست خانوار در سامانه اشتغال بهزیستی با هدف توانمندسازی، فراهم آوردن زمینه‌های اشتغال برای این قشر و هم‌افزایی میان دستگاه‌های اجرایی و کارفرمایان برای بکارگیری مددجویان بهزیستی ثبت شد.

آرزو ذکایی‌فر با اشاره به اینکه سامانه جامع اشتغال از سال گذشته راه‌اندازی شده است، افزود: سامانه جامع اشتغال، بانک اطلاعاتی است که از آن برای معرفی مددجویان شناسایی شده به کارفرمایان استفاده می‌شود. وی خاطرنشان کرد: قبلاً بانک اطلاعاتی یکپارچه‌ای برای مددجویان متقاضی اشتغال وجود نداشت و معرفی افراد به کارفرمایان به‌صورت تلفنی و پراکنده انجام می‌شد. رئیس مرکز توانمندسازی و اشتغال سازمان بهزیستی کشور اظهار کرد: اکنون، با ایجاد این سامانه جامع، تمام داده‌ها،

قوا در حال پرداخت است...
وزیر بهداشت همچنین اعلام کرد که مجوز استخدام ۲۷

دانشجویان پرستاری در مناطق محروم بورسیه می‌شوند



هزار نفر در حوزه سلامت صادر شده و حدود نیمی از آن‌ها به پرستاران اختصاص دارد. او تأکید کرد که هدف وزارت بهداشت، گسترش خدمات پرستاری در جامعه و خارج از محیط بیمارستان است تا پرستاران بتوانند در منازل و مراکز محلی نیز به بیماران خدمت کنند.

وی با اشاره به برنامه‌های جدید برای تقویت نیروی انسانی پرستاری، از اجرای طرح بورسیه دانشجویان پرستاری در مناطق محروم خبر داد و گفت: «هدف این است که نیروهای بورسیه پس از فارغ‌التحصیلی در همان مناطق خدمت کنند تا توزیع نیروی پرستاری عادلانه‌تر شود.» ظرفیتی از تدوین بسته‌های پیشنهادی برای ارتقای وضعیت معیشتی پرستاران، اصلاح قوانین مالیاتی و استانداردسازی تعداد نیروها در بخش‌های ICU و اورژانس خبر داد.

او همچنین به ایجاد پانسیون‌های پرستاری در بیمارستان‌ها برای بهبود شرایط رفاهی پرستاران اشاره کرد و گفت: «این اقدام موجب آرامش بیشتر و کاهش مشکلات رفت و آمد می‌شود.»

وزیر بهداشت در مراسم روز پرستار از اجرای طرح بورسیه دانشجویان پرستاری برای خدمت در مناطق محروم کشور خبر داد و اعلام کرد که مجوز استخدام ۲۷ هزار نیروی جدید در حوزه سلامت صادر شده که نیمی از آن‌ها به پرستاری اختصاص دارد.

محمدرضا ظفرقندی در مراسم روز پرستار در مرکز همایش‌های بین‌المللی صداوسیما، ضمن قدردانی از فداکاری پرستاران در بحران‌هایی همچون جنگ و کرونا گفت: «پرستاران ستون اصلی نظام سلامت و مصداق واقعی صبر و ایثار هستند و حمایت از آنان وظیفه‌ای ملی است.»

وی با اشاره به نامگذاری روز پرستار به نام حضرت زینب (س) افزود: این نام، نماد صبر، شجاعت و مسئولیت‌پذیری است و پرستاران کشور تجسم عینی این ارزش‌ها هستند.

ظفرقندی از تشکیل کارگروهی به دستور رئیس‌جمهور برای پیگیری مشکلات جامعه پرستاری خبر داد و گفت: «در این کارگروه، موضوعاتی چون افزایش اضافه‌کار، پرداخت معوقات و بهبود وضعیت مالی پرستاران بررسی شده است. بخشی از معوقات پرداخت شده و بقیه نیز با مصوبه سران



با سرآشپز = شیرینی نازک پسته به روش قنادی های قزوین



شیرینی نازک پسته‌ای یک نوع شیرینی اصیل قزوینی است که برای اعیاد مختلف تهیه می‌شود. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این شیرینی، کم شیرین بودن آن است که آن را تبدیل به یک شیرینی محبوب کرده است.

شیرینی نازک پسته‌ای یک نوع شیرینی اصیل قزوینی است که برای اعیاد مختلف تهیه می‌شود. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این شیرینی، کم شیرین بودن آن است که آن را تبدیل به یک شیرینی محبوب کرده است. شیرینی نازک قزوینی را با مغزهای مختلف می‌توان تهیه کرد اما مرسوم‌ترین نوع آن تهیه این شیرینی با مغز پسته است. در این مقاله به آموزش طرز تهیه شیرینی نازک قزوینی به همراه نکات مهم طبخ آن خواهیم پرداخت و به سوالات مهم در زمینه تهیه این سوغات قدیمی قزوینی پاسخ خواهیم داد. مواد لازم برای تهیه خمیر شیرینی نان نازک قزوین

آرد قنادی: ۶۰۰ گرم

تخم مرغ: ۲ عدد

ماسه (شیرین): ۱۵۰ گرم

شیر: ۶۰ میلی لیتر

خمیر مایه: ۱ قاشق چای خوری

خامه صبحانه: ۲ قاشق غذاخوری

روغن جامد یا کره: ۴۵۰ گرم

پودر وانیلنوک قاشق چای خوری

نمک: نوک قاشق چای خوری

بیکنینگ پودر: ۲ قاشق چای خوری

شکر: ۱۰۰ گرم

مواد لازم برای تهیه مواد میانی شیرینی نان نازک قزوین

جوز هندی رنده شده: ۱ عدد

پودر هل: ۱ قاشق چای خوری

مغز پسته (پودر شده): ۱۰۰ گرم

مواد لازم برای تهیه رومال شیرینی نان نازک قزوین

تخم مرغ: ۱ عدد

زعفران (دم کرده غلیظ): به مقدار دلخواه

کنجد، خلال پسته و خلال بادام: برای تزئین شیرینی نازک قزوینی

طرز تهیه

شیرینی نازک قزوینی را با یک دستور پخت دقیق می‌توان به راحتی مثل قنادی در خانه تهیه کرد و برای مهمانی‌ها، مجالس و اعیاد مختلف در کنار جای یا شربت آن را سرو کرد.

مرحله اول: مخمر و مواد اولیه شیرینی را آماده کنید

در اولین مرحله از طرز تهیه شیرینی نازک قزوینی، شیر ولرم را در ظرف مناسب بریزید و به آن شکر و خمیر مایه را اضافه کنید و ۱۰ تا پانزده دقیقه زمان بدهید تا خمیر مایه عمل کند. تخم مرغ و ماست را هم از یخچال بیرون بیاورید تا هم دمای محیط شوند.

مرحله دوم: آرد را با نمک و بیکنینگ پودر ترکیب و الک کنید

در ادامه طرز تهیه شیرینی نازک قزوینی، آرد قنادی را در یک ظرف مناسب بریزید و سپس به آن نمک و بیکنینگ پودر را اضافه و آن‌ها را با هم ترکیب کنید. ترکیب به دست آمده را الک کنید تا هم تکه‌های درشت آن باقی بماند و هم ذرات آرد از هم جدا شود. الک کردن مرحله مهمی در تهیه انواع کیک و شیرینی است و باعث می‌شود آرد در هیچ مرحله‌ای از طبخ گلوله گلوله نشود.

مرحله سوم: کره را آب کنید و با همزن هم بزنید

مقدار لازم از کره را به روش بن ماری ذوب کنید. در روش بن ماری لازم است یک ظرف گود یا سایز مناسب انتخاب کنید و آن را روی بخاری آب کتری در حال جوش قرار دهید. حرارت را کم کنید و کره را در ظرفی که روی کتری قرار دادید بریزید و زمان بدهید تا کره به تدریج با بخار آب کتری ذوب شود در این مرحله از طرز تهیه شیرینی نان نازک قزوین، کره‌ای را که به روش بن ماری ذوب کردید باید هم بزنید. با استفاده از همزن برقی و با سرعت بالا کره را تا جایی هم بزنید که رنگ آن به حالت کرمی تغییر کند.

مرحله چهارم: آرد الک شده را به کره اضافه کنید

در ادامه طرز تهیه شیرینی نازک قزوینی، سه قاشق از آردی که به همراه نمک و بیکنینگ پودر الک کردید را به کره همزده اضافه کنید. کره و آرد را هم بزنید تا به یک ترکیب یکدست برسید.

مرحله پنجم: تخم مرغ را اضافه کنید

تخم مرغ‌ها را جدا جدا در یک ظرف بشکنید و بعد از اطمینان از سالم بودن آنها یکی یکی به ترکیب آرد و کره اضافه کنید. با هر بار اضافه کردن تخم مرغ، سه قاشق آرد الک شده را نیز اضافه کنید و به خوبی هم بزنید تا

مواد یکدست شود و بعد به سراغ اضافه کردن تخم مرغ بعدی بروید.

مرحله ششم: ماست، خامه و وانیل را اضافه کنید

در این مرحله باید ماست و خامه را مطابق با روشی که تخم مرغ را اضافه کردید به مایه شیرینی اضافه کنید؛ یعنی مقداری از ماست را با سه قاشق آرد الک شده اضافه کنید و هم بزنید و این عمل را تا تمام شدن ماست و خامه تکرار کنید. این روش باعث می‌شود تا خمیر شیرینی سفت‌تر و یکدست‌تری داشته باشید. در انتها و بعد از یکدست شدن خمیر، وانیل را نیز اضافه کنید.

مرحله هفتم: خمیر شیرینی نازک قزوینی را ورز دهید

بعد از اضافه کردن تمام مواد به آرد، اگر باز هم مقداری از آرد باقی ماند آن را به همراه خمیر مایه به عمل آمده به خمیر اضافه کنید و شروع به ورز دادن خمیر بکنید. ورز دادن خمیر مرحله مهم در تهیه خمیر انواع شیرینی و نان است. خمیر را باید تا جایی ورز دهید که یکدست شود و به دست نچسبد.

مرحله هشتم: خمیر شیرینی نازک پسته را استراحت دهید

وقتی که از ورز دادن کامل و مناسب خمیر مطمئن شدید، در ادامه طرز تهیه شیرینی نازک پسته‌ای قزوین روی ظرفی که خمیر را در آن قرار دادید با پلاستیک بپوشانید و سپس برای یک تا دو ساعت در دمای محیط قرار دهید تا استراحت کند.

مرحله نهم: مواد میانی شیرینی نازک پسته‌ای را آماده کنید

تا خمیر استراحت کند فرصت کافی برای درست کردن مواد میانی شیرینی نازک پسته قزوین دارید. درست کردن مواد میانی شیرینی زمان زیادی نمی‌برد؛ فقط کافی است پودر پسته، پودر هل و جوز هندی را در یک ظرف بریزید و به خوبی با هم مخلوط کنید.

مرحله دهم: شیرینی نازک قزوینی را بیچید

روی یک سطح صاف کمی آرد بپاشید و خمیری را که استراحت کرده است به صورت چند چانه، گرد کنید و سپس با وردنه روی سطح صاف آنها را بهین کنید. خمیر را تا جایی که می‌توانید به صورت نازک باز کنید.

خمیر را به شکل مستطیل باز کنید. قطر خمیر شیرینی باید حداکثر ۳ میلی‌متر باشد. سپس با مواد میانی شیرینی، روی کل خمیر از یک سر تا سر دیگر بر کنید و سپس خمیر را به همراه مواد میانی آن به صورت رول ببندید. بعد از آنکه رول شیرینی آماده شد آن را با یک چاقوی تیز به اندازه دلخواه برش دهید. این کار را تا تمام شدن تمام خمیر ادامه دهید

مرحله یازدهم: رومال شیرینی نان نازک قزوین را آماده کنید

برای این که شیرینی نازک پسته‌ای قزوینی شما خوش رنگ‌تر باشد باید به وسیله زرده تخم مرغ و زعفران برای آن مایه رومال آماده کنید. تخم مرغ را با چنگال حسابی هم بزنید تا از حالت لختگی دربیاید. زعفران غلیظ دم کرده را به تخم مرغ زده شده اضافه کنید و با یک فرچه به زیر و روی رول‌های شیرینی از همه طرف بمالید.

مرحله دوازدهم: رول‌های شیرینی نازک قزوینی را در فر قرار دهید

فر را به مدت ۱۰ دقیقه با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید تا گرم شود. روی سینی فر یک کاغذ روغنی بپهن کنید و رول‌های شیرینی نازک پسته‌ای را با فاصله روی آن بچینید و سپس سینی را در فر قرار دهید. پخت

شیرینی نازک قزوینی در فر حدود ده تا پانزده دقیقه زمان می‌برد.

مرحله آخر: شیرینی نازک قزوینی را سرو کنید

شیرینی نازک قزوینی که در فر پخت آن را در ظرفی مناسب سرو کنید و با خلال پسته (طرز تهیه خلال پسته) یا خلال بادام و کنجد آن را تزئین کنید. این شیرینی لذیذ و کم شیرین قزوینی را با جای یا شربت برای پذیرایی از مهمانان سرو کنید.

نکات مهم در طبخ شیرینی نازک خوشمزه و مخصوص پسته‌ای به سبک قزوینی

پودر پسته را هم می‌توانید به صورت آماده خریداری کنید و هم در خانه به وسیله آسیاب کردن مغز پسته تازه و سالم تهیه کنید.

خامه را می‌توانید از مواد اولیه شیرینی نازک قزوینی حذف کنید.

در هر مرحله از هم زدن خمیر شیرینی باید از دور تند همزن برقی استفاده کنید. استفاده از همزن دستی و یا چنگال کار را سخت می‌کند اما اگر از این وسایل استفاده می‌کنید حتما با سرعت بالا کار هم زدن را انجام دهید.

حتما مواد خمیر شیرینی نازک را به تدریج اضافه کنید و با یکدیگر مخلوط کنید.

برای آنکه مواد میانی شیرینی به خوبی روی خمیر بچسبد کمی با دست آن را روی خمیر فشار دهید.

گرم کردن فر قبل از پخت شیرینی در کیفیت نهایی آن تاثیر ویژه می‌گذارد. حتما حواستان باشد که تخم مرغ و ماست قبل از استفاده در خمیر

شیرینی نازک پسته‌ای به دمای محیط رسیده باشد.

برای مواد میانی شیرینی می‌توانید از پودر گردو یا پودر بادام نیز استفاده کنید. برای آنکه بدانید مخمر به عمل آمده یا نه، کافی است بعد از ده

دقیقه نگاهی به آن بیندازید. اگر اطراف مایع شروع به حباب زدن کرده باشد یعنی مخمر به عمل آمده و آماده استفاده است.

اگر به هر دلیلی امکان ورز دادن خمیر شیرینی را ندارید، آن را به دفعات متوالی به میز یا یک سطح سفت و صاف بکوبید.

قطر خمیرهای شیرینی نازک پسته باید خیلی نازک و حداکثر ۳ میلی‌متر قطر باشند. برای لوله کردن خمیر، حتما از گوشه خمیر شروع کنید تا مواد میانی از آن خارج نشوند. خمیر را طوری لوله کنید که درز خمیر در زیر قرار بگیرد.

چرا باید آرد کیک و شیرینی را حتما الک کرد؟

آرد را باید دو تا سه بار الک کنید. الک کردن آرد مرحله مهمی در درست کردن خمیر است. این کار باعث می‌شود تا ذرات آرد از هم جدا شوند و در نهایت بافت شیرینی تردتر خواهد شد.

شیرینی نازک را تا چه مدت می‌توان نگه داشت؟ اگر شرایط نگهداری شیرینی نازک خوب باشد حدود سه هفته می‌توانید آن را نگه دارید.

شیرینی‌ها را باید داخل یک ظرف درب‌دار چیده و در جایی خشک و خنک نگهداری کنید.

چرا شیرینی نازک قزوینی خشک می‌شود؟ شیرینی نازک پسته‌ای اگر در معرض هوای آزاد قرار بگیرد خشک می‌شود. این شیرینی را حتما در ظرف درب‌دار نگه دارید و مراقب باشید درب ظرف باز نماند.

شعر هفته – این روزها

طفلکی این دل هم دل دارد!

به نوائی آرام می‌نوازد گاهی

حالم اصلا خوش نیست بی قرار است دلم

مضطرب

گیج

مشوش

حساس

چشم بر هم زدنی

طفلکی پیر شد و خانه نشین،

چشمها کم سو تر،

روزگارش تاریک

ساعت دیواری زنگ پایان زمان را چه

هنرمندانه

کنج ایوان دلم

تنهائی

گاه و بی‌گاه سرک میکشد و می‌خندد

حالم اصلا خوش نیست

کودکی بود درون قفس احساسم که به

یک،

مهرداد طاهری