

آوای دریا

۲۸۸



ضرورت مراقبت ویژه از کودکان در پی افزایش
سرایت پذیری آنفلوآنزا در هرمزگان

شنبه ۲۲ آذر ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



بیش از ۲۰ درصد از بیمه شدگان تامین اجتماعی
در هرمزگان را زنان تشکیل می دهند



رویداد «کندو» با حضور ۷۰ بانوی کارافرین
در هرمزگان برگزار شد



کلنگ ساخت مدرسه شش کلاسه دخترانه
در جاسک به زمین خورد



Nature's
10

بانوی ایرانی در میان ۱۰ فرد تاثیرگذار جهان علم در سال ۲۰۲۵

افتتاح نخستین رویداد البسه سنتی هرمزگان

پوشاک سنتی ظرفیت اقتصاد خلاق دارد



نخستین رویداد البسه سنتی هرمزگان با عنوان «دیریا بر تن» با حضور سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان، مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی و جمعی از مدیران و هنرمندان صنایع دستی در هتل های بندرعباس افتتاح شد.

عباس رئیسی سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان در مراسم افتتاحیه این رویداد اظهار کرد: پوشاک سنتی هرمزگان تنها یک میراث فرهنگی نیست، بلکه سرمایه ای اقتصادی است که می تواند بخشی از اقتصاد خلاق استان و کشور را شکل دهد.

او افزود: هنرهای بازرشی مانند خوس دوزی، گلابتون دوزی، سوزن دوزی و رودوزی های سنتی، علاوه بر حفظ هویت محلی، قابلیت تبدیل شدن به محصولات رقابتی در بازارهای داخلی و جهانی را دارند.

رئیس هدف از برگزاری این رویداد را ایجاد بستری برای نگاه نوین به پوشاک سنتی عنوان کرد و گفت: حرکت از نمایش به تولید، از تولید به برندسازی و از برندسازی به بازار و صادرات، مسیر اصلی ما در این حوزه است.

سرپرست میراث فرهنگی هرمزگان با اشاره به ظرفیت های استان اظهار کرد: موقعیت ژئوپلیتیک، نزدیکی به بازارهای خلیج فارس، مسیرهای دریایی و توان فرهنگی استان، هرمزگان را به یکی از بهترین مناطق کشور برای صادرات پوشاک سنتی و صنایع دستی تبدیل کرده است. سلیقه مخاطبان منطقه در حوزه لباس های اتیک با محصولات ما همخوانی دارد و این یک مزیت مهم برای هنرمندان استان است.

او خاطرنشان کرد: تمرکز ما بر حمایت از صادرات صنایع دستی و پوشاک سنتی، همکاری با نهادهای اقتصادی برای تسهیل صادرات، استفاده از ظرفیت نمایشگاه های بین المللی و ایجاد مسیرهای استاندارد بازاریابی دیجیتال است.

رئیس تأکید کرد: برای حضور قدرتمند در بازار ملی و جهانی، باید برندهای معتبر استانی شکل بگیرد که با آموزش تخصصی، تقویت طراحی، استانداردسازی دوخت و ایجاد روایت های فرهنگی قابل ارائه، توان رقابت داشته باشند. محصولی که عرضه یا صادر می شود، باید کیفیت ثابت، بسته بندی مناسب، طراحی هماهنگ و هویت بصری مشخص داشته باشد.

سرپرست میراث فرهنگی هرمزگان با اشاره به نقش زنان هنرمند در تولید پوشاک سنتی گفت: بخش مهمی از تولید پوشاک سنتی هرمزگان توسط زنان هنرمند روستاها و محله ها انجام می شود. حمایت از این هنر، حمایت از اشتغال پایدار، توانمندسازی زنان و توسعه اقتصاد خانواده های بومی است. ایجاد زنجیره ارزش منسجم از طراحی تا فروش و صادرات، هدف اصلی ما در این مسیر است.

او اظهار کرد: رویداد «دیریا بر تن» آغاز مسیر تازه ای در نگاه ما به پوشاک سنتی هرمزگان است؛ تبدیل هنر به اقتصاد، اصالت به برند و هویت محلی به فرصت حضور در بازارهای جهانی. از همه دست اندرکاران، طراحان و هنرمندان این رویداد قدردانی می کنم و امیدوارم خروجی برنامه، گام های مؤثری برای توسعه اقتصاد خلاق هرمزگان و معرفی شایسته فرهنگ این سرزمین باشد.

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: رویداد البسه سنتی هرمزگان رویدادی جریان ساز در مد بومی و فرصتی برای تجاری سازی تولیدات سنتی استان است.

ساناز رمجی معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان در آیین افتتاح نخستین رویداد البسه سنتی هرمزگان، با تأکید بر اهمیت احیای پوشاک

بومی هرمزگان اظهار کرد: این رویداد تنها یک نمایشگاه پوشاک نیست؛ ما تلاش کرده ایم مجموعه ای کامل از اکسسوری ها، اجزا و ملزومات پوشاک سنتی هرمزگان را معرفی کنیم تا مخاطبان با ظرفیت واقعی این حوزه آشنا شوند.

او با اشاره به مشارکت هنرمندان و همکاری مؤسسه «مشق آفرینش» و شرکت شهرک های صنعتی افزود: این رویداد نتیجه هم افزایی میان هنرمندان و بخش های حمایتی است و می تواند در شکل گیری یک جریان جدید در حوزه مد بومی استان نقش آفرین باشد.

رمجی درباره بخش های مختلف رویداد گفت: بخش کارگاهی با هدف انتقال تجربه و آموزش تخصصی طراحی شده و در بخش مد و پایدار نیز مسابقه ای ویژه میان طراحان برگزار می شود. این برنامه ها کمک می کند تا خلاقیت هنرمندان با نیاز بازار پیوند

بخورد. معاون صنایع دستی هرمزگان همچنین بیان کرد: یکی از اهداف اصلی ما حمایت از تولید، توسعه آموزش، ترویج، بازاریابی و تجاری سازی محصولات بومی است. با ایجاد چنین رویدادهایی تلاش می کنیم زمینه دیده شدن بیشتر هنرمندان و ورود محصولات آنان به بازار فراهم شود.

او افزود: با توجه به استقبال هنرمندان و ظرفیت های بالای پوشاک سنتی هرمزگان، در نظر داریم این رویداد را به صورت سالانه برگزار کنیم تا به یک رخداد دائمی و جریان ساز در حوزه صنایع دستی و مد بومی تبدیل شود.

او در پایان گفت: امیدواریم این رویداد نقطه آغازی برای تقویت زیست بوم خلاق، توسعه اقتصاد محلی و معرفی هرچه گسترده تر زیبایی های پوشاک سنتی هرمزگان باشد.

شعر هفته – همان یک نفر



مهرداد طاهری

خداپا!!!!
یک نفر نیست که آغاز کند مصرع شب را
قصه را پایان نیست
قصه گو خوابش برد!

کنید
حس خوبی است که شب باشد و آواز بنان باشد
و یک چای ...
شاپرک دلتنگ است .. شاپرک منتظر است
کهنه عشقی داشت اما چند سالی است که تنها
شده
چشمش به در خانه سفید و خبری نیست،

یک نفر باید باشد که بگوید دوستت دارد و
شبهها بنشیند و بخواند
و کتابی را
بردارد و آرام آرام قصه ای ساز کند
و بریزد نور در کاسه شب
بگذارد سببی در دل شب
من اگر خوابم برد چادر مادر را روی رویاهایم بپهن

بانوی ایرانی در میان ۱۰ فرد تاثیرگذار جهان علم در سال ۲۰۲۵

گزارش : ایسنا



مجله نیچر به معرفی ۱۰ نفر از افرادی پرداخته است که تغییرات قابل توجهی در جهان علم در سال ۲۰۲۵ میلادی ایجاد کردند. یک مقام برکنارشدنی سلامت عمومی، یک پرورش دهنده پشه و یک نوزاد با لبخندی که در سراسر جهان دیده شد. این ها فقط چند نفر از افراد قابل توجهی هستند که برای فهرست ۱۰ نفر سال نیچر (Nature's 10) انتخاب شده اند.

فهرست ۱۰ فرد منتخب نیچر (Nature's 10) روندها و کشفیات مهم علمی در طول یک سال را بیان می کند و داستان افرادی را روایت می کند که در آن ها نقش داشته اند. این فهرست توسط سردبیران نیچر گردآوری می شود تا برخی از تاثیرگذارترین پژوهش ها و مهم ترین تحولاتی را معرفی کند که جهان ما را شکل می دهند. برگزیدگان امسال دانشمندانی هستند که به دورترین نقاط کیهان و عمیق ترین بخش های اقیانوس ها می نگرند، و همچنین یک کارمند دولتی که در میانه ی یک آشفتگی عظیم در ایالات متحده، از سیاست سلامت عمومی مبتنی بر شواهد دفاع کرد. در ادامه با این ۱۰ نفر آشنا می شویم.

سارا تبریزی؛ دانشمندی که پشت نخستین زن درمانی بیماری هانتینگتون است

در یک تماس ویدئویی در اوایل سپتامبر، سارا تبریزی برای نخستین بار داده هایی را دید که او و سایر پژوهشگران مطالعه کننده ی بیماری هانتینگتون دهه ها به دنبال آن بودند: شواهدی قانع کننده مبنی بر اینکه یک درمان هدف گیری کننده ی زن، می تواند سرعت پیشرفت بی امان این اختلال زوال عصبی مغزی را کاهش دهد.

پیش از این نتایج، تبریزی، عصب شناسی که مرکز بیماری هانتینگتون در کالج دانشگاهی لندن را هدایت می کند می گوید: «داشتن کمی نگران می شدم که شاید زمانی که افراد علائم را بروز می دهند، دیگر برای درمان خیلی دیر شده باشد. اما اینجا، یک تایید قدرتمند وجود داشت که نشان می داد پنچره ی درمان برای این وضعیت نادر و ارثی هنوز باز است و فرصتی برای مداخلات معنادار و تغییردهنده ی بیماری باقی مانده است. این یک گام عظیم رو به جلو است.

این زن درمانی که در نوع خود اولین بود، AMT-۱۳۰ نام دارد و توسط شرکت زیست فناوری uniQure در آمستردام توسعه یافته و از یک ویروس بی خطر برای رساندن رشته هایی از ماده ی ژنتیکی به نواحی آسیب دیده ی مغز استفاده می کند. هنگامی که به آنجا می رسد، این درمان تولید پروتئین معیوب جهش یافته هانتینگتون را که به آهستگی سلول های مغزی را نابود می کند، خاموش می سازد.

مجموعه ی داده های کارآزمایی کوچک بود و تنها شامل ۱۲ فرد که دوز بالای درمان را دریافت کردند، می شد. درمان تهاجمی است و نیاز به جراحی طولانی مغز دارد. اما نتایج چشمگیر بودند. روی یک مقیاس استاندارد که برای ارزیابی عملکردهای حرکتی و شناختی و سایر معیارهای زندگی روزمره استفاده می شود، امتیازهای شرکت کنندگان دریافت کننده دوز بالا در طول سه سال تنها ۰.۳۸ واحد کاهش یافت. این در مقایسه با ۱.۵۲ واحد کاهش در گروه کنترل است یعنی درمان، سرعت افت عملکرد را ۷۵ درصد کاهش داده بود. سطح مایع نخاعی یک پروتئین مرتبط با مرگ سلول های مغزی در دریافت کنندگان درمان کاهش یافته بود که درست برخلاف حالتی است که معمولاً با پیشرفت بیماری رخ می دهد.

قدم بعدی برای تبریزی، ایفای نقش های رهبری در ارزیابی پنج درمان دیگر کاهش دهنده ی هانتینگتون است که در مرحله ی توسعه بالینی اند؛ به علاوه ی چندین درمان دیگر که به زودی وارد کارآزمایی های انسانی می شوند. تبریزی همچنین هدایت مطالعات آزمایشگاهی درباره ی مکانیسم های زوال عصبی را بر عهده دارد که می تواند تعداد زیادی گزینه ی دارویی دیگر در آینده به ثمر برساند.

نقش داشتن در تقریباً همه ی پیشرفت های مهم بالینی یعنی او همچنین زخم های دردناک ترین شکست های این حوزه را نیز با خود حمل می کند. تنها چهار سال پیش، یک درمان امیدوارکننده ی دیگر به نام تومیرسن در کارآزمایی های مرحله ی نهایی ناکام شد. در کل، این دارو نتوانست نتایج افراد را نسبت به گروه کنترل بهبود دهد و در دوزهای بالاتر با عوارض جانبی خطرناک همراه بود.

به عنوان پژوهشگر اصلی این کارآزمایی نزدیک به ۸۰۰ نفره، وظیفه ی ناخوشایند توضیح نتایج برای خانواده های شرکت کنند بر دوش تبریزی بود. او پیامش به جامعه ی اندوهگین را به یاد می آورد: از شکست هرچقدر هم دردناک باشد، درس خواهی گرفت.

درس هایی که در این مسیر آموخته شد، در توسعه ی AMT-۱۳۰ نقش داشت. دارویی که اکنون توسط بسیاری به عنوان امیدبخش ترین پیشرفت در درمان هانتینگتون تا امروز توصیف می شود. اما تبریزی تنها بر درمان هانتینگتون تمرکز ندارد؛ او در تلاش برای پیشگیری از آن است. در هشت سال گذشته، او هدایت یکی از بزرگ ترین مطالعات سلامت مغز در بزرگسالان جوانی را بر عهده داشته که جهش عامل بیماری را دارند اما هنوز ده ها سال با بروز علائم فاصله دارند.

سوزان موناز؛ مدیر برتر سلامت آمریکا که از علم دفاع کرد و اخراج شد

زمانی که سوزان موناز سوگند یاد کرد تا رهبری «مراکز کنترل و پیشگیری بیماری آمریکا (CDC) که معتبرترین نهاد سلامت عمومی کشور به حساب می رود را بر عهده بگیرد، بسیاری از پژوهشگران سراسر کشور نفس راحتی کشیدند.

موناز که در رشته ی میکروبیولوژی و ایمونولوژی آموزش دیده است، نزدیک به ۲۰ سال یک دانشمند دولتی غیرحزبی بود. او انتخابی بسیار غیر بحث برانگیز از سوی رئیس جمهور آمریکا، دونالد ترامپ بود؛ کسی که پیش تر «دیو ولدون»،

پزشک و مخالف واکسن که بین سال های ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۹ عضو جمهوری خواه کنگره بود را معرفی کرده بود اما بعداً نامزدی او را پس گرفت.

اما در ماه اوت، کمتر از یک ماه پس از به عهده گرفتن سمت مدیر، موناز برکنار شد. او در یک جلسه ی پر تنش در کنگره در ماه سپتامبر شهادت داد: من به خاطر پایبندی به یکپارچگی علمی اخراج شدم.

به گفته او، وی از اجرای دستور «رابرت اف. کندی جونیور»، وزیر سلامت آمریکا برای اخراج دانشمندان برجسته مرکز کنترل و پیشگیری بیماری و تایید قبلی توصیه های واکسن بدون بررسی داده های علمی مربوطه امتناع کرده بود. کندی این روایت را رد می کند و در شهادت خود می گوید که موناز به او گفته که قابل اعتماد نیست، بنابراین او را کنار گذاشته است.

موناز یکی از برجسته ترین دانشمندان دولت است که درباره ی تغییرات سیاستی دولت ترامپ که سلامت عمومی را تهدید می کند هشدار داده است. این اقدامات بخشی از مجموعه ای گسترده از تصمیمات هستند که جامعه ی علمی آمریکا را در طول سال دچار اختلال کرده اند. دولت آمریکا هزاران کمک هزینه مالی را لغو کرده، صدها پژوهشگر دولتی را اخراج کرده، تأمین مالی دانشگاه ها را مسدود کرده و کاهش های بی سابقه ای در بودجه ی پژوهش پیشنهاد داده است. دولت ادعا می کند که این اقدامات برای بهبود علم و نوآوری و بازگرداندن اعتماد عمومی به نهادهای علمی و سلامت اتخاذ شده اند.

آینده ی مرکز کنترل و پیشگیری بیماری و رهبری آن نامشخص است. در حال حاضر، جیم آنیل یک سرمایه گذار حوزه ی زیست فناوری و معاون کندی مدیر موقت آن است.

با وجود همه ی اتفاقات، موناز می گوید برای مدیر بعدی بهترین آرزوها را دارد. او در مصاحبه ای با نیچر در ماه اکتبر گفت: این نقش ذاتاً سیاسی است، اما این به آن معنا نیست که باید از نظر سیاسی آلوده شود. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری بسیار مهم تر از آن است که به حال خود رها شود.

آچال آگروال؛ این کارآگاه علمی بحران ابطال مقالات در دانشگاه های هند را آشکار کرد

آچال آگروال لحظاتی قبل یک سخنرانی را تمام کرده بود که یک دانشجوی کارشناسی مشتاق، با ایده ای برای یک پروژه پژوهشی به او نزدیک شد. آگروال خوشحال شد البته این خوشحالی تا زمانی ادامه داشت که دانشجوی توضیح داد که چگونه قبلاً از یک نرم افزار برای «بازنویسی» کارهای منتشرشده استفاده کرده است.

آگروال توضیح داد که این کار سرقت ادبی محسوب می شود و نقض جدی اصول اخلاق پژوهش است اما دانشجوی اصرار داشت که این طور نیست، زیرا کارش از آزمون های تشخیص سرقت ادبی دانشگاه عبور کرده است. آگروال می گوید: من شوکه شدم.

این برخورد در اواخر سال ۲۰۲۲ به او نشان داد که چنین سوءرفتارهایی چقدر گسترده شده اند و او را مصمم کرد که کاری در این باره انجام دهد. او یک ماه بعد از شغل دانشگاهی اش استعفا داد و از آن زمان تمام وقت خود را صرف افزایش آگاهی درباره ی تخلفات پژوهشی در هند کرده است. این کار داوطلبانه، او را در مرکز بحث ملی درباره ی نظام پاداش دهی علمی قرار داده است. تلاش های او و دیگران امسال به یک تغییر سیاست تاریخی در شیوه ی رتبه بندی دانشگاه های هند منجر شد. در ماه اوت، دولت هند اعلام کرد که «چارچوب رتبه بندی ملی موسسات» (NIRF) که هر سال دانشگاه ها را ارزیابی می کند و بر دسترسی آن ها به برخی کمک هزینه های مالی تاثیر می گذارد از این پس دانشگاه هایی را که تعداد قابل توجهی مقاله ی ابطال شده دارند، مورد تنبیه قرار خواهد داد. این نخستین بار است که چنین معیاری در یک نظام رتبه بندی اعمال می شود. برخی موسسات از سال جاری امتیازشان کم شده و انتظار می رود سال آینده جریمه ها شدیدتر شوند. آگروال می گوید: آن روز واقعا خوشحال بودم.

رتبه بندی های پیشین تنها به تعداد زیاد مقاله پاداش می دادند بدون توجه به کیفیت آنها و او در تلاش است نشان دهد که معیارهای اشتباه هدف قرار گرفته اند.

آگروال دکترای خود را در ۲۰۱۶ از دانشگاه پاریس-سکلی گرفت. در ۲۰۱۸

به هند بازگشت و در دانشگاه های مختلف کار کرد. در آنجا دید که چگونه هدف گذاری های اجباری انتشار مقاله، اخلاق پژوهش و آموزش را مختل کرده اند. او به یاد می آورد که همکاری اش از وظایف آموزشی خود می زند تا مقاله بیشتری منتشر کنند.

او ماه ها احساس می کرد که انگار در خلاء فریاد می زند. اما به مرور، نوشته هایش دیده شد و حساب لینکدین او اکنون بیش از ۷۷ هزار دنبال کننده دارد. این پلتفرم حتی یک بخش مخصوص گزارش دهی مجرمانه تخلفات پژوهشی دارد. اکنون آگروال روزانه حدود ۱۰ گزارش دریافت می کند.

تأثیر کارهای آگروال حتی فراتر از هند نیز رفته است. وقتی آگروال موارد مشکوک را نشانه گذاری می کند، بسیاری از پژوهشگران حوزه ی اخلاق علمی در کشورهای دیگر نیز موارد مشابه پیدا می کنند.

اما این پیشرفت ها بهایی سنگین برای آگروال داشته اند. او توانسته شغل پیدا کند و اکنون با شکایت قضایی یک دانشگاه خصوصی علیه هفت عضو گروهش روبه روست. او می گوید: بعضی روزها فشارها واقعا خسته کننده می شود. گاهی فکر می کنم شاید باید دست بکشم.

تونی تاپسون؛ فیزیک دان پیشرو که راهی تازه برای دیدن کیهان به ما ارائه داد

اوایل سال، تونی تاپسون پیش نمایشی از نخستین تصاویر «رصدخانه ورا روبین» در شیلی که پروژه ای است که ۲۰ سال پیش رویای آن را داشت، مشاهده کرد. پس از ماه ها رفع مشکلات سخت افزاری و نرم افزاری، هزاران کهکشان به طور کامل در فوکوس قرار گرفتند. تاپسون می گوید: این که بدانی همه چیز کار می کند یک چیز است، اما دیدنش با چشمان خودت چیز دیگری است. این رصدخانه که بر قله ی «سرو پاچون» در کوه های آند قرار دارد، به زودی با بزرگ ترین دوربین دیجیتال جهان شروع به ثبت یک ویدیوی پیوسته از آسمان نیم کره جنوبی خواهد کرد. این تلسکوپ با وجود وزن ۳۵۰ تن، طراحی فشرده ای دارد که اجازه می دهد بسیار سریع حرکت کند و هر ۴۰ ثانیه یک تصویر بگیرد. این رصدخانه ماده ی تاریک را در سه بُد نقشه برداری می کند، میلیون ها ستاره ی متغیر یا منفجرشونده را شناسایی می کند و سیارک هایی را که ممکن است برای زمین تهدید باشند، ردیابی خواهد کرد. این طراحی بی سابقه و هزینه ی ۸۰ میلیون دلاری روبین، آن را به پروژه ای پرخطر اما پربازده تبدیل کرده بود. تاپسون می گوید: ریسک بالا بود، اما ارزشش را داشت. ما آن ریسک را پذیرفتیم. او نه تنها این پروژه را طراحی کرد، بلکه به رغم تردیدهای اولیه آن را به پیش برد. علاقه تاپسون به علم از کودکی شروع شد. وقتی پنج ساله بود، به علت بیماری ریوی و روماتیسم مجبور بود ساعت ها در یک چادر بخار بنشیند و رادیوی موج کوتاه گوش کند. او می گوید همین تجربه علاقه مادام العمرش به استخراج اطلاعات از سیگنال های پرسرصد را ایجاد کرد. او همچنین خیلی زود به علم گرایش علاقه مند شد.

پس از گرفتن دکترای فیزیک، در سال ۱۹۶۹ به آزمایشگاه بل AT&T پیوست. او روی یک آشکارساز اولیه امواج گرانشی کار کرد، و سپس به «حسگرهای CCD» علاقه مند شد که تازه «در اتاق کناری» اختراع شده بودند. او متوجه شد که توانایی این حسگرها در ثبت کوچک ترین مقدار نور، می تواند نجوم را متحول کند. بنابراین تلاش کرد از آن ها برای آشکار کردن دورترین کهکشان ها استفاده کند.

هدف نهایی او تصویر برداری از بخش های وسیع آسمان و اندازه گیری تغییر شکل ظاهری کهکشان ها بود. تغییری که هنگام عبور نور آن ها از میان توده های عظیم ماده تاریک رخ می دهد. او از ۱۹۷۳ برای گرفتن وقت تلسکوپ درخواست می داد اما بارها رد شد. اما در سال ۲۰۰۰، تاپسون یکی از نخستین دانشمندانی بود که با استفاده از روش «همگرایی گرانشی ضعیف»، حضور ماده تاریک را آشکار کرد.

او در دهه های بعد دوربین های دیجیتال بزرگ تر و پیشرفته تری ساخت. یکی از دوربین هایی که او و گری برنستاین در اوایل دهه ی ۹۰ ساختند، روی یک تلسکوپ در شیلی نصب شد و در کشف انرژی تاریک در ۱۹۹۸ نقش داشت. رصدخانه ی روبین اکنون بزرگ ترین دوربین دیجیتال جهان را با قدرت ثبت ۳۲۰۰ مگابایت در هر تصویر دارد.

ادامه در صفحه ۴

به انتخاب مجله معتبر نیچر

بانوی ایرانی در میان ۱۰ فرد تاثیرگذار جهان علم در سال ۲۰۲۵

گزارش : ایسنا

نام کی‌جی و لبخند پرانرژی و گونه‌چاقش در روزنامه‌ها و خبرگزاری‌های سراسر جهان منتشر شد، چراکه او نخستین فرد شناخته‌شده‌ای بود که درمان ژنومی شخصی‌سازی‌شده مبتنی بر کریسپر دریافت کرد. زمان زیادی از تولد کی‌جی نگذشته بود که والدینش متوجه شدند که او بیش از حد می‌خوابد و کم غذا می‌خورد. پس از انجام چندین آزمایش، مشخص شد که کی‌جی یک بیماری ژنتیکی بسیار نادر به نام کمبود کاربامویل-فسفات سنتتاز ۱ (CPS۱) دارد که توانایی بدن برای پردازش پروتئین را مختل می‌کند. وقتی بدن پروتئین‌ها را تجزیه می‌کند، آمونیاک تولید می‌شو. ماده‌ای سمی که معمولاً توسط آنزیم‌های کبد پردازش و از طریق ادرار دفع می‌شود. کمبود CPS۱ یکی از این آنزیم‌ها را مختل می‌کند و باعث تجمع آمونیاک در خون می‌شود،که می‌تواند در نهایت به مغز آسیب برساند. این بیماری را می‌توان با پیوند کبد درمان کرد، اما حدود نیمی از نوزادان مبتلا به CPS۱ در اوایل نوزادی جان خود را از دست می‌دهند. یکی از پزشکان کی‌جی، پزشک کودکان ربکا اهرنس-نیکلس در بیمارستان کودکان فیلادلفیا در پنسیلوانیا، پرسید آیا راه حل دیگری برای اصلاح آنزیم معيوب در کبد به جای دریافت عضو وجود دارد یا خير. او و همکارش برنامه‌ای جسورانه داشتند برای درمان کودکان مبتلا به بیماری‌های ژنتیکی نادر با استفاده از درمان‌های ویرایش ژن که برای توالی دی‌ان‌ای منحصر به فرد هر فرد طراحی شده است. کی‌جی می‌توانست نخستین داوطلب آن‌ها باشد. درمان‌های قبلی ویرایش ژن برای درمان تعداد زیادی از افراد طراحی شده بودند. اولین درمان کریسپر تایید شده، به نام Casgevy، می‌توانست به دهه‌ها هزار نفر با یکی از دو اختلال خونی کمک کند. در مقابل، درمان کی‌جی فقط برای خود او کار می‌کرد.

چنین درمان فوق‌العاده شخصی‌سازی‌شده‌ای هرگز تا این حد سریع ساخته نشده بود؛ کی‌جی شاید تنها چند ماه وقت داشت قبل از اینکه آمونیاک بدن کوچک او را تهدید کند.

در نهایت، برای تحقق این امر، گروه بزرگی از پژوهشگران در دانشگاه و صنعت لازم بود. در حالی که کی‌جی همه را در بیمارستان شیفته خود می‌کرد، موسونورو و اعضای آزمایشگاهش خود را از دانستن جزئیات شخصی او، حتی نامش، محفوظ نگه داشتند. موسونورو می‌گوید: نقاط تصمیم‌گیری مشخصی وجود داشت که باید تصمیمات کلیدی گرفته می‌شد. ما باید نسبت به داده‌ها بی‌طرف می‌بودیم.

شرکت‌های تولیدی شبانه‌روز کار کردند تا اجزای ویرایش ژن مورد نیاز برای درمان کی‌جی ساخته شود. سندی اوتنسمن، می‌گوید: ما برآورد کرده بودیم که ۱۸ ماه طول می‌کشد. ما آن را در ۶ ماه انجام دادیم.

در ۲۵ فوریه، کی‌جی اولین دوز از سه تزریق را دریافت کرد. تحمل او برای پروتئین در رژیم غذایی افزایش یافته است، اما هنوز به دارو و نظارت منظم نیاز دارد تا سطح آمونیاک او کنترل شود. پس از گذراندن نخستین ۳۰۷ روز زندگی خود در بیمارستان، کی‌جی در ژوئن به خانه رفت. هنگام خروج، کارکنان بیمارستان در راهروها و خیابان بیرون ایستادند و دست زدند. در خانه، کی‌جی به پیشرفت‌های رشدی خود ادامه داد: خوردن غذاهای جامد و تلاش برای برداشتن نخستین قدم‌ها. مادرش، نیکول آرون، می‌گوید: او همیشه لبخند می‌زند. سؤال اکنون این است که چگونه می‌توان اطمینان حاصل کرد که دیگر کودکان هم همین فرصت را داشته باشند. درمان یک نفر با Casgevy میلیون‌ها دلار هزینه دارد و سرمایه‌گذاران از شرکت‌های ویرایش ژن فاصله گرفته‌اند. چندین شرکت کارکنان خود را اخراج کرده و برنامه‌ها را متوقف کرده‌اند. جوزف هاشیا، رئیس‌دان پزشکی در دانشکده پزشکی کک دانشگاه کالیفرنیا جنوبی در لس آنجلس، می‌گوید: اکنون به نظر می‌رسد خیلی مواقع همه چیز به پول مربوط است. اما امید تازه‌ای وجود دارد؛ و برنامه اعلام شده توسط آژانس پروژه‌های پیشرفته تحقیقات سلامت آمریکا (ARPA-H) هدف دارند که «داروهای ژنتیکی دقیق» را برای افراد مبتلا به بیماری‌های نادر فراهم کنند.

همه امکان پذیر بودنش را دیده‌اند و فکر کردند، چرا این برای فرزند من در دسترس نیست؟

اکنون که به پایان فهرست ۱۰ نفر برتر جهان علم در سال ۲۰۲۵ به انتخاب مجله نیچر رسیده‌ایم، نگاهی خواهیم داشت به افرادی که که باید در سال ۲۰۲۴ زیر نظر داشته باشیم. افرادی که شاید در فهرست ۱۰ نفر بعدی سال ۲۰۲۴ نیچر قرار بگیرند.

رید وایزمن: فرمانده ماموریت آرتیمیس ۲، ناسا

اعضای خدمه آرتیمیس ۲ یک سفر به دور ماه خواهند داشت تا فضاییامی اوریون را آزمایش کنند و مسیر را برای ماموریت‌های آینده به سطح ماه هموار کنند.

جورجینا لانگ: متخصص انکولوژی پزشکی

او به توسعه یک درمان ایمنی برای نوعی تومور مغزی تهاجمی و دشوار در درمان کمک کرده است. این درمان اکنون وارد آزمایش‌های بالینی می‌شود.

عماد اوسال: ویروس‌شناس

مجتمع تولید واکسن در آفریقا برای واکسیناسیون و ایجاد خودمختاری که او در ساختش نقش داشته، احتمالاً تولید واکسن‌های باکیفیت برای بیماری‌هایی مانند ابولا و سرخک را آغاز کند.

آلیس شیانگ: رئیس جهانی حاکمیت هوش مصنوعی

شیانگ نشان داده است که می‌توان مدل‌های هوش مصنوعی را روی مجموعه‌ای از تصاویر آموزش داد که به صورت اخلاقی گردآوری شده‌اند و تعصبات را کاهش می‌دهند. آیا دیگران نیز از این روش پیروی خواهند کرد؟

کولت دلوالا: مدیرعامل و بنیان‌گذار

او تمرکز خود را بر ساخت مقاومت در برابر هدف‌گیری‌های دولت آمریکا نسبت به جامعه علمی کشور پیش از انتخابات میان‌دوره‌ای سال ۲۰۲۴ گذاشته است.

علاقه‌ی موریرا به پشه‌ها در اواخر دهه‌ی ۱۹۹۰ آغاز شد؛ زمانی که او پژوهشگر پساکتری در آزمایشگاه حشره‌شناس مولکولی مارسلو چیکوبز-لورنا در دانشگاه کیس وسترن رزرو در کلیولند، اوهایو بود. در آنجا موریرا به توسعه‌ی اولین پشهٔ مهندسی‌شده‌ی ژنتیکی برای جلوگیری از انتقال مالاریا کمک کرد. چند سال بعد، او به‌عنوان پژوهشگر مهمان به آزمایشگاه حشره‌شناس اسکات آنیل در دانشگاه موناش ملیورن، استرالیا پیوست. موریرا تصمیم گرفت بررسی کند که آیا ول‌باخیا توانایی پشه‌ها برای انتقال عوامل بیماری‌زای انسانی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد یا نه و پاسخ بله بود. این نتایج مثبت، علاقهٔ گسترده‌تری را برانگیخت و موریرا و همکارانش تصمیم گرفتند عملیات را گسترش دهند.

او به راه‌اندازی یک همکاری میان برنامه‌ی جهانی پشه (World Mosqui-to Program) و موسسه زیست‌مولکولی بارانای وابسته به فیوکروز، کمک کرد. این همکاری به تولد شرکتی منجر شد که کارخانه‌ی تولید پشه‌های آلوده به ول‌باخیا موسوم به «وُلبیتو» را اداره می‌کند. موریرا مدیرعامل این شرکت است. او درخواست کشورهای دیگر را رد کرده تا تمرکزش را روی تامین نیاز شهرهای برزیل نگه دارد؛ جایی که دنگی سال گذشته بیش از ۶۳۰۰ نفر را کشت. این شرکت اکنون ۷۵ کارمند دارد.

لیانگ ون‌فنگ: دانشمند چینی نابغه‌ی مالی که مدل هوش مصنوعی دیپ‌سیک او جهان را شوکه کرد

در ماه ژانویه‌ی سال جاری، یک اعلامیه از چین دنیای هوش مصنوعی را تکان داد. شرکت دیپ سیک (DeepSeek) مدل قدرتمند اما ارزان R۱ را ناگهان و بدون مقدمه منتشر کرد و فوراً نشان داد که ایالات متحده آن‌قدرها هم که بسیاری از کارشناسان فکر می‌کردند در هوش مصنوعی جلوتر نیست.

پشت این اعلامیه‌ی ناگهانی، لیانگ ون‌فنگ قرار دارد؛ تحلیلگر مالی ۴۰ ساله سابق که تصور می‌شود میلیون‌ها دلار با به‌کارگیری الگوریتم‌های هوش مصنوعی در بازار بورس به دست آورده، پیش از آنکه از این پول در سال ۲۰۲۳ برای تأسیس دیپ سیک در هانگزو استفاده کند.

مدل‌های لیانگ به‌اندازه‌ی خودش که پنهان‌کار است، باز و آزاد هستند. R۱ یک مدل زبان بزرگ «استدل‌اگر» است که در حل وظایف پیچیده مانند ریاضی و کدنویسی با شکستن آن‌ها به مراحل کوچک، عملکردی عالی دارد. این مدل اولین نمونه‌ای بود که متن باز منتشر شد؛ یعنی مدل را می‌توان آزادانه دانلود کرد و بر پایه‌ی آن توسعه انجام داد. بنابراین نعمتی برای پژوهشگرانی شد که می‌خواهند الگوریتم‌ها را برای حوزه‌ی خودشان تطبیق دهند. موفقیت دیپ سیک باعث شده شرکت‌های دیگری در چین و ایالات متحده نیز مدل‌های آزاد خود را منتشر کنند.

با وجود اینکه R۱ بسیاری از توانایی‌های مشابه بهترین مدل‌های آمریکایی از جمله مدل‌های پشتیبان چت جی‌پی‌تی را دارد، هزینهٔ آموزش آن بسیار کمتر از رقیب بوده است. اوج‌گیری هوش مصنوعی فاصلهٔ زیادی دارد با روستایی در استان گوانگ‌دونگ که لیانگ در آنجا به‌عنوان فرزند دو معلم دبستان بزرگ شد. تحصیلات عالی او را به دانشگاه معتبر ژجیانگ در هانگزو برد؛ جایی که در سال ۲۰۱۰ با مدرک کارشناسی‌ارشد مهندسی فارع‌التحصیل شد. پایان‌نامهٔ او شامل طراحی الگوریتم‌هایی برای ردیابی اشیاء در ویدئوها بود. او خیلی زود عشقش به هوش مصنوعی را به بازارهای مالی برد و در سال ۲۰۱۵ صندوق پوشش ریسک High-Flyer را بنیان‌گذاری کرد و دیپ سیک را در سال ۲۰۲۳ از آن منشعب نمود. در آن زمان، چین با مانعی در توسعه مدل‌های زبانی بزرگ روبه‌رو بود. کنترل‌های صادراتی آمریکا شرکت‌های چینی را از خرید تراشه‌های قدرتمند خاص ساخت شرکت انویدیا که برای آموزش مدل‌های زبانی بزرگ مناسب‌اند، منع می‌کرد. اما لیانگ از قبل آمادگی داشت. او در دهه‌ی پیشین ۱۰ هزار تراشه انویدیا خریده بود، از روی کنجکاوی درباره‌ی اینکه چه پژوهش‌هایی می‌تواند با آن‌ها انجام شود. مثل بسیاری از کارآفرینان غربی هوش مصنوعی، لیانگ هدف رسیدن به هوش مصنوعی عمومی را دنبال می‌کند.

اکنون جهان مشتاقانه منتظر مدل استدلال‌گر بعدی شرکت، یعنی R۲، است که گفته می‌شود به دلیل مشکلات سخت‌افزاری و داده‌های آموزشی به تعویق افتاده است. یک حدس خوب این است که شرکت لیانگ قصد دارد R۲ را نیز به‌طور رایگان در اختیار جهان قرار دهد.

بیفات مربل: این دانشمند با جست‌وجو در زباله‌های سلولی، ترند جدیدی از سیستم ایمنی کشف کرد

کارآگاه‌ها اغلب با جست‌وجو در زباله‌ها سرخه‌های مهمی پیدا می‌کنند. این روش برای زیست‌شناس سامانه‌ای یفات مربل بسیار پرکار بود. هنگامی که او و گروهش مراکز بازیافت سلولی معروف به پروتئازوم‌ها را بررسی کردند، بخش کاملاً جدیدی از سیستم ایمنی را کشف کردند.

مربل و گروهش از طیف‌سنجی جرمی برای شناسایی پپتیدهای تولید شده توسط پروتئازوم‌ها در انواع سلول‌ها استفاده کردند. سپس توالی این پپتیدها را با پپتیدهای دارای عملکرد شناخته‌شده در پایگاه‌های داده‌ی عمومی مقایسه کردند. بسیاری از آن‌ها با پپتیدهایی که باکتری‌ها را نابود می‌کنند، مانند سوراخ‌کردن غشاهایشان، مطابقت داشتند. این گروه پپتیدهای دیگری که در مجموع حدود ۱۰،۰۰۰ مورد بودند را شناسایی کردند که طبق یک الگوریتم، احتمالاً حاصل خریل ضد میکروبی دارند.

هنگامی که مربل و همکارانش با مدل‌های رایانه‌ای تمام پروتئین‌های انسانی را به تمامی قطعات پپتیدی ممکن تقسیم کردند، دریافتند بیش از ۲۷۰ هزار پپتید بالقوهٔ ضد میکروبی وجود دارد. گروه به چیزی دست یافته بود که به نظر می‌رسید یک مکانیزم جدید دفاعی ایمنی باشد.

کی‌جی مالدون؛ نوزادی اش با اولین درمان شخصی‌سازی‌شده ویرایش ژن کریسپر نجات یافت

تایسون که اکنون ۸۵ ساله است قصد ندارد سرعتش را کم کند. او انتظار دارد تلسکوپی که سال‌ها برای ساخت آن جنگید، بزرگ‌ترین نقشه‌برداری ماده‌ی تاریک در تاریخ را انجام دهد. او همچنین انتظار دارد این پروژه چیزهای کاملاً غافلگیرکننده‌ای آشکار کند.

پرشس ماتسوسو: اولین معاهده‌ی همه‌گیر جهانی و زنی که آن را ممکن کرد

در سال ۲۰۲۵، اغلب احساس می‌شد که جهان دارد از هم فرو می‌باشد. سپس، در روز ۱۶ آوریل حدود ساعت دو بامداد به وقت محلی ژنو، سوئیس، روزنه‌ای از اتحاد به چشم آمد.

حدود ۱۹۰ کشوری که عضو سازمان جهانی بهداشت (WHO) هستند، بر سر متن پیش‌نویس اولین معاهده جهانی همه‌گیری به توافق رسیده بودند. این سند، که نتیجهٔ بیش از سه سال مذاکره‌ی طاقت‌فرساست، اصول راهنما را مشخص می‌کند برای اینکه جهان چگونه باید برای پیشگیری، آماده‌سازی و پاسخ به همه‌گیری بعدی با هم همکاری کند.

ماتسوسو، که ریاست مشترک گروه هدایت‌کننده‌ی مذاکرات در سازمان بهداشت جهانی را بر عهده داشت، آن صبح گفت: من غرق احساساتم، سرشار از شادی هستم.

یکی از منابع بزرگ اصطکاک در طول مذاکرات، این بود که چگونه می‌توان برنامه‌ای نوشت که عادلانه‌تر از پاسخ به همه‌گیری کووید-۱۹ باشد.

اشتراک آزاد نمونه‌ها و داده‌ها درباره‌ی گسترش و تکامل ویروس سارس-کوو-۲ باعث شد درمان‌ها و واکسن‌های نجات‌بخش توسعه پیداکنند. اما این مزایا به‌طور برابر بین کشورها تقسیم نشد. کشورهای کم‌درآمد مجبور بودند برای داروهای نجات‌بخش صبر کنند و کشورهای ثروتمند متهم به احتکار آن‌ها شدند. ماتسوسو، که چهره‌ای باتجربه در سلامت جهانی است، جایگاه مناسبی برای هدایت این مذاکرات گاه‌به‌گاه پرتنش داشت. او در چند مقطع از دوران کاری‌اش، به گسترش دسترسی به داروهای HIVکمک کرد.

ماتسوسو از تاکتیک‌های مختلفی برای تشویق به مصالحه استفاده می‌کرد. گاهی لازم بود در برابر بحث‌های تند و تیز، قاطع باشد. اما او همچنین گرما و اصالتی به فرآیند وارد می‌کرد که مورد تحسین است. با اینکه هیچ‌کس خواهان همه‌گیری دیگری نیست، وقتی زمان اقدام فرا برسد، ماتسوسو خوش‌بین است که جهان آماده‌تر از قبل خواهد بود. او می‌گوید: امیدوارم چند دهه بعد، وقتی مردم به گذشته نگاه می‌کنند، بگویند: می‌دانی، ارزشش را داشت.

منگران دو: این پژوهشگر عمیق‌ترین زیست‌بوم‌های جانوری روی زمین را پیدا کرد

نگاه‌کردن از درون زیردریایی Fendouzhe، در عمقی بیش از ۹ کیلومتر زیر سطح اقیانوس، برای منگران دو لحظه‌ای بود که می‌دانست دارد چیزی کاملاً جدید برای علم می‌بیند. نورهای این وسیله‌ی زیرآبی، یک زیست‌بوم شکوفا را روشن می‌کرد که در آن، کرم‌های شیخ‌گونه میان میدان‌هایی از کرم‌های لوله‌ای سرخ خون‌آلود شنا می‌کردند. دو و همکارانش در حال بررسی پایین‌ترین لایه‌ی اقیانوس که در اعماق بیش از ۶ کیلومتر یافت می‌شود، بودند.

دو، زمین‌شناس آکادمی علوم چین در موسسه علم و مهندسی اعماق دریا در سانیا، می‌گوید: به‌عنوان یک دانشمند غواص، همیشه کنجکاوی دارم که ناشناخته‌های گودال‌های هдал را بشناسم. بهترین راه شناخت ناشناخته این است که به آنجا بروی و آن را با قلب، تجربه و چشمان غیر مسلح و بی‌واسطه خودت احساس و مشاهده کنی. زیست‌بومی که خدمه‌ی Fendouzhe کشف کردند، بر منبع انرژی غیرمعمولی تکیه دارد.

برخلاف بیشتر شکل‌های حیات در نزدیکی سطح که به نور خورشید وابسته‌اند، این زیست‌بوم انرژی خود را از متان، سولفید هیدروژن و دیگر ترکیباتی می‌گیرد که در مایعات نشأت گرفته از بستر اقیانوس حل شده‌اند.

دو می‌گوید او نخستین کسی بود که چندین گونه‌ی گاستروپود، کرم لوله‌ای، صدف و دیگر موجودات ساکن این «چشمه‌های سرد» را مشاهده کرد. چند گونه که احتمالاً برای علم کاملاً جدید هستند.

دو که افسر ارشد علمی این مأموریت بود و همکارانش ۲۴ غواصی در زیردریایی انجام دادند که هرکدام به‌طور متوسط حدود ۶ ساعت طول می‌کشید. این زیردریایی که از تیتانیوم ساخته شده تا فشار خردکننده ۹۸ مگاپاسکال یعنی حدود هزار برابر فشار هوا در سطح دریا را تحمل می‌کند و بخشی برای خدمه دارد که فقط ۱٫۸ متر است و سه نفر را در خود جای می‌دهد. دو مشتاق است بار دیگر به این دنیای تاریک برود و راهزایش را کشف کند. او می‌گوید در حالی که ممکن است دیگران فضای کوچک زیردریایی را خفه کننده بدانند، خودش همیشه برای سوارشدن هیجان دارد و آن را به ماشین زمان تشبیه می‌کند که می‌تواند تو را به درهایی مختلف ببرد که هرکدام تو را به دنیایی کاملاً جدید هدایت می‌کنند.

لوسیانو موریرا: این دانشمند در حال پرورش میلیاردها پشه برای مبارزه با بیماری در برزیل است

درون یک کارخانه‌ی عظیم در منطقه‌ی صنعتی کوریتیباً در برزیل، میلیون‌ها پشه آئدس (Aedes aegypti) در اتاقی با کنترل دما که پر از قفس‌های توری است، در حال تولیدمثل هستند. این مرکز هر هفته بیش از ۸۰ میلیون تخم پشه تولید می‌کند.

در قلب این تلاش، لوسیانو موریرا قرار دارد؛ مهندس کشاورزی و حشره‌شناس که کارخانه را در ماه ژوئیه افتتاح کرد. کارخانه‌ای که بخشی از تلاش هایش برای مبارزه با بیماری‌های منتقل‌شده توسط پشه در این کشور است.

در مرکز کوریتیباً، پشه‌ها با یک باکتری به نام ول‌باخیا (Wolbachia) آلوده می‌شوند؛ باکتری‌ای که انتقال عوامل بیماری‌زای مضر انسانی را کاهش می‌دهد. نوزادان این پشه‌ها در شهرهای برزیل رها می‌شوند تا به کنترل دنگی کمک کنند.

خوردن یک سیب پیش از خواب، عادتِ ساده اما مؤثر

گزارش : ایرنا



آب کافی نمی‌نوشند، می‌تواند به حفظ تعادل آب بدن کمک کند. این ویژگی ساده اما مهم است، زیرا کم‌آبی بدن یکی از عوامل پنهان بی‌خوابی و خستگی صبحگاهی است. با این حال، اگر مستعد تکرار ادرار در شب هستید، شاید بهتر باشد سیب را کمی زودتر از زمان خواب مصرف کنید تا باعث بیدار شدن در نیمه‌شب نشود.

ترکیب‌های مفید شبانه با سیب

اگر می‌خواهید از سیب بیشترین بهره را ببرید، می‌توانید آن را با مواد آرامش‌بخش دیگر ترکیب کنید:

سیب و دارچین: دارچین با تنظیم قند خون و بوی آرامش‌بخشش، خواب‌آور طبیعی است.

سیب و کره بادام‌زمینی طبیعی: ترکیبی سرشار از پروتئین و فیبر برای کنترل گرسنگی شبانه.

سیب پخته با کمی عسل طبیعی: جایگزین عالی برای دسرهای پرکند شبانه.

این ترکیب‌ها نه‌تنها خوش‌طعم‌اند بلکه از نظر تغذیه‌ای متعادل و مناسب ساعات پایانی روز هستند.

چقدر سیب کافی است؟

برای بزرگسالان سالم، یک سیب متوسط در شب کافی است. زیاده‌روی ممکن است باعث نفخ یا افزایش قند خون شود، به‌ویژه در افرادی که دیابت دارند. اگر ورزشکار هستید یا در رژیم غذایی کم‌کالری قرار دارید، می‌توانید سیب را همراه با مقداری پروتئین (مثل ماست یونانی یا کره بادام) مصرف کنید تا قند خون ثابت بماند.

ساده اما مؤثر

سیب یکی از ساده‌ترین اما کامل‌ترین میوه‌هایی است که طبیعت در اختیار ما گذاشته و خوردن آن پیش از خواب می‌تواند به آرامش ذهن و بدن کمک کند، هضم غذا را بهبود بخشد، روده‌ها را پاکسازی کند، سیری شبانه ایجاد نماید و حتی کیفیت خواب و تمرکز روز بعد را ارتقا دهد. با این حال، افرادی که دندان‌های حساس یا رفلاکس معده دارند، باید با احتیاط مصرف کنند و بهترین زمان خوردن سیب حدود یک ساعت پیش از خواب است، نه درست هنگام رختن به تخت‌خواب. در نهایت، مثل بسیاری از عادت‌های سبک زندگی، نکته کلیدی تعادل است، اگر سیب را با آگاهی و نظم وارد برنامه شبانه کنید، می‌تواند تبدیل به همراهی خوش‌طعم و بی‌ادعا برای خوابی آرام و بدنی سالم شود.

خوردن یک سیب پیش از خواب، عادتِ ساده اما مؤثر است که می‌تواند کیفیت خواب، سلامت روده و حتی خلق‌و‌خو را بهبود دهد. این میوه‌ی بی‌ادعا با فیبر، آنتی‌اکسیدان و مقدار کمی ملاتونین طبیعی، نه‌تنها کمک می‌کند راحت‌تر بخوابیم بلکه از گرسنگی شبانه و مشکلات گوارشی هم جلوگیری می‌کند.

شب‌ها، وقتی بدن آرام می‌شود و ذهن آماده خواب است، گاهی هوس خوردن چیزی سبک و طبیعی سراغ‌مان می‌آید. در میان گزینه‌های مختلف، سیب شاید سالم‌ترین انتخاب باشد، میوه‌ای که در نگاه اول ساده به نظر می‌رسد اما در درون خود مجموعه‌ای از فیبر، آنتی‌اکسیدان، ویتامین و ترکیبات آرامش‌بخش دارد. اما آیا خوردن سیب پیش از خواب واقعا مفید است؟ آیا ممکن است برای برخی مضر باشد؟ این مطلب نگاهی دقیق و کاربردی به این موضوع دارد، از خواب و هضم گرفته تا سلامت دهان و رفلاکس معده.

آرامش شبانه با کمک طبیعت

خواب خوب شبانه نه‌تنها برای بازسازی انرژی بلکه برای سلامت مغز، پوست و سیستم ایمنی حیاتی است. بسیاری از افراد به دنبال راه‌هایی طبیعی برای بهبود کیفیت خواب هستند و در این میان، خوراکی‌هایی مانند شیر گرم، موز یا دمنوش بابونه معروف‌اند. اما سیب هم، به دلیل داشتن قند طبیعی فروکتوز، منیزیم و فیبر محلول (پکتین)، می‌تواند به بدن در رسیدن به حالت آرامش کمک کند. پکتین موجود در سیب باعث تنظیم قند خون می‌شود، یعنی از افت ناگهانی قند در نیمه‌شب جلوگیری کرده و بدن را در وضعیت متعادل نگه می‌دارد. از سوی دیگر، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مثل کوئرستین، التهاب را کاهش داده و باعث آرامش سیستم عصبی می‌شود. به همین دلیل، افرادی که شب‌ها دچار بی‌قراری یا اضطراب خفیف هستند، ممکن است پس از خوردن یک سیب حس آرام‌تری داشته باشند.

تنظیم ریتم خواب و بیداری

شاید باورش سخت باشد اما برخی مطالعات نشان داده‌اند که سیب، به دلیل وجود ملاتونین طبیعی در پوستش، می‌تواند به تنظیم چرخه خواب کمک کند. ملاتونین همان هورمونی است که بدن هنگام تاریکی تولید می‌کند تا سیگنال خواب را به مغز بفرستد. البته مقدار ملاتونین در سیب نسبتاً کم است اما اگر خوردن سیب به‌صورت عادت شبانه درآید، می‌تواند در طولانی‌مدت بدن را به چرخه منظم خواب و بیداری عادت دهد. از سوی دیگر، خوردن سیب جایگزین خوبی برای خوراکی‌های پرچرب یا قندی شبانه است که معمولاً باعث بی‌خوابی یا سنگینی معده می‌شوند.

کمک به هضم و سلامت روده‌ها

شاید یکی از مهم‌ترین اثرات خوردن سیب قبل از خواب مربوط به گوارش باشد. فیبر محلول موجود در سیب، خصوصاً پکتین، غذای مفیدی برای باکتری‌های مفید روده است. این باکتری‌ها در طول شب فعال‌اند و فیبرها را تخمیر می‌کنند، در نتیجه ترکیباتی تولید می‌شود که برای سلامت روده، سیستم ایمنی و حتی خلق‌و‌خو مفید است.

اگر در طول روز وعده‌های سنگین یا چرب خورده‌اید، خوردن سیب در پایان شب می‌تواند به پاکسازی و تعادل سیستم گوارشی کمک کند. همچنین افرادی که دچار یبوست مزمن هستند، اغلب با مصرف منظم سیب (به‌ویژه با پوست) بهبود قابل‌توجهی را تجربه می‌کنند.

کاهش احساس گرسنگی شبانه

خیلی‌ها با گرسنگی قبل از خواب دست‌وپنجه نرم می‌کنند. سیب به‌دلیل فیبر زیاد و حجم بالای آب، احساس سیری ایجاد می‌کند بدون آنکه کالری زیادی داشته باشد. خوردن یک سیب متوسط تنها حدود ۸۰ کالری انرژی دارد اما به‌خوبی می‌تواند جلوی میل به تنقلات ناسالم را بگیرد.

از دیدگاه رژیم غذایی، خوردن سیب قبل از خواب راهی عالی برای کنترل وزن است، زیرا قند طبیعی آن انرژی لازم برای ساعات پایانی

شب را فراهم می‌کند اما فیبرش از افزایش ناگهانی انسولین جلوگیری می‌کند. در نتیجه، بدن در وضعیت متعادل‌تری برای استراحت و بازسازی قرار می‌گیرد.

اما مراقب دندان‌ها باشید

اگرچه سیب میوه‌ای سالم است، اما مصرف آن درست قبل از خواب می‌تواند اثر معکوس بر سلامت دندان‌ها بگذارد. اسیدهای طبیعی سیب (به‌ویژه در انواع ترش) ممکن است باعث تضعیف مینای دندان شوند، خصوصاً اگر بلافاصله بعد از خوردن، دندان‌ها مسواک زده شوند.

بهتر است بین خوردن سیب و خوابیدن حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فاصله باشد و دهان با کمی آب شسته شود تا اسید باقی‌مانده خنثی شود. اگر حساسیت دندان‌ها دارید، می‌توانید سیب را پوست بگیرید یا به شکل پوره مصرف کنید تا تحریک کمتری ایجاد کند.

رفلاکس معده؛ موردی که باید احتیاط کرد

با وجود تمام فواید، سیب ممکن است برای افرادی که دچار رفلاکس معده (بازگشت اسید به مری) هستند، مناسب نباشد. برخی انواع سیب به‌ویژه ترش‌ها، باعث افزایش اسیدپت معده می‌شوند و ممکن است سوزش سر دل را تشدید کنند.

اگر دچار رفلاکس هستید، بهتر است سیب‌های شیرین‌تر مثل «سیب گلاب» یا «سیب زرد» را انتخاب کنید و آن را در حجم کم و چند ساعت پیش از خواب بخورید. همچنین، پوره سیب پخته شده (کامپوت طبیعی بدون شکر) گزینه‌ای نرم‌تر و ملایم‌تر برای معده‌های حساس است.

تقویت مغز و حافظه شبانه

سیب سرشار از آنتی‌اکسیدانی به نام «کوئرستین» است که از سلول‌های عصبی مغز در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که مصرف منظم میوه‌ها به‌ویژه سیب دارند، در عملکرد حافظه و تمرکز روز بعد، وضعیت بهتری دارند. از آنجا که مغز در طول خواب به بازسازی و پاکسازی سلولی می‌پردازد، مصرف سیب قبل از خواب می‌تواند مواد مغذی لازم برای این فرایند را فراهم کند. به بیان دیگر، خوردن سیب در شب، نوعی تغذیه هوشمند برای مغز در ساعات استراحت است.

آبرسانی طبیعی بدن در شب

بیش از ۸۵ درصد سیب از آب تشکیل شده است. خوردن یک سیب قبل از خواب، خصوصاً در فصول سرد یا برای افرادی که در طول روز

وی با اشاره به ثبت موارد مشابه در سایر کشورها افزود: گزارشات نشان می‌دهد در برزیل ۶۰ مورد فوت و ۱۲۶ آسیب کبدی ناشی از این فراورده ثبت شده است.

وی افزود: مردم باید علاوه بر تبلیغات اغواکننده، از مضرات بالقوه این جلبک نیز آگاه باشند.

رئیس گروه پایش ایمنی مصرف فراورده‌های سلامت ادامه داد: اگرچه اسپیرولینا یک جلبک سبز-آبی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و پروتئین است اما مصرف کنترل نشده آن می‌تواند مخاطرات جدی به همراه داشته باشد.

وی با بیان اینکه احتمال ایجاد مواد سمی در طول کشت و فراوری جلبک محتمل است گفت: اگرچه خود جلبک سمی نیست اما آلودگی‌هایی با سیانوتوکسین‌ها، فلزات سنگین، آفت‌کش‌ها یا هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای و

هشدار سازمان غذا و دارو درباره افزایش موارد مسمومیت کبدی با اسپیرولینا

رئیس گروه پایش ایمنی مصرف فراورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: بر اساس گزارش‌های ثبت‌شده در سامانه ADR.TTAC.IR، مصرف اسپیرولینا با توصیه افراد غیرمتخصص موجب بروز عوارض شدید کبدی در کشور شده و نمونه‌های مشابه در سایر کشورها نیز مشاهده شده است.

مرجان کریمی، رئیس گروه پایش ایمنی مصرف فراورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: در ماه‌های گذشته گزارش‌هایی در سامانه گزارش دهی عوارض و اشتباهات دارو پزشکی کشور مبنی بر بروز عارضه آسیب کبدی در مصرف فراورده اسپیرولینا با توصیه باشگاه‌های ورزشی و افراد غیرمتخصص دریافت شده است.

سمومی مانند سم میکروسپستین و هپاتوتوکسین می‌تواند منجر به مسمومیت، آسیب کبدی، اختلال گوارشی و حتی خطرات طولانی‌مدت مانند آلزایمر و پارکینسون شود.

کریمی خاطرنشان کرد: فیکوسیائین موجود در جلبک نیز ممکن است در برخی افراد آلرژی ایجاد کند و حتی منجر به شوک آنافیلاکسی شود. لذا از مصرف خودسرانه و مصرف فراورده‌های غیرمجاز این جلبک باید اکیداً اجتناب شود.

ضرورت مراقبت ویژه از کودکان در پی افزایش سرایت‌پذیری آنفلوآنزا در هرمزگان

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با اشاره به افزایش قدرت سرایت‌پذیری سوبه‌های در گردش آنفلوآنزا، بر ضرورت مراقبت و پایش ویژه از کودکان تأکید کرد.

قباد مرادی که به‌منظور ارزیابی آخرین وضعیت مراقبت، پیشگیری و کنترل بیماری‌های واگیر به هرمزگان سفر کرده بود، با حضور

در بیمارستان کودکان بندرعباس از بخش‌های عفونی، اورژانس، بستری و ای‌سی‌یو بازدید کرد و روند ارائه خدمات و همچنین فرایند نمونه‌گیری و ارسال نمونه‌ها برای آزمایش‌های مرتبط با

بیماری‌های تنفسی را مورد بررسی قرار داد. وی در ادامه این بازدید، از عملیات لایه‌رویی خورهای نابیند شمالی و گورسوزان به‌عنوان یکی از اقدامات مؤثر در کاهش کانون‌های تکثیر پشه آندس بازدید کرد و عملکرد هرمزگان در کنترل تب دنگی را «قابل تقدیر» و «قابل استفاده به‌عنوان الگوی آموزشی برای سایر استان‌ها» دانست.

در نشست تخصصی پایان این سفر، وضعیت آنفلوآنزا، راهبردهای کنترل بیماری‌های واگیر و گزارش اقدامات بهسازی محیط مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

مرادی با تأکید دوباره بر لزوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی، اعلام کرد: تاکنون سه مورد مرگ ناشی از آنفلوآنزا در استان ثبت شده که تمامی آن‌ها مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای بوده‌اند.

اخبار حوزه بهداشت

دعوت دو والیبالیست هرمزگانی به اردوی تیم ملی والیبال نشسته بانوان

دو ورزشکار استان هرمزگان، فرزانه حیدری از میناب و سکینه قریشی‌خواه از بندرعباس، به هفتمین اردوی آماده‌سازی تیم ملی والیبال نشسته بانوان دعوت شدند. این اردو از شانزدهم تا بیست و سوم آذرماه در تهران با هدف آماده‌سازی تیم برای حضور در بازی‌های پاراسیایی ناگویا ژاین برگزار می‌شود. هفتمین دوره اردوی آماده‌سازی تیم ملی والیبال نشسته بانوان ایران از شانزدهم تا بیست‌وسوم آذرماه سال جاری در تهران در حال برگزاری است. هدف اصلی این اردو، افزایش هماهنگی بین بازیکنان، ارتقای سطح آمادگی جسمانی و تکنیکی و در نهایت، آماده‌سازی برای حضور مؤثر و پرقدرت در بازی‌های پاراسیایی ناگویا در ژاین اعلام شده است. در میان دعوت‌شدگان به این اردوی مهم، نام دو والیبالیست از استان هرمزگان به چشم می‌خورد: فرزانه حیدری از میناب و سکینه قریشی‌خواه از بندرعباس. فرزانه حیدری به عنوان بازیکنی باانگیزه، فنی و سخت‌کوش شناخته می‌شود که با پیگیری مستمر و عملکرد با ثبات، جایگاه خود را در جمع ملی‌پوشان تثبیت کرده است. سکینه قریشی‌خواه نیز ورزشکاری بااراده، مجرب و با درک بالای تاکتیکی است که حضور مؤثر و روحیه مشارکت‌جوی او، همواره عاملی ارزشمند برای تیم به شمار می‌رود. حضور این دو بازیکن توانمند و شایسته در اردوی تیم ملی، نشان از توجه کادر فنی به استعداد‌های موجود در استان هرمزگان و استفاده از ظرفیت‌های سراسر کشور دارد. این اردوی هفت‌روزه، بخشی از برنامه‌ریزی منسجم برای آماده‌سازی نهایی تیم جهت رقابت در رویداد مهم بین‌المللی پیش‌رو است.

برگزاری همایش یوگا ویژه بانوان به مناسبت گرامیداشت روز زن و روز مادر در بندرعباس

به مناسبت گرامیداشت روز زن و روز مادر، همایش یوگا ویژه بانوان با حضور پرشور علاقه‌مندان این رشته در مجموعه ورزشی شهرستان بندرعباس برگزار شد. این برنامه با هدف ترویج سبک زندگی سالم، ارتقای سطح سلامت جسمی و روانی بانوان و ایجاد شور و نشاط اجتماعی اجرا شد. در جریان این همایش، زینب محمدی‌زاده رئیس کمیته یوگا شهرستان بندرعباس به‌همراه الهام پرویز نائب‌رئیس کمیته یوگا اجرای حرکات یوگا را به‌صورت دونفره بر عهده داشتند و با ارائه نکات آموزشی و حرکات اصولی، فضای حرفه‌ای و پویا برای شرکت‌کنندگان ایجاد کردند. همچنین در بخش پایانی برنامه، خانم دکتر علیمردی نائب‌رئیس هیئت ورزش‌های همگانی شهرستان بندرعباس ضمن قدردانی از تلاش‌های کمیته یوگا، بر نقش مهم فعالیت‌های ورزشی بانوان و جایگاه یوگا در کاهش استرس، بهبود کیفیت زندگی و تقویت سلامت عمومی تأکید کرد، وی بر حمایت هیئت از برنامه‌های ورزشی بانوان و توسعه رشته یوگا در سطح شهرستان نیز سخن گفت.

رویداد «کندو» با حضور ۷۰ بانوی کارآفرین در هرمزگان برگزار شد

رویداد «کندو» با حضور حدود هفتاد بانوی کارآفرین از نقاط مختلف هرمزگان در هتل هرمز برگزار شد؛ رویدادی سه‌روزه که با هدف تقویت بازار فروش، نمایش توانمندی‌های مشاغل خانگی و ایجاد فرصت‌های تازه اشتغال برای بانوان بود. مهدی درخشان، رئیس انجمن مشاغل خانگی اتاق بازرگانی هرمزگان، با اشاره به برگزاری چهارمین دوره رویداد «کندو» اظهار داشت: این رویداد به مدت سه روز در سالن فیروزه هتل هرمز در حال برگزاری است و هدف اصلی آن ایجاد فضای مناسب برای عرضه و فروش محصولات بانوان کارآفرین هرمزگانی و تقویت شبکه ارتباطی میان تولیدکنندگان و بازار مصرف است. درخشان با بیان اینکه توسعه مشاغل خانگی نقش مهمی در تقویت اقتصاد خانواده و جامعه دارد، افزود: حدود هفتاد شرکت‌کننده از شهرستان‌های مختلف هرمزگان در این رویداد حضور یافته‌اند و در قالب غرفه‌های متنوع، محصولات تولیدی خود را به نمایش گذاشته‌اند. به گفته او، تنوع محصولات ارائه‌شده، از صنایع‌دستی و پوشاک گرفته تا مواد غذایی و محصولات خانگی، نشان‌دهنده ظرفیت گسترده بانوان کارآفرین استان است. رئیس انجمن مشاغل خانگی هرمزگان با تأکید بر اینکه استمرار این نوع رویدادها مستلزم حمایت جدی دستگاه‌های مسئول است، ادامه داد: تقاضای ما این است که مسئولین از چنین رویدادهایی حمایت کنند تا مسیر ایجاد اشتغال تسهیل شود. مشاغل خانگی نه‌تنها باری بر دوش دولت نیستند، بلکه می‌توانند در رونق تولید و افزایش اشتغال نقش آفرینی کنند. درخشان همچنین به تعداد نیروهای فعال در این کسب‌وکارها اشاره کرد و گفت: بسیاری از بانوانی که در اینجا غرفه دارند، هرکدام تا پنج نفر نیرو را در کنار خود به کار گرفته‌اند که این امر اهمیت مشاغل خانگی در اشتغال‌زایی را دوچندان می‌کند. رئیس انجمن مشاغل خانگی هرمزگان بیان کرد: رویداد «کندو» از ۱۹ آذرماه آغاز شد و تا سه روز ادامه داشت، هر روز از ساعت ۱۶ تا ۲۲ پذیرای بازدیدکنندگان بود. وی ابراز امیدواری کرد که برگزاری چنین نمایشگاه‌هایی موجب شناخت بیشتر جامعه از توانمندی بانوان استان و ایجاد فرصت‌های جدید برای توسعه مشاغل خانگی شود.

کلنگ ساخت مدرسه شش‌کلاسه دخترانه در جاسک به زمین خورد

با حضور استاندار هرمزگان با مشارکت صددرصدی خیر نیک‌اندیش میرمیلا

ایزدی‌پور، ساخت مدرسه شش‌کلاسه دخترانه در شهر جاسک آغاز شد و این پروژه به منظور توسعه زیرساخت‌های آموزشی و ارتقای عدالت تحصیلی در منطقه اجرا می‌شود. در مراسمی با حضور استاندار هرمزگان، ضیایی مدیرکل آموزش و پرورش استان هرمزگان، باوقار مدیرکل نوسازی استان، سردار جاویدان فرمانده نیروی انتظامی هرمزگان، جمال الدینی فرماندار شهرستان جاسک و دیگر مسئولین شهرستانی، عملیات اجرایی ساخت مدرسه شش‌کلاسه ابتدایی دخترانه در شهر جاسک آغاز شد. این پروژه آموزشی با مشارکت صددرصدی خیر نیک‌اندیش، میرمیلاد ایزدی‌پور، اجرا خواهد شد و هدف آن توسعه زیرساخت‌های آموزشی و ارتقای عدالت تحصیلی در شرق استان هرمزگان است. استاندار هرمزگان در این مراسم ضمن تقدیر از اقدامات خیرین مدرسه‌ساز، بر اهمیت گسترش فضاهای آموزشی و حمایت از دانش‌آموزان در مناطق کمتر برخوردار تأکید کرد و افزود: این‌گونه پروژه‌ها نه تنها زمینه‌ساز ارتقای کیفیت آموزش هستند، بلکه نمادی از سرمایه‌گذاری در آینده روشن منطقه به شمار می‌روند. علاوه بر این پروژه، یک مدرسه شش‌کلاسه ابتدایی پسرانه در شهر جاسک، یک مدرسه سه‌کلاسه متوسطه اول دخترانه در روستای یکدار نیز با مشارکت میرمیلاد ایزدی‌پور در حال ساخت است. این مدارس که تاکنون به پیشرفت فیزیکی حدود ۵۰ درصدی رسیده‌اند، به عنوان گامی مؤثر در مسیر ارتقای کیفیت آموزش و ایجاد فرصت‌های برابر تحصیلی برای دانش‌آموزان شهرستان جاسک محسوب می‌شوند. با این اقدامات خیرخواهانه، آینده‌ای روشن برای نسل جوان جنوب شرق کشور رقم خواهد خورد و به تحقق عدالت آموزشی در مناطق دورافتاده کمک خواهد کرد.

مشارکت گسترده زنان هرمزگان در حوزه کار و تولید ؛ بیش از ۲۰ درصد از بیمه شدگان تامین اجتماعی در هرمزگان را زنان تشکیل می دهند

مدیرکل تأمین‌اجتماعی استان هرمزگان، با تأکید بر اهمیت نقش زنان در توسعه پایدار اجتماعی و اقتصادی، گفت: زنان امروز نه‌تنها در عرصه خانواده، بلکه در حوزه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی نقش آفرینی می‌کنند و حضور فعال آن‌ها در بازار کار، نشان‌دهنده تحول در نگرش جامعه نسبت به توانمندی‌های بانوان است. عباس اکبری با اشاره به آمارهای موجود در حوزه بیمه‌پردازی افزود: در حال حاضر، از مجموع ۳۴۷ هزار بیمه‌شده اصلی در استان هرمزگان، بیش از ۷۰ هزار نفر را بانوان تشکیل می‌دهند. این آمار نشان می‌دهد که زنان سهم قابل توجهی از نیروی کار رسمی استان را به خود اختصاص داده‌اند و در مسیر استقلال اقتصادی و مشارکت اجتماعی‌گام‌های مؤثری برداشته‌اند. اکبری در ادامه با تفکیک آمار بیمه‌شدگان زن بیان کرد: از این تعداد، ۵۷ هزار و ۸۹۲ نفر تحت پوشش بیمه اجباری هستند که نشان‌دهنده اشتغال آن‌ها در واحدهای رسمی و دارای کارفرماست. همچنین ۹ هزار و ۵۷۸ نفر از بانوان در قالب بیمه حرف و مشاغل آزاد فعالیت می‌کنند که این گروه شامل زنان کارآفرین، صاحبان مشاغل خانگی، هنرمندان، و فعالان حوزه‌های خدماتی و تولیدی است. مابقی نیز در زمره بیمه‌شدگان خاص قرار دارند. وی با اشاره به توزیع اشتغال بانوان در بخش‌های مختلف اقتصادی گفت: از مجموع بانوان بیمه‌شده، ۱۹ هزار و ۶۰۸ نفر در ادارات دولتی مشغول به کار هستند و سایرین در بخش خصوصی فعالیت دارند. این آمار نشان می‌دهد که بخش خصوصی نیز به توانمندی‌های زنان اعتماد کرده و زمینه اشتغال آن‌ها را فراهم آورده است. مدیرکل تأمین‌اجتماعی هرمزگان با اشاره به سیاست‌های حمایتی این سازمان در قبال زنان شاغل افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی همواره در تلاش است تا با توسعه خدمات الکترونیکی، تسهیل فرآیندهای بیمه‌پردازی، و ارائه طرح‌های حمایتی ویژه، زمینه حضور مؤثرتر بانوان در بازار کار را فراهم کند. همچنین با اجرای طرح‌هایی مانند بیمه زنان خانه‌دار، فرصت مناسبی برای بهره‌مندی این قشر از خدمات بیمه‌ای فراهم شده است. اکبری در پایان با تأکید بر لزوم فرهنگ‌سازی در زمینه اهمیت بیمه برای زنان گفت: افزایش آگاهی زنان نسبت به مزایای بیمه اجتماعی، نقش مهمی در ارتقای امنیت شغلی و اجتماعی آن‌ها دارد. ما معتقدیم که توانمندسازی زنان در حوزه‌های مختلف، به‌ویژه در زمینه اقتصادی، یکی از ارکان اصلی توسعه پایدار و عدالت اجتماعی است.

بهروزآذر: زنان می‌توانند نقش موثری در مدیریت بهتر کشور داشته باشند

معاون رئیس جمهور امور زنان و خانواده گفت: زنان می‌توانند نقش موثری در مدیریت بهتر کشور و شناسایی خلاها و مشکلات داشته باشند. زهرا بهروزآذر در سومین جشنواره ملی تجلیل از حکمرانان زن در محل وزارت راه و شهرسازی افزود: باور ما در دولت چهاردهم این است که اگر قرار است به قله‌های پیشرفت ایران برسیم، به دو بال زنان و مردان در کنار هم و دوشادوش هم نیاز داریم تا یک پرواز موفق و ماندگار داشته باشیم. وی تأکید کرد: این فقط حرف و سخن دولت چهاردهم نیست، بلکه الواح گلی تخت جمشید نشان دهنده حضور زنانی مدیر و توانمند است که مسئولیت و سرپرستی اداره مجموعه‌های بزرگ را بر عهده داشتند و حتی مسئول پرداخت جیره‌های غذایی بودند. بهروز آذر خاطرنشان کرد: حتی در همان دوران بین مادران باردار و مادران دارای فرزند خردسال در پرداخت جیره غذایی تفاوت قائل می‌شدند و این نشان می‌دهد در تمدن ۲۵۰۰ ساله ایرانی مقام مادری همواره

اخبار حوزه زنان

مهم بوده و به آن توجه می‌شده است. وی ادامه داد: با ورود اسلام، نگاه به زنان تقویت شد، به طوری که شاهد حضور حضرت خدیجه به عنوان نخستین کارآفرین زن از زمان اسلام هستیم و حضرت فاطمه دختر ایشان الگوی زنان و مادران هستند. معاون زنان و خانواده رئیس جمهوری اضافه کرد: حضرت فاطمه بانویی بودند که در همه عرصه‌ها حضور فعال داشتند و به‌ویژه رفتار پرقدرت سیاسی ایشان را در خطبه‌ای که در مسجد در حمایت از حضرت علی ایراد کردند، دیدیم. وی به تقدیم بیش از ۱۷ هزار شهید، جانباز و آزاده زن در جنگ تحمیلی اشاره و تأکید کرد: زنان ایرانی همواره بال پرواز بودند و ما بر اساس برنامه هفتم پیشرفت موظفیم موانع شکوفایی زنان را شناسایی و برطرف کنیم و برای تحقق این مهم حتماً به حضور زنان در عرصه‌های تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی نیاز داریم. بهروز آذر به نگاه ویژه دولت چهاردهم به زنان اشاره کرد و گفت: اکنون چهار نفر از بانوان در دولت حضور دارند و تا امروز فقط رئیس جمهور ۲۱ حکم برای بانوان صادر کرده و قائل است که توانایی زنان بیش از اینهاست. وی همچنین به حضور ۲۳ فرماندار زن، ۸۷ بخشدار، ۱۶ شهردار، ۲۶ معاون وزیر در همه وزارتخانه‌ها، ۲ هزار و ۵۰۰ انتصابات زنان در عرصه‌های مختلف، ۷۲ نفر مدیر کل زن در وزارت کشور و چهار هزار نفر دهیار خانم اشاره کرد که همگی این‌ها نشان دهنده توجه ویژه دولت چهاردهم به بانوان است، به طوری که نخستین حکم فرمانداری که از سوی وزیر کشور در دولت چهاردهم صادر شد مربوط به یک بانوی سنی بود. معاون رئیس جمهور خاطرشان کرد: زنان حکمران کمک می‌کنند صدای نیمی از سرمایه‌های فکری و تخصصی کشور به گوش برسد. وی اظهار داشت: امروز نیاز است که زنان ما قدرتمندتر شود و باید بتوان صدای همه زنان ایران را در هر نقطه و با هر طرز فکری شنید و باید خودمان را مجهز به ابزارهایی برای شنیدن این صداها و کمک به حل مسائل زنان کنیم. بهروز آذر تأکید کرد: امروز اینکه یک زن به طور کامل از مرخصی زایمانش استفاده کند، حق مسلم وی است و باید بتوانیم همه مسائل زنان را بدون سانسور و شرمندگی دنبال کنیم. وی خواستار آن شد که کمک کنیم نگرش جمعیتی در سازمان‌ها توسعه یابد و یادآور شد: نگرش جمعیتی یعنی اینکه مردان و زنان بدانند وقتی مساله‌ای ایجاد می‌شود، رفتار زنان و مردان در حل آن متفاوت است و باید کمک کنیم زنان و مردان به اندازه هم توانمند شوند.

پوستر فیلم مستند رویای ناتمام رونمایی شد

آیین رونمایی از پوستر فیلم مستند «روای ناتمام» در معاونت امور زنان و خانواده ریاست‌جمهوری برگزار شد. کیومرث کرده، تهیه‌کننده فیلم مستند «روای ناتمام» در آیین رونمایی از پوستر این مستند گفت: سال‌ها است که دغدغه ورزش بانوان را دارم، چراکه با وجود تلاش فراوان آنان، دیده نمی‌شوند. زنان فوتسالیست ایران با وجود دستاوردهایی چون دو قهرمانی آسیا، کمتر مورد توجه رسانه‌ها قرار گرفته‌اند. وی با قدردانی از حمایت معاونت امور زنان و خانواده اظهار داشت: از ابتدا بر این تأکید بود که این اثر یک کار سفارشی نباشد و خوشبختانه تیم تولید بر همین رویکرد پایبند ماند. احسان مشکور، دیگر تهیه‌کننده فیلم نیز با بیان اینکه ایده ساخت «روای ناتمام» از سه سال پیش در ذهن او شکل گرفت، تصریح کرد: دغدغه ما تنها ساخت یک فیلم نبود؛ بلکه توجه به مسائل زنان و ورزش بانوان است که پس از این اثر نیز ادامه خواهد داشت. سارا طالبیان، کارگردان این فیلم نیز با اشاره به چالش‌های ساخت نخستین اثر ورزشی خود خاطرنشان کرد: «روای ناتمام» صرفاً یک فیلم ورزشی نیست؛ روایتگر مفاهیمی چون زن، خانواده و مادرانگی است و تلاش شده ابعاد انسانی و اجتماعی حضور زنان ورزشکار نیز نشان داده شود. فریده شجاعی، نائب‌رئیس فدراسیون فوتبال نیز در این مراسم ابراز داشت: تلفیق هنر و ورزش می‌تواند مسیر دیده شدن زنان فوتسالیست و فوتبالیست را هموار کند و این فیلم در این زمینه یک گام مؤثر برداشته است. محمدرضا امام‌قلی، مدیر مرکز مستند سوره نیز با اشاره به اهمیت پرداخت به زنان در حوزه تولیدات هنری و رسانه‌ای بیان کرد: این مستند به‌خوبی نشان می‌دهد که چه بودیم، چه هستیم و چه خواهیم شد. وی پیشنهاد اکران این فیلم در مدارس را مطرح کرد و یادآور شد: دختران با دیدن این اثر، باور خواهند کرد که رویاها دست‌یافتنی هستند. در ادامه این مراسم، نرجس ابوالقاسمی، معاون بررسی‌های راهبردی معاونت ریاست‌جمهوری در امور زنان و خانواده، با اشاره به ظرفیت عظیم زنان ورزشکار ایران عنوان کرد: دختران و زنان ایران امروز بسیار توانمندتر از گذشته‌اند. هدف ما این است که موانع پیش‌روی آنان را کاهش دهیم تا مسیر شکوفایی برایشان هموارتر شود. وی با تأکید بر اینکه «روای ناتمام» تنها یک روایت ورزشی نیست، اظهار داشت: این فیلم داستان توان، اراده و شجاعت دخترانی است که با وجود همه محدودیت‌ها، به جایگاهی جهانی رسیده‌اند؛ جایگاهی که روزگاری تصورش دشوار بود. معاون بررسی‌های راهبردی معاونت امور زنان و خانواده افزود: تجربه این دختران سرمایه‌ای آموزشی و الهام‌بخش برای نسل جوان است؛ پیامی که می‌گوید شکست پایان نیست، بلکه قدمی به سوی موفقیت و پختگی است. این مستند می‌تواند مسیر تازه‌ای برای دختران ما باز کند و انگیزه‌ای برای تلاش‌های بزرگ‌تر باشد. امیدواریم در تعامل با وزارت آموزش و پرورش، امکان اکران این فیلم در مدارس دخترانه فراهم شود تا دختران نوجوان با دیدن آن، آینده و توانایی‌های خود را باور کنند. در پایان این مراسم، از پوستر مستند «روای ناتمام» رونمایی شد و پوستر به امضای معاون بررسی‌های راهبردی، مدیر مرکز مستند سوره و تهیه‌کنندگان و کارگردان فیلم رسید.

آیا به آن گوش می دهید؟

گزارش: ایرنا



بیداری های شبانه همیشه نشانه بیماری نیستند، گاهی زبان بی کلام بدن اند برای گفتن اینکه چیزی در تعادل نیست. شناخت دلایل این بیداری ها، اولین گام برای بازگشت به خوابی عمیق و در نتیجه روزی پرانرژی است. همه ما شب هایی را تجربه کرده ایم که نیمه شب از خواب بیدار می شویم، ساعت را نگاه می کنیم، برمی گردیم، دوباره چشمانمان را می بندیم و سعی می کنیم بخوابیم. گاهی این اتفاق یک بار می افتد، گاهی چند بار، و بعضی شب ها به نظر می رسد خواب ما تکه تکه و بی کیفیت شده است. اما واقعاً چند بار بیدار شدن در شب طبیعی است؟ و از چه زمانی باید نگران شد؟ پاسخ کوتاه این است: بیدار شدن یک تا دو بار در طول شب، کاملاً طبیعی است. بدن ما چرخه هایی دارد که در آن از خواب عمیق به خواب سبک می رسد، و در همین مرحله ممکن است برای چند ثانیه یا چند دقیقه بیدار شویم. اما اگر این بیدار شدن ها طولانی، تکراری یا همراه با احساس خستگی روز بعد باشند، دیگر طبیعی نیستند و این جاست که باید گوش به زنگ بدنمان شویم.

از مثانه تا مغز، دلایل کوچک و بزرگ بیداری های شبانه گاهی دلیل بیدار شدنمان ساده است، نوشیدن آب زیاد قبل از خواب یا سروصدای محیط. اما بدن دلایل پنهان تری هم دارد. در ادامه چند علت رایج را مرور می کنیم. چرخه طبیعی خواب: خواب ما شامل چند مرحله است، از خواب سبک تا عمیق. در پایان هر چرخه (حدود هر ۹۰ دقیقه)، احتمال بیداری کوتاه وجود دارد. بیشتر ما حتی آن را به یاد نمی آوریم. افزایش سن: با افزایش سن، مرحله خواب عمیق کوتاه تر می شود و بیداری های شبانه بیشتر. این تغییر طبیعی است، اما می توان آن را با بهبود سبک زندگی کنترل کرد. استرس و اضطراب: ذهن مضطرب، حتی در خواب هم آرام نمی گیرد. فکرها، برنامه ها یا نگرانی ها می توانند در نیمه شب ما را بیدار کنند.

دردهای بدنی یا مشکلات سلامت: درد مفاصل، رفاکس معده، وقفه تنفسی خواب یا حتی آلرژی های فصلی ممکن است خواب را مختل کنند. عادت های غلط شبانه: استفاده از موبایل در رختخواب، نوشیدن قهوه یا الکل پیش از خواب، یا دیر شام خوردن از بزرگ ترین دشمنان خواب پیوسته اند. وقتی بیداری های کوتاه، تبدیل به مشکل واقعی می شوند

اگر بیدار شدن های شبانه بیش از سه بار در شب اتفاق می افتد، هر بار بیش از ده دقیقه طول می کشد یا باعث خستگی، تحریک پذیری و کاهش تمرکز در طول روز می شود، دیگر نمی توان آن را طبیعی دانست. در چنین شرایطی احتمال بروز اختلال خواب مانند بی خوابی نگهدارنده (Sleep Maintenance Insomnia) یا مشکلات فیزیولوژیکی همچون وقفه تنفسی در خواب وجود دارد. بسیاری از افراد تصور می کنند خواب خوب یعنی هشت ساعت پیوسته، در حالی که کیفیت خواب مهم تر از کمیت آن است. ممکن است فردی با ۶ ساعت خواب عمیق و بدون وقفه، بسیار سر حال تر از کسی باشد که ۹ ساعت خواب پراکنده و سطحی داشته است.

اگر نیمه شب بیدار شدید، مهم ترین کار این است که به بدن اجازه دهید دوباره در مسیر خواب قرار گیرد. اما خیلی ها دقیقاً در همین لحظه اشتباهاتی می کنند که باعث می شود خواب از سرشان بپرد: به ساعت نگاه نکنید

نگاه کردن به ساعت باعث فعال شدن ذهن و اضطراب «چقدر وقت تا صبح مانده» می شود. این نگرانی خود، خواب را دورتر می کند. سراغ موبایل نروید

نور آبی صفحه، ترشح ملاتونین (هورمون خواب) را مهار می کند و مغز را وارد حالت بیداری می کند. در رختخواب کلنجار نروید

اگر بعد از ۱۵ دقیقه هنوز خوابتان نبرده، بلند شوید، به اتاقی دیگر بروید، در نور کم کاری آرامش بخش مثل مطالعه سبک انجام دهید و وقتی احساس خواب آلودگی برگشت، به تخت برگردید.

بازگرداندن ریتم طبیعی بدن با تغییرات کوچک زمان خواب و بیداری منظم داشته باشید حتی در روزهای تعطیل، ساعت خواب و بیداری ثابت، ساعت بیولوژیک بدن را تنظیم می کند.

نور را کنترل کنید صبح ها در معرض نور طبیعی قرار بگیرید و شب ها نور آبی (موبایل، تلویزیون) را محدود کنید.

فعالیت بدنی منظم انجام دهید ورزش روزانه، به ویژه در ساعات قبل از غروب، کیفیت خواب را بالا می برد. فقط مراقب باشید درست قبل از خواب ورزش نکنید.

اتاق خواب را خنک، تاریک و ساکت نگه دارید دمای مناسب خواب بین ۱۸ تا ۲۰ درجه است. محیط سرد، بدن را برای خواب آماده تر می کند.

مصرف کافئین را محدود کنید اثر کافئین می تواند تا ۸ ساعت در بدن باقی بماند. اگر مستعد بیدار شدن های شبانه اید، بعد از ظهر قهوه ننوشید.

روتین آرامش بخش شبانه بسازید دوش آب گرم، مدیتیشن کوتاه، نفس عمیق یا گوش دادن به موسیقی ملایم می تواند به مغز علامت دهد که زمان خاموش شدن نزدیک است.

نشانه ای که نباید نادیده گرفت اگر بیش از دو هفته، تقریباً هر شب چند بار بیدار می شوید و روز بعد خسته اید، بهتر است موضوع را با پزشک در میان بگذارید. پزشک ممکن است بررسی هایی مانند پلی سومنوگرافی (تست خواب) تجویز کند تا علت دقیق مشخص شود.

گاهی تنها با تغییر عادات و کاهش استرس مشکل حل می شود، اما در موارد دیگر ممکن است درمان دارویی یا استفاده از وسایل مخصوص تنفس (در وقفه خواب) لازم باشد.

خواب خوب از مغز آرام شروع می شود در نهایت، خواب خوب فقط نتیجه ی تخت راحت یا دمای مناسب اتاق نیست، بلکه بازتابی از آرامش درونی و نظم روزانه ماست. وقتی ذهن پر از افکار ناتمام و نگرانی های روز است، شب به میدان مسابقه ای ذهنی تبدیل می شود و خواب از ما فرار می کند. برای داشتن خوابی آرام تر، بهتر است پیش از خواب چند دقیقه افکار و نگرانی هایمان را روی کاغذ بنویسیم، تمرین تنفس عمیق یا شکرگزاری انجام دهیم و برنامه فردا را طوری تنظیم کنیم که ذهنمان سبک و آرام به استقبال خواب برود، نه درگیر و آشفته.

بیداری شبانه همیشه دشمن نیست بدن ما گاهی با بیدار شدن در نیمه شب فقط می خواهد پیامی بدهد که شاید به استراحت بیشتر، آرامش، یا تغییر عادت ها نیاز داریم. اگر یاد بگیریم به این پیام ها گوش دهیم، خوابمان نه تنها طولانی تر، بلکه شفاف تر و عمیق تر می شود.

بیداری های شبانه را دشمن خواب ندانیم، آن ها در واقع چراغ های کوچکی اند که بدن برایمان روشن می کند تا مسیر تعادل را دوباره پیدا کنیم.

با سرآشیز = کنافه با شربت زعفرانی داغ



به خود بگیرد.

۳- پخت و افزودن شربت؛ لحظه‌ی طلایی شکوه: فر را با دمای ۱۶۰ درجه‌ی سانتی‌گراد گرم کنید و قالب را در طبقه‌ی وسط قرار دهید. حدود نیم ساعت زمان دهید تا کنافه به آرامی بپزد و رنگ طلایی دل‌انگیزی پیدا کند. در آخرین دقایق پخت، شعله‌ی بالایی فر را روشن کنید تا روی دسر خوش‌برشت و کاراملی شود. وقتی کنافه را بیرون آوردید، بی‌درنگ شربت سرد و خوش‌عطر را روی سطح آن بریزید تا رشته‌ها شهد را جذب کنند و دسر به اوج لطافت برسد.

۴- تزئین و لذت نهایی؛ حالا دسر پیری ترکی شما آماده‌ی سرو است! سطح آن را با پودر پسته، خلال بادام یا کمی نارگیل خشک تزئین کنید. هنگامی که چنگال را درون کنافه فرو می‌برید و رشته‌های طلایی با پنیر کش‌دار همراه می‌شوند، طعم شیرینی و عطر زعفران، حس ناب ترکستان را در خانه‌ی شما زنده می‌کند.

نکات طلایی برای تهیه و لذت بردن از کنافه
 کنافه، تنها یک دسر نیست؛ لحظه‌ای گرم و شیرین است که باید با عشق و در زمان مناسب از آن لذت برد. برای اینکه نتیجه‌ی کارتان بی‌نقص و همانند نسخه‌ی اصیل ترکیه‌ای باشد، این نکات را با دقت رعایت کنید:

۱- تازه و گرم سرو کنید؛ راز کشسانی و لطافت دسر بهترین لحظه‌ی خوردن کنافه دقیقاً وقتی ست که تازه از فر بیرون آمده و پنیر میانش هنوز نرم و کشدار است. اگر سرد شود، بافت و عطر لطیفش را از دست می‌دهد و آن شادابی دل‌بر شیرینی ناپدید می‌شود. پس بلافاصله پس از افزودن شربت، سرو کنید تا طعم واقعی کنافه را بچشید.

۲- انتخاب چربی مناسب؛ بازی عطر و سلیقه اگر از بوی کره‌ی ذوب‌شده لذت نمی‌برید، می‌توانید از روغن نیمه‌جامد یا کره گیاهی استفاده کنید. این جایگزین، همچنان طعم غنی و لطیفی به رشته‌ها می‌بخشد اما بوی کره را کاهش می‌دهد و با ذائقه‌ی ملایم‌تر سازگار است.

۳- انتخاب پنیر؛ راز کشش و خامه‌گونگی دسر برای خلق بهترین بافت و طعم، از پنیر ماسکارپونه تازه بهره بگیرید. این پنیر خامه‌ای، غلظت مناسب و مزه‌ای لطیف دارد که لایه‌ی میانی کنافه را به تکه‌ای از بهشت تبدیل می‌کند. ترکیب آن با خامه، نرمی و کشسانی ایده‌آلی به دسر شما می‌دهد.

۴- نگهداری و سرو خلاقانه اگر قصد دارید کنافه را برای بعد نگه دارید، آن را در ظروف دردار و کاملاً بسته‌بندی‌شده در فریزر بگذارید. البته این دسر برای نوش جان همان لحظه ساخته شده، اما به مدت کوتاهی قابل نگهداری است.

برای سرو، معمولاً کنافه را همراه با یکی دو اسکوپ بستنی وانیلی سرد یا چای سیاه ساده و معطر میل می‌کنند ترکیبی رویایی از گرما و خنکای متضاد که کام را سرشار از لذت می‌کند.

شروع به جوشیدن کند. حباب‌های جوش، نوید آغاز شهدی ناب و دل‌پذیر را می‌دهند.

۲- افزودن شکر و خلق شهدی درخشان: پس از جوش آمدن آب، شکر را به آرامی و مرحله‌به‌مرحله اضافه کنید تا کاملاً در آب حل شود. هم‌زدن مداوم سبب می‌شود شربت شفاف و یک‌دست شود. این مخلوط کم‌کم غلیظ و براق می‌گردد و رنگی طلایی به خود می‌گیرد.

۳- جان بخشیدن با زعفران و عطرها: دل‌انگیز: حالا یک قاشق پودر زعفران دم‌کرده را بیفزایید تا رنگ و رایحه ایرانی در شربت ترکیه‌ای شما جریان پیدا کند. اجازه دهید حدود نیم ساعت روی حرارت ملایم بجوشد تا عطر و غلظت آن به حد مطلوب برسد.

۴- آخرین لمس‌های معطر و دلچسب: در پایان، چند قطره عرق بهارنارنج و اندکی دارچین به شربت اضافه کنید. این ترکیب گرم و آرامش‌بخش، طعم منحصره‌فردی به دسر شما می‌بخشد و کنافه را از یک خوراکی ساده به اثری هنری بدل می‌کند.

حالا شربت شفاف، خوش‌عطر و طلایی شما آماده است! این شهد را هنگام سرو، روی کنافه داغ و کش‌دار بریزید تا به زیبایی جذب لایه‌ها شود و دسر شما بافتی نرم، شیرین و وسوسه‌انگیز پیدا کند.

زمان آن رسیده است که وارد دنیای جادویی کنافه شوید؛ جایی که رشته‌های طلایی کادایف با کره‌ی گرم، زعفران و پنیر آب‌دار، در فر ذوب می‌شوند و عطری خیال‌انگیز فضا را پر می‌کند. برای خلق این اثر، با آرامش و دقت مراحل زیر را دنبال کنید:

۱- آماده‌سازی رشته‌ها؛ پایه‌ی طلایی خوشمزه: رشته‌های کادایف را با دست باز کنید تا از هم جدا شوند و سپس کمی خردشان کنید تا بافتی لطیف‌تر پیدا کنند. کره را با روش بن‌ماری (گرم‌کردن غیر مستقیم روی بخار آب) ذوب کرده و بر روی رشته‌ها بریزید تا کاملاً آغشته شوند. حالا دو قاشق زعفران دم‌کرده اضافه کنید تا رنگ و رایحه‌ای دل‌انگیز در آن‌ها جاری شود. این ترکیب، پایه‌ی اصلی کنافه‌ی درخشان شما را می‌سازد.

۲- ساخت لایه‌های میان؛ قلب پیری کنافه: قالب مورد نظرتان را با کره چرب کنید تا هیچ بخشی از دسر به کف قالب نچسبد. نیمی از رشته‌ها را در کف قالب پخش کرده و با کمک پشت لیوان یا کف دست به آرامی فشرده کنید تا منسجم و یک‌دست شوند.

در ظرفی جداگانه، خامه و پنیر (ترجیحاً پنیر لبنه یا خامه‌ای) را با هم مخلوط کنید تا بافتی کرمی و نرم به‌دست آید. این ترکیب را روی لایه نخست رشته‌ها بریزید و با یک قاشق به‌آرامی پخش کنید. سپس لایه‌ای از پنیر پیتزا روی آن اضافه کنید تا هنگام پخت، کشدار و جذاب شود. حالا باقی رشته‌ها را روی سطح پیری بریزید و دوباره با فشار ملایم منسجمشان کنید تا قالب، دو لایه‌ی طلایی و پیری کامل

پاییز و نسیم خنک عصرگاهی، بهترین بهانه برای خلق لحظاتی گرم است. کنافه با رشته‌های طلایی‌اش و قلب پنیر کشدار، دقیقاً همان خوراکی رؤیایی برای شیرین کردن این روزهای نارنجی است. ترکیب هنرمندانه‌ی کره، زعفران و شربت معطر، ضیافتی گرم و دل‌چسب را به ارمغان می‌آورد که طعم اصیل روزهای سرد و خاطره‌انگیز پاییزی شما را تکمیل می‌کند.

کنافه یا «کونفه»، یکی از معروف‌ترین دسرهای اصیل ترکیه است که در دوره‌ی‌ها و عصرانه‌های خاص جایگاه ویژه‌ای دارد. خمیر رشته‌ای نازک، کره‌ی تازه و شربت شیرین پایه‌های اصلی این دسر لذیذ را تشکیل می‌دهند و در کنار لایه‌های کشدار پنیر لبنه و مغزهای خردشده، طعمی منحصره‌فرد و به یادماندنی خلق می‌کنند.

این دسر خوش‌نما در سراسر خاورمیانه و بخش‌هایی از اروپا نیز محبوب است. در نابلس و فلسطین، کنافه را در شربت شکر غوطه‌ور کرده و به صورت قطعات کوچک سرو می‌کنند، در حالی‌که در بالکان سبک متفاوتی دارد و معمولاً به شکل رول پیچ تهیه می‌شود. تفاوت در شیوه‌ی طبخ و مواد جانبی، تنوع و جذابیت این خوراک سنتی را دوچندان کرده است.

کنافه در کنار دسرهایی مانند کرامیل سیب، تارت میوه، پودینگ زردآلو و اشترودل سیب، جزو پرطرفدارترین انتخاب‌ها برای عصرانه یا سفره‌های مهمانی است. با کمی حوصله و رعایت چند نکته ساده، می‌توانید این دسر خوش‌عطر و شیرین را در خانه آماده کنید و لحظاتی گرم و دل‌چسب را با طعم ناب ترکیه تجربه کنید.

مواد لازم برای تهیه کنافه

۱- رشته ترکی کادایف ۳۰۰ گرم

۲- پنیر خامه‌ای ۲۰۰ گرم

۳- خامه صبحانه ۲۰۰ گرم

۴- کره ۱۵۰ گرم

۵- پنیر پیتزا و پودر پسته به میزان لازم

مواد لازم برای تهیه شربت کنافه

۱- آب پنج پیمانه

۲- شکر دو پیمانه

۳- زعفران دم کرده غلیظ یک چهارم پیمانه

۴- دارچین، عرق بهارنارنج یا گلاب به میزان لازم

طرز تهیه
 راز خوش طعمی کنافه در شربت زعفرانی غلیظ و خوش‌عطر آن نهفته است؛ شربتی که عطر بهارنارنج و دارچینش، هوش از سر می‌برد و لایه‌های کره‌ای رشته کنافه را به شاهکاری شیرین و دل‌چسب تبدیل می‌کند. برای داشتن شربتی بی‌نقص و خوش‌رنگ، مراحل زیر را با دقت و عشق دنبال کنید:

۱- جوشاندن پایه شربت: ابتدا پنج پیمانه آب را درون قابلمه‌ای نسبتاً بزرگ بریزید و روی حرارت زیاد قرار دهید تا