

آوای دریا

۲۸۹

شنبه ۲۹ آذر ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

هفتمین نمایشگاه سراسری صنایع دستی

هفتمین نمایشگاه سراسری صنایع دستی در
بندرعباس برگزار می شود

دریا



ریسک سکتة زودرس در دارندگان گروه خونی A۱
/ گروه خونی O با خطر کمتری همراه است



مادران مبتلا به آنفلوآنزا شیردهی را قطع نکنند



حسامی فرد: جنازه های یخ زده فراوانی در اورست
دیدم/دوستم سقوط کرد و معجزه آسا نجات یافت



قایقرانان آوش خلیج فارس صدرنشین لیگ برتر دراگون بوت کشور شدند

با حمایت آلومینیوم المهدی هرمزگان

قایقرانان آوش خلیج فارس صدرنشین لیگ برتر دراگون بوت کشور شدند



تیم قایقرانی آوش خلیج فارس با حمایت شرکت آلومینیوم المهدی هرمزگان ، مقتدرانه صدرنشین لیگ دراگون بوت بانوان کشور شد.

تیم قایقرانی آوش خلیج فارس در لیگ دراگون بوت بانوان، با حمایت مؤثر و پررنگ شرکت آلومینیوم المهدی هرمزگان، نمایشی درخشان از توان ورزش بانوان کشور به ثبت رساند و در پایان دو مرحله نخست رقابت‌های این رشته که در مجموعه ورزشی فرهنگی آزادی تهران برگزار شد در بین ۵ تیم شرکت کننده با اقتدار بر صدر جدول ایستاد.

این تیم با حمایت راهبردی شرکت آلومینیوم المهدی، در رقابت‌های ۲۰۰ و ۵۰۰ متر طعم شیرین قهرمانی را چشید و در مسافت ۲۰۰۰ متر نیز در جایگاه دوم قرار گرفت تا نشان دهد پیوند صنعت و ورزش، می‌تواند به افتخارآفرینی ملی منجر شود.

حمایت شرکت آلومینیوم المهدی هرمزگان از ورزش بانوان، بار دیگر ثابت کرد که این مجموعه بزرگ صنعتی، نه تنها در عرصه تولید، بلکه در حوزه مسئولیت‌های اجتماعی و توسعه پایدار ورزش کشور نیز پیشرو است.

در پایان این دو مرحله، تیم آوش خلیج فارس با ۳۴ امتیاز صدرنشین است. تیم آگربین لاهیجان با ۲۶ امتیاز در مکان دوم ایستاد. تیم پارس جنوبی با ۱۵ امتیاز سوم ، تیم طوفان انزلی با ۱۵ امتیاز چهارم و تیم وارث لاهیجان با ۶ امتیاز در مکان پنجم ایستاده است.

بازیکنان قایقرانان آوش خلیج فارس را نرجس سالاری پور، بهار نصیری ، متینه نوری ، حلیمه سالاری پور، صوفیا ، پاکروان، اسماء موثق ، فرزانه صاحب، ثنا زارع، فاطمه زندی ، مینا آفرنجه ، مهسا

آذری، رسپینا قوی دل، مرجان کرمجانی، نرجس سالاری پور، مهسا غلامی، فاطمه حامدی پور، الهه اسلامی، زهرا مطهر ، دنیا جوکار، سماء یاسمی ، سحر سلیمی، مهرناز صدیق ، فرشیان

حسامی فرد: جنازه‌های یخ زده فراوانی در اورست دیدم دوستم سقوط کرد و معجزه آسا نجات یافت

اینکه تا چه حد این موضوع عملی می‌شود را باید در آینده منتظر باشیم

صعود به کدام قله را دوست داشتید؟

هر قله‌ای برای من یک داستان متفاوت داشت، وقتی به آن فکر می‌کنم دلم می‌خواهد دوباره آن را تجربه کنم اما اگر بخوام محدود و منحصر بفرد یک صعود را تجربه کنم، قله نانگاپاربات است که با همه سختی دوست دارم دوباره آن را فتح کنم و دیگر اورست است که دوست دارم مسیر شمالی آن را دوباره صعود کنم. اگر فرصتی باشد کی ۲ گزینۀ بعدی است تا دوباره پا به هشت هزار متری‌ها بگذارم.

چه حسی دارید که اولین زن رکورددار در ایران هستید؟

حس افتخار، شادی، شغف و در عین حال مسئولیت دارم زیرا در قبال جامعه‌ای که من را حمایت و کمک کرده تا با افتخار اولین زن ایرانی باشم و پرچم ایران را مجدد در باشگاه هشت هزار متری‌ها به عنوان دومین ایرانی ثبت کنم، مسئولیتی برگردن دارم که الهامی برای جامعه جوان و بانوان باشم. باید به آنها این انگیزه و الهام را بدهم که علی رغم تمام محدودیت‌های جامعه و سختی‌ها موظف هستیم بکوشیم تا به اهداف خود برسیم و در راه آن تلاش کنیم.

صعود بعدی کجاست؟

یک پروژه‌ای را برای خودم تعریف کردم و استارت زدم و اسم آن «سون سامیت» یعنی هفت قله بلند هفت قاره دنیاست که اولی را در آفریقا بهمن ماه شروع می‌کنم و با توجه به فصل‌هایی که می‌توانم صعود کنم امیدوارم به دیگر قله بروم. این صعودها، یک پروژه متفاوت، زیبا و جذاب هست البته محدودیت‌های خاصی به خصوص در گرفتن روادید در برخی از کشورها خواهم داشت. برای آمریکای جنوبی و روادید آرژانتین و آمریکا و صعود به قله دنالی یک سری چالش دارم و حالا پیش می‌روم تا ببینم تا کجا موفق می‌شوم.

فوتبالی هستید؟ استقلال یا پرسپولیس؟

خوشبختانه جواب من نه هست اما استقلال‌ی هستم. کمتر وقت می‌کنم پای تلویزیون با آرامش چند ساعته بنشینم. در برنامه، آموزش یا تمرین هستم و زمان من کاملاً محدود هست. به همین دلیل نه خیلی وقت می‌کنم و نه علاقه دارم تا فوتبال ببینم.

است که ما می‌گذرانیم. آنجا یک ترس واقعی به سراغ آدم می‌آید. ترسی که مدیریت می‌طلبید نه ترسی که شما را زمین گیر و همه چیز را مختل کند. آنجا باید روی کارها و تصمیم گیری‌های کوچک تمرکز کنید و به موقع و در زمان کافی سریع تصمیم بگیرید. در واقع طوفان یک مدیریت بسیار خوبی را در آدم به لحاظ عملکردی و زمان‌بندی در ارتفاع ایجاد می‌کند.

گذراندن شب در کوه چه حسی دارد؟

کوه زیباترین تجربه زندگی من بوده و وقتی که شب می‌شود انگار در یک فضایی منفک از تمام جهان یا می‌گذارید. زیر یک آسمان پرستاره و در آن سکوت، سرما و التهاب و حضور در ارتفاع تجربه منحصر بفردی دارید که همیشه دلم می‌خواهد تکرار شود.

آیا در کوه آشپزی کردید و چه غذایی پختید؟

من گیاهخوار هستم و این محدودیت غذایی را برای خودم ایجاد کردم که باعث می‌شود تا مجبور شوم برای خودم غذاهای بسیار زیادی درست کنم و از غذاهای سنتی که مواد اولیه آن را با خودم می‌برم و در کوه آماده کردم، استفاده می‌کنم.

تخصص شما در پزشکی چیست؟

من پزشک عمومی هستم و البته در حوزه پزشکی کوهستان هم به عنوان مدرس فدراسیون کار می‌کنم و تجربه‌هایی که داشتم را به دوستان و هم‌نوردانم منتقل می‌کنم.

آیا فدراسیون یا وزارت ورزش پاداشی به شما دادند

این فرم صعودها یک برنامه شخصی هست و حضور حامی مالی در کنار من این برنامه شخصی را تسهیل کرده و اگر حامی مالی نبود این پروژه تا سه سال و نیم هم تمام نمی‌شد و شاید ۱۰ سال و بیشتر طول می‌کشید اما نه من بلکه کل جامعه کوهنوردی که اینگونه فعالیت می‌کنند انتظاری برای حمایت‌های مالی از وزارت ورزش و فدراسیون کوهنوردی نداریم، حداقل من ندارم؛ اما بیشتر بحث حمایت‌های روانی برایم خیلی مهم بود که تا حد زیادی فدراسیون در کنار من بود. هرچند بعد از اتمام پروژه هشت هزارتایی‌ها و ورود به باشگاه هشت هزارمتری‌های جهان من با وزیر ورزش هم دیداری داشتم و از طرف فدراسیون و وزارت ورزش قول دادند مقداری از جوایز و پاداش این صعودها به من داده شود و

کرد و در شکاف برفی افتاد. شرایط خیلی متفاوتی را تجربه کردیم. فکر می‌کردیم که او را از دست دادیم اما تیم امداد سه روز بعد او را پیدا کرد و نجات یافت. او را پایین آوردند و ۶ ماه در آی سی یو در وضعیت بیهوش بود و بارها سی پی آر شد و به طرز معجزه آسایی و جزو نوادر کوهنوردی است که او زنده ماند و او را بعد از ریکاوری دیدم. آنوراک انگشت‌ها و پاهایش را از دست داده بود اما زنده ماند. من سقوط، آسیب و مرگ در تمام صعودهایم کنارم بوده و دیده‌ام.

در قله‌های هشت هزاری با جنازه‌های یخ زده روبرو شده‌اید؟

فراوان. در کی ۲ و داولاگیری، لوتسه و اورست جنازه‌های یخ‌زده زیادی دیدم. اگر بخوام حسم را درباره این موضوع بگویم یک لحظه می‌فهمید کوه به شما بدهکار نیست و می‌تواند این خطر و هشدار را کنار خود داشته باشد که نیروهای طبیعت، نیروهای مافوق تمام توانمندی‌های آدم‌هاست و باید حواس ما به آن باشد.

آیا فردی در کوه بیمار شده و شما آن شخص را درمان کردید؟

موارد بسیار زیادی بوده که مطلع شدم اما در یک سری از موارد من نه می‌دانستم و نه مطلع شدم یا اطرافیانم نمی‌دانستند که پزشک هستم. به هرحال نتوانستم کمک کنم اما موارد زیادی بیماری‌های عادی مانند اسهال و استفراغ، سرماخوردگی، سرفه یا شرایط خاصی که به دلیل بهداشت و بیماری‌های ارتفاع، فرد تجربه می‌کند را درمان کردم. در کی ۲ حادثه‌ای داشتیم که نیاز بود امداد شود و من در کنارش بودم و کمکش کردم.

آیا حیوان وحشی در کوه دیدید و به شما حمله هم کرد؟

در کوه‌های خارج از ایران من با حیوان وحشی روبرو نشدم اما در کوه‌های داخل ایران هم با گرگ و خرس مواجه شدم. در سبلان و علم کوه خرس دیدم و در کوه‌های اطراف مشهد با گرگ مواجه شدم اما به من حمله نکردند. آدم به من حمله نکند، حیوان به من حمله نمی‌کند.

وقتی گرفتار طوفان می‌شوید، چطور عبور می‌کنید و چه احساسی داشتید؟

طوفان جزو لاینفک حضور در ارتفاع و شرایط آب و هوایی

نخستین بانوی رکورددار کوهنوردی ایران و عضو باشگاه هشت هزار متری‌های جهان گفت: در کی ۲ و داولاگیری، لوتسه و اورست جنازه‌های یخ‌زده زیادی دیدم. اگر بخوام حسم را درباره این موضوع بگویم یک لحظه می‌فهمید کوه به شما بدهکار نیست و می‌تواند این خطر و هشدار را کنار خود داشته باشد که نیروهای طبیعت، نیروهای مافوق تمام توانمندی‌های آدم‌هاست و باید حواس ما به آن باشد.

افسانه حسامی فرد بانوی هیمالیانورد کشورمان بیست و دوم مهر ماه موفق به صعود قله چوآپو در تبت شد. وی با این صعود ارزشمند، ضمن تکمیل پروژه صعود تمامی قله بالای ۸۰۰۰ متری جهان، پس از «عظیم چیچی سار»، به عنوان دومین ایرانی به جمع اعضای «باشگاه ۸۰۰۰ متری‌های جهان» پیوست.

این بانوی رکورددار کشورمان که به عنوان پزشک هم فعالیت می‌کند متولد ۱۳۵۵ هست و درباره مشاهده پیکره‌های یخ‌زده کوهنوردان در فتح قله‌های مختلف، سقوط برخی از کوهنوردان و تلاش‌ها و سختی‌هایی که در راه فتح قله‌های مرتفع جهان کشیده است، به گفت‌وگو با ایرنا پرداخت.

متن گفت‌وگوی کامل افسانه حسامی فرد را در زیر می‌خوانیم:

سخت‌ترین لحظه‌های شما در صعودها چگونه بود؟

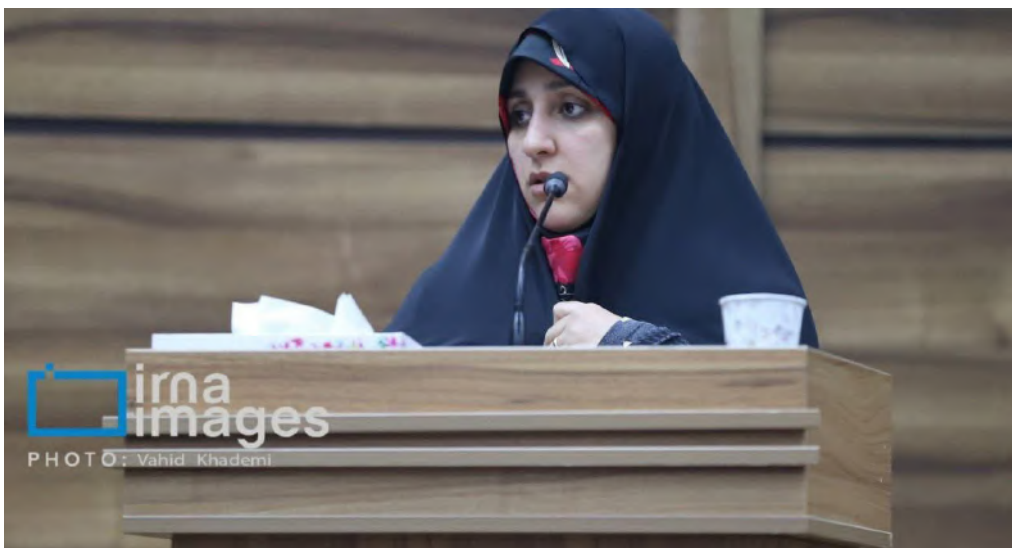
صعود به قله‌های هشت هزاری آسان نیست و همواره لحظه‌های سختی به لحاظ جسمی، روحی، آب و هوا و تصمیم‌گیری گذراندم. هرکدام از این صعودها چالش‌های زیادی داشت. برای هر کوهنوردی سخت‌ترین لحظه آن لحظه‌ای است که تصمیم می‌گیرد آیا بماند و ادامه دهد یا برگردد. تصمیم‌گیری در آن لحظه سخت هست و خیلی از کوهنوردانی که از دست می‌دهیم، همان جا دچار اختلال و اشکال می‌شوند و ترس از ناموفق برگشتن باعث می‌شود تا جان خود را از دست بدهند. در دو صعود این لحظه را گذراندم و تصمیم گرفتم تا برگردم. برگشت باعث شد تا الان اینجا باشم و این پروژه را تمام کنم.

آیا فردی برابر چشمان شما سقوط کرده

متأسفانه بله. در صعود قله آتاپورنا یکی از دوستانم که یک کوهنورد هندی به نام آنوراک بود، بین کمپ سه به دو سقوط

۶۰ درصد ورودی دانشگاه‌ها و ۲۴ درصد اختراعات کشور سهم زنان است

گزارش: ایرنا



بنیادی و فنی در حال اجراست که مخاطبان آن زنان سرپرست خانوار و زنان خانه‌دار نیز هستند.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده در ادامه با تاکید بر اینکه، دختران دانشگاهی و فارغ‌التحصیل برای ما از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند و برگزاری چنین برنامه‌هایی و ایجاد ارتباط میان سه رکن اصلی جامعه یعنی دولت، بخش خصوصی و جامعه مدنی، کمک می‌کند تا شکاف موجود به حداقل برسد، از دانشگاه تهران برای حمایت از برگزاری این برنامه و از بنیاد جمیلی برای این ابتکار قدردانی کرد.

بهرروزآذر اظهار امیدواری کرد این برنامه سالیان سال تداوم داشته باشد و هر سال با کیفیت بالاتری برگزار شود تا علوم پایه بیش از پیش وارد زندگی مردم شده و حل مسائل با کمک دانش و دانشمندان محقق شود.

تجلیل از برگزیدگان نهمین جشنواره اندیشمندان و دانشمندان جوان در ادامه این آئین از برگزیدگان نهمین جشنواره اندیشمندان و دانشمندان جوان در بخش‌های مختلف شامل علوم زیستی، ریاضی و علوم کامپیوتر و هوش مصنوعی، شیمی و فیزیک و همچنین هوشمندسازی معدن و صنایع معدنی با اهدا لوح و جایزه حمایت مالی مختص طرح‌های پژوهشی تجلیل بعمل آمد.

اندیشمندان و دانشمندان جوان نیز نشان‌دهنده پررنگ‌تر شدن حضور زنان است؛ به‌طوری که طبق آمار ارائه‌شده، بیش از ۴۵ درصد شرکت‌کنندگان و تقدیرشدگان این جشنواره را دختران ارزشمند ایران تشکیل می‌دهند که این موضوع جای افتخار و تبریک دارد.

۳۵ درصد دختران توانسته‌اند وارد بازار کار شوند معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده همچنین با اشاره به دغدغه‌های دولت در حوزه زنان تصریح کرد: دغدغه اصلی ما کاهش شکاف اقتصادی زنان است. با وجود حضور گسترده دختران در دانشگاه‌ها و ثبت اختراعات، تنها حدود ۱۲ درصد شرکت‌های دانش‌بنیان توسط زنان اداره می‌شود و حدود ۳۵ درصد دختران توانسته‌اند وارد بازار کار شوند.

بهرروزآذر ادامه داد: در دولت اقدامات مؤثری آغاز شده است؛ از جمله با همکاری وزارت علوم، پنج پارک علم و فناوری به‌صورت پایلوت انتخاب شده‌اند تا به‌صورت ویژه بر افزایش نگرش‌های کارآفرینی و کاهش فاصله علم با فناوری تمرکز شود.

وی با بیان اینکه، برنامه‌های «کمند» دوباره در دستور کار قرار گرفته و برنامه ویژه‌ای نیز با جهاد دانشگاهی برای کمک به ورود دختران فارغ‌التحصیل دانشگاهی به حوزه اشتغال و کارآفرینی آغاز شده است افزود: همچنین برنامه‌هایی در حوزه توسعه مهارت‌های عمومی،

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: بیش از ۶۰ درصد ورودی دانشگاه‌های کشور را زنان تشکیل می‌دهند و ۲۴ درصد اختراعات ثبت‌شده ایران نیز توسط زنان انجام می‌شود.

زهره بهروز آذر در نهمین جشنواره اندیشمندان و دانشمندان جوان اظهارکرد: برای من افتخار بزرگی است که در جمع بهترین‌ها و نازنین‌ها حضور دارم؛ جمعی که همه تلاش آن بر کاهش فاصله علم تا محصول، علم تا حل مسئله و علم تا افزایش خیر عمومی متمرکز است.

وی افزود: سال گذشته که با بنیاد جمیلی آشنا شدم، واقعاً افتخار کردم که چنین حرکت مؤثری آغاز شده و همان زمان اعلام کردم هر کاری از دست ما برآید، حتماً در کنار شما خواهیم بود.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده بیان کرد: باور دولت چهاردهم این است که اگر قرار است به قله‌های پیشرفت که برای ایران عزیز ترسیم شده دست یابیم، به دو بال برای پیشرفت نیاز داریم؛ بال زنان و بال مردان. هر زمان این دو بال در کنار هم و دوشادوش هم باشند، پروازی موفق و بدون نقص خواهد خورد. وی افزود: این نگاه نه یک آرمان جدید در دولت چهاردهم، بلکه نتیجه تاریخ و تمدن ایران است و همان چیزی است که فرهنگ ایرانی را شکل داده است. هنگامی به الواح گلی تخت جمشید نگاه می‌کنیم، می‌بینیم زنانی در آن دوره به‌عنوان مدیر مجموعه‌های بزرگی همچون نساجی فعالیت می‌کردند و بیش از ۴۰۰ نفر زیرمجموعه داشتند و به آنان حقوق و دستمزد پرداخت می‌کردند. همچنین در همان الواح دیده می‌شود که حقوق پرداختی به زنانی که مادر بودند یا کودک شیرخوار داشتند، بیشتر از سایر زنان بوده که نشان می‌دهد مادری هیچ‌گاه مانعی برای حضور اجتماعی زنان نبوده، بلکه همواره مورد حمایت قرار گرفته است.

بهرروز آذر ادامه داد: این نگاه با ورود اسلام تقویت شد؛ حضرت خدیجه(س) به‌عنوان نخستین بانوی کارآفرین جهان اسلام و حضرت زهرا(س) که در تمامی عرصه‌ها، از ایثارگری و حضور در صحنه‌های اجتماعی گرفته تا مدیریت باغ فدک، نقش‌آفرینی داشتند. این الگوها موجب شده امروز زنان ما در پیروزی انقلاب اسلامی، دفاع مقدس و همه عرصه‌ها حضوری پررنگ داشته باشند.

وی اظهارکرد: امروز با افتخار و سر بلندی اعلام می‌کنیم که بیش از ۶۰ درصد ورودی دانشگاه‌های کشور را زنان تشکیل می‌دهند و ۲۴ درصد اختراعات کشور توسط زنان ثبت می‌شود؛ در حالی که میانگین جهانی این شاخص بین ۱۴ تا ۱۷ درصد است. این آمار نشان می‌دهد ظرفیت زنان بسیار فراتر از تصور است و آنان می‌توانند هم‌پای مردان برای پیشرفت ایران عزیز تلاش کنند.

معاون رئیس‌جمهور همچنین گفت: حرکت مؤثر جشنواره مقدس شناخته می‌شود. در جهانی که سرعت حرف اول را می‌زند، شاید وقت آن رسیده باشد چند دقیقه درنگ کنیم و با خوابی کوتاه، آرامش و انرژی از دست‌رفته را بازیابیم. در دنیای پرشتاب امروز که انسان‌ها بخش زیادی از وقت خود را صرف کار، تحصیل و فعالیت‌های ذهنی می‌کنند، احساس خستگی و کمبود انرژی در نیمه روز امری طبیعی است. یکی از مؤثرترین و در عین حال ساده‌ترین روش‌های بازیابی انرژی، «چرت نیمروزی» است، خوابی کوتاه و آگاهانه که نه تنها جسم را آرام می‌کند، بلکه ذهن را نیز بازآفرینی می‌کند. در حالی که بسیاری چرت زدن را نشانه تنبلی یا کم‌کاری می‌دانند، پژوهش‌های علمی متعددی نشان داده‌اند که خواب کوتاه روزانه می‌تواند بازدهی کاری، تمرکز ذهنی و سلامت عمومی را به‌طور چشمگیری بهبود بخشد.

پیشینه تاریخی چرت نیمروزی

چرت نیمروزی یا همان «قیله» در زبان عربی و «سی‌یستا» (Siesta) در زبان اسپانیایی، سابقه‌ای طولانی در فرهنگ‌های گوناگون دارد. در سرزمین‌های گرم، به‌ویژه در خاورمیانه و مدیترانه، مردم از دیرباز در ساعات گرم ظهر به استراحت می‌پرداختند تا از گرما بگریزند و نیروی تازه‌ای برای ادامه روز بگیرند. حتی در متون دینی و سنت‌های اسلامی نیز به استراحت نیمروزی توصیه شده است. این موارد نشان می‌دهد که چرت نیمروزی نه تنها سنتی فرهنگی بلکه رفتاری توصیه شده برای آرامش و تعادل روان است.

فواید علمی چرت نیمروزی

دانشمندان علوم اعصاب و روان‌شناسی خواب در دهه‌های اخیر توجه ویژه‌ای به اثرات خواب کوتاه روزانه داشته‌اند. نتایج تحقیقات دانشگاه‌های هاروارد، استنفورد و ناسا نشان می‌دهد که چرتی به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می‌تواند تمرکز، خلاقیت، حافظه کوتاه‌مدت و توان تصمیم‌گیری را افزایش دهد.

برخی از مهم‌ترین فواید چرت نیمروزی عبارت‌اند از: افزایش تمرکز و حافظه: در نیمه‌ی روز، به‌ویژه پس از صرف ناهار، سطح هوشیاری و تمرکز کاهش می‌یابد. چرت کوتاه باعث بازتنظیم مغز و فعال‌سازی مجدد قشر پیش‌پیشانی می‌شود، ناحیه‌ای که مسئول تصمیم‌گیری و کنترل رفتار است. کاهش استرس و اضطراب: خواب کوتاه موجب کاهش هورمون کورتیزول، یعنی هورمون استرس، می‌شود. در نتیجه، بدن در وضعیت آرامش فیزیولوژیکی قرار می‌گیرد و فرد احساس سبکی و آرامش بیشتری دارد.

افزایش خلاقیت: در مرحله‌ی ابتدایی خواب، مغز ارتباطات جدیدی بین اطلاعات ایجاد می‌کند. بسیاری از هنرمندان و دانشمندان مانند انیشتین و سالوادور دالی

چرت نیمروزی؛ راهی کوچک برای انرژی بزرگ

بزنند و موجب احساس بی‌حالی در طول روز شوند. در دنیای امروز، از شرکت‌های فناوری گرفته تا دانشگاه‌ها و حتی خانه‌های سالمندان، چرت نیمروزی به عنوان ابزاری ساده اما مؤثر برای حفظ تمرکز و سلامت جسمی شناخته می‌شود. بسیاری از شرکت‌های بزرگ مانند گوگل و نایک با ایجاد «اتاق‌های چرت» یا Nap Pods، به کارکنان خود این فرصت را می‌دهند تا با خواب کوتاهی میان‌روزی انرژی تازه‌ای به دست آورند، اقدامی که طبق مطالعات، بهره‌وری کاری را تا بیش از ۳۰ درصد افزایش می‌دهد. در دانشگاه‌ها نیز، چرت کوتاه به دانشجویان کمک می‌کند تا پس از ساعات طولانی مطالعه و کلاس، ذهنی شاداب‌تر و آماده‌تر برای یادگیری داشته باشند. در سوی دیگر، در میان سالمندان، چرت نیمروزی به عنوان مکمل طبیعی خواب شبانه اهمیت ویژه‌ای دارد. پژوهش‌های منتشرشده در مجله‌های Sleep Medicine و Journal of the American Geriatrics Society نشان می‌دهد که خواب کوتاه ۲۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای در افراد مسن می‌تواند حافظه کاری، خلق‌وخو و سلامت قلب را بهبود دهد و از خستگی مفرط و خطر سقوط بکاهد. بنابراین، از محیط‌های کاری مدرن تا دوران سالمندی، چرت نیمروزی پلی مشترک میان سلامت جسم، آرامش روان و بازدهی ذهنی است، راهی کوچک برای انرژی بزرگ.

باورهای نادرست درباره چرت نیمروزی

برخی افراد معتقدند چرت زدن باعث تنبلی یا خواب‌زدگی می‌شود، اما این باور به‌طور علمی رد شده است. چرت زدن کوتاه نه تنها کارایی را کاهش نمی‌دهد بلکه به افزایش رانندمان و خلق‌وخوی مثبت کمک می‌کند. باور اشتباه دیگر این است که فقط افراد مسن یا کودکان به چرت نیاز دارند، در حالی که بدن همه انسان‌ها دارای افت انرژی طبیعی در بعدازظهر است.

خطرات و محدودیت‌ها

اگرچه چرت نیمروزی برای بیشتر افراد مفید است، اما در برخی شرایط باید با احتیاط انجام شود. افرادی که دچار بی‌خوابی شبانه هستند، نباید چرت طولانی بزنند زیرا ممکن است خواب شبشان را مختل کند. همچنین افرادی که از اختلالات خواب مانند وقفه تنفسی در خواب (Sleep Apnea) رنج می‌برند، بهتر است زیر نظر پزشک از چرت روزانه استفاده کنند. چرت نیمروزی، برخلاف تصور رایج، نشانه تنبلی نیست بلکه جلوه‌ای از هوشمندی در مدیریت انرژی بدن است. این عادت سالم می‌تواند در مدت زمانی کوتاه، کارایی ذهن، آرامش روان و سلامت جسم را افزایش دهد. رعایت آداب چرت، مانند زمان مناسب، محیط آرام و مدت دقیق، کلید بهره‌برداری کامل از این فرصت طلایی است. در جهانی که خستگی، اضطراب و فشار روانی روزبه‌روز بیشتر می‌شود، شاید ساده‌ترین و مؤثرترین پاسخ به این چالش، تنها ۲۰ دقیقه خواب در میانه‌ی روز باشد؛ خوابی کوتاه، اما زندگی‌بخش.

از چرت نیمروزی برای الهام‌گیری ذهنی استفاده می‌کردند. بهبود سلامت قلب: تحقیقات نشان داده‌اند که خواب کوتاه نیمروزی می‌تواند فشار خون را کاهش داده و از بروز بیماری‌های قلبی جلوگیری کند. افزایش عملکرد جسمی: ورزشکاران حرفه‌ای گاهی در طول روز چرت می‌زنند تا هماهنگی عضلانی و واکنش‌های عصبی خود را بهبود دهند.

زمان مناسب برای چرت زدن

بهترین زمان برای چرت نیمروزی بین ساعت ۱ تا ۳ بعدازظهر است؛ یعنی زمانی که ریتم طبیعی بدن (ساعت زیستی) دچار افت انرژی می‌شود. در این زمان، دمای بدن اندکی کاهش می‌یابد و مغز سیگنال‌هایی شبیه به آغاز خواب شبانه ارسال می‌کند. چرت زدن دیرتر از ساعت ۴ بعدازظهر توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است در خواب شبانه اختلال ایجاد کند و منجر به بی‌خوابی شود.

مدت زمان ایده‌آل چرت نیمروزی

یکی از نکات مهم در آداب چرت نیمروزی، مدت زمان خواب است. بر اساس پژوهش‌های ناسا، بهترین طول زمان چرت، بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه است. چرت‌های کوتاه‌تر از ۱۰ دقیقه ممکن است تأثیر کافی نداشته باشند، و خواب طولانی‌تر از ۳۰ دقیقه ممکن است فرد را وارد مرحله خواب عمیق کند که بیدار شدن از آن سخت و همراه با احساس سنگینی و گیجی است. برای کسانی که دچار کمبود مزمن خواب هستند، چرت طولانی‌تر (حدود ۶۰ تا ۹۰ دقیقه) نیز می‌تواند مفید باشد، زیرا این زمان اجازه طی کامل چرخه‌ی خواب را می‌دهد.

آداب و شرایط مناسب چرت نیمروزی

برای آن‌که چرت نیمروزی واقعاً مفید باشد، رعایت چند نکته ساده اما کلیدی ضروری است: انتخاب مکان آرام و نیمه‌تاریک: محیطی که در آن چرت می‌زنید باید آرام، دارای دمای معتدل و نور کم باشد. وضعیت مناسب بدن: بهتر است در حالتی بخواهید که ستون فقرات در راستای طبیعی خود قرار گیرد. تنظیم رنگ بیداری: استفاده از ساعت یا تلفن همراه برای تعیین زمان بیداری ضروری است تا خواب بیش از حد طول نکشد. ریه‌ز از مصرف زیاد قهوه قبل از چرت: اگرچه بعضی‌ها از روش «چرت قهوه‌ای» استفاده می‌کنند، مصرف زیاد کافئین ممکن است مانع خوابیدن شود. ذهن آرام و بدون دغدغه: پیش از چرت، چند دقیقه تنفس عمیق یا ریلکسیشن انجام دهید تا مغز سریع‌تر وارد حالت استراحت شود.

تفاوت چرت نیمروزی با خواب روزانه

چرت نیمروزی هدفی مشخص دارد، بازیابی انرژی در کوتاه‌ترین زمان. اما خواب طولانی در روز معمولاً نشانه خستگی مفرط، بی‌خوابی شبانه یا حتی افسردگی است. چرت‌های بیش از یک ساعت ممکن است چرخه خواب شبانه را به هم

اخبار حوزه سلامت

ریسک سکنه زودرس در دارندگان گروه خونی A / گروه خونی O با خطر کمتری همراه است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد گروه خونی افراد می‌تواند ریسک سکنه مغزی زودرس را تغییر دهد. زیرگروه A ۱ با افزایش احتمال تشکیل لخته خون، ریسک سکنه قبل از ۶۰ سالگی را بالا می‌برد، در حالی که گروه خونی O خطر کمتری دارد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد گروه خونی افراد می‌تواند ریسک سکنه مغزی زودرس را تغییر دهد. زیرگروه A ۱ با افزایش احتمال تشکیل لخته خون، ریسک سکنه قبل از ۶۰ سالگی را بالا می‌برد، در حالی که گروه خونی O خطر کمتری دارد. دانشمندان به تازگی دریافته اند که احتمال ابتلا به سکنه مغزی زودرس می‌تواند با گروه خونی افراد مرتبط باشد. زیرگروه A ۱ از گروه خونی A با آنتی‌ژن‌های بیشتر روی گلبول‌های قرمز، احتمال تشکیل لخته خون را افزایش می‌دهد و با ریسک بالاتر سکنه قبل از ۶۰ سالگی مرتبط است، در حالی که گروه خونی O با ریسک پایین‌تر سکنه در ارتباط است.

به گزارش ساینس الرت، این مطالعه بر اساس بررسی داده‌های ژنتیکی بیش از ۱۷ هزار نفر که سابقه سکنه مغزی داشتند و نزدیک به ۶۰۰ هزار نفر از افراد سالم انجام شد و نشان می‌دهد که ژنتیک، حتی در افراد جوان، می‌تواند نقشی تعیین‌کننده ای در سلامت قلب و مغز داشته باشد. دانشمندان هنوز دلیل دقیق افزایش ریسک سکنه در افراد دارای زیرگروه A ۱ را نمی‌دانند، اما احتمال می‌دهند که این گروه خونی با روند تشکیل لخته‌های خون و عملکرد رگ‌ها مرتبط باشد. تحلیل‌های ژنتیکی همچنین نشان می‌دهد که سکنه‌هایی که در سنین پایین رخ می‌دهند، مکانیزم متفاوتی نسبت به سکنه‌های دیررس دارند. در سنین بالای ۶۰ سال، نقش گروه خونی در ریسک سکنه کمتر دیده می‌شود و عوامل دیگری مانند رسوب چربی در شریان‌ها و بیماری‌های مزمن قلبی بیشترین تأثیر را دارند. یافته‌ها نشان می‌دهد افرادی که گروه خونی B دارند نیز حدود ۱۱ درصد بیشتر احتمال دارد دچار سکنه مغزی شوند. طبق یافته‌های پیشین، نواحی ژنتیکی مرتبط با گروه خونی (ABO locus) با تشکیل لخته‌های وریدی، رسوب کلسیم در شریان‌ها و افزایش ریسک حمله قلبی در ارتباط هستند. دکتر استیون کیتنر، متخصص عروق و نویسنده ارشد مقاله می‌گوید: «سکنه‌های زودرس می‌توانند جان فرد را تهدید کنند و افرادی که از مرگ نجات پیدا می‌کنند نیز ممکن است حتی بعد از بهبود از سکنه با مشکلات جسمی و محدودیت‌های عملکردی طولانی‌مدت مواجه شوند. شناخت نقش ژنتیک و گروه خونی می‌تواند به طراحی روش‌های پیشگیری دقیق‌تر و هدفمندتر کمک کند. با این وجود، محققان می‌گویند ریسک بالاتر سکنه در افراد با زیرگروه A ۱ نسبی و محدود است و نیازی به آزمایش یا مراقبت ویژه فراتر از توصیه‌های عمومی ندارند. آن‌ها تأکید می‌کنند که برای درک بهتر اهمیت و دامنه این نتایج، نیازمند مطالعات بیشتر با نمونه‌های متنوع از نظر نژادی و جغرافیایی هستیم.

نان سنتی بهترین گزینه برای پیشگیری از دیابت

رئیس اداره آزمایشگاه کنترل غذا و دارو، از برتری نان‌های اصیل ایرانی همچون سنگک، بربری و لواش نسبت به نان‌های صنعتی خبر داد. رؤیا امیری گفت: راز این برتری در فرآیند تخمیر طولانی‌تر و استراحت کافی خمیر نهفته است؛ این ویژگی باعث شده که نان‌های سنتی شاخص گلیسمی پایین‌تری نسبت به نان‌های صنعتی مانند نان‌های فانتزی و تست داشته باشند. به زبان ساده، مصرف این نان‌ها قند خون را به آرامی و با شیب ملایم‌تری افزایش می‌دهد که برای پیشگیری از دیابت و مدیریت وزن یک امتیاز بزرگ محسوب می‌شود. وی با تأکید بر تفاوت میان نان‌های سنتی، افزود: نان سنگک به دلیل استفاده از آرد با درصد سبوس بالاتر و نمک کمتر، وضعیت بهتری از نظر استاندارد‌های تغذیه‌ای دارد و انتخاب هوشمندانه‌تری برای مصرف روزانه محسوب می‌شود.

امیری ادامه داد: مزیت اصلی نان سنتی سالم تنها در وجود سبوس نیست، بلکه در تخمیر کامل آن است. نانی که از آرد سبوس‌دار تهیه شده و فرصت کافی برای تخمیر داشته باشد، دو مزیت مهم دارد؛ نخست، بهبود جذب مواد معدنی، زیرا فرآیند تخمیر ترکیبات بازدارنده جذب را تجزیه کرده و املاحی مانند آهن و کلسیم بهتر جذب می‌شوند؛ دوم، تقویت سلامت گوارش، زیرا این نان مانند یک پریبیوتیک طبیعی عمل کرده و به تنظیم عملکرد روده و بهبود حرکات آن کمک می‌کند.

رئیس اداره آزمایشگاه کنترل غذا و دارو، در عین حال تأکید کرد: مصرف سبوس خام و تخمیر نشده که در برخی نانوائی‌ها تنها در

مرحله آخر خمیر به آن اضافه می‌شود، می‌تواند فواید نان سنتی را کاهش دهد، زیرا ماده‌ای به نام فیتات در آن فعال باقی مانده و جذب املاح حیاتی بدن مانند آهن، روی و کلسیم را محدود می‌کند. امیری افزود: حتی سالم‌ترین نوع نان نیز باید به اندازه نیاز روزانه انرژی فرد مصرف شود و در کنار سایر گروه‌های غذایی اصلی قرار گیرد تا یک رژیم غذایی کامل و متعادل محقق شود.

هدیه ۳.۵ میلیاردی خیر هرمزگانی به بیمارستان کودکان بندرعباس

خیر هرمزگانی یک دستگاه پیشرفته و پرتابل اکوکاردیوگرافی - سونوگرافی به ارزش ۳ میلیارد و ۵۲۰ میلیون تومان به بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان (NICU) بیمارستان کودکان بندرعباس اهدا کرد. با هدف ارتقای سطح خدمات تشخیصی و درمانی نوزادان بستری در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان (NICU)، یک دستگاه پیشرفته و پرتابل اکوکاردیوگرافی سونوگرافی به ارزش ۳ میلیارد و ۵۲۰ میلیون تومان از سوی یکی از خیرین نیک‌اندیش به مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان بندرعباس اهدا شد.

امیر حسابی، رئیس مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان بندرعباس، با اشاره به ویژگی‌های این دستگاه اظهار کرد: این دستگاه مدرن ساخت شرکت سامسونگ بوده و به سه پروب تخصصی نوزادان شامل دو پروب سونوگرافی و یک پروب اکوی قلبی مجهز است. به گفته وی، پزشکان متخصص رادیولوژی و فوق تخصص قلب و عروق کودکان با استفاده از این دستگاه، تصویربرداری‌های لازم از قلب و اندام‌های مختلف نوزادان را انجام داده و نتایج را در اختیار تیم فوق تخصصی نوزادان قرار می‌دهند تا بر اساس یافته‌های پاراکلینیکی، تشخیص دقیق و برنامه درمانی مناسب برای هر نوزاد تدوین و اجرا شود.

وی با تأکید بر اهمیت تجهیزات پرتابل در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان افزود: با توجه به شرایط حساس و آسیب‌پذیر نوزادان بستری در NICU و ضرورت پیشگیری از عفونت‌های بیمارستانی، جابه‌جایی آنان به خارج از بخش باید به حداقل برسد. وجود دستگاه‌های پرتابل در داخل بخش، نیاز به انتقال نوزادان به واحدهای پاراکلینیک را برطرف کرده و امکان انجام بررسی‌های فوری و دقیق را در کنار تخت بیمار فراهم می‌کند.

رئیس مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان بندرعباس در پایان ضمن قدردانی از اقدام خدایپسندانه این خیر نیک‌اندیش، خاطرنشان کرد: این اهدای ارزشمند گامی مؤثر در جهت افزایش دقت تشخیص، کاهش عوارض درمانی و ارتقای شاخص‌های سلامت نوزادان نیازمند مراقبت‌های ویژه در استان هرمزگان به شمار می‌رود.

سه‌میه شیرخشک بیماران گروه آلرژی اعلام شد

مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک سازمان غذا و دارو، جزئیات نحوه تخصیص سه‌میه شیرخشک بیماران گروه آلرژی شدید به پروتئین شیر گاو را تشریح کرد. شهرام شعبی گفت: تخصیص سه‌میه شیرخشک بر اساس بیشترین میزان فروش ثبت‌شده در سامانه حامی، اضافه شدن سه‌میه بیماران تازه تشخیص شامل ۹ قوطی آلفامینو به ازای هر کودک و کسر موجودی داروخانه در روز ابلاغ انجام می‌شود. وی با تأکید بر رعایت پروتکل تشخیص آلرژی شدید به پروتئین شیر گاو، افزود: اجرای دقیق این سند از بروز مصرف غیرمنطبق جلوگیری می‌کند. شعبی گفت: با این روش سه‌میه‌ها به شکل منصفانه و متناسب با نیاز واقعی بیماران توزیع می‌شود و شرایط بازار از بروز کمبود ناگهانی مصون می‌ماند.

وی تصریح کرد: اجرای این فرایند موجب شفافیت و استانداردسازی توزیع شیرخشک در سطح داروخانه‌ها و مراکز درمانی شده است.

یارانه برای کودکان مبتلا به سوءتغذیه واریز شد

یارانه کودکان مبتلا به سوءتغذیه در بازه سنی ۵ تا ۵۹ ماه، امروز چهارشنبه ۲۶ آذر ۱۴۰۴ توسط وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی به حساب سرپرستان خانوار واریز شد.

بنا بر اعلام وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی یارانه کودکان ۵ تا ۵۹ ماه دارای سوءتغذیه امروز چهارشنبه ۲۶ آذر ۱۴۰۴ به حساب سرپرستان خانوار واریز شد. دولت سیزدهم برای کمک به سلامت کودکان یارانه جدا برای آنها در نظر گرفت. در این طرح مقرر بود با شناسایی کودکان دارای سوءتغذیه از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی اعلام شود.

در این طرح حدود ۱۵۰ هزار کودک دارای سوءتغذیه بین ۵ تا ۵۹ ماه شناسایی شد. یارانه برای کودکان مشمول طرح از دهک اول تا پنجم مبلغ یک میلیون تومان و برای کودکان دارای سوءتغذیه

دهک‌های درآمدی ششم و هفتم مبلغ ۶۰۰ هزار تومان لحاظ شد. ادامه این طرح در دولت چهاردهم متوقف شد و پس از گذشت حدود دو سال از این دولت اعلام شد طرح از نیمه آذر دوباره کلید می‌خورد. بنا بر اعلام وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در راستای اجرای سیاست‌های حمایتی دولت و با هدف بهبود وضعیت تغذیه و ارتقای سلامت کودکان دچار سوءتغذیه، کمک‌هزینه حمایتی ویژه این گروه از مشمولان امروز چهارشنبه ۲۶ آذر ۱۴۰۴ در حساب سرپرستان خانوار شارژ خواهد شد.

مبلغ کمک‌هزینه به ازای هر کودک ۵ تا ۵۹ ماه، دهک‌های اول تا پنجم ۱,۳۰۰,۰۰۰ تومان و دهک‌های ششم و هفتم ۸۰۰,۰۰۰ تومان است. این مبلغ حمایتی با هدف تأمین بخشی از نیازهای تغذیه‌ای کودکان مشمول و در قالب اعتبار کالابرج الکترونیکی اختصاص می‌یابد.

در این مرحله، علاوه بر ۱۱ قلم کالای اساسی کالابرج، امکان تهیه ۲ قلم کالای دیگر یعنی دانه‌های مغذی و نیز میوه و سبزیجات نیز فراهم شده است.

گفتنی است، خانواده‌هایی که تاکنون برای ارزیابی وضعیت رشد کودک خود به مراکز بهداشتی مراجعه نکرده‌اند، می‌توانند جهت بررسی و بهره‌مندی از حمایت‌ها، به این مراکز مراجعه کنند.

راه‌های پشتیبانی اعلام شده، ارتباط با کارشناسان از ساعت ۸ تا ۲۴ با شماره ۰۲۱۶۳۶۹ در تمام روزهای هفته حتی ایام تعطیل اعلام شده است.

روش‌های استعلام موجودی کالابرج الکترونیکی از طریق زیر امکان پذیر است:

۱. اپلیکیشن "شمیم"

۲. بازوی رسمی کالابرج در بله

۳. کد دستوری: #۱۴۶۲۳۰۰

در این ماه (آذر) یارانه غیرنقدی طرح یسنا شامل سرپرستان خانوار ۳ دهک اول درآمدی دارای مادر باردار و فرزند شیرخوار (زیر ۲ سال) دوشنبه ۱۰ آذر شارژ شد. همچنین ۲۲ آذر یارانه خانوارهای دهک‌های درآمدی اول تا سوم واریز شد.

همکاری مرکز نفس و اداره بهزیستی برای ارتقای سلامت اجتماعی

به منظور ارتقای سطح آگاهی و توانمندی پرسنل اداره بهزیستی شهرستان جاسک، جلسه‌ای با محوریت آموزش و معرفی مرکز "نفس" برگزار شد.

مسئول مرکز نفس بسیج جامعه پزشکی شهرستان جاسک در این جلسه ضمن ارائه توضیحات جامع درباره اهداف، فعالیت‌ها و خدمات این مرکز، بر اهمیت همکاری میان دستگاه‌های حمایتی و درمانی برای ارتقای سلامت روان و اجتماعی جامعه تأکید کرد

او با اشاره به نقش مرکز نفس در ارائه خدمات مشاوره‌ای، آموزشی و حمایتی به خانواده‌ها و افراد آسیب‌پذیر، افزود: هدف ما ایجاد پیوندی مؤثر میان حوزه‌های بهداشتی و اجتماعی است تا بتوانیم با هم‌افزایی ظرفیت‌ها، از بروز آسیب‌های اجتماعی پیشگیری کرده و خدمات تخصصی در اختیار نیازمندان قرار دهیم.

این نشست با استقبال پرسنل اداره بهزیستی همراه بود و فرصتی فراهم آورد تا کارکنان با ساختار، مأموریت‌ها و برنامه‌های مرکز نفس آشنا شوند. همچنین بر ضرورت استمرار چنین جلساتی برای تقویت همکاری‌های بین‌بخشی و حمایت همه‌جانبه از خانواده‌ها و گروه‌های هدف تأکید شد.

هم‌افزایی درمان و حمایت اجتماعی؛ معرفی مرکز نفس به پرسنل بیمارستان

به منظور ارتقای سطح آگاهی کارکنان و ایجاد هماهنگی بیشتر در ارائه خدمات حمایتی، برنامه آموزش و معرفی مرکز "نفس" در تمامی بخش‌های بیمارستان شهرستان جاسک برگزار شد.

مسئول مرکز نفس شهرستان جاسک گفت: در این برنامه، مسئول مرکز نفس بسیج جامعه پزشکی شهرستان جاسک با حضور در تک‌تک بخش‌ها، توضیحات جامعی درباره اهداف، مأموریت‌ها و خدمات مرکز ارائه داد. او با اشاره به اهمیت آشنایی پرسنل درمانی با فعالیت‌های مرکز نفس، گفت: معرفی این مرکز به تمامی بخش‌های بیمارستان، گامی مؤثر در جهت هم‌افزایی ظرفیت‌های درمانی و اجتماعی است تا بتوانیم خدمات مشاوره‌ای و حمایتی را به شکل گسترده‌تر در اختیار بیماران و خانواده‌ها قرار دهیم. این آموزش‌ها فرصتی فراهم آورد تا پرسنل با ساختار و برنامه‌های مرکز نفس آشنا شوند. همچنین بر ضرورت استمرار چنین جلساتی برای تقویت همکاری‌های بین‌بخشی و حمایت همه‌جانبه از بیماران و خانواده‌ها تأکید شد.

اخبار حوزه زنان

جمله آنفلوآنزا که یک بیماری ویروسی است باعث تولید آنتی بادی در بدن مادر می شود و این آنتی بادی ها از طریق شیر به کودک منتقل می گردد، بنابراین بهترین راه محافظت شیرخوار، ادامه شیردهی است.

وی افزود: تنها نکات ضروری برای این مادران، استفاده از ماسک، شست و شوی دست ها و رعایت بهداشت هنگام شیردهی است.

واکسن آنفلوآنزا توصیه می شود

این متخصص همچنین درباره واکسیناسیون بیان کرد: تزریق واکسن آنفلوآنزا برای مادران شیرده به همان دلیل فوق توصیه می شود، تجربه نشان داده است که حتی اگر فرد واکسینه شده هم مبتلا شود، بیماری را بسیار خفیف تر تجربه خواهد کرد. همچنین واکسیناسیون برای شیرخوار با تأیید متخصص کودکان قابل انجام است.

به گفته این متخصص، جای پررنگ و قهوه غلیظ سبب دفع آب از بدن می شوند و توصیه نمی شوند، اما مصرف جای کمرنگ و قهوه رقیق یک تا دو بار در روز مانعی ندارد.

وی افزود: در مقابل، نمک زیاد، غذاهای سرخ کرده، نوشابه، شیرینی جات، غذاهای دودی و فرآوری شده بهتر است کاهش یابند تا بدن در برابر آلودگی فشار بیشتری تحمل نکند و نوشیدن مایعات نقش مهمی در دفع سموم دارد. آب، آب سبزیجات و دمنوش هایی مانند زنجبیل و نعناع می توانند برای مادران شیرده مفید باشند و مصرف منابع ویتامین E همچون بادام، فندق و تخم آفتابگردان نیز توصیه می شود.

به گفته وی؛ همچنین منابع ویتامین C مانند پرتقال، لیمو، کیوی، فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی، نقش حفاظتی برای ریه در برابر آلاینده ها دارند و مصرف میوه ها و سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان به خنثی سازی رادیکال های آزاد ناشی از آلودگی کمک می کند.

مظلوم ادامه داد: کلم بروکلی، گل کلم و کلم برگ، اسفناج، جعفری، کرفس و هویج در حفظ سلامت مادر مؤثر هستند حتی برخی از این سبزیجات مانند کرفس، موجب افزایش ترشح شیر مادر نیز می شوند.

استقرار زنان باردار مناطق روستایی و صعب العبور در شهر میناب

معاون استاندار هرمزگان و فرماندار ویژه شهرستان میناب با اشاره به اسکان موقت زنان باردار مناطق روستایی و صعب العبور در شهر میناب، گفت: اقدام به موقع و برنامه ریزی شده مرکز بهداشت در اسکان این مادران، بیانگر نگاه مسئولانه و حساسیت ویژه نسبت به سلامت اقشار آسیب پذیر است.

محمد رادمهر در حاشیه بازدید از محل اسکان زنان باردار مناطق روستایی و صعب العبور شهرستان میناب، با قدردانی از اقدامات مرکز بهداشت و تلاش های تیم سلامت، این اقدام را نمونه ای موفق از مدیریت میدانی بحران دانست و گفت: سلامت مادران و نوزادان خط قرمز مدیریت شهرستان است و تمامی دستگاه های اجرایی موظف به حمایت و همراهی کامل در این مسیر هستند.

وی با تأکید بر اهمیت پیشگیری از آسیب های احتمالی ناشی از بارداری های شدید و سیلاب، افزود: در شرایطی که احتمال انسداد راه های ارتباطی وجود دارد، اتخاذ تصمیمات پیشگیرانه برای حفظ جان مادران باردار ضروری و اجتناب ناپذیر است.

دکتر حمیدرضا بهزادی رئیس مرکز بهداشت شهرستان میناب نیز با اشاره به ضرورت اقدامات پیشگیرانه در شرایط بحرانی، گفت: با توجه به مخاطرات ناشی از بارداری های شدید، مرکز بهداشت میناب با رویکردی پیشگیرانه و در راستای صیانت از سلامت مادران و نوزادان، نسبت به شناسایی، انتقال و اسکان ایمن زنان باردار مناطق صعب العبور اقدام کرده است.

بهزادی افزود: در محل اسکان، خدمات کامل رفاهی و بهداشتی از جمله اسکان مناسب، تغذیه رایگان شامل صبحانه، ناهار و شام، ویزیت متخصص، مراقبت های بهداشتی و درمانی به صورت مستمر و شبانه روزی به مادران باردار و یک نفر همراه هر مادر ارائه می شود. وی تأکید کرد: تأمین امنیت جانی مادران باردار در شرایط بحرانی یکی از اولویت های اصلی نظام سلامت است و این اقدام با تلاش شبانه روزی تیم سلامت و همکاری فرمانداری و سایر دستگاه های اجرایی به خوبی محقق شده است.

در پی باردگی های شدید و وقوع سیلاب اخیر و با هدف حفظ و ارتقای سلامت مادران باردار و نوزادان، محل اسکان موقت زنان باردار منتقل شده از مناطق روستایی و صعب العبور بن، زرئوجی، کریان، مجتمع امام، اودوئی، سندرک، توکپور و هشت بندی، با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه میناب، معاونان فرماندار و مدیران حوزه سلامت، مورد بازدید و ارزیابی میدانی قرار گرفت.

ساحلی بانوان و همچنین تقویت زنجیره استعدادیابی در این رشته ورزشی است.

رئیس اداره ورزش و جوانان سازمان منطقه آزاد قشم توضیح داد: کمیته ساحلی فدراسیون والیبال با موافقت این سازمان، برگزاری این دوره از تور ملی را با جایزه ۸۰۰ میلیون ریالی برای هشت تیم برتر برنامه ریزی کرده است.

ذاکری اضافه کرد: هزینه ثبت نام تیم ها ۴۰ میلیون ریال است و ورود تیم های شرکت کننده روز یکشنبه (۳۰ آذرماه) انجام می شود.

وی گفت: خوشبختانه در نخستین دوره این رقابت ها، چهار نفر از بازیکنان منطقه آزاد قشم موفق شدند به اردو اولیه تیم ملی راه یابند که نشان دهنده ظرفیت بالای ورزش بانوان جزیره است.

والیبال ساحلی یک رشته المپیکی است که بر روی شن و با مقرراتی مشابه والیبال برگزار می شود.

در مسابقات رسمی والیبال ساحلی هر تیم از ۲ بازیکن تشکیل می شود و مربی و بازیکن ذخیره نیز حضور ندارند.

هفتمین نمایشگاه سراسری صنایع دستی در بندرعباس برگزار می شود/ نمایشگاه ملی صنایع دستی پیشران توسعه فرهنگی و گردشگری هرمزگان است

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان از برگزاری هفتمین نمایشگاه سراسری صنایع دستی در بندرعباس خبر داد و گفت: این رویداد ملی فرصتی ارزشمند برای حمایت از هنرمندان، معرفی ظرفیت های فرهنگی استان ها و تقویت گردشگری فرهنگی در هرمزگان است.

عباس رئیسی با بیان اینکه هفتمین نمایشگاه سراسری صنایع دستی از یکم تا پنجم دی ماه ۱۴۰۴ در بام مجتمع بندرعباس مال برگزار می شود، افزود: هنرمندان صنایع دستی از ۳۰ استان کشور در قالب ۱۵۳ غرفه در آن حضور خواهند داشت. همچنین خوشه حصیر شرکت شهرک های صنعتی نیز در این نمایشگاه مشارکت دارد.

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با تأکید بر نقش صنایع دستی در صیانت از هویت فرهنگی اظهار کرد: صنایع دستی جلوه ای زنده از میراث ناملموس، دانش بومی و هنر مردمان ایران است و برگزاری نمایشگاه های ملی بستری برای معرفی این ظرفیت ها، انتقال تجربه و تقویت پیوند میان نسل ها فراهم می کند.

او نمایشگاه ملی صنایع دستی را پیشران توسعه گردشگری فرهنگی دانست و گفت: چنین رویدادهایی با افزایش جذابیت های فرهنگی شهرها، موجب جذب گردشگران، افزایش ماندگاری سفر و رونق اقتصادی مقصد می شود و بندرعباس به عنوان میزبان این نمایشگاه، فرصت مناسبی برای معرفی توانمندی های فرهنگی و هنری استان هرمزگان در سطح ملی خواهد داشت.

رئیس همچنین به آثار اقتصادی این رویداد اشاره کرد و افزود: نمایشگاه ملی صنایع دستی امکان عرضه مستقیم محصولات، ایجاد ارتباط بی واسطه میان هنرمندان و مخاطبان و شناسایی فرصت های سرمایه گذاری را فراهم می کند و نقش مؤثری در اشتغال زایی، رونق تولید و تقویت اقتصاد خلاق ایفا می کند.

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان در پایان خاطرنشان کرد: اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با رویکرد حمایت از تولیدکنندگان صنایع دستی و توسعه بازار فروش، برگزاری رویدادهای ملی و تخصصی را با جدیت دنبال می کند.

هفتمین نمایشگاه سراسری صنایع دستی از یکم تا پنجم دی ماه در بام مجتمع بندر مال همه روزه از ساعت ۱۷ تا ۲۳ پذیرای علاقه مندان خواهد بود.

حادثه سقوط کودکان به داخل سیلاب در روستای کرویئه بخش رویدر

طیب درسار، دهیار روستای کرویئه، اعلام کرد: دو دختر ۵ و ۹ ساله که به همراه خانواده برای تماشای سیلاب به حاشیه رودخانه در روستای کرویئه رفته بودند، به دلیل لغزدگی مسیر، دچار حادثه شده و به داخل سیلاب سقوط کردند.

وی افزود: در تلاش و فداکاری پدر و مادر، کودک ۵ ساله از داخل آب نجات پیدا کرد، اما متأسفانه دختر ۹ ساله توسط جریان شدید آب با خود برده شد.

دهیار روستای کرویئه با اشاره به ادامه عملیات جست و جو گفت: در حال حاضر نیروهای محلی و امدادی در محل حضور دارند و تلاش ها برای پیدا کردن این کودک ادامه دارد.

در پایان، وی از شهروندان خواست با توجه به خطرات ناشی از سیلاب، از نزدیک شدن به حریم رودخانه ها جداً خودداری کنند.

مادران مبتلا به آنفلوآنزا شیردهی را قطع نکنند

مشاور شیردهی انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران گفت: آنفلوآنزای مادر مانعی برای شیردهی نیست و آنتی بادی ها از طریق شیر به نوزاد منتقل می شوند.

مرگان مظلوم، مربی کشوری و مشاور شیردهی انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران در گفت و گو با خبرنگار مهر درباره شیردهی مادر در زمان ابتلا به آنفلوآنزا گفت: ابتلا به بیماری های میکروبی از

برای دومین بار در تاریخ شورایعالی مناطق آزاد کشور؛ محقق ایرانی موفق به دریافت مدال طلای نخبگان دنیا در آمریکا شد

مدال طلا و مقام اول نخبگان دنیا در جشنواره بین المللی و تخصصی اختراعات و نوآوری های جهانی سیلیکون ولی (SVIIF ۲۰۲۵) کالیفرنیا در ایالات متحده آمریکا به یک محقق ایرانی رسید.

دکترمریم نوری بالانجی موفق به کسب این مدال طلای جهانی شد. این مخترع متخصص جوان و بانوی توانمند مناطق آزاد کشور برای دومین بار موفق به اختراع داروی نوترکیب و دانش بنیانی از ترکیبات قندی منحصر به فردترین گونه خیار دریایی (Holothuria Scabra) در شمال سواحل جزیره قشم، کشور ایران شده است.

این دارو برای استفاده در طب انسانی توسط این محقق ایرانی از همکاران سازمانی شورایعالی مناطق آزاد کشور و تیم همراه متخصصش از کشور کانادا اختراع شده که مقام اول جهانی و مدال طلای نخبگان دنیای فستیوال بین المللی و تخصصی اختراعات و نوآوری سیلیکون ولی ۲۰۲۵ کالیفرنیا ایالات متحده آمریکا را برای تک تک اعضای مخترع این دارو به همراه داشته است.

وی پیش از این نیز در جشنواره اختراع و نوآوری کانوشینگ ۲۰۲۳ کشور تایوان، مقام اول و مدال طلای جهانی ویژه و یک فول فاند افتخاری از کشور فنلاند را از مسابقات مبتکران و مخترعان جهانی (WIPA) را از آن خود کرده بود.

جشنواره بین المللی اختراعات سیلیکون ولی (SVIIF ۲۰۲۵) (که توسط فدراسیون بین المللی مخترعان (IFIA) برگزار می شود یکی از مهم ترین رویدادهای جهانی نوآوری است.

این جشنواره از هشتم تا دهم آگوست ۲۰۲۵ در مرکز همایش های سانتا کلارا، کالیفرنیا، ایالات متحده آمریکا برگزار شد که طی آن، مجموعه ای بی نظیر از اختراعات، فناوری های نوین و راهکارهای خلاقانه در حوزه های سلامت و پزشکی، انرژی های سبز، محیط زیست و فعالیت های تجدید پذیر، کشاورزی هوشمند و صنایع غذایی و نظایر آن از تمامی کشورهای دنیا به نمایش در آمد.

این جشنواره نه تنها فرصتی برای ارائه اختراعات و نوآوری های جدید در سطح بین المللی ارائه می دهد، بلکه فرصتی بی نظیر برای افراد گروه ها و سازمان هایی است که می خواهند اختراعات و نوآوری های خود را به جهانیان نشان دهند.

این رویداد یک پلتفرم عالی برای ارتباطات بین المللی برای برقراری روابط تجاری و صنعتی با شرکت کنندگان از سراسر جهان را فراهم می کند.

افت بسکتبال دختران در رنکینگ جهانی؛ سقوط ۵ پله ای پسران!

فیبا تازه ترین رنکینگ تیم های بسکتبال دختران جهان را منتشر کرد. در تازه ترین رتبه بندی تیم های بسکتبال دختران جهان، ایران با سه پله سقوط در مکان شصت و هشتم قرار گرفت. همچنین تیم پسران ایران با ۵ پله پایین تر به مکان بیست و هشتم سقوط کرد. ایران در دختران آسیا تیم ۱۵ و در پسران آسیا تیم ششم است.

تیم های کره جنوبی و ژاپن که پایین تر از ما بودند، بعد از کاپ آسیا ۲۰۲۵ به رتبه های بالاتر از ایران صعود کردند.

فیبا «رنکینگ دختران و پسران بسکتبال جهان» را بر اساس لینک مسابقات قاره ها به صورت جداگانه استخراج و اعلام کرد.

ایران در بسکتبال نوجوانان پسر آسیا با عنوان هشتم ۲۰۲۲، ششم ۲۰۲۳، در ۲۰۲۵ این عنوان را تکرار کرد.

پس از مجوز فیبا به حضور رسمی دختران ایرانی با پوشش سر، تیم های بسکتبال دختران زیر ۱۶ و زیر ۱۸ سال ایران در ۴ سال گذشته بیشترین فرصت های حضور در بسکتبال پایه برای شان فراهم شد اما به لحاظ عملکردی هیچ یک از تیم های دختران، از دسته دو آسیا به دسته یک صعود نکردند.

طی ۴ سال، سه بار تیم بسکتبال نوجوانان دختر ایران و یک بار تیم جوانان ایران شانس راهیابی به دسته یک آسیا را از دست دادند.

ایران در بسکتبال بانوان کاپ آسیا نیز تا پیش از ۲۰۲۱ حضور رسمی نداشت. در این ۴ سال تیم بانوان ایران وارد رقابت های آسیایی شد، تجربه بین المللی شکل گرفت، رنکینگ جهانی ثبت و قابل تحلیل شد. هر چند رنگ بانوان بنا به حضور در سه دوره کاپ آسیا تغییرات محسوسی داشت اما باز هم به لحاظ عملکردی تیم بانوان ایران دو بار شانس راهیابی به دسته یک آسیا را از دست داد.

قشم میزبان دومین تور ملی والیبال ساحلی بانوان و مرحله انتخابی تیم ملی شد

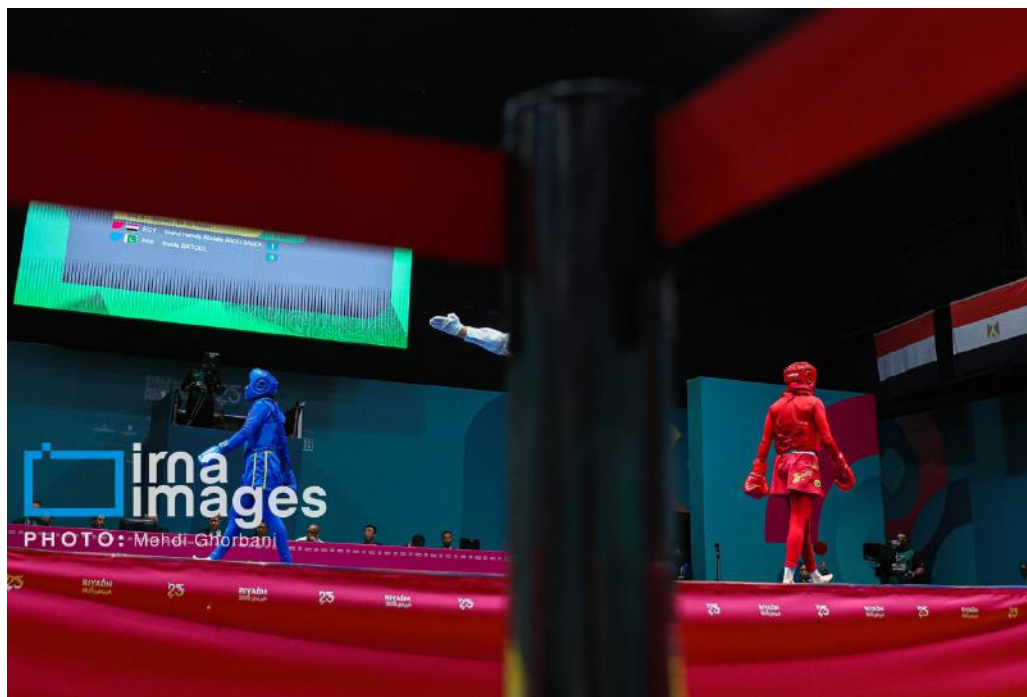
رئیس اداره ورزش و جوانان سازمان منطقه آزاد قشم از میزبانی دومین تور ملی والیبال ساحلی بانوان و مرحله انتخابی تیم ملی در بزرگ ترین جزیره ایران خبر داد.

رضا ذاکری افزود: دومین تور ملی والیبال ساحلی بانوان کشور و دومین مرحله انتخابی تیم ملی، با همکاری فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی ایران، از اول تا سوم دی ماه ۱۴۰۴ به میزبانی سازمان منطقه آزاد قشم در بوستان ساحلی پارک زیتون این جزیره برگزار می شود.

وی ادامه داد: هدف از برگزاری این رویداد ملی، شناسایی و انتخاب شایسته ترین بازیکنان برای حضور در اردوهای تیم ملی والیبال

خواهران منصوریان نقره داغ شدند

گزارش: ایرنا



آرای کمیته انضباطی فدراسیون ووشو در خصوص پرونده متخلفان صادر و بر اساس آن، خواهران منصوریان با محرومیت‌های سنگین مواجه شدند.

هفته گذشته جلسه بررسی و رسیدگی به پرونده خاطیان انضباطی فدراسیون ووشو توسط اعضای کمیته انضباطی با حضور خاطیان در محل فدراسیون برگزار شد.

آرای این جلسه از سوی فدراسیون ووشو بدین شرح اعلام شد:

۱- با عنایت به شکایت مطروحه در خصوص شهریانو منصوریان در خصوص تخلفات منافی اخلاق، توهین، افترا، نشر اکاذیب، تشویش اذهان عمومی در فضای مجازی، موضوع در جلسه کمیته انضباطی فدراسیون ووشو مطرح و با توجه به بررسی مستندات و مدارک موجود و همچنین بازبینی اظهارات ایشان در فضای مجازی نامبرده به پرداخت یک میلیارد ریال جریمه نقدی و همچنین ۱۴ ماه محرومیت از هرگونه فعالیت ورزشی ووشو براساس ماده ۶۱ آیین نامه و مقررات انضباطی و اخلاق فدراسیون ووشو جمهوری اسلامی ایران محکوم می‌گردند. همچنین در صورت تکرار تخلفات مذکور در دفعات بعدی، موجب تشدید مجازات خواهد بود.

۲- سهیلا منصوریان در خصوص تخلفات منافی اخلاق، توهین، افترا، نشر اکاذیب، تشویش اذهان عمومی در فضای مجازی با بررسی مستندات و مدارک موجود و همچنین بازبینی محتوای باز نشر داده شده در فضای مجازی به پرداخت ۵۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی و همچنین ۱۰ ماه محرومیت از هرگونه فعالیت در رشته ورزشی ووشو براساس ماده ۶۱ آیین نامه و مقررات انضباطی و اخلاق فدراسیون ووشو جمهوری اسلامی ایران محکوم می‌گردند.

۳- با عنایت به شکایت مطروحه نسبت به توحید اسدیان در خصوص تخلفات منافی اخلاق، توهین، افترا، نشر اکاذیب، تشویش اذهان عمومی در فضای مجازی، موضوع در جلسه کمیته انضباطی فدراسیون ووشو مطرح و با توجه به بررسی مستندات و مدارک موجود و همچنین بازبینی

فدراسیون ووشو جمهوری اسلامی ایران به ۳ ماه محرومیت از حضور در میادین ورزشی ووشو محکوم می‌گردند. شایان ذکر است مطابق با ماده ۹۳ مقررات انضباطی و اخلاق فدراسیون ووشو جمهوری اسلامی ایران آرای صادره به مدت یک هفته در کمیته استیناف قابل اعتراض می‌باشد.

گفتنی است؛ فدراسیون ووشو حق پی‌گیری قانونی و شکایت حقوقی درباره برخی اظهارات ناشایست را بر خود محفوظ می‌داند

اظهارات ایشان در فضای مجازی نامبرده به پرداخت یک میلیارد ریال جریمه نقدی و همچنین ۱۴ ماه محرومیت از هرگونه فعالیت ورزشی ووشو براساس مواد ۴۷، ۵۶، ۶۱ و ۶۵ آیین نامه و مقررات انضباطی و اخلاق فدراسیون ووشو جمهوری اسلامی ایران محکوم می‌گردند. همچنین در صورت تکرار تخلفات مذکور در دفعات بعدی، موجب تشدید مجازات خواهد بود.

۴- با توجه به گزارش فدراسیون ووشو در خصوص توهین به مقامات در مسابقات قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی جوانان بانوان در استان آذربایجان شرقی شهر تبریز، لیلا دهقان استناد به ماده ۶۱ مقررات انضباطی و اخلاق

چند خبر کوتاه

به استان‌های دیگر مانند فارس سفر کنند. این امر علاوه بر کاهش هزینه‌ها و سختی‌های سفر برای خانواده‌ها، امکان دسترسی سریع‌تر و نظارت بهتر تیم درمان را فراهم می‌کند.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان همچنین به استقرار کلینیک تخصصی این بیماران اشاره کرد و گفت: برای ارائه خدمات جامع و پیوسته، کلینیک تخصصی SMA به صورت منظم هر روز عصر از شنبه تا چهارشنبه و روزهای شنبه و سه شنبه صبح در بیمارستان کودکان بندرعباس با حضور پزشک فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان فعال است و کلیه بیماران شناسایی شده تحت نظر و ویزیت دوره‌ای قرار دارند

رحیمی با بیان اینکه تاکنون ۱۹ بیمار در این سامانه ثبت و خدمات‌رسانی به آنان آغاز شده است، خاطرنشان کرد: این اقدام، گامی بلند در جهت بهبود کیفیت زندگی بیماران SMA و خانواده‌های آنان در استان هرمزگان محسوب می‌شود و نشان از عزم جدی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان برای رفع موانع درمانی و تأمین به موقع داروهای اساسی دارد.

وی در پایان خاطر نشان کرد: از این پس خانواده‌های محترم بیماران SMA در استان می‌توانند با مراجعه به داروخانه شماره یک دانشگاه علوم پزشکی واقع در جنب بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید محمدی بندرعباس، این داروی حیاتی را دریافت نمایند.

مسئله مسکن می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در ازدواج داشته باشد، زیرا در شهرهای ما حداقل ۳۰ درصد هزینه‌های زندگی به مسکن بازمی‌گردد.

داروی حیاتی بیماران SMA در بندرعباس توزیع شد



معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: داروی ایرانی «رِسِدِیلِام» ویژه مبتلایان به بیماری آنزومی عضلانی نخاعی، با پیگیری‌های مستمر، تحت پوشش خدمات تخصصی پزشکی قرار گرفت.

آرش رحیمی با اعلام این خبر، این دستاورد را نقطه عطفی در خدمت‌رسانی به بیماران خاص استان عنوان کرد و افزود: خوشبختانه با همت همکاران معاونت درمان و غذا و دارو، موفق شدیم مشکل تأمین این دارو را در استان مرتفع کنیم. وی تصریح کرد: از امروز دیگر نیاز نیست بیماران عزیز SMA هرمزگان برای دریافت داروی رِسِدِیلِام

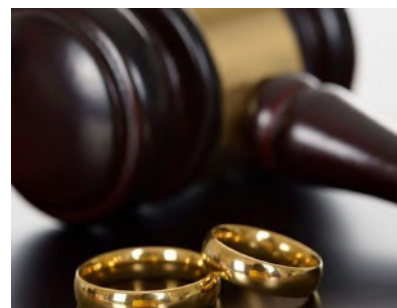
شهرهای بزرگ نیز ابعاد فقر شدیدتر است. به همین دلیل، طرح مجلس درمورد کاهش سقف اجرای ضمانت مهریه به ۱۴ سکه نیز باید از این زاویه مورد نقد قرار گیرد، چراکه این موضوع موجب تشدید فقر زنان سرپرست خانوار خواهد شد.

وی ادامه داد: مسئله سرریز شدن زنان سرپرست خانوار نیازمند حمایت نیز در دهه‌های آینده می‌تواند به یک معضل جدی تبدیل شود و این درحالیست که با توجه به محدودیت‌های بودجه‌ای، وزارت رفاه و نهادهای حمایتی در پذیرش زنان خانوار با مشکل روبه‌رو است. حال آنکه پایداری خانواده در ایران یکی از مهم‌ترین ابزارهای لازم برای جلوگیری از فقر، به‌ویژه فقر زنان است که اگر این پایداری تضعیف شود، فشارهای اقتصادی بر زنان سرپرست خانوار چند برابر خواهد شد.

میدری افزود: احتمالاً یکی از اهداف سیاست‌گذاران این طرح این بوده که از طریق تدوین این طرح افراد را به ازدواج تشویق کند و میزان کاهش ازدواج را جبران کنند؛ اما واقعیت این است که با توجه به مباحثی که در دولت مطرح شده و طبق آنچه در خانواده‌های ایرانی نقش ضامن ازدواج را ایفا می‌کند، بیش از آنکه مربوط به مباحث مهریه باشد، مربوط به هزینه‌های زندگی است، بنابراین باید به سمت بهبود شرایط اقتصادی حرکت کنیم که بخشی از این مسئولیت، بر عهده وزارت رفاه است.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتقد است که

کاهش ضمانت مهریه به ۱۴ سکه، فقر زنان سرپرست خانوار را تشدید می‌کند



وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اشاره به اینکه طرح مجلس درمورد کاهش سقف اجرای ضمانت مهریه به ۱۴ سکه موجب تشدید فقر زنان سرپرست خانوار می‌شود، گفت: مسئله سرریز شدن زنان سرپرست خانوار نیازمند حمایت نیز در دهه‌های آینده می‌تواند به یک معضل جدی تبدیل شود و این درحالیست که با توجه به محدودیت‌های بودجه‌ای، وزارت رفاه در پذیرش زنان سرپرست خانوار با مشکل روبه‌رو است.

احمد میدری، در این باره اظهار کرد: بررسی‌های ما از سال‌ها قبل نشان می‌دهد که متأسفانه گروه‌های آسیب‌پذیر در ایران عمدتاً زنان و سالمندان هستند؛ به طوریکه زنان و سالمندان بیشتر در معرض فقر قرار می‌گیرند و در حاشیه

با سرآشیز = دسرهای سرخ و نوشیدنی‌های یلدایی



خوراکی‌های شب یلدا فراتر از یک پذیرایی ساده هستند؛ آن‌ها نمادهایی از برکت، فراوانی و پیروزی نور بر تاریکی‌اند. رنگ سرخ انار و هندوانه یادآور خورشید و زندگی هستند، در حالی که آجیل و میوه‌های خشک، نماد برکت و ماندگاری در سرمای زمستان محسوب می‌شوند. در این گزارش، ما طرز تهیه چند دسر خاص و نوشیدنی یلدایی را آموزش خواهیم داد تا سفره شما معنادرتر از همیشه باشد.

خوراکی‌های شب یلدا که بخش عمده‌ای از فرهنگ غذایی ایرانی را در این شب تشکیل می‌دهند، بر اساس اعتقادات باستانی مبنی بر "پیروزی خیر بر شر" و "تولد دوباره خورشید" انتخاب شده‌اند. هندوانه، با طبع سرد خود، قرار است بدن را برای تابستان آماده کند و انار، با دانه‌های فراوان و سرخ خود، نماد باروری و خون گرمی است. شیرینی‌های سنتی نیز، که اغلب با عسل، زعفران و گلاب طعم‌دار می‌شوند، نماد شیرینی روزهای آتی هستند.

دسرهای نمادین شب یلدا

سفره یلدایی بدون دسرها و شیرینی‌های رنگارنگ، کامل نیست. در اینجا دستورالعمل‌های مفصلی برای تهیه دسرهای مناسب این شب ارائه می‌شود که هم رنگ و لعاب داشته باشند و هم طعم اصیل ایرانی را حفظ کنند.

پاناکوتا خرمالو

مواد اولیه:

۲ عدد خرمالو رسیده / ۲۵۰ میلی‌لیتر خامه / ۱۰۰ میلی‌لیتر شیر / ۱۰۰ گرم شکر / ۲ ورق ژلاتین / ۱ قاشق چای‌خوری وانیل و کمی دارچین (اختیاری)

طرز تهیه:

خرمالوها را پوست کنده و به قطعات کوچک برش بزنید. سپس آن‌ها را در مخلوط‌کن ریخته و پوره کنید. در یک قابلمه، خامه، شیر و شکر را مخلوط کرده و روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر حل شود. سپس ورق‌های ژلاتین را در آب سرد خیس کنید تا نرم شوند، سپس آن‌ها را به مخلوط خامه اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً حل شود. در نهایت، پوره خرمالو و وانیل را به مخلوط اضافه کرده و هم بزنید. مخلوط را در قالب‌های دلخواه ریخته و به مدت حداقل ۴ ساعت در یخچال قرار دهید تا سفت شود.

حلوا آغوز

مواد اولیه:

۱ لیوان آرد برنج / ۲ لیوان شیر تازه / ۱ لیوان شکر / ۲/۱ لیوان روغن مایع / ۱ قاشق چای‌خوری زعفران دم‌کرده / پودر پسته و بادام برای تزئین

طرز تهیه:

در یک تابه، روغن را گرم کنید و آرد برنج را به آن اضافه کرده و تفت دهید تا رنگ آن کمی طلایی شود. سپس شکر و شیر را به آرامی به مخلوط اضافه کرده و هم بزنید تا مواد کاملاً ترکیب شوند. زعفران دم‌کرده را نیز به مخلوط اضافه کنید. حرارت را کم کنید و اجازه دهید حلوا به آرامی بپزد و غلیظ شود. پس از آماده شدن، حلوا را در ظرف سرو ریخته و با پودر پسته و بادام تزئین کنید. این حلوا را می‌توانید به صورت لوزی برش دهید و به عنوان دسر سرو کنید.

دسر خاگینه زعفرانی

مواد اصلی:

برای تهیه خاگینه زعفرانی به ۳ عدد تخم‌مرغ، ۳ قاشق غذاخوری آرد سفید، ۲ قاشق غذاخوری آب و ۱ قاشق چای‌خوری زعفران دم‌کرده غلیظ نیاز دارید. همچنین برای سرخ کردن، روغن مایع به مقدار لازم نیاز است. برای تهیه شهد، ۱ لیوان آب، ۲ لیوان شکر، ۲ قاشق غذاخوری گلاب و مقداری زعفران دم‌کرده لازم است.

طرز تهیه:

ابتدا شهد را با ترکیب شکر، آب و زعفران در یک قابلمه روی حرارت متوسط بپزید تا شکر حل شود و کمی قوام بگیرد. سپس تخم‌مرغ‌ها را با چنگال هم زده و آرد، آب و زعفران را به آن اضافه کنید تا مخلوطی یکدست ایجاد شود. در تابه‌ای روغن داغ کنید و مایه را به صورت رشته‌ای داخل روغن سرخ کنید. پس از طلایی شدن، خاگینه‌ها را در شهد سرد قرار دهید تا طعم بگیرند. در نهایت، خاگینه‌ها را روی توری قرار داده و با پودر پسته تزئین کنید.

لوکوم نارنگی (پوست نارنگی)

مواد اصلی:

برای تهیه لوکوم نارنگی به ۳۰۰ گرم پوست نارنگی (فقط قسمت رنگی)، ۳۰۰ گرم شکر، ۲ لیوان آب، ۲/۱ لیوان نشاسته ذرت، ۲/۱ قاشق چای‌خوری جوهر لیمو و ۱ قاشق غذاخوری گلاب (اختیاری) نیاز دارید.

طرز تهیه:

ابتدا پوست نارنگی را خلالی نازک بریده و در آب بجوشانید تا تلخی آن گرفته شود. سپس پوست‌ها را با ۲ لیوان آب و شکر بجوشانید تا نرم شوند. نشاسته ذرت را با نصف لیوان آب سرد مخلوط کرده و به مخلوط آب و شکر اضافه کنید تا غلیظ شود. پس از افزودن جوهر لیمو و گلاب، مخلوط را در سینی چرب شده ریخته و اجازه دهید در دمای محیط سرد شود. سپس به شکل مکعب‌های کوچک برش داده و در

نشاسته ذرت بغلتانید.

لوکوم هویج

مواد اصلی:

برای تهیه لوکوم هویج به ۵۰۰ گرم هویج تازه و شیرین، ۲/۱ لیوان نشاسته ذرت، ۱ لیوان شکر، ۱ لیوان آب و ۱ قاشق غذاخوری گلاب نیاز دارید.

طرز تهیه:

ابتدا هویج‌ها را پوست کنده، خرد کرده و با مقداری آب بپزید تا کاملاً نرم شوند. سپس آن‌ها را پوره کنید تا یکدست شوند. پوره هویج، شکر و ۱ لیوان آب را در قابلمه بپزید و روی حرارت قرار دهید. نشاسته ذرت را با نصف لیوان آب سرد مخلوط کرده و به مخلوط هویج اضافه کنید. روی حرارت ملایم به طور مداوم هم بزنید تا مخلوط غلیظ شده و شفافیت لازم را به دست آورد. سپس گلاب را اضافه کرده و مخلوط را از روی حرارت بردارید. در سینی چرب شده بپزید و بگذارید کاملاً سرد و سفت شود. بعد از آن، برش بزنید و در پودر نشاسته یا ترکیب پودر قند و نشاسته بغلتانید.

کدو حلوائی سرخ شده (ساده)

مواد اصلی:

برای تهیه کدو حلوائی سرخ شده به ۱ کیلوگرم کدو حلوائی سفت و شیرین، شکر قهوه‌ای یا سفید به میزان دلخواه (یا بدون شکر) و مقداری دارچین برای تزئین نیاز دارید.

طرز تهیه (روش بخارپز):

کدو حلوائی را پوست کنده و به قطعات نسبتاً درشت خرد کنید. سپس کدوها را در سبد بخارپز قرار دهید. اگر می‌خواهید شیرین‌تر شود، کف قابلمه آب ریخته و دو قاشق شکر روی آن بپاشید و کدو را روی آن بخارپز کنید. اجازه دهید با حرارت ملایم بپزد تا کاملاً نرم شود (حدود ۴۵ دقیقه). در نهایت، کدو را گرم سرو کرده و در صورت تمایل روی آن کمی دارچین بپاشید. این روش باعث حفظ حداکثر ویتامین‌ها می‌شود.

دسر کدو حلوائی با بیسکویت

مواد اصلی:

برای تهیه دسر کدو حلوائی با بیسکویت به ۴۰۰ گرم پوره کدو حلوائی پخته شده (شیرین شده با شکر و دارچین)، ۲۰۰ گرم خامه صبحانه یا دسر، ۱۵۰ گرم پنیر خامه‌ای (یا ماسکارپونه)، ۱ بسته بیسکویت پتی بور ساده، پودر دارچین و گردو برای تزئین و شیر یا قهوه سرد برای مرطوب کردن بیسکویت نیاز دارید.

طرز تهیه:

پوره کدو حلوائی (که باید خنک باشد) را با پنیر خامه‌ای و خامه مخلوط کنید. با همزن دستی خوب بزنید تا کاملاً یکدست و نرم شود. بیسکویت‌ها را در شیر سرد (یا قهوه رقیق شده) خیلی سریع فرو برده و خارج کنید تا خیس شوند اما له نشوند. کف ظرف سرو، یک لایه بیسکویت بچینید. روی آن یک لایه از مخلوط کدو بپزید و سطح آن را صاف کنید. این کار را تکرار کنید تا مواد تمام شود. لایه آخر باید مخلوط کدو باشد. روی دسر را با سلفون پوشانده و حداقل ۴ ساعت در یخچال قرار دهید تا کاملاً خودش را بگیرد. قبل از سرو با پودر دارچین و گردو تزئین کنید.

پودینگ انار

مواد اصلی:

برای تهیه پودینگ انار به ۲ لیوان آب انار تازه و تصفیه شده، ۲/۱ لیوان شکر (بسته به ترشی انار)، ۳ قاشق غذاخوری نشاسته ذرت، نوک قاشق چای‌خوری وانیل و دانه‌های انار تازه برای تزئین نهایی نیاز دارید.

طرز تهیه:

نشاسته ذرت را در نصف لیوان آب انار سرد حل کنید تا کاملاً یکدست شود. باقی‌مانده آب انار و شکر را در قابلمه بپزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر حل شود. محلول نشاسته را به آرامی به مایع داغ

اضافه کنید و مرتب هم بزنید. وانیل را نیز اضافه کنید. پودینگ باید به غلظت فرنی برسد و حباب‌های ریز بزند. سپس پودینگ را در کاپ‌ها یا ظرف‌های سرو بپزید. روی آن سلفون بکشید به طوری که سلفون مستقیماً سطح پودینگ را لمس کند تا رویه نبندد. پس از سرد شدن کامل در یخچال، سلفون را برداشته و روی آن را با سخاوتمندی با دانه‌های انار تزئین کنید.

مسقطی انار

مواد اصلی:

برای تهیه مسقطی انار به ۱ لیوان نشاسته ذرت، ۳ لیوان آب انار تازه، ۲ لیوان شکر، ۲ قاشق غذاخوری گلاب، ۱ قاشق چای‌خوری زعفران دم‌کرده غلیظ و مقداری روغن مایع یا کره برای چرب کردن سینی نیاز دارید.

طرز تهیه:

ابتدا نشاسته ذرت را با آب انار کاملاً مخلوط کنید تا هیچ گلوله‌ای باقی نماند. سپس شکر و زعفران را به مخلوط نشاسته اضافه کرده و روی حرارت ملایم قرار دهید. در این مرحله باید مرتباً هم بزنید تا نشاسته نگیرد و ته نگیرد. مخلوط کم‌کم شفاف و کشدار می‌شود. پس از شفاف شدن، حرارت را بسیار کم کرده و به تدریج گلاب را اضافه کنید. هم زدن را ادامه دهید تا زمانی که مسقطی از دیواره‌های قابلمه جدا شود و حالتی چسبنده و یکدست پیدا کند. سپس مسقطی را در سینی چرب شده به ضخامت حدود ۲ سانتی‌متر پهن کرده و سطح آن را با پشت قاشق صاف کنید. اجازه دهید کاملاً در دمای محیط سرد شود (حدود ۱۲ تا ۲۴ ساعت) و سپس با چاقوی تیز به شکل لوزی برش بزنید. برای جلوگیری از چسبندگی می‌توانید آن‌ها را در مخلوط پودر قند و نشاسته بغلتانید.

حلوا مسقطی زرشک

مواد اصلی:

برای تهیه حلوا مسقطی زرشک به ۱ لیوان نشاسته ذرت، ۲ لیوان شکر، ۳ لیوان آب، ۲ قاشق غذاخوری گلاب، ۱ قاشق چای‌خوری زعفران دم‌کرده، ۲/۱ لیوان زرشک پاک شده و ۲/۱ لیوان روغن مایع نیاز دارید.

طرز تهیه:

ابتدا زرشک‌ها را شسته و کمی در روغن تفت دهید تا نرم شوند. سپس نشاسته را با آب مخلوط کرده و شکر، زعفران و گلاب را اضافه کنید. این مخلوط را روی حرارت ملایم مرتباً هم بزنید تا کاملاً شفاف و غلیظ شود. بعد از آن، روغن را کم‌کم اضافه کرده و به هم زدن ادامه دهید تا حلوا از قابلمه جدا شود. در این مرحله زرشک‌های تفت داده شده را به حلوا اضافه کرده و کمی مخلوط کنید. سپس مشابه مسقطی انار، حلوا را در سینی پهن کرده و بگذارید سرد شود. پس از برش لوزی، می‌توانید روی هر قطعه را با یک دانه زرشک تزئین کنید.

حلوای به

مواد اصلی:

برای تهیه حلوای به به ۳ عدد بزرگ به شیرین و رسیده، ۲۵۰ گرم آرد گندم الک شده، ۱ تا ۱.۵ لیوان شکر، ۱۵۰ گرم روغن مایع یا کره و دارچین و زعفران به میزان لازم نیاز دارید.

طرز تهیه:

ابتدا به‌ها را پوست کنده و رنده درشت کنید. آن‌ها را با کمی شکر (حدود ۴/۱ لیوان شکر کل) و آب بپزید تا نرم شوند. سپس آب آن را بگیرید و پوره کنید. باقی‌مانده شکر را با آب و زعفران جوشانده و یک شهد رقیق آماده کنید. آرد را در روغن روی حرارت متوسط تفت دهید تا رنگ آن طلایی شود و بوی خامی آن گرفته شود. سپس پوره به را به آرد اضافه کرده و مخلوط کنید. شهد گرم را کم‌کم به مخلوط آرد و پوره اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا حلوا جمع شود و روغن بیندازد. در انتها دارچین را اضافه کنید. حلوا را در ظرف کشیده و با خلال پسته و بادام تزئین کنید.

با سرآشپز = دسرهای سرخ و نوشیدنی‌های یلدایی

ادامه مطلب صفحه ۷

ژله هندوانه قالبی

مواد اصلی:

برای تهیه ژله هندوانه قالبی به ۱ بسته پودر ژله قرمز (توت فرنگی یا آلبالو) برای لایه اول و سوم، ۱ بسته پودر ژله شفاف (آلونه‌ورا یا طالبی) برای لایه سفید، شکلات چیپسی کوچک (یا کشمش ریز) برای تخم هندوانه و آب جوش و آب سرد طبق دستور روی بسته نیاز دارید.

طرز تهیه:

برای لایه اول (قرمز)، محتویات بسته قرمز را با ۱ لیوان آب جوش مخلوط کرده و سپس ۱ لیوان آب سرد اضافه کنید. نیمی از این محلول را در قالب ریخته و در یخچال قرار دهید تا نیم‌بند شود (حدود ۱ ساعت). برای لایه دوم (سفید)، ژله شفاف را با آب جوش حل کرده و به جای استفاده از آب سرد، با همان مقدار آب سرد یا کمی کمتر مخلوط کنید. اجازه دهید کمی خنک شود و سپس روی لایه اول بریزید و مجدداً نیم‌بند کنید. وقتی لایه سفید کمی سفت شد، شکلات چیپسی‌ها را به صورت پراکنده روی آن بچینید (نماد تخم هندوانه). برای لایه سوم (قرمز نهایی)، باقی‌مانده محلول قرمز را که حالا در دمای محیط است، روی لایه دوم بریزید. قالب را حداقل ۴ تا ۶ ساعت در یخچال بگذارید تا کاملاً ببندد. قبل از برگرداندن، قالب را چند ثانیه در آب گرم قرار دهید.

موس لبو

مواد اصلی:

برای تهیه موس لبو به ۳۰۰ گرم لبو پخته و پوره شده، ۳۰۰ گرم خامه صبحانه یا خامه قنادی فرم گرفته، شکر یا شیره انگور به میزان دلخواه، ۱.۵ قاشق غذاخوری پودر ژلاتین و ۳ قاشق غذاخوری آب سرد برای حل کردن ژلاتین نیاز دارید.

طرز تهیه:

ابتدا ژلاتین را روی آب سرد پاشیده و پس از ۵ دقیقه، آن را روی بخار آب (بن ماری) حل کنید. در مرحله بعد، پوره لبو و شکر را مخلوط کرده و کمی گرم کنید تا شکر حل شود. سپس ژلاتین حل شده را به مخلوط اضافه کرده و خوب هم بزنید. اجازه دهید مخلوط به دمای محیط برسد. در نهایت، خامه قنادی فرم گرفته یا خامه صبحانه را به آرامی و با روش فولد کردن (زیر و رو کردن) به مخلوط لبو اضافه کنید تا موس حالتی پفکی و سبک پیدا کند. موس را در کاب‌های کوچک سرو ریخته و در یخچال بگذارید تا سفت شود. می‌توانید روی آن کمی پودر پسته تزئین کنید.

پاناکوتا انار

مواد اصلی:

برای تهیه پاناکوتا انار به ۲۰۰ گرم خامه صبحانه، ۲۰۰ میلی‌لیتر شیر پرچرب، ۶۰ گرم شکر، ۲ قاشق غذاخوری پودر ژلاتین و ۱۰۰ میلی‌لیتر آب انار خالص نیاز دارید.

طرز تهیه:

برای تهیه لایه اول (سفید)، ژلاتین را با کمی آب انار حل کرده و کنار بگذارید. سپس خامه، شیر و شکر را روی حرارت ملایم گرم کنید (نجوشد) و ژلاتین را اضافه کرده و هم بزنید تا حل شود. نیمی از این مایع را در قالب ریخته و اجازه دهید نیم‌بند شود. برای لایه دوم (انار)، باقی‌مانده مایع را با مقدار کمی آب انار ترکیب کرده و روی لایه اول بریزید. (اگر می‌خواهید تضاد رنگی بیشتری داشته باشید، باقی‌مانده مایع را بگذارید کمی ببندد، سپس یک لایه آب انار خالص مخلوط با ژلاتین روی آن بریزید). در نهایت، پاناکوتا را حداقل ۶ ساعت در یخچال قرار دهید.

فرنی خرمالو

مواد اصلی:

برای تهیه فرنی خرمالو به ۴ لیوان شیر، ۴ قاشق غذاخوری نشاسته ذرت، ۱ لیوان پوره خرمالو رسیده و شکر به میزان دلخواه نیاز دارید. همچنین ۲/۱ قاشق چای خوری هل سبز ساییده نیز مورد نیاز است.

طرز تهیه:

ابتدا نشاسته را در کمی شیر سرد حل کنید. سپس باقی شیر، پوره خرمالو و شکر را در قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. مخلوط نشاسته را اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا فرنی غلیظ شود. در انتها هل را اضافه کرده و هم بزنید. فرنی را در کاسه‌های کوچک سرو کرده و پس از سرد شدن با مغز پسته تزئین کنید.

تارت شکلات و انار

مواد اصلی:

برای تهیه تارت شکلات و انار به خمیر تارت آماده یا بیسکوییتی به میزان لازم، ۲۰۰ گرم شکلات تلخ (یا نیمه شیرین)، ۱۰۰ گرم خامه صبحانه، دانه‌های انار تازه به مقدار زیاد و ۵۰ گرم کره (برای خمیر بیسکوییتی) نیاز دارید.

طرز تهیه:

اگر از خمیر آماده استفاده می‌کنید، طبق دستور آن را بریزید و سرد کنید. اگر بیسکوییتی درست می‌کنید، بیسکویت‌ها را پودر کرده و با کره ذوب شده مخلوط کنید و کف قالب تارت فشرده کنید تا سرد شود. برای تهیه گاناش، شکلات خرد شده را در کاسه‌ای ریخته و خامه داغ (نه جوش) را روی آن بریزید. بگذارید ۲ دقیقه بماند، سپس هم بزنید تا یکدست شود. گاناش شکلات را داخل تارت پخته شده بریزید و سطح آن را صاف کنید. تارت را در یخچال بگذارید تا گاناش ببندد و قبل از سرو، سطح تارت را با دانه‌های انار پر کنید.

دسر کرم خرمالو

مواد اصلی:

برای تهیه دسر کرم خرمالو به ۳۰۰ گرم پوره خرمالو شیرین، ۱۰۰ گرم خامه فرم گرفته، ۱۰۰ گرم پنیر خامه‌ای و شکر به میزان دلخواه نیاز دارید. همچنین می‌توانید از بیسکویت لیدی فینگر یا پتی بور استفاده کنید.

طرز تهیه:

پنیر خامه‌ای را با کمی شکر با همزن بزنید تا نرم شود. سپس خامه فرم گرفته را اضافه کرده و مخلوط کنید. پوره خرمالو را به آرامی به مخلوط خامه و پنیر اضافه کرده و به آرامی فولد کنید تا پف خامه نخوابد. می‌توانید این دسر را به صورت لایه‌ای در لیوان سرو کنید (بیسکویت مرطوب شده در شیر، کرم، مجدداً بیسکویت و کرم) یا به عنوان یک موس غلیظ سرو شود. حداقل ۴ ساعت در یخچال بماند.

حلولای انار

مواد اصلی:

برای تهیه حلوای انار به ۳۰۰ گرم آرد گندم (سبوس گرفته)، ۲۰۰ گرم روغن مایع (یا ترکیب روغن و کره)، ۳۰۰ گرم شکر، ۳ لیوان آب انار تازه و گلاب و زعفران به میزان لازم نیاز دارید.

طرز تهیه:

شکر، آب انار، زعفران و گلاب را با هم مخلوط کرده و روی حرارت ملایم گرم کنید تا شکر حل شود (مراقب باشید بجوشد). آرد را در روغن روی حرارت ملایم مرتب هم بزنید تا به رنگ دلخواه برسد (باید کمی طلایی شود). سپس شهد انار آماده شده را به آرد تفت داده شده اضافه کنید و هم بزنید تا حلوای جمع شود.

نوشیدنی‌های جشن

نوشیدنی‌های شب یلدا باید گرمابخش، معطر و اغلب با طعم‌های میوه‌ای باشند تا حس خوشایندی در شب طولانی زمستان ایجاد کنند.

چای انار

مواد اصلی:

برای تهیه چای انار به ۲ قاشق غذاخوری چای سیاه مرغوب، ۱ لیوان آب انار تازه و شیرین، ۱۰ تکه کوچک چوب دارچین، ۲ تا ۳ عدد میخک و عسل یا نبات به میزان دلخواه نیاز دارید.

طرز تهیه:

ابتدا چای سیاه، دارچین و میخک را در قوری ریخته و روی آن‌ها آب جوش بریزید. اجازه دهید حدود ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس چای دم کرده غلیظ را در قوری مخصوص سرو بریزید و آب انار و عسل را به آن اضافه کنید. مخلوط را روی حرارت بسیار ملایم قرار دهید تا فقط گرم شود، زیرا جوشاندن آب انار باعث از بین رفتن ویتامین‌های آن می‌شود. در نهایت، چای را در لیوان‌های پایه‌دار سرو کرده و در صورت تمایل یک تکه پرتقال یا لیمو در کنار آن قرار دهید.

شریت انار (ستتی)

مواد اصلی:

برای تهیه شریت انار به ۴ قاشق غذاخوری پر رب انار ملس یا ترش مرغوب، ۲/۱ لیوان شکر (قابل تنظیم)، ۴ لیوان آب سرد، ۱۰ قاشق غذاخوری عرق بیدمشک یا گلاب (اختیاری) و یخ به مقدار لازم نیاز دارید.

طرز تهیه:

ابتدا رب انار و شکر را در مقداری آب سرد خوب مخلوط کنید تا رب در آب سرد باز شود و گلوله نشود. سپس باقی‌مانده آب سرد و عرق

بیدمشک را اضافه کرده و هم بزنید. شریت را با یخ فراوان سرو کنید.

اگر رب انار شما خیلی ترش است، می‌توانید شکر بیشتری اضافه کنید و بالعکس.

اسموتی هندوانه و معجون قهوه و انار

مواد اصلی:

برای تهیه این اسموتی به ۲ لیوان تکه‌های هندوانه یخ‌زده، یک شات (حدود ۳۰ میلی‌لیتر) قهوه اسپرسو یا قهوه قوی سرد شده، ۴/۱ لیوان آب انار تازه و ۲/۱ لیوان شیر یا ماست یونانی (برای غلظت) نیاز دارید.

طرز تهیه:

مطمئن شوید که هندوانه‌ها از قبل تکه شده و کاملاً یخ زده باشند و قهوه نیز سرد شده باشد. سپس هندوانه یخ‌زده، قهوه، آب انار و شیر یا ماست را داخل مخلوط‌کن قوی بریزید. دستگاه را با سرعت بالا روشن کنید و با زدن چند پالس متوالی، مخلوط کنید تا به بافتی کاملاً غلیظ و یکدست شبیه به میلک شیک برسد. در نهایت، فوراً در لیوان‌های بلند سرو کرده و با چند دانه انار روی آن تزئین کنید.

نوشیدنی‌های و زنجبیل

مواد اصلی:

قاشق چای خوری هل آسیاب شده ۱/ قاشق چای خوری زنجبیل تازه رنده شده ۴/ لیوان آب/عسل یا شکر به میزان دلخواه

طرز تهیه:

آب را در یک قابلمه به جوش بیارید. هل و زنجبیل را به آب اضافه کنید و بگذارید حدود ۱۰ دقیقه بجوشد سپس عسل یا شکر را اضافه کنید و هم بزنید و نوشیدنی را در فنجان‌ها بریزید و با کمی دارچین روی آن تزئین کنید.

نوشیدنی شیر زعفرانی

مواد لازم:

۲ لیوان شیر ۱/ قاشق چای خوری زعفران دم‌کرده ۱/ قاشق غذاخوری شکر یا عسل/ کمی هل (اختیاری)

طرز تهیه:

شیر را در یک قابلمه گرم کنید و اجازه دهید به آرامی بجوشد. زعفران دم‌کرده و شکر یا عسل را به شیر اضافه کنید و هم بزنید. اگر دوست دارید، کمی هل نیز به آن اضافه کنید.

نوشیدنی را در فنجان‌ها بریزید و گرم سرو کنید.

نوشیدنی دارچینی سیب

مواد اصلی:

۲ عدد سیب بزرگ ۱/ قاشق چای خوری دارچین ۲/ قاشق غذاخوری عسل یا شکر ۴/ لیوان آب/ یخ (اختیاری)

طرز تهیه:

سیب‌ها را پوست کرده و به تکه‌های کوچک برش بزنید. سپس آن‌ها را در یک قابلمه با آب، دارچین و عسل یا شکر قرار دهید و بگذارید بجوشد. پس از اینکه سیب‌ها نرم شدند، مخلوط را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید کمی سرد شود. سپس می‌توانید آن را با مخلوط‌کن پوره کنید یا با چنگال له کنید. نوشیدنی را در لیوان‌ها ریخته و در صورت تمایل با یخ سرو کنید.

نوشیدنی پرتقال و نعنای

مواد اصلی:

۲ لیوان آب پرتقال تازه ۲/۱ لیوان نعنای تازه خرد شده ۱/ قاشق غذاخوری عسل یا شکر (اختیاری) / یخ به مقدار لازم

طرز تهیه:

آب پرتقال تازه را در یک لیوان بزرگ بریزید و نعنای خرد شده و عسل یا شکر را به آن اضافه کنید. همه مواد را خوب هم بزنید تا عطر نعنای آزاد شود. این نوشیدنی را با یخ سرو کرده و می‌توانید با چند برگ نعنای تازه تزئین کنید.

نوشیدنی لیمو و زعفران

مواد اصلی:

۴/۱ قاشق چای خوری زعفران دم‌کرده ۲/ لیوان آب لیمو تازه ۲/۱ لیوان شکر (به میزان دلخواه) ۳/ لیوان آب سرد / یخ به مقدار لازم

طرز تهیه:

آب لیمو، شکر و زعفران دم‌کرده را در یک ظرف بزرگ مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا شکر حل شود. سپس آب سرد را اضافه کرده و مجدداً هم بزنید. این نوشیدنی را در لیوان‌های بلند با یخ سرو کنید. این نوشیدنی‌ها می‌توانند به تنوع و شادی جشن شب یلدا بیفزایند و مهمانان شما را خوشحال کنند!

شعر هفته —خوشه پروین

خیالت هی رها می‌کردم و آسیمه سر پرواز
می‌کردم.. ولی افسوس آه افسوس!!!!
من امشب در خیالت غوطه خواهم خورد
مهرداد طاهری

باشد اصلا تا ابد مال تو باشد، آه یعنی
میشود؟!...
گوش کن .. من بارها از دور می‌دیدم تو را،
عطر تو را احساس می‌کردم،
به ترفندی کلاه و شال می‌کردم، خودم را در

راه خواهد شد، خدا را شکر!
گوش کن .. من با خیالت عاشقی‌ها ساز
کردم
با خیالت آب نوشیدم خدا را میهمان کردم
تصور کن خدا همسفره ات باشد کنارت

من .. اگر یک شب اگر یک بار خوابت را ببینم
ببصدا پرواز خواهم کرد، سمت آرزوهایم
بسوی هر چه رؤیا هر چه دریا ببصدا پرواز
خواهم کرد
شب اگر تاریک باشد خوشه پروین چراغ