

آوای دریا

۲۵۸

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

سه شنبه ۲۸ اسفند ماه ۱۴۰۳ سال ششم
www.avayedarya.ir

الحمد لله الذي جعل
محاولا محمدا
والله اعلم
بما نزلنا
من قبله



دختر باد

گزارش: همشهری



به او می‌گویند «دختر باد»؛ چندین مدال در رشته دوومیدانی کسب کرده و با اینکه ۳۲ سال دارد، می‌گوید که برای المپیک بعدی هم تلاش می‌کند.

به او می‌گویند «دختر باد»؛ چندین مدال در رشته دوومیدانی کسب کرده و با اینکه ۳۲ سال دارد، می‌گوید که برای المپیک بعدی هم تلاش می‌کند. در مورد مردم ایران که حرف می‌زند در چشمانش ۲ مروراید اشک را می‌توان دید و می‌گوید: آرزویش دیدن دل شاد و لب خندان مردم است. از ۷ سالگی برای ورزشکار شدن تلاش کرده و هنوز هم ساعت‌های زیادی ورزش می‌کند و برای نام خودش و ایران دویده و باز هم می‌خواهد بدود. از مهاجرت ورزشکاران ناراحت است و می‌گوید: من به شعار «بمان و بساز» خیلی اعتقاد دارم.

متن پیش رو گفتگوی همشهری با «فرزانه فصیحی» است؛ زن ورزشکار و قهرمان ایران که از بستی‌ها و بلندی‌های رشته دوومیدانی می‌گوید:

شما در ۵ سال گذشته هیچ‌وقت قبول نکردید که گفت‌وگوی تصویری انجام دهید و الان بالاخره راضی شدید. چرا این مدت هیچ گفت‌وگوی تصویری نداشته‌اید؟

دلایل شخصی خودم را داشتم؛ دوست داشتم مقداری از این فضا دور باشم.

لقب دختر باد از کجا می‌آید؟ این لقب را به همه دختران دوومیدانی می‌دهند؟

این لقب از زمان لیلا ابراهیمی، دونده استقامت ایران گذاشته شده و بعد از آن به دختران دونده دیگر هم این لقب را داده‌اند. لقب زیبایی است. القاب خیلی برای من مهم نیستند. من همیشه می‌گویم که من «فرزانه فصیحی» هستم و برای این اسم تلاش کرده‌ام که اسمم را به‌عنوان یک دختر ایرانی در جهان نشان بدهم.

برای این اسم چند سال تلاش کرده‌اید؟

بیشتر از ۱۵ سال.

چند ساله هستید؟

متولد ۱۳۷۱ دی ۲۱ هستم.

سال ۹۷ در برنامه‌ای کاملاً دخترانه گفت‌وگویی با فرزانه فصیحی داشتم. آن زمان از ورزش خداحافظی کرده بودید. چرا؟

بله! من یک سال از ورزش دور شدم؛ هر چند ما نمی‌توانیم از ورزش جدا شویم. روزهای سختی را گذرانده بودم. آن زمان مسابقات بازی‌های آسیایی بود و بعد از چند سال که در اوج بودم، اعزام نشدم. می‌گفتند که استانداردها را ندارم. آن زمان اعتراض من این بود که ما ۴ سهمیه داشتیم، اما فقط ۲ سهمیه را اعزام کردند. حرف من این بود که چرا از تمام سهمیه‌ها استفاده نمی‌کنید؛ درصورتی که کشورهای خارجی از تمام سهمیه‌ها استفاده می‌کنند.

در آن زمان خداحافظی کردید، اما بعد با قدرت برگشتید و یک رکورد هم جابه‌جا کردید؟

بله! رکورد را جابه‌جا کردم. به من گفته بودند که تو فرم بدنت به دوی سرعتی نمی‌خورد. من هم خواستم که این موضوع را به این دوستان ثابت کنم و ثابت کردم.

از چند سالگی ورزش را به شکل جدی شروع کرده‌اید؟

من از ۷ سالگی با ژیمناستیک ورزش را شروع کردم، اما از مدرسه برای مسابقه دوومیدانی انتخاب شدم. آنجا رکورد زدم و به‌عنوان یک استعداد معرفی شدم. من آن زمان به‌خودم می‌گفتم که خب، من برای چه باید بدم، اما بعد از یک‌سال نگاهم عوض شد و به تمرین‌ها رفتم و در نخستین مسابقه کشوری هم مدال برنز گرفتم؛ به همین ترتیب مدال‌های دیگری هم گرفتم و علاقه‌ام برای رکوردهای بعدی بالا رفت. البته الان دوست دارم که از مسیر لذت ببرم. این مسیر و اتفاقاتی که در آن افتاد، هرگز از یادم نمی‌رود.

شخصیت تو به شکلی است که برای به‌دست آوردن اهداف، خیلی می‌جنگی؟

خیلی زیاد. من خیلی بیشتر از دونده‌های معروف خارجی جنگیدم؛ چون شرایط مان مقداری متفاوت است.

چه چیزی فرق دارد؟

مشکلات در همه‌جا هست، ولی تفاوت‌هایی داریم.

یک پستی در شبکه اجتماعی گذاشته‌اید و بعد از مسابقات المپیک نوشته‌اید که المپیک تمام شد، اما من شاید تنها عضو کاروان بودم که مسابقه‌ام از تلویزیون پخش نشد؛ البته ندا شهسواری هم مثل شما بود. چه حسی داشت؟

برایم خیلی تلخ بود. ما ۳۰ نفر در المپیک بودیم. من انتظار داشتم که دیده شوم؛ بدون شک این تصمیم برای آن دوستان هم سخت بود؛ چون مسابقات من به‌دلیل نوع پوشش سایر ورزشکاران کمی متفاوت است، ولی من خودم فکر می‌کردم دوستانی که در مسابقات حضور داشتند، می‌توانستند تنها از من تصویربرداری کنند، اما این کار را هم نکردند. وقتی

می‌بینم که دوستان در کشورهای دیگر در رسانه‌هاشان دیده می‌شوند، دلم می‌گیرد.

برای المپیک بعدی تلاش می‌کنید؟

امید به خدا! تا جایی که بدنم توان داشته باشد، تلاش می‌کنم. اگر شرایط مهیا باشد و بدن اجازه بدهد، می‌توان ادامه داد.

در یکی از ویدئوهایت، مردم ایران را بهترین مردم معرفی کردید. این مردم تا حالا دلت را نشکانه‌اند؟

تنها کسانی که همیشه پشت من بوده‌اند، مردم ایران هستند. من برای این مردم خیلی تلاش می‌کنم و به تلاشم ادامه خواهم داد.

درآمد ورزشکارها فقط از ورزش است یا تبلیغات هم می‌گیرند؟

ورزشکار حرفه‌ای باید تمام تمرکزش بر کارش باشد. در نقاط دیگر جهان، ورزشکار حامی مالی دارد؛ درواقع ورزش تبدیل به‌کار افراد می‌شود. من و همسرم که یک تیم ۲ نفره هستیم، خودمان حامی مالی پیدا کرده‌ایم و خوب کار می‌کنیم. هزینه‌ها آنقدر بالا بود که نیاز به یار کمکی داشتیم. اولین سالی که من از ایران برای مسابقات رفتم، خانه و ماشینم را فروختم؛ چون حس می‌کردم که باید سرمایه‌گذاری کنم، خدا را شکر توانستم.

از چه سالی با همسرت تیم ۲ نفره تشکیل داده‌اید؟

از سال ۹۸.

الان این تیم ۲ نفره چه می‌کنند؟

من داخل زمین هستم و همسرم برنامه‌ها را مدیریت می‌کند.

تا به حال با هم دچار اختلاف نشده‌اید؟

مرز باریکی وجود دارد و خیلی سخت است. گاهی در کار با هم اختلاف‌نظر داریم، اما قبول کرده‌ایم که این تیم ۲ نفره با هم بهتر پیش می‌روند. برخی اوقات خسته می‌شویم، اما وقتی از هم حمایت می‌کنیم، می‌توانیم به‌راحتی بلند شویم و ادامه بدهیم. از همسرم ممنونم که این سال‌ها مرا تنها نگذاشت و همکاری را برای من انجام داد. زن‌ها می‌توانند پا به پای مردها کار کنند و در اجتماع باشند، اما وقتی به خانه می‌روم و کار خانه را انجام می‌دهم، آرام می‌شوم. از زمانی که با همسرم آشنا شده‌ام، موفق‌تر هستم.

پدرتان هم حامی شما بود؛ درست است؟

پدرم، مادرم و برادرم؛ چون ما یک خانواده ورزشی هستیم. پدر من والیبالست بود و ۵ سال می‌آمد پای تمرین‌های من یا مادرم کارهای روانکاوی مرا انجام می‌داد و در تک‌تک مسابقات من حضور داشت و برادرم قهرمان شیرجه و شنا بود و در کل همه دوست داشتند پیشرفت کنم.

زهرا بهروزآذر، معاون زنان ریاست جمهوری به صراحت گفتند که ما با موتورسواری زنان مخالفتی نداریم و باید آزاد شود. تو که دونده هستی، دوست داری موتور هم سوار شوی؟

چقدر خوب. بله. سوار هم شدم و خیلی هم دوست دارم. آزاد شود هم سوار می‌شوم و فکر می‌کنم در کیش آزاد هست که امیدوارم در کشور هم آزاد شود.

تا حالا به این فکر کرده‌ای که ۵۰ سالگی کجای این جهان هستی و چه می‌کنی؟

دوست دارم در ۵۰ سالگی در آرامش باشم. آنقدر در این سال‌ها دویده و تلاش کرده‌ام که می‌خواهم در آن سن آرام باشم و دوست دارم فرزند داشته باشم و خانواده‌ام را بزرگ‌تر کنم.

دوست دارید فرزندان‌تان دوومیدانی را انتخاب کنند؟

بله! چرا که نه. زن ورزشی دارند؛ هم پدر و هم مادر. حتی شاید از من خیلی بهتر هم شوند و من تأکیدم این است که بچه‌ها حتماً باید در ورزش باشند؛ چراکه دوست دارم لذت‌هایی را که ما تجربه کرده‌ایم آنها هم تجربه کنند. دوره ورزشی ما سختی داشت، اما لذت‌های زیادی هم داشت.

بزرگ‌ترین لذت آن چه بوده است؟

بزرگ‌ترینش این بوده که جا زنی و وقتی در چاله‌ای افتادی، بلند شوی و دستت را بزنی روی زانویت و ادامه بدهی. ما باید ادامه بدهیم.

هیچ‌وقت بعد از شکست‌هایت ناامید نشدی؟ نشده بگویی دیگر نمی‌شود؟

هیچ‌وقت! و تا الان این اتفاق برای من نیفتاده است؛ چون فکر می‌کنم که شکست هم جزئی از این فرایند است. تو اگر شکست نخوری، لذت برد را هم نمی‌توانی داشته باشی؛ تا همیشه که نمی‌شود برد باشد. یک موقع‌هایی هم نیاز است که تو بروی پایین و آنجا را هم نگاهی بیندازی تا قدر آن بالا بودن را هم بدانی.

اگر وزیر ورزش شوی، مهم‌ترین کاری که باید برای ورزشکاران انجام شود، چیست؟

وزیر ورزش یکسری کارهای خاص را می‌تواند انجام دهد و همه‌چیز با ایشان نیست؛ ولی من اگر وزیر ورزش بودم و می‌دیدم که دخترها چقدر تلاش می‌کنند، اهمیت ویژه‌ای به آنها می‌دادم.

بعد از اینکه زنان در رشته‌های ورزشی قهرمان شدند، یک موج گرایش به آن ورزش از طرف زنان زیاد شد؛ در دوومیدانی هم اینگونه بود؟

خیلی زیاد و الان دوی خیابانی چقدر زیاد است و می‌بینم که همه مشتاقانه سمت این رشته آمده‌اند و من هر روز هزاران پیام از افراد مختلف می‌گیرم که دوست دارند دو را شروع کنند و این خیلی برای من لذتبخش است.

هدف برای سال ۱۴۰۴ چیست؟

دوست دارم مدالی که نگرفتم، یعنی مدال بازی‌های آسیایی را ان‌شاءالله بگیرم که البته ۲ سال دیگر برگزار می‌شود. البته شرایط سخت‌تر شده که همه آن هم مالی نیست. بعضی مواقع در حد یک تلفن که فرزانه آسیب دیدی و چه کاری می‌توانیم برای تو انجام دهیم هم آدم را دلخوش می‌کند و وقتی می‌بینی اینطوری نیست، اذیت می‌شوی.

و حرف آخر؟

برای سال جدید آرزوی شخصی ندارم. مثل چند سال پیش امیدوارم مردم دلشان شاد شود و لبخند روی لب‌هایشان بیاید و من هم همیشه دونده و قهرمان کوچک مردم هستم و سر تعظیم فرود می‌آورم برای مردم ایران و به عشق آنها.

تا به حال به مهاجرت فکر کرده‌اید و از شما خواسته‌اند که با تغییر تابعیت در کشور دیگری به فعالیت‌تان ادامه بدهید؟

بله! از من خواسته‌اند. من خیلی دلم می‌گیرد وقتی می‌بینم که ورزشکارها می‌روند. متأسفانه ورزشکاران خیلی خوبی از ایران مهاجرت کرده‌اند. من یادم هست که تا چند سال پیش وقتی می‌دیدند که ورزشکاری دلسرد شده، او را به‌نحوی راضی نگه می‌داشتند، اما الان مقداری اولویت‌ها متفاوت شده است؛ خیلی راحت نخبه‌های علمی و ورزشی ما از ایران می‌روند. من به شعار «بمان و بساز» خیلی اعتقاد دارم. می‌شود ایران را ساخت؛ هر چند خیلی سخت است، اما من می‌گویم اگر همه بروند، چه‌کسی قرار است بسازد. نمی‌دانم شاید یک روزی من هم به این نتیجه برسم که باید بروم، اما امیدوارم که این اتفاق هیچ‌وقت نیفتد. اینجا وطن و خانه من است؛ چرا باید بروم. با احترامی که برای همه ورزشکارها و تصمیمشان قائل هستم، ولی من دوست ندارم این اتفاق بیفتد و دلم می‌گیرد. ما ورزشکارهای بزرگ مانند سارا خادم‌الشریعه، میترا حجازی‌پور و... کم نداشتیم که رفتند. الان هم الناز رکابی رفت، واقعا قلبم از این اتفاق درد می‌گیرد. دوست ندارم خودم هم این مسیر را انتخاب کنم، اما واقعیتش وقتی فشارها زیاد می‌شود به این موضوع فکر می‌کنم. امیدوارم شرایط به شکلی پیش برود که ما و بچه‌های این سرزمین در همین‌جا بمانیم. اینجا خانه ماست؛ ما از خانه‌مان نمی‌توانیم فرار کنیم.

لباس، گویاترین رسانه برای معرفی هویت هرمزگان



گروه هنری "چستا" رتبه اول خانم‌ها الهام افشار، مهسا مصلی نژاد و پانته نقیب پور.
برند "گلابتون" از شهر جاسک رتبه سوم خانم حمیده مرادی نژاد.
گروه هنری "اصالت نو" رتبه سوم خانم‌ها راضیه رسولی، زینب جاسکی و فاطمه گودرزی.
شایستگان تقدیر دانشگاه علمی و کاربردی مرکز کیش خانم‌ها شهلا شمسایی، زهرا فروتن، مریم راه پیما و محمد امین غفوری.
شایان ذکر است: داوران این دوره (اولین رویداد تلفیقی مد و لباس هرمزگان، گلابتون) مینا رنجبر و آزاده آریانا بوده اند.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی با اشاره به آسیب لباس‌های رها شده در محیط زیست به ویژه زیست بوم دریایی استان از طراحان لباس هرمزگان خواست در تمامی مراحل کار خود به صیانت از محیط زیست و هنر باآفرینی لباس‌ها توجه جدی داشته باشند.
هیات داوران نخستین جشنواره گلابتون در بندرعباس آرای خود را اعلام کردند.
هیات داوران با ذکر نکاتی در خصوص آثار این دوره طراحان، ارزش نهادن به مسایل عمومی و فرهنگ، توجه به نیازهای مخاطبان، داشتن خلاقیت و نوآوری و کیفیت و دقت بیشتر در کارها آرای خود را اعلام کردند.

در مراسم افتتاحیه اولین رویداد مد و لباس گلابتون، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان بر اهمیت لباس به عنوان پیش‌نشان‌ترین رسانه فرهنگی تأکید کرد و اظهار داشت: پوشش، نه تنها فراگیرترین ابزار معرفی هویت ماست، بلکه هنر لباس طراحی نیز نقش مهمی در انعکاس داشته‌های فرهنگی ایفا می‌کند.

فرخنده جلالی مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان در جمع شرکت‌کنندگان در اولین رویداد مد و لباس گلابتون، با تأکید بر عنصر زیباشناختی در طراحی لباس به هنرمندان توصیه کرد که برای خلق اثر موردپسند مردم توجه ویژه‌ای به کنش‌ها و نگرش‌های اجتماعی و تنوع فرهنگی استان داشته و از تجربیات سایر هنرمندان نیز بهره‌برداری کنند.

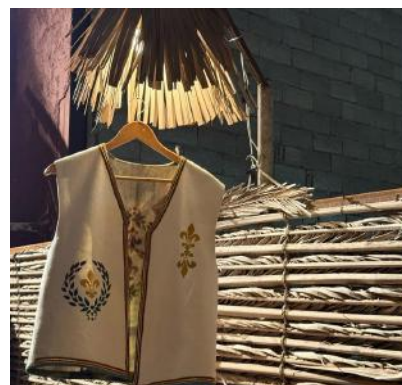
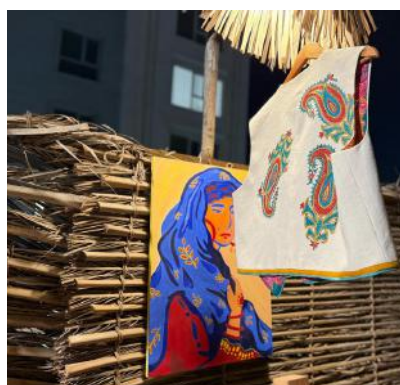
وی در آئین پایانی اولین رویداد لباس تلفیقی گلابتون، گفت: هنر شما درهم تنیده و زیرشاخه‌ای از هنرهای زیباست و اگر می‌خواهید از تجربیات و دانش سایر هنرمندان در خلق اثر بهره‌برداری کنید توجه ویژه‌ای داشته باشید به آثار هنری دیگر رشته‌ها که در نگارخانه‌ها و موزه‌ها به نمایش در می‌آید.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان، آشنایی با کنش‌ها و نگرش‌های اجتماعی همچنین تنوع فرهنگ پیرامونی را مهمترین شناخت در حوزه طراحی لباس برشمرد و افزود: دانش شما طراحان لباس از حوزه اجتماعی و فرهنگی استان به شما کمک می‌کند که سلیقه جامعه مخاطب خود را پیش‌بینی کنید و متناسب با همین تنوع و تکثر فرهنگی طراحی موردپسندتری داشته باشید.

وی طراحی لباس را هنری کاربردی در ارتباط با مردم دانست و بیان کرد: پوشش اولین و فراگیرترین رسانه‌ای است که پیش‌تاز در معرفی ما و داشته‌های فرهنگی ماست و از این منظر نیز هنر شما اهمیت ویژه‌ای دارد.

جلالی توسعه صنعت مد بر پایه اقتصاد در دنیای امروز را مورد اشاره قرار داد و تأکید کرد: شما هنرمندان در معرض نام‌ها و برندهای تجاری بسیاری قرار دارید که هم می‌تواند فرصتی باشد که شما را با بازار بزرگ هنراتان آشنا کند هم می‌تواند تهدیدی برای خلاقیت و آزادی عمل شما باشد مراقب باشید که تقلید جای نوآوری را نگیرد.

وقتی که لباس‌ها قصه می‌گویند



گزارش تصویری / عکس: زهره کرمی
رویداد رویداد هنری چستا در روز جمعه ۲۴ اسفند افتتاح و از ۲۵ اسفند ماه به صورت رسمی برای بازدید عموم در کافه گالری گلخان دایر و تا ۱۰ فروردین ماه ادامه دارد.

در بخشی از معرفی این رویداد آمده است: چستا نامی برگرفته از الهه آگاهی و دانش، برندی است که ریشه در هنر و فرهنگ غنی جنوب ایران دارد. ما در چستا به طراحی لباسهایی می‌پردازیم که هر کدام بازتابی از اصالت، نوآوری و زیبایی هنرهای دستی این سرزمین اند. باور داریم که هر لباس یک داستان است؛ داستانی از هنر، فرهنگ و عشق.

ما با استفاده از پارچه‌های دست بافت، نقاشی‌های هنرمندانه و طراحی‌هایی که به دقت و ظرافت خلق می‌شوند تلاش می‌کنیم میراث فرهنگی ایران را در قالبی مدرن و کاربردی به جهان ارائه دهیم. در این مسیر، حمایت از هنرمندان محلی و صنایع دستی برای ما یک اولویت است. هر طرح و نقشی که در چستا خلق می‌شود، حاصل دستان پرتوان هنرمندان ایرانی است که به هنر و اصالت این سرزمین جان می‌بخشد. چستا برای شماست، شما که قلب تپنده این برندیید. ما به رضایت و همراهی شما افتخار می‌کنیم و متعهدیم تجربه‌ای بی‌نظیر از هنر کیفیت و ارتباط صمیمانه برایتان رقم بزنیم. به دنیای چستا خوش آمدید؛ جایی که هنر، فرهنگ و انسانیت با هم پیوند می‌خورند.

الهام افشار یکی از برگزارکنندگان این رویداد گفت: تمام سعی ما این است که آثار از پارچه‌های ارگانیک و تمام پنبه، سازگار با محیط زیست و حساسیت را نباشد.

او با بیان اینکه به هر لباس یک شخصیت داده ایم و داستانی را روایت می‌کند گفت: یکی از سیاست‌های خانه چستا این است که لباس‌ها تک نسخه و کار دست باشد. تمامی نوارها و حتی دکمه‌هایی که استفاده شده از چوب پیش‌خرما است و برای خلق این آثار از آلمان‌های جنوب الهام گرفته و با عناصر مدرنیته ترکیب کرده در درواقع از نگاه هنری یک اثر را تبدیل به لباس کردیم.

این رویداد توسط الهام افشار، پانته نقیب پور و مهسا مصلی نژاد برگزار شده است.

اخبار حوزه سلامت

۱۴۵ مورد مشکوک به سرخک در هرمزگان شناسایی شدند

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از شناسایی ۱۴۵ مورد مشکوک به بیماری سرخک در استان خبر داد و اعلام کرد که از این تعداد، ۴۲ مورد به طور قطعی به سرخک مبتلا بوده‌اند. وی افزود که این موارد طی دو ماه اخیر شناسایی شده‌اند و بیشتر مبتلایان از اتباع بیگانه و چادر نشینانی هستند که از استان‌های دیگر به هرمزگان سفر کرده‌اند. این گروه‌ها به دلیل شرایط خاص زندگی و عدم دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری‌های واگیر از جمله سرخک قرار دارند.

مسئولان بهداشتی استان تأکید کردند که برای کنترل و پیشگیری از شیوع بیماری، برنامه‌های واکسیناسیون و مراقبت‌های بهداشتی به شدت در مناطق پرخطر در حال اجراست.

رئیس سازمان غذا و دارو: فروش اینترنتی دارو از سال آینده با ضوابط جدید انجام می‌شود

رئیس سازمان غذا و دارو گفت که نحوه فروش اینترنتی دارو از بهار ۱۴۰۴ تحت نظارت کامل این سازمان و در چارچوب ضوابط و مقررات جدید، اجرا خواهد شد.

مهدی پیرصالحی افزود: بر اساس اصلاحات انجام‌شده در آیین‌نامه فروش اینترنتی دارو، هدف اصلی این تغییرات حفظ حریم خصوصی بیماران، تسهیل فرآیند ارائه خدمات دارویی و ایجاد توازن میان حفظ اطلاعات شخصی و تسهیل ارائه خدمات توسط بخش خصوصی است.

وی اظهار کرد: این طرح با مشارکت همه ذی‌نفعان بازنگاری شده است و اجرای سراسری آن از سال آینده، علاوه بر تسهیل دسترسی بیماران به دارو، شفافیت بیشتر در زنجیره تأمین دارو را نیز موجب خواهد شد. پیرصالحی با تأکید بر اینکه هرگونه خرید، فروش و انبار دارو توسط سکوها (پلتفرم) اینترنتی، غیر مجاز و غیر قانونی است، تصریح کرد: پس از ثبت کد رهگیری نسخه توسط بیمار در سامانه سکوها، مورد تأیید سازمان غذا و دارو، نسخه از طریق سکوی مربوطه حمل و به نشانی متقاضی که در سامانه ثبت شده است، تحویل داده می‌شود.

وی ادامه داد: عرضه داروهای خاص، سهمیه‌ای، تحت کنترل و دارای شرایط خاص حمل، توسط سکوها (پلتفرم) اینترنتی انجام نمی‌شود و مجوز فعالیت سکوها (پلتفرم) متقاضی فعالیت در حوزه حمل دارو در یک کارگروه مشترک توسط سازمان غذا و دارو و وزارت ارتباطات صادر می‌شود.

رئیس سازمان غذا و دارو با بیان اینکه دارو به میزان موردنیاز و مصرف داخلی وجود دارد و کمبودی در این زمینه نداریم، گفت: این مهم نتیجه برنامه‌ریزی، تأمین ارز برای داروهای حیاتی، افزایش تولید داخلی و بهینه‌سازی نظام توزیع دارو است.

پیرصالحی افزود: تأمین پایدار داروهای ضروری همچنان در اولویت سازمان غذا و دارو است و تلاش‌ها برای به حداقل رساندن مشکلات همچنان ادامه دارد.

مدیرکل بهزیستی هرمزگان: بیش از ۹۸ درصد نوزادان متولدشده استان تحت پوشش غربالگری شنوایی قرار گرفتند

مدیرکل بهزیستی هرمزگان گفت: در ۹ ماهه سالجاری بیش از ۹۸ درصد نوزادان متولد شده استان تحت پوشش غربالگری شنوایی قرار گرفتند.

سامیه جهانشاهی مدیرکل بهزیستی هرمزگان با گرامیداشت ۱۳ اسفند ۱۴۰۳ روز جهانی شنوایی، با اشاره به اهمیت غربالگری شنوایی نوزادان اظهار کرد: غربالگری شنوایی نوزادان معمولاً در بدو تولد یا در چند روز اول زندگی نوزاد انجام می‌شود. غربالگری شنوایی نوزادان اهمیت زیادی دارد؛ زیرا می‌تواند به تشخیص و درمان زودهنگام کم شنوایی کمک کند.

وی افزود: هدف برنامه غربال شنوایی نوزادان پیش از یک ماهگی، شناسایی به موقع اختلالات شنوایی قبل از ۳ ماهگی و شروع مداخلات طبی، درمانی و توانبخشی قبل از ۶ ماهگی به منظور پیشگیری از عوارض ناشی از ناشنوایی مانند اختلالات گفتاری، ارتباطی، شناختی، اجتماعی، اقتصادی و ... است.

نوروز و آجیل؛ چگونه با انتخاب درست، سلامتی خود را تضمین کنیم؟

آجیل به عنوان نماد سفره هفت‌سین و خوراکی محبوب نوروز، نقش مهمی در جشن‌ها دارد. این خوراکی‌ها نه تنها طعمی لذیذ دارند، بلکه سرشار از مواد مغذی هستند. انتخاب آجیل‌های سالم

و باکیفیت اهمیت زیادی دارد، زیرا آجیل‌های کهنه می‌توانند عوارض جبران‌ناپذیری برای سلامتی به همراه داشته باشند.

نوروز، به عنوان یکی از مهم‌ترین جشن‌های ایرانیان، نماد شروع سال جدید و تجدید حیات است. در این ایام، سنت‌های مختلفی از جمله خرید و مصرف آجیل و خشکبار رواج دارد. آجیل نه تنها به عنوان یک تنقلات خوشمزه، بلکه به عنوان منبعی از مواد مغذی و انرژی‌زا در این جشن‌ها مورد توجه قرار می‌گیرد. انتخاب آجیل سالم و باکیفیت اهمیت ویژه‌ای دارد که در این گزارش به آن پرداخته می‌شود.

اهمیت آجیل در سفره نوروز

آجیل به عنوان یکی از عناصر اصلی سفره هفت‌سین، نماد برکت و فراوانی است. وجود آجیل در این سفره‌ها به معنای آرزوی سلامتی، ثروت و خوشبختی برای سال جدید است. همچنین، آجیل به عنوان یک منبع انرژی طبیعی، می‌تواند به تأمین نیازهای غذایی خانواده‌ها در ایام نوروز کمک کند.

خواص تغذیه‌ای آجیل

آجیل‌ها سرشار از مواد مغذی هستند که برای سلامتی بدن ضروری‌اند. برخی از خواص تغذیه‌ای آجیل‌ها شامل موارد زیر است:

پروتئین: آجیل‌ها منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند که برای رشد و ترمیم بافت‌های بدن ضروری است.

چربی‌های سالم: چربی‌های موجود در آجیل‌ها عمدتاً از نوع غیراشباع هستند که به کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

فیبر: فیبر موجود در آجیل‌ها به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و کنترل قند خون کمک می‌کند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی: آجیل‌ها حاوی ویتامین E، منیزیم، زینک و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که به تقویت سیستم ایمنی و سلامت عمومی بدن کمک می‌کنند.

برای انتخاب آجیل سالم در نوروز، توجه به نکات زیر ضروری است:

خرید از فروشگاه‌های معتبر: برای اطمینان از کیفیت آجیل، بهتر است از فروشگاه‌های معتبر و شناخته‌شده خرید کنید. بررسی تاریخ انقضا: همیشه به تاریخ انقضا توجه کنید و از خرید آجیل‌های نزدیک به تاریخ انقضا خودداری کنید.

چشیدن طعم: اگر امکان‌پذیر است، قبل از خرید مقداری از آجیل را بچشید تا از طعم و تازگی آن مطمئن شوید.

نگهداری صحیح: پس از خرید، آجیل‌ها را در جای خشک و خنک نگهداری کنید تا تازگی آن‌ها حفظ شود.

برچسب‌گذاری: به برچسب‌های روی بسته‌بندی توجه کنید؛ اطلاعات مربوط به ترکیبات، تاریخ انقضا و شرایط نگهداری بسیار مهم است.

عدم استفاده از افزودنی‌های مضر: از خرید آجیل‌هایی که حاوی نمک، شکر یا افزودنی‌های شیمیایی هستند پرهیز کنید.

مضرات آجیل‌های ناسالم

آجیل‌های ناسالم می‌توانند عوارض جدی برای سلامت داشته باشند:

اضافه وزن: مصرف بیش از حد آجیل‌های شور یا شیرین می‌تواند به چاقی و مشکلات متابولیکی منجر شود.

حساسیت: برخی افراد ممکن است به انواع خاصی از آجیل‌ها حساسیت داشته باشند که در صورت مصرف، عوارض جدی ایجاد می‌کند.

آلودگی‌های میکروبی: آجیل‌های بی‌کیفیت ممکن است حاوی آلودگی‌های باکتریایی یا قارچی باشند که می‌تواند به مسمومیت غذایی منجر شود.

انتخاب آجیل سالم در نوروز نه تنها به سلامتی افراد کمک می‌کند بلکه نشان‌دهنده توجه به کیفیت مواد غذایی مصرفی نیز هست. با رعایت نکات ذکر شده، می‌توان از فواید بی‌شمار آجیل بهره‌مند شد و جشن نوروز را با سلامتی و خوشحالی بیشتری برگزار کرد. امیدواریم با انتخاب صحیح، سال جدید را با انرژی و نشاط آغاز کنیم.

تأثیر متفاوت زمان استرس در بارداری بر فرزندان دختر

و پسر

دانشمندان دریافته‌اند استرس تجربه‌شده در اواسط بارداری مادران، تأثیر شدیدی بر واکنش‌پذیری دختران به استرس دارد، در حالی که پسرها به استرس تجربه‌شده در اواخر بارداری مادران خود حساس‌تر هستند.

وبگاه نوروساینس نیوز در گزارشی آورده است: یافته‌های جدید گروهی از پژوهشگران دانشگاه ایالتی میشیگان در آمریکا نشان می‌دهد که تأثیر استرس در دوران بارداری با توجه به جنسیت نوزادان، متفاوت است و تفاوت نحوه واکنش پسران و دختران به استرس را شکل می‌دهد.

پژوهشگران برای اولین بار، استرس هفتگی را در ۲۷ هفته بارداری بررسی کردند تا دریابند چه زمانی بیشترین تأثیر را بر پاسخ نوزادان به استرس و خلق‌وخوی آن‌ها می‌گذارد؛ این دو معیار نشان‌دهنده واکنش‌پذیری زیستی رفتاری نوزادان هستند.

آن‌ها ۳۹۶ زن باردار را که به دلیل درآمد کم و با قرار گرفتن در معرض خشونت شریک زندگی، در معرض خطر زیادی قرار داشتند، انتخاب کردند. ارزیابی استرس هفتگی آن‌ها با استفاده از ایمیل یا پیامک از هفته ۱۵ تا هفته ۴۱ بارداری انجام شد.

شش ماه پس از زایمان، سطوح کورتیزول نوزادان قبل و بعد از یک کار آزمایشگاهی استرس‌زای خفیف اندازه‌گیری شد تا مشخص شود محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-فوق کلیه آن‌ها چگونه به استرس پاسخ می‌دهد. مادران نیز درباره خلق‌وخوی نوزادشان گزارش دادند.

براساس یافته‌های پژوهشگران هم در اواسط و هم در اواخر بارداری حساسیت به استرس افزایش می‌یابد؛ اما دختران و پسران الگوهای متفاوتی از حساسیت داشتند. تجربه استرس در اواسط بارداری بر محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-فوق کلیه و خلق‌وخوی دختران تأثیر می‌گذارد، در حالی که استرس اواخر بارداری بر پسران تأثیرگذار است.

جوزف لانشتاین (Joseph Lonstein)، یکی از پژوهشگران این طرح گفت: امیدواریم که یافته‌های ما الهام‌بخش پژوهش‌های بیشتری باشد تا بتوانیم بهتر بفهمیم که در دوران بارداری چه اتفاقی در رشد مغز جنین می‌افتد و چگونه استرس بر آن تأثیر می‌گذارد. یافته‌های جدید، باورهای قبلی مبنی بر اینکه دختران عموماً حساس‌تر هستند را اصلاح کرد و اهمیت زمان قرار گرفتن در معرض استرس قبل از تولد برای فهم و احتمالاً کاهش خطرانی که در طولانی‌مدت سلامت روان را تهدید می‌کنند، نشان داد.

کاهش ۶۰ درصدی عفونت‌های تنفسی نسبت به آبان و آذر/ سهم بالای «آلرژن‌ها» در فصل بهار

معاون بهداشت وزارت بهداشت آخرین وضعیت بیماری‌های تنفسی را تشریح کرد و گفت: عفونت‌های تنفسی نسبت به ماه‌های آبان و آذر بیش از ۶۰ درصد کاهش یافته است و با پیک خفیف عفونت‌های تنفسی در فروردین ماه مواجه می‌شویم.

دکتر علیرضا رئیسی با بیان اینکه عفونت‌های تنفسی در پایین‌ترین حد خود قرار دارد، اظهار کرد: بررسی‌ها بیانگر این است که وضعیت کنونی عفونت‌های تنفسی نسبت به ماه‌های آبان و آذر بیش از ۶۰ درصد کاهش یافته است.

وی درباره احتمال بروز پیک جدید بیماری‌های تنفسی گفت: الگوی بیماری‌های تنفسی سال‌های گذشته نشان می‌دهد که با پیک خفیف عفونت‌های تنفسی در فروردین ماه مواجه می‌شویم. پیک خفیف بیماری‌های تنفسی به دلیل دیدوبازدیدها و سفرهای نوروزی است. فردی که دچار سرماخوردگی و در تجمع‌ها حاضر می‌شود، می‌تواند بیماری را به دیگران منتقل کند. ویروس آنفلوآنزا همواره وجود دارد و هیچ‌گاه از بین نمی‌رود. این ویروس نه تنها از بین نمی‌رود بلکه جهش می‌یابد و از نوعی به نوع دیگر تبدیل می‌شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه «علائم حساسیت» بیشترین میزان علائم تنفسی در فصل بهار هستند، توضیح داد: میزان آلرژن‌ها با آغاز فصل بهار افزایش می‌یابد. علائم افرادی که مبتلا به آسم یا سایر بیماری‌های تنفسی هستند با آغاز فصل بهار تشدید می‌شود.

رئیس با تأکید بر اینکه رعایت نکات و موازین بهداشتی ضروری است، اظهار کرد: با توجه به اینکه ویروس آنفلوآنزا همواره وجود دارد و هیچ‌گاه از بین نمی‌رود و از نوعی به نوع دیگر تبدیل می‌شود، می‌بایست از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد. رعایت نکات بهداشتی، مهم‌ترین راه و روش برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا و سایر عفونت‌های تنفسی به حساب می‌آید. افرادی که دارای علائم عفونت‌های تنفسی هستند، می‌بایست در جمع حاضر نشوند و از ماسک استفاده کنند تا بیماری به دیگران منتقل نشود.

چربی سوزی در خواب با ۵ خوراکی جادویی!

گزارش : ایرنا



خواب یکی از ضروری ترین نیازهای بدن ماست، اما آیا می دانستید که می توانید از این زمان استراحت برای تقویت متابولیسم و سوزاندن کالری بیشتر بهره ببرید؟ بله، درست است! با انتخاب های مناسب غذایی، می توانید در طول شب به بدن خود کمک کنید تا چربی ها را بسوزاند.

اگر به دنبال افزایش سوخت و ساز (متابولیسم) و کاهش وزن خود هستید، خوراکی ها و نوشیدنی هایی وجود دارند که می توانند به این روند کمک کنند. البته منظور این نیست که فقط به این خوراکی ها و نوشیدنی ها تکیه شود تا همه کالری های اضافی سوزانده شوند، بلکه هدف این است که آن ها را در یک برنامه غذایی منظم بگنجانید تا از سوخت و ساز بهتر حتی در شب بهره مند شوید.

در اینجا ۵ خوراکی و نوشیدنی که می توانند به شما کمک کنند تا در خواب کالری بسوزانید، معرفی می شوند.

۱. بادام، تقویت کننده سوخت و ساز در شب
بادام یک خوراکی فوق العاده است که باید در رژیم غذایی شما گنجانده شود. این خوراکی نه تنها سرشار از چربی های سالم و پروتئین ها است، بلکه تأثیر زیادی در سوخت و ساز بدن دارد. بادام حاوی منیزیم است، یک ماده معدنی که نقش کلیدی در مدیریت قند خون و تنظیم سطح انسولین دارد، دو عاملی که برای مدیریت وزن انسان بسیار ضروری هستند.

چرا بادام به بدن انسان کمک می کند تا کالری بسوزاند؟

منیزیمی که در بادام وجود دارد می تواند به کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) که باعث ذخیره سازی چربی ها به ویژه در ناحیه شکم می شود، کمک کند.

بادام همچنین غنی از پروتئین و فیبر است که به احساس سیری کمک کرده و از پرخوری در شب جلوگیری می کند. اسیدهای چرب غیر اشباع در بادام به سوخت و ساز بهتر چربی ها کمک می کنند. راهکار:

پیش از خواب یک مشت بادام (حدود ۲۰-۳۰ گرم) بخورید تا بدون مصرف کالری اضافی از فواید آن بهره مند شوید. همچنین می توانید بادام را با ماست یا پوره میوه مخلوط کرده و بخورید.

۲. ماست، یک خوراکی مفید برای بازسازی عضلات
ماست یکی از خوراکی های غنی از پروتئین و کم کربوهیدرات است که می تواند انتخابی مناسب برای خوردن قبل از خواب باشد. ویژگی خاص ماست این است که به بازسازی عضلات کمک می کند که این امر به طور غیرمستقیم باعث افزایش میزان کالری سوزی در زمان خواب می شود.

چرا ماست به بدن انسان کمک می کند تا کالری بسوزاند؟

ماست حاوی پروتئین کارژین است که با هضم آهسته، آمینواسیدها را به تدریج در بدن آزاد می کند، روندی که به ترمیم و ساخت عضلات کمک می کند. هرچه عضلات بیشتری داشته باشید، متابولیسم پایه شما بالاتر می رود، به این معنا که کالری بیشتری در حال استراحت می سوزانید.

ماست همچنین غنی از کلسیم است که نقش مهمی در سوخت و ساز چربی ها ایفا می کند. برخی از پژوهش ها نشان می دهند که کلسیم می تواند به افزایش تجزیه چربی ها و کاهش تشکیل سلول های چربی جدید کمک کند.

راهکار:

پیش از خواب یک کاسه کوچک ماست بخورید. ماست را می توانید به همراه یک قاشق غذاخوری عسل یا میوه های تازه بخورید. این یک میان وعده سیرکننده و مناسب برای سوزاندن چربی ها در طول شب است.

۳. چای سبز، یک چربی سوز طبیعی

چای سبز که برای اثرات مفیدش بر سلامتی شناخته شده است می تواند به کاهش وزن انسان نیز کمک کند. بسیاری از پژوهش ها نشان می دهند که چای سبز بر ترموز، یعنی فرایند تولید گرما در بدن جانداران اثر می گذارد، فرایندی که نقش مهمی در تنظیم دمای بدن و کالری سوزی دارد.

چرا چای سبز به بدن انسان کمک می کند تا کالری بسوزاند؟

کاتچین ها که نوعی آنتی اکسیدان هستند و در چای سبز به مقدار زیاد یافت می شوند با افزایش سرعت متابولیسم و استفاده بهتر از چربی ها به عنوان منبع انرژی مرتبط هستند.

چای سبز همچنین حاوی کافئین است، اما کمتر از قهوه. این نوشیدنی بدون آنکه خواب را مختل کند به افزایش مصرف کالری کمک می کند.

راهکار:

پیش از خواب یک فنجان چای سبز بنوشید، اما نه خیلی دیر، زیرا کافئین حتی به مقدار کم نیز می تواند بر خواب تأثیر بگذارد. برای اثر بیشتر، چای سبز ارگانیک با کیفیت بالاتر انتخاب کنید که حاوی غلظت بهینه ای از کاتچین ها باشد.

۴. دارچین، تنظیم کننده قند خون در طول شب

دارچین یک ادویه رایج در شیرینی پزی است، اما آیا می دانستید که می تواند در مدیریت وزن شما نیز مؤثر باشد؟ دارچین علاوه بر طعم اش، نقشی در کنترل قند خون دارد که به طور غیرمستقیم می تواند به چربی سوزی کمک کند.

چرا دارچین به بدن انسان کمک می کند تا کالری بسوزاند؟

دارچین به تثبیت سطح قند خون کمک می کند که منجر به کاهش نوسانات انسولین می شود. سطح بالای انسولین می تواند منجر به ذخیره بیش از حد چربی ها شود.

این ادویه همچنین با بهبود گردش خون می تواند باعث تنظیم دمای بدن شود، عملی که به سوزاندن کالری ها کمک می کند.

راهکار:

یک سر انگشت دارچین را می توانید به یک لیوان شیر داغ (ترجیحاً شیر بدون چربی یا گیاهی) اضافه کنید و آن را پیش از خواب بنوشید. یا می توانید آن را روی ماست یا غلات پاشیده و پیش از خواب بخورید. به این ترتیب می توانید به راحتی از خواص دارچین بهره مند شوید.

پرداخت وام ازدواج و فرزندآوری از ۲۴۶ همت گذشت



درصد است.

از ابتدای سال جاری تا تاریخ ۱۱ اسفند ماه ۱۴۰۳، بالغ بر تعداد ۵۵۶ هزار و ۵۰۰ فقره تسهیلات قرض الحسنه فرزندآوری به مبلغ ۴۶ هزار و ۹۲۰۶ میلیارد تومان به متقاضیان در سراسر کشور پرداخت شده است که نسبت به سهمیه روزانه نشان دهنده عملکرد حدود ۱۰۵

میزان پرداخت تسهیلات قرض الحسنه ازدواج و فرزندآوری تا تاریخ ۱۱ اسفند ماه ۱۴۰۳، جمعا به ۲۴۶۰۱ همت رسید این در حالی است که کل سهمیه سال بابت پرداخت این تسهیلات ۱۹۰ همت بوده است. این تسهیلات را یک میلیون و ۱۵۵ هزار نفر از متقاضیان از شبکه بانکی دریافت کردند.

در ابتدای سال جاری مبلغ ۱۴۴ هزار میلیارد تومان سهمیه تسهیلات قرض الحسنه ازدواج و مبلغ ۴۶ هزار میلیارد تومان سهمیه تسهیلات فرزندآوری به شبکه بانکی ابلاغ شده است.

از ابتدای سال جاری تا تاریخ ۱۱ اسفند ماه ۱۴۰۳، بالغ بر ۵۹۸ هزار و ۵۰۰ فقره تسهیلات قرض الحسنه ازدواج به مبلغ ۴۰۸ هزار و ۴۰۰ میلیارد تومان به متقاضیان در سراسر کشور پرداخت شده است که نسبت به سهمیه روزانه نشان دهنده عملکرد حدود ۱۴۶ درصدی شبکه بانکی است. همچنین میزان پرداخت تسهیلات یادشده نسبت به مدت مشابه سال قبل بیانگر رشد حدود ۳۰

۵۰۰ هزار میلیارد ریال از محل منابع حاصل از آزادسازی سپرده های قانونی بانک ها نزد بانک مرکزی به بانک های عامل جهت تسریع در پرداخت تسهیلات مذکور و کاهش متقاضیان در صف تخصیص باید که بخش اعظم آن در اعطای تسهیلات ازدواج پرداخت شده و در خصوص فرزندآوری نیز در حال پرداخت است.

این بانک به منظور کاهش بار ترافیکی سامانه تسهیلات قرض الحسنه ازدواج و تسریع در ثبت نام متقاضی در در سامانه مزبور در کوتاه ترین زمان ممکن، نسبت به تغییر و اصلاح فرایند ثبت نام متقاضیان در سامانه تسهیلات قرض الحسنه ازدواج با امکان ثبت نام اولیه متقاضیان در کلیه ساعات شبانه روز و انتخاب یک بانک عامل به صورت ذخیره برای متقاضیان اقدام کرده است. براین اساس، از زمان اقدام مزبور فرایند ثبت نام در سامانه ازدواج برای متقاضیان این تسهیلات، تسهیل شده است.

درصدی شبکه بانکی است. همچنین میزان پرداخت تسهیلات یادشده نسبت به مدت مشابه سال قبل بیانگر رشد حدود ۵ درصد است. بانک مرکزی در راستای اجرای مسئولیت اجتماعی خود علی رغم سیاست های پولی و اعتباری این بانک در کنترل نقدینگی کشور، تمهیداتی اندیشید تا مبلغ

حاجی فیروز؛ نماد شادابی و سرزندگی در نوروز ایرانی

گزارش: ایرنا



می‌شود که آیا حاجی فیروز نمایانگر تلاش طبقه کارگر و زندگی ساده نیست؟

هویت فرهنگی: می‌توان گفت که سیاه بودن حاجی فیروز بخشی از هویت فرهنگی او است و به روش‌های مختلفی تفسیر می‌شود. این ویژگی همچنین به جذابیت بصری او افزوده و به یادماندگی شخصیت او کمک می‌کند.

پیشینه و رقص حاجی فیروز

رقص حاجی فیروز یکی از عناصر مهم جشن‌های نوروزی است. این رقص‌ها معمولاً شاداب و پرحرکت هستند و نشان‌دهنده شادی، نشاط و سرزندگی بهار هستند. رقص حاجی فیروز معمولاً به شکل گروهی اجرا می‌شود و افراد مختلفی به او ملحق می‌شوند. آیین‌های سنتی: رقص حاجی فیروز در جشن‌های نوروزی بخشی از آیین‌های سنتی سال نو است و در این مراسم، او با حرکات شادی‌بخش خود، مردم را به جشن و شادمانی دعوت می‌کند موسیقی و آهنگ‌های خاص: رقص حاجی فیروز معمولاً با آهنگ‌ها و نواهایی خاص همراه است که حس شادی و نشاط را به مخاطب القا می‌کند.

نقش اجتماعی: این رقص به عنوان یک ابزار ارتباطی بین افراد جامعه عمل می‌کند و باعث ایجاد ارتباط و همبستگی بیشتری در میان مردم می‌شود.

پایبندی به سنت‌ها در جشن خوب

حاجی فیروز در طول سال‌ها به عنوان یک شخصیت جذاب در مرکز جشن‌های نوروزی قرار داشته است. او با اجرای برنامه‌های شاداب و رقاصی در خیابان‌ها و میدان‌ها، مردم را به جشن و سرور دعوت کرده و فضایی پر از شادمانی ایجاد می‌کند.

این کارکرد او به تأثیری عمیق بر آداب و رسوم نوروزی انجامیده و بسیاری از خانواده‌ها همچنین به تقویت روابط اجتماعی و خانوادگی با شرکت در این جشن‌ها کمک می‌کنند

به‌علاوه، حضور حاجی فیروز در این جشن‌ها به ایجاد انرژی مثبت در جامعه کمک می‌کند و یادآوری می‌کند که با ورود به بهار، فرصت‌های جدیدی در راه است.

تأثیر بر فرهنگ و جامعه

حاجی فیروز فراتر از یک شخصیت خیالی است و به عنوان یک نماد فرهنگ ایرانی دارای تأثیرات عمیق اجتماعی و فرهنگی است. یادآوری مفهوم شادی و امید، ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی را به نسل آینده منتقل می‌کند.

در دنیای مدرن، به لطف تکنولوژی، شخصیت حاجی فیروز از طریق شبکه‌های اجتماعی، برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌ها به نسل‌های جدید معرفی می‌شود. این موضوع نشان می‌دهد که چگونه سنت‌ها می‌توانند با حفظ واقعیت‌های فرهنگی و اجتماعی خود، خود را به روزرسانی کنند.

حاجی فیروز، به عنوان یک نماد پایدار در فرهنگ ایرانی، نه تنها یادآور ریشه‌های کهن و اساطیری فرهنگ این سرزمین است، بلکه به ایجاد شادابی و همبستگی در میان افراد جامعه نیز کمک می‌کند. او به عنوان نماد ورود به فصل نو و تغییرات مثبت در زندگی انسان‌ها به شمار می‌آید. با وجود تحولات اجتماعی، حاجی فیروز همچنان به عنوان یک منبع الهام و شادمانی در زندگی اجتماعی ایرانیان باقی مانده است، و امیدواریم که در آینده نیز ادامه یابد.

لباسی به رنگ سرخ بر تن داشته و دایره رنگی در دست اوست.

حاجی فیروز در مناطق جغرافیایی مختلف

تاریخچه حاجی فیروز و لباس سرخ و چهره سیاه او و هر آنچه امروزه ما به عنوان حاجی فیروز می‌شناسیم سنتی مدرن از این شخصیت دیرینه در تهران است. اما در گذشته هر منطقه جغرافیایی در ایران، این شخصیت را به نام‌های متفاوتی می‌شناختند و آداب و رسوم متنوعی داشتند.

به عنوان مثال در خراسان و بخش‌هایی از افغانستان، بی‌بی نوروزک، در خمین و اراک، ننه نوروز، در کرانه‌های خلیج فارس، ماما نوروز، در گیلان، پیر بابا و آروس یا عروس گلی، در آذربایجان، ننه مریم، در تاجیکستان و بخارای شریف و سایر مناطق، ماما مروسه و نام‌های مشهور دیگری همچون بابا نوروز و عمو نوروز گفته می‌شود.

در آسیای میانه و در آخرین شب سال، انتظار مامای مروسه را می‌کشند. همچنین قبل از آمدن مامای مروسه، مراسم گل‌گردانی یا گل نوروزی برگزار شده که در این مراسم گروهی از مردم، نخستین گل‌های رویداده شده در صحرا را می‌چینند و همراه با رقص و شادی و آواز در کوچه‌ها می‌گردند.

اما در گیلان و کوهپایه‌های تالش به گونه‌ای دیگر، آروس گلی و پیر بابا با یک خرس و با دسته‌های گل، لباس‌های سرخ و کلاه‌های بوقی پوشیده و به ترانه سرایی و دایره زنی و رقص و شادی می‌پردازند.

امروزه، فارغ از تاریخچه حاجی فیروز در نقاط مختلف ایران، در روزهای پایانی سال، حاجی فیروزهایی با لباس سرخ و چهره سیاه در میان مردم و در دل خیابان‌های شهر می‌بینیم که دایره می‌زنند و با شعرهای قدیمی دل مردم را شاد می‌کنند.

نمادشناسی حاجی فیروز

حاجی فیروز با ویژگی‌های ظاهری خاصی شناخته می‌شود که هر یک از آن‌ها معانی عمیقی دارند:

لباس قرمز: رنگ قرمز در فرهنگ ایرانی به عنوان نماد شادی، سرزندگی و برکت شناخته می‌شود. لباس‌های رنگی حاجی فیروز نشانه‌ای از خوشحالی و پذیرش سال نو به شمار می‌رود.

صورت سیاه: یکی از خصوصیات بارز حاجی فیروز، سیاه بودن صورت اوست. برخی اعتقاد دارند که این سیاه بودن نماد شب و تاریکی است که به وسیله نوروز روشن می‌شود. به نظر می‌رسد این نماد به عنوان نمادی برای نشان دادن گذار از دوران سرد سال به فصل گرم و شاداب انتخاب شده است.

کلاه و شپور: کلاه مخصوص حاجی فیروز و شپور در دستان او نیز نشان‌دهنده شادی و حرکت است. شپور نمایانگر صدا و شادمانی است که در جشن‌های نوروزی به گوش می‌رسد و کلاه نماد جشن و فرح است.

چرا حاجی فیروز سیاه است؟

سیاه بودن صورت حاجی فیروز یکی از ویژگی‌های بارز این شخصیت است و تفاسیر مختلفی درباره آن وجود دارد:

نماد تاریکی و روشنایی: برخی اعتقاد دارند که سیاهی صورت او نماد شب و تاریکی است. در واقع، این نماد به مفهوم گذر از تاریکی به سمت روشنایی و بهار اشاره دارد.

رنگ پوست: در گذشته، سیاه بودن صورت به عنوان نشانه‌ای از کار سخت و تلاش در زندگی شناخته می‌شد. این سؤال نیز مطرح

در آستانه سال نو، کوچه‌ها و خیابان‌های ایران مملو از انرژی و شادی می‌شود. در این میان، شخصیت جالب و رنگارنگی به نام حاجی فیروز با ساز و آوازش جلوه‌ای خاص به جشن‌ها می‌بخشد. او با چهره‌ای سیاه و لباسی رنگین، پیام‌آور خوشی و امید در دل مردم است و به نوعی، روح نوروز را در خود جا داده است.

نوروز، آغاز فصل بهار و نماد نو شدن زندگی است، و حاجی فیروز در این جشنواره، همچون ستاره‌ای درخشان، بر سکوی زندگی مردم نشسته است. او با هر نوا و آوازش دل‌ها را گرم می‌کند و لبخندها را بر لب‌ها می‌نشانند. با قدم زدن در خیابان‌ها، صدای شاد او به گوش می‌رسد و حتی در دل‌های غمگین نیز نشانه‌ای از امید و شادمانی می‌دمد.

حاجی فیروز یکی از شخصیت‌های سنتی و فرهنگی ایران است که معمولاً در ایام نوروز و به‌ویژه در جشن‌ها و مراسم مربوط به سال نو دیده می‌شود. او نماینده شادی و نشاط، و نماد جشن و سرور در فرهنگ ایرانی است. او علاوه بر خوش‌حالی و سرور، بخشی جدایی‌ناپذیر از فرهنگ و هویت ایرانی است که نسل‌ها را به هم پیوند می‌دهد و یادآور روزهای خوش زندگی است. در ادامه، به بررسی ریشه‌ها، ویژگی‌ها و نقش اجتماعی این نماد شادابی خواهیم پرداخت.

حاجی فیروز؛ تاریخچه و تحلیل فرهنگی

حاجی فیروز یکی از شخصیت‌های مهم و نمادین در فرهنگ و آداب و رسوم تعطیلات نوروز در ایران است. این شخصیت با ویژگی‌های خاص خود، به عنوان مولود شادی و خوشحالی از سال نو و بهار در نظر گرفته می‌شود.

با نگاهی به تاریخچه حاجی فیروز، درمی‌یابیم که از زمان‌های قدیم به عنوان شخصیت نمادین نوروز در میان ایرانیان حضور داشته و با پوشیدن لباس‌های مخصوص قرمز رنگ، کلاه کله قند، چهره‌ای سیاه و سازهایی مانند تنبک و دایره رنگی، در کوچه‌های مختلف شهرهای ایران پرده زده و با خواندن شعرهایی معروف و به زبان محاوره، سبب شادی و خوشحالی مردم می‌شود.

در واقع می‌توان گفت، اینکه حاجی فیروز، در زمان‌های قدیم به نام خواجه پیروز معروف بوده است، در روزهای آخر و اول سال سر می‌رسد و با رقص و آواز شادی و خوشحالی را برای مردم به ارمغان می‌آورد، نماد بازگشت سیاهوش به جهان پر جنب و جوش مادی است.

تاریخچه حاجی فیروز

حاجی فیروز به عنوان یک شخصیت مردمی و شاداب در تاریخچه ایرانیان به دوره‌های باستانی نسبت داده می‌شود. برخی از پژوهشگران معتقدند که ریشه‌های حاجی فیروز به اساطیر و داستان‌های زرتشتی مربوط می‌شود. در این داستان‌ها، بهار و سال نو به عنوان نمادهای زندگی و تجدید حیات تلقی می‌شدند و حاجی فیروز به نمایندگی از این مفاهیم در جشن‌های سال نو حضور می‌یافت.

در ادبیات کلاسیک ایرانی نیز گاهی به شخصیت‌هایی مشابه با حاجی فیروز اشاره شده است. مثلاً در شعرهایی از شاعران بزرگ ایرانی نظیر نادر معزی و حافظ، به مفهوم شادی، عشق و حیات جدید اشاره می‌شود که نقاط مشترکی با وجود حاجی فیروز دارد. در عصر حاضر، حاجی فیروز به عنوان یکی از نمادهای شادی در فرهنگ عامه، در کنار شخصیت‌های دیگر مانند "عمو نوروز" به جشن نوروز وارد شده است.

جایگاه حاجی فیروز در فرهنگ ایرانیان

شخصیت و تاریخچه حاجی فیروز، قدمتی تقریباً برابر با تاریخ و تمدن ایران باستان داشته و در حقیقت حضور آن، بازتاب روشنی است از اندیشه‌ها، عواطف و سنن جامعه‌ای که با پیروی از روش شفاهی از راه‌های مختلف، آن را فرد به فرد و نسل به نسل به دیگران منتقل کرده است.

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، بر اساس گفته‌های زنده یاد مهرداد بهار، اسطوره‌شناس ایران، حاجی فیروز نمادی از زندگی پس از مرگ بعد از گذر سیاهوش از آتش و رویداد گل از خون او، زایش دوباره و رویش و برکت است. در واقع، مهرداد بهار، سیاهوش را برابر با ایزد نباتی بومی مربوط دانسته و لباس سرخ حاجی فیروز را نماد خون سیاهوش می‌داند.

طبق گفته‌های سایر اسطوره‌شناسان و مورخان نیز، می‌توان تاریخچه حاجی فیروز را به هیوط تموز، الهه باروری و زایش در اساطیر بین‌النهرین یا همان بابل، نسبت داد. بازگشت دومی، همسر تموز، به زمین به جای او نمادی از زندگی دوباره پس از مرگ است. همچنین گفته شده، زمانی که دومیوزی به زمین می‌آید،

لباس های سفری جمع و جور برای مسافرت؛ انتخاب هایی بر اساس نیاز

گزارش: ایرنا



لباس های یکدست (مثل تی شرت ها یا لباس های زیر) را در یک کیسه کوچک بگذارید تا دسترسی به آن ها آسان تر باشد.

سازماندهی و دسترسی آسان

از کیسه های توری یا پارچه ای زیپ دار برای جداسازی لباس های تمیز و کثیف استفاده کنید.

لباس هایی که بیشتر استفاده می شوند را در قسمت های در دسترس چمدان یا کوله قرار دهید.

از کش ها به عنوان فضای ذخیره سازی برای جوراب و لباس های کوچک تر استفاده کنید.

توجه به شرایط آب و هوا و فعالیت ها

اگر به منطقه ای با آب و هوای متغیر سفر می کنید، لایه لایه لباس بپوشید تا بتوانید به راحتی لباس کم یا اضافه کنید.

لباس های ضد آب و سبک را در قسمت بیرونی چمدان یا کوله پشتی قرار دهید تا در مواقع ضروری سریع در دسترس باشند.

لباس های چند منظوره و کم حجم برای سفرهای طولانی

برای سفرهای طولانی، انتخاب لباس های چندمنظوره و کم حجم اهمیت زیادی دارد؛ زیرا به شما کمک می کند بدون حمل بار اضافی، برای شرایط مختلف آماده باشید.

تی شرت های تنفسی و ضدبو از جنس الیاف مرینو یا پلی استر، گزینه ای عالی برای استفاده روزانه و فعالیت های ورزشی هستند؛ زیرا سریع خشک می شوند و نیاز به شست و شوی مداوم ندارند. شلوارهای تبدیلی که با زیپ به شلوارک تبدیل می شوند، برای سفرهایی که با تغییرات دمایی همراه هستند، انتخاب مناسبی محسوب می شوند. همچنین، پیراهن های نخی یا الیاف مصنوعی ضدچروک به شما امکان می دهند تا در موقعیت های مختلف، از گردش های روزانه گرفته تا موقعیت های نیمه رسمی، ظاهری آراسته داشته باشید.

به گزارش وب گاه گردشگری کجارو، همراه داشتن ژاکت های سبک و ضدآب برای مقابله با شرایط نامساعد جوی ضروری است؛ زیرا فضای کمی اشغال می کنند و در عین حال، گرما و محافظت لازم را فراهم می کنند. لگینگ های سبک نیز گزینه ای مناسب برای سفر هستند، چراکه هم به عنوان لباس راحتی و هم در فعالیت های ورزشی یا حتی به عنوان لباس زیر گرم در هوای سرد قابل استفاده اند. کفش های چندمنظوره که هم برای پیاده روی مناسب اند و هم در موقعیت های رسمی تر قابل استفاده هستند، به کاهش فضای اشغال شده در چمدان کمک می کنند. در نهایت، استفاده از لباس های زیر سریع خشک و شال های چندکاره، به شما امکان می دهد تا در سفرهای طولانی با حداقل وسایل، حداکثر راحتی را تجربه کنید.

شلوارک را دارند. همچنین سریع خشک می شوند و برای سفرهای طبیعت گردی یا شهری ایدال هستند.

لباس های زیر کم حجم و سریع خشک؛ لباس های زیر مخصوص سفر از الیاف نازک و مقاوم ساخته شده اند که علاوه بر حجم کم، قابلیت خشک شدن سریع نیز داشته باشند. این ویژگی کمک می کند تا با تعداد کم، استفاده طولانی تری از آن ها داشته باشید.

پیراهن ها و لباس های چندمنظوره؛ برخی پیراهن ها و لباس های مسافرتی طراحی چندکاره دارند، به طوری که می توان آن ها را برای مناسبت های مختلف پوشید. این لباس های چندمنظوره اغلب از پارچه های مقاوم در برابر چروک ساخته شده اند و نیازی به اتو ندارند.

کفش های منعطف و کم حجم؛ کفش های سفری سبک، انعطاف پذیر هستند که فضای کمی اشغال می کنند. برخی مدل ها قابلیت فشرده شدن دارند و برای پیاده روی یا استفاده روزمره مناسب هستند.

کاپشن های جمع شونده و بادگیرها؛ کاپشن های مسافرتی معمولاً به صورت فشرده در یک کیسه کوچک قرار می گیرند و جای کمی اشغال می کنند. برخی مدل ها ضدآب و مقاوم در برابر باد هستند و در عین حال، وزن سبکی دارند.

ژاکت های پشمی و لایه های حرارتی سبک؛ کاپشن های سبک، لباس های پشمی نازک یا لایه های حرارتی با حفظ گرما و حجم کم، برای سفرهای سرد و کوهستانی گزینه ای مناسب به شمار می آیند. این لباس ها معمولاً قابل فشرده سازی هستند و در کیف های کوچک جای می گیرند.

نکات مهم در بسته بندی لباس های سفری جمع و جور بسته بندی لباس های سفری به صورت جمع و جور به شما کمک می کند تا فضای کمتری اشغال کنید و چمدانی سبک تر داشته باشید. در ادامه، نکات مهمی برای بسته بندی بهینه آورده شده است.

انتخاب لباس های مناسب

لباس هایی با جنس سبک و کم حجم انتخاب کنید، مانند الیاف مصنوعی یا نخی نازک که سریع خشک می شوند.

لباس های چندمنظوره را انتخاب کنید؛ مثلاً شلوارهای تبدیلی که به شلوارک تبدیل می شوند.

رنگ های خنثی و ست شونده انتخاب کنید تا بتوانید با لباس های کمتر، ترکیب های مختلفی بسازید.

روش های بسته بندی بهینه

لباس ها را به جای تا کردن، رول کنید تا فضای کمتری بگیرند و کمتر چروک شوند.

استفاده از کیسه های وکیوم هوا را خارج می کند و حجم لباس ها را به حداقل می رسانند.

لباس های سفری سبک به شما کمک می کنند تا راحت و آزادانه سفر کنید. این لباس ها معمولاً از پارچه های ضدچروک، تنفس پذیر و کم حجم ساخته شده اند و برای موقعیت های مختلف قابل استفاده اند.

در سفر، راحتی و سبکی لباس ها اهمیت زیادی دارد. لباس های سفری جمع و جور و سبک به شما کمک می کنند تا بدون نگرانی از سنگینی چمدان، آزادانه و راحت سفر کنید. این لباس ها معمولاً از پارچه های ضدچروک، تنفس پذیر و کم حجم ساخته شده اند و برای موقعیت های مختلف قابل استفاده اند. با انتخاب هوشمندانه، می توانید در هر شرایطی شیک و آسوده باشید و از سفر خود بیشتر لذت ببرید.

چرا لباس های جمع و جور برای سفر ضروری هستند؟

لباس های جمع و جور برای سفر ضروری هستند؛ زیرا باعث کاهش وزن و حجم چمدان می شوند. وقتی لباس های سبک و کم حجم انتخاب می کنید، فضای بیشتری برای وسایل دیگر دارید و جابه جایی چمدان یا کوله پشتی راحت تر خواهد بود. این موضوع به ویژه در سفرهای هوایی که محدودیت بار وجود دارد یا در ماجراجویی هایی مانند کوهنوردی و طبیعت گردی بسیار مهم است. لباس های سفری معمولاً از پارچه های فشرده و ضدچروک ساخته شده اند که سریع خشک می شوند؛ بنابراین، می توان آن ها را راحت تر حمل و استفاده کرد.

علاوه بر کاهش وزن، لباس های جمع و جور انعطاف پذیری بیشتری به شما می دهند. بسیاری از این لباس ها چندکاره هستند و می توان آن ها را در موقعیت های مختلف پوشید، مانند یک تی شرت که هم برای پیاده روی روزانه مناسب است و هم می توان آن را در یک مهمانی غیررسمی استفاده کرد. همچنین، این لباس ها معمولاً راحت تر شسته و سریع تر خشک می شوند؛ بنابراین به تعداد کمتری نیاز دارید و می توانید با یک کوله پشتی کوچک سفر کنید. این ویژگی ها نه تنها سفر را آسان تر می کنند، بلکه به شما آزادی بیشتری می دهند تا بدون دغدغه از تجربه های جدید لذت ببرید.

انواع لباس های سفری با قابلیت جمع شدن آسان

لباس های سفری با قابلیت جمع شدن آسان در دسته های مختلفی قرار می گیرند که هرکدام ویژگی های خاصی برای راحتی و صرفه جویی در فضا دارند.

تی شرت ها و بلوزهای فشرده شونده؛ این لباس ها از پارچه های نازک، ضدچروک و سبک ساخته شده اند که به راحتی تا شده و در چمدان یا کوله پشتی جای می گیرند. برخی از مدل ها خاصیت فشرده شونده دارند و با قرار گرفتن در کیسه های وکیوم یا رول شدن، حجم آن ها به حداقل می رسد.

شلوارهای سفری چندکاره؛ این شلوارها معمولاً از پارچه های کشی و سبک تهیه شده اند و در برخی مدل ها قابلیت تبدیل به

بانوی ورزشکار ایرانی با کشیدن هواپیما رکورد جهانی را شکست

گزارش : مهر



گیتی موسوی ورزشکار ایرانی، با کشیدن یک هواپیمای ۱۸ تنی، از تریلی به هواپیما رسید و رکوردی را ثبت کرد که هیچ زنی در دنیا انجام نداده است. گیتی موسوی ورزشکار ایرانی که اهل تبریز است، با کشیدن یک هواپیمای ۱۸ تنی، رکوردی را ثبت کرد که هیچ زنی در دنیا انجام نداده است. وی پیش از این موفق به کشیدن تریلی شده بود.

گیتی موسوی، ورزشکار و رکورددار کشیدن اجسام سنگین، در گفتگو با خبرنگار مهر درباره جدیدترین رکورد خود توضیح داد و گفت: مدت‌ها بود که تمرینات ورزشی را به طور جدی دنبال می‌کردم و پیش از این موفق به ثبت رکورد کشیدن تریلی شده بودم. اما همیشه به دنبال یک چالش بزرگ‌تر بودم و تصمیم گرفتم که یک هواپیما را بکشم.

وی با اشاره به سختی‌های ثبت این رکورد در ایران افزود: متأسفانه در کشورمان همکاری لازم برای انجام این کار صورت نمی‌گرفت، اما خوشبختانه نیروی انتظامی و معاونت اجتماعی فراجا در این مسیر از من حمایت کردند و شرایط لازم را برای ثبت این رکورد فراهم آوردند. از این رو، از نیروی پلیس که در این مسیر همراه من بودند، صمیمانه قدردانی می‌کنم.

این ورزشکار درباره انگیزه خود برای انجام این کار گفت: برای من اهمیت داشت که ثابت کنم زنان قوی، مصمم و دارای اعتمادبه‌نفس هستند. به همین دلیل، می‌خواستم کاری را انجام دهم که تاکنون هیچ زنی در دنیا انجام نداده است.

موسوی درباره هواپیمایی که قرار است آن را بکشد، توضیح داد: این هواپیما متعلق به پلیس است و وزنی حدود ۱۸ تن دارد. پس از کشیدن تریلی در سه مرحله مختلف، به این نتیجه رسیدم که باید چالش جدیدی را تجربه کنم و به کمک پلیس، این رکورد را به ثبت برسانم.

وی در خصوص تمرینات سخت و طولانی مدت خود اظهار داشت: از زمان ثبت رکورد کشیدن تریلی، به مدت سه سال تحت نظر مربیان بودم، تمرینات فشرده‌ای را پشت سر گذاشتم. روزانه سه تا چهار ساعت تمرین داشتم و این مسیر واقعاً سخت و طاقت‌فرسا بود. اگر دست‌هایم را ببینید، متوجه می‌شوید که چقدر برای این هدف تلاش کرده‌ام.

سردار منصوری نژاد گفت: در همین راستا، خانم موسوی که پیش‌تر در زمینه جابجایی یک تریلی رکوردی را ثبت کرده بودند، این بار در تلاش هستند تا رکورد جابجایی یک هواپیما را به نام خود ثبت کنند. با توجه به محدودیت‌هایی که در مسیر این هدف وجود داشت، ایشان از طریق حوزه‌های هوانوردی پیگیر این موضوع بودند. تا به عنوان افتخار یک زن ایرانی در حوزه مقاومت جسمانی بتوانند این توانمندی به ثبت برسانند.

وی افزود: هواپیمایی پلیس، با در نظر گرفتن زیرساخت‌های لازم و ایجاد فضایی آرام و بدون استرس برای این بانوی توانمند، شرایطی را فراهم کرده است تا این اقدام در امنیت کامل و با آرامش خاطر انجام شود.

وی در پایان با تأکید بر نقش خدا در موفقیت‌هایش گفت: همیشه گفته‌ام که این من نیستم که این کار را انجام می‌دهم، بلکه اگر خدا بخواهد، این اتفاق خواهد افتاد. امیدوارم در این مسیر سربلند باشم.

حمایت پلیس فراجا از گیتی موسوی برای ثبت رکورد جابجایی هواپیما سردار منصوری‌نژاد، فرمانده هواپیمایی فراجا، در گفتگو با خبرنگار مهر درباره ثبت رکورد گیتی موسوی در کشیدن هواپیما گفت: هواپیمایی پلیس، در راستای تدابیر فرمانده کل انتظامی کشور و با رویکرد معاونت فرهنگی و اجتماعی فراجا همواره در مسیر امدادگری و خدمت به شهروندان گام برداشته است. بر همین اساس، در هر زمینه‌ای که ظرفیتی برای کمک به جامعه وجود داشته باشد، پلیس همراه و پشتیبان مردم خواهد بود.

اخبار حوزه سلامت

ترکیب دارویی جدید، راهی برای کنترل بهتر حملات میگرنی

پژوهش جدیدی به بررسی روش‌های مؤثر برای درمان میگرن‌های حاد در افراد غیر باردار پرداخته است. این مطالعه به دنبال ارائه راهکارهایی برای بهبود مدیریت این بیماری در محیط‌های درمانی سرپایی بوده است. با توجه به شیوع گسترده میگرن و تأثیر آن بر کیفیت زندگی، انتخاب بهترین روش درمانی اهمیت زیادی دارد.

میگرن یکی از شایع‌ترین اختلالات عصبی است که با سردردهای شدید و عودکننده مشخص می‌شود. این سردردها معمولاً بین ۴ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشند و ممکن است همراه با حساسیت به نور و صدا، تهوع و استفراغ باشند.

اگرچه روش‌های مختلفی برای درمان این بیماری وجود دارد، اما بسیاری از مبتلایان همچنان درمان مناسبی دریافت نمی‌کنند. انتخاب یک رویکرد درمانی که هم مؤثر باشد و هم عوارض جانبی کمتری داشته باشد، یک چالش مهم در حوزه سلامت است.

در همین راستا، کالج پزشکان آمریکا (ACP) پژوهشی را انجام داده است که بر اساس آن، دستورالعمل جدیدی برای درمان میگرن حاد ارائه شده است. این مطالعه به بررسی اثربخشی و عوارض داروهای موجود پرداخته و بر اساس شواهد بهترین گزینه‌های درمانی را پیشنهاد داده است.

بر اساس این دستورالعمل، به بیماران که به مسکن‌های ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) پاسخ کافی نمی‌دهند، توصیه می‌شود که این داروها را همراه با تریپتان‌ها مصرف کنند. همچنین، برای افرادی که به استامینوفن به‌تنهایی پاسخ نمی‌دهند، ترکیب استامینوفن و تریپتان پیشنهاد شده است. این راهکارها به‌ویژه برای بیماران غیر باردار در محیط‌های سرپایی طراحی شده‌اند.

محققان تأکید دارند که درمان باید در اسرع وقت، بلافاصله پس از شروع حمله میگرنی آغاز شود. استفاده از ترکیب دارویی تریپتان و NSAID یا تریپتان و استامینوفن، می‌تواند اثربخشی بیشتری در کنترل درد و کاهش علائم میگرن داشته باشد.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهند که ترکیب داروهای مذکور نسبت به سایر روش‌های درمانی، مزایای بیشتری دارد و از نظر میزان اثربخشی، برتری قابل‌توجهی نشان داده است. این ترکیب‌ها نفع‌ها شدت و مدت‌زمان حملات میگرنی را کاهش می‌دهند، بلکه عوارض جانبی آن‌ها نیز به مقایسه با سایر گزینه‌های دارویی، متعادل‌تر است.

اهمیت این یافته‌ها در آن است که می‌تواند به کاهش هزینه‌های درمانی و بهبود کیفیت زندگی بیماران کمک کند. میگرن علاوه بر تأثیر بر سلامت فردی، تأثیرات اقتصادی و اجتماعی گسترده‌ای نیز دارد. به همین دلیل، یافتن یک روش درمانی که هم مؤثر باشد و هم در دسترس، از نظر سلامت عمومی اهمیت ویژه‌ای دارد. این پژوهش در نشریه Annals of Internal Medicine منتشر شده و توسط کالج پزشکان آمریکا، یکی از نهادهای معتبر پزشکی، انجام شده است. یافته‌های این تحقیق می‌تواند راهنمای مهمی برای پزشکان در انتخاب بهترین روش درمان میگرن باشند.

خطری که زنان با یائسگی زودرس را تهدید می‌کند



نتایج پژوهش جدید نشان می‌دهد، زنانی که قبل از ۴۰ سالگی یائسگی را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

پژوهشگران داده‌های سلامت بیش از ۱۰۱ میلیون زن یائسه در کره جنوبی را تجزیه‌وتحلیل کردند و دریافتند که هرچه یائسگی زودتر اتفاق بیفتد، خطر ابتلا به دیابت بیشتر می‌شود و این نتایج نقش مهم تغییرات هورمونی در سلامت متابولیک را برجسته می‌کند.

چگونه یائسگی بر خطر دیابت تأثیر دارد؟

دیابت نوع ۲، بیماری مزمن جدی است که خطر بیماری قلبی و مرگ زودرس را افزایش می‌دهد، در حالی که عوامل ژنتیک، چاقی و شیوه زندگی عوامل خطر شناخته شده هستند اما این پژوهش بر عامل خاص در زنان سن یائسگی، تمرکز کرد.

یائسگی باعث کاهش قابل توجه سطح استروژن می‌شود که بر حساسیت انسولین و متابولیسم گلوکز تأثیر می‌گذارد. استروژن به بدن در تنظیم قند خون کمک می‌کند، بنابراین از دست دادن زودهنگام آن می‌تواند زنان را در برابر دیابت آسیب‌پذیرتر کند.

یافته‌های کلیدی پژوهش کنون

زنانی که قبل از ۴۰ سالگی یائسگی را پشت سر گذاشتند، در مقایسه با زنانی که در سن ۵۰ سالگی یا بالاتر به یائسگی رسیدند، به‌طور قابل‌توجهی در معرض خطر

ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار داشتند.

هر چه زودتر یائسگی اتفاق بیفتد، خطر دیابت بیشتر می‌شود و این نشان‌دهنده ارتباط مستقیم بین تغییرات هورمونی و سلامت متابولیک است.

پژوهشگران توصیه کردند که زنان مبتلا به یائسگی زودرس به وزن خود توجه بیشتری داشته باشند، به‌طور منظم ورزش و رژیم غذایی متعادل داشته باشند تا به کاهش خطر ابتلا به دیابت کمک کنند.

چرا تشخیص زودهنگام و سبک زندگی مهم است؟

پژوهشگر ارشد این پژوهش، پروفسور گا یون نام بر اهمیت مداخله زودهنگام تأکید و اظهار کرد: زنانی که یائسگی زودرس را تجربه کرده‌اند ممکن است در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار داشته باشند، بنابراین باید روی حفظ وزن سالم و سبک زندگی فعال تمرکز کنند. نتایج پژوهش کنونی منتشرشده در سایت ساینس نشان می‌دهد که معاینات منظم سلامت و مراقبت‌های پیشگیرانه می‌تواند به زنانی با یائسگی زودرس کمک کند تا خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهند.

وی افزود: مقابله با این خطر از طریق معاینات پزشکی منظم و اصلاح سبک زندگی بسیار مهم است.

سلامت زنان

این پژوهش نیاز به آگاهی بیشتر و راهکارهای پیشگیری هدفمند را برجسته می‌کند. اگر دستورالعمل‌های بهداشتی، زمان‌بندی یائسگی را به‌عنوان عامل خطری برای دیابت در نظر بگیرند، پزشکان می‌توانند غربالگری‌های اولیه و برنامه‌های پیشگیری شخصی را برای زنان در معرض خطر بالاتر ارائه دهند.

به گفته نام، ارتباط یائسگی زودرس با خطر دیابت می‌تواند مراقبت‌های بهداشتی را با ترویج غربالگری هدفمند، به‌روزرسانی دستورالعمل‌های بالینی و توانمندسازی زنان برای برداشتن گام‌های پیشگیرانه برای سلامت خود تغییر دهد.

این پژوهش به شواهد فزاینده‌ای افزود که تغییرات هورمونی نقش مهمی در پیشگیری و مدیریت دیابت دارند. با آگاهی بهتر و مراقبت‌های بهداشتی پیشگیرانه، زنانی که یائسگی زودرس را پشت سر می‌گذارند، می‌توانند اقداماتی را برای محافظت از سلامت متابولیک طولانی‌مدت خود انجام دهند.

نتایج پژوهش کنونی در ۲۱ ژانویه ۲۰۲۵ در نشریه JAMA Network منتشر شد.

تأثیر سیگار کشیدن مادران در دوران بارداری بر ژنتیک نوزادان

نتایج یک مطالعه در انگلستان نشان داد که سیگار کشیدن زنان در دوران بارداری بر نوزادان پسر در مقایسه با نوزادان دختر، تأثیرات بیشتری برای آن‌ها در

آینده دارد.

در یکی از بزرگترین مطالعات جهان در مورد اثرات سیگار کشیدن مادران، محققان دانشگاه آبردین بیش از نیم میلیون نفر را مورد مطالعه قرار دادند تا اثرات سیگار کشیدن در بارداری و تأثیرات آن بر فرزندان آن‌ها در دوران بزرگسالی را بررسی کنند.

این تیم به سرپرستی پروفسور پل فاولر، رئیس دانشکده علوم پزشکی در دانشگاه آبردین، از رابطه ژنتیکی بین مادران و فرزندان بزرگسال آن‌ها استفاده کردند تا اولین تجزیه و تحلیل ژنتیکی از سیگار کشیدن مادران را انجام دهند. آن‌ها چند گونه ژنی را پیدا کردند که احتمال سیگار کشیدن مادر را افزایش می‌دهد و همین مساله راه‌های بالقوه جدیدی را برای درمان هدفمند ترک سیگار فراهم می‌کند.

این تیم با استفاده از نمونه‌هایی ارسال شده از سوی بیوبانک انگلستان، داده‌های ۵۰۰ هزار نفر فرد در ۲۲ مرکز در مانی در اسکاتلند، انگلستان و ولز را بررسی کردند تا عوامل ژنتیکی، بیوشیمیایی، اجتماعی و جمعیت‌شناختی مرتبط با سیگار کشیدن در دوران بارداری را شناسایی کنند.

آن‌ها دریافتند که در هر مرحله، جنین‌های پسر در مقایسه با دختران، بیشتر تحت تأثیر سیگار کشیدن مادر در دوران بارداری قرار می‌گیرند. آن‌ها دریافتند که اولین تأثیر آن تغییر سطوح ژن‌های کید در جنین پسر در اوایل هفته هفدهم بارداری است که در آینده می‌تواند باعث کوتاه‌تر شدن عمر آن‌ها شود.

یافته دیگر این تحقیق این بود که اگر فرزندان پسر در بزرگسالی به سمت سیگار کشیدن نروند، این خطرات تا حدود زیادی از بین می‌رود.

این مطالعه همچنین نشان داد که مردان در بزرگسالی در مقایسه با زنان، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان و یا ابتلا به دیابت نوع دوم هستند. در مقابل، زنان بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات گوارشی و تولید مثلی و همچنین مشکلات سلامت روان قرار دارند.

میخائیل میهوف، محقق تحصیلات تکمیلی که این تحقیق را به عنوان بخشی از مطالعات دکترای خود انجام داد، در این باره می‌گوید: «سیگار کشیدن مادر در دوران بارداری با بسیاری از مشکلات سلامتی برای نوزادان مرتبط است. یافته‌های ما نشان می‌دهد که سیگار کشیدن مادر از اوایل سه ماهه دوم بر سلامت نوزاد، به‌ویژه برای نوزادان پسر تأثیر می‌گذارد و این امر در دوران بزرگسالی آن‌ها ادامه می‌یابد. ما همچنین برای اولین بار چند گونه ژنی را شناسایی کردیم که احتمال سیگار کشیدن یا معتاد شدن مادر به سیگار را حتی در دوران بارداری افزایش می‌دهد.»

«لُگیمات» یا به قول عرب‌ها «لُقیمات» و «لیگمات» یکی از دسرهای عربی و یک دسر با ماست خوشمزه مخصوص استان‌های جنوبی ایران مثل بوشهر و هرمزگان در لیست افطار ماه رمضان برای برنامه غذایی یک ماهه رمضان است که در کشورهای حاشیه خلیج فارس مثل امارات و کویت و کشورهای مصر و هندوستان هم زیاد سرو می‌شود.

این شیرینی ماه رمضانی قدیمی با قدمتی حدود ۲۰۰ سال به «لقمه قاضی» هم مشهور است و بیشتر با جای و قهوه یا بستنی سرو می‌شود. دستور پخت لگیمات با ماست و طرز تهیه لگیمات با تخم مرغ بیشتر مرسوم است. ۲ طرز تهیه مرحله به مرحله دسر لگیمات را در سرویس آشپزی بخوانید.

در طرز تهیه لگیمات با آرد گندم و تخم مرغ، ابتدا باید مواد خشک شامل آرد گندم، نشاسته، خمیر مایه و نمک را در ظرف مناسبی بریزید و هم بزنید تا با یکدیگر ترکیب شوند. سپس، عسل، روغن مایع و تخم مرغ را هم به کاسه حاوی مواد خشک اضافه کنید

این مواد را به خوبی هم بزنید تا کاملاً یکدست شوند. در ادامه، آب را به تدریج و طی ۲ مرحله در ظرف حاوی مایه لگیمات عربی بریزید. مایه لگیمات را به خوبی هم بزنید تا مایه یکنواختی ایجاد شود. درب کاسه حاوی مایه لگیمات را با سلفون ببوشانید و این ظرف را حداقل برای ۲ ساعت در گوشه‌ای از آشپزخانه قرار دهید تا استراحت کند و کاملاً ور بیاید و پف کند.

پس از گذشت این مدت، مقداری روغن را در تابه مناسبی بریزید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود. سپس، مایه لگیمات را با قاشق در روغن بریزید و پشت و روی شیرینی‌ها را به یک اندازه سرخ کنید. شیرینی‌های لگیمات را پس از سرخ شدن روی دستمال حوله‌ای بگذارید تا روغن اضافی خودشان را از دست بدهند.

در ادامه، مقداری شیره انگور، شیره خرما یا عسل را در کاسه مناسبی بریزید و شیرینی‌ها را یکی یکی در این ظرف غوطه‌ور کنید تا کاملاً به شیره خرما، شیره انگور یا عسل آغشته شوند. حالا، لگیمات‌های آغشته به شیره یا عسل را در ظرف سرو بچینید و با خلال پسته تزئین کنید.

برای مطالعه مواد لازم، جزئیات و مراحل کامل درست کردن لگیمات عربی به روش های ساده با تخم مرغ و بدون تخم مرغ ادامه این مطلب را بخوانید.

مواد لازم

آرد سفید گندم: ۲ لیوان فرانسوی دسته‌دا ر -نشاسته ذرت: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار - خمیر مایه:۱ قاشق چای‌خوری -نمک:به مقدار لازم
عسل: ۲ قاشق غذاخوری - روغن مایع پخت و پز: ۲ قاشق غذاخوری تخم مرغ:۱ عدد - آب: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار

روغن سرخ کردنی: به مقدار لازم - شیره انگور، شیره خرما یا عسل: برای شهد لگیمات - خلال پسته: برای تزئین

طرز تهیه

مرحله اول: مواد خشک دسر لگیمات را ترکیب کنید در اولین مرحله از طرز تهیه لگیمات عربی باید آرد گندم، نشاسته ذرت، خمیر مایه و نمک را در ظرف مناسبی بریزید و خوب با هم مخلوط کنید.

مرحله دوم: مایه لگیمات را آماده کنید در این مرحله از طرز تهیه لگیمات با تخم مرغ باید عسل و روغن مایع را به مواد خشک اضافه کنید. در ادامه تخم مرغ را نیز در کاسه بریزید و مواد را با قاشق چوبی هم بزنید تا کمی مخلوط شوند.

سپس نصف لیوان آب به مواد لگیمات اضافه کنید و دوباره شروع به هم زدن مواد کنید. بعد از این که مواد ترکیب شدند، بقیه آب را اضافه کنید و دوباره مواد را هم بزنید تا مایه شیرینی لگیمات شما آماده شود.

مرحله سوم: مایه شیرینی لگیمات را استراحت دهیدروی ظرف مایه لگیمات را با سلفون ببوشانید و آن را حداقل برای ۲ ساعت در گوشه نسبتاً گرمی از آشپزخانه قرار دهید تا استراحت کند و اصطلاحاً ور بیاید.

مرحله چهارم: شیرینی‌ها را در روغن سرخ کنید در این مرحله از طرز تهیه لگیمات ساده باید مقداری روغن سرخ کردنی را در تابه مناسبی بریزید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود. سپس، با کمک بک قاشق کوچک مقداری از مایه لگیمات را بردارید و داخل روغن داغ بریزید. مقدار روغن باید به اندازه‌ای باشد که شیرینی‌ها کاملاً در روغن غوطه‌ور شوند. اجازه دهید همه قسمت‌های شیرینی‌ها به خوبی سرخ شود و رنگ پشت و روی هر یک از آن‌ها کاملاً طلایی شود.

مرحله پنجم: شیرینی‌ها را روی دستمال حوله‌ای بچینید - در این مرحله از طرز تهیه لگیمات فوری، هر یک از شیرینی‌های سرخ شده را از تابه حاوی روغن داغ خارج کنید و روی دستمال حوله‌ای قرار دهید تا شیرینی‌ها روغن اضافی خودشان را از دست بدهند.

مرحله آخر: شیرینی‌های لگیمات را در شهد بزنید و سرو کنید در آخرین مرحله از درست کردن شیرینی لگیمات ماه رمضان، مقداری شیره انگور، شیره خرما، عسل یا شهد لگیمات را در کاسه مناسبی بریزید. سپس،

لُقیمات (لُگیمات)؛ دسر عربی برای افطارهای رمضان

خوبی برسد.

طرز تهیه لگیمات با بافت نرم چگونه است؟ به طور کلی لگیمات بافت ترد و شکننده‌ای دارد. اما اگر دوست دارید که لگیمات شما بافت نرمی داشته باشد، باید به اندازه نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار ماست چکیده به مایه آن استفاده کنید. اضافه کردن ماست چکیده به مایه لگیمات موجب نرم شدن شیرینی شما می‌شود

روش دوم طرز تهیه لگیمات با ماست در این مقاله یک شیرینی با بافت نرم به شما می‌دهد. اگر به جای ۲ پیمانه ماست از ۳ پیمانه ماست هم استفاده کنید بافت لگیمات نرم‌تر هم می‌شود

طرز تهیه لُقیمات (لُگیمات)؛ دسر عربی برای افطارهای رمضان

نکات مهم در طرز تهیه دسر عربی لگیمات برای ماه رمضان

در دستور پخت لگیمات ساده با ماست یا با تخم مرغ، حرارت روغن برای سرخ کردن شیرینی حتما باید متوسط باشد.

در طرز تهیه لگیمات با ماست یا با تخم مرغ، هربار خمیر را هم بزنید و پفش رو بگیرید و فقط به اندازه ظرفیت تابه از خمیر بردارید و داخل قیف بریزید. اگر اضافی خمیر در قیف بماند پف می‌کند و ظاهر لقیمات خوب نمی‌شود می‌توانید لگیمات‌ها را بعد از آغشته شدن در شهد در پودر قند و پودر دارچین بغلتانید تا طعم متفاوتی پیدا کنند. اگر پودر قند دوست ندارید روی لگیمات فقط کمی پودر دارچین بپاشید.

طرز تهیه دسر لگیمات بوشهری، هرمزگانی، عربی و لگیمات کویتی به همین ترتیب است. برای درست کردن لگیمات اضافه کردن یا حذف تخم مرغ سلیقه‌ای است. طرز تهیه لگیمات شباهت زیادی به شیرینی دونات دارد. تنها باید آن را در اندازه‌های کوچک تهیه کنید و همانند زولبیا و مایمه در شربت بار قرار دهید تا شیرین شود. در بسیاری از شهرهای جنوبی مثل بوشهر، لگیمات را به جای شربت بار با شیره خرما یا شیره انگور شیرین می‌کنند. اگر برای درست کردن خمیر لگیمات از ماست سرد استفاده کنید، وَر آمدن خمیر مدت زیادی طول خواهد کشید. ماست باید هم دما با محیط باشد. اگر برای ریختن خمیر لگیمات در روغن از اسکوپ استفاده می‌کنید، حتماً قبل از هر بار استفاده آن را در روغن سرد فرو ببرید تا خمیر به آن نچسبد. دبهترین زمان برای سرو کردن لگیمات ۳ تا ۱ ساعت بعد از پخت آن است. برای تزئین لگیمات می‌توانید از پسته خرد شده و پودر نارگیل استفاده کنید. در صورت تمایل می‌توانید به جای استفاده از شربت بار برای شیرین کردن لگیمات از شکلات نوتلا یا شکلات صبحانه استفاده کنید. برای این کار باید بعد از سرخ کردن، لگیمات را روی دستمال قرار

دهید تا روغن اضافی خارج شود. سپس نوتلا را در مایکروفر گرم کنید تا روان شود. بعد می‌توانید شکلات‌ها را روی لگیمات بریزید و زمانی که شکلات‌ها کمی خودشان را گرفتند، آن را سرو کنید. برای درست کردن دسر لگیمات می‌توانید خمیر آن را یک شب قبل درست کنید. سپس برای یک روز آن را در یخچال قرار دهید تا ور بیاید. برای ترکیب کردن خمیر لگیمات می‌توانید از همزن دستی یا برقی استفاده کنید تا مواد به خوبی با هم ترکیب شوند. اگر قصد دارید لگیمات را با شیره خرما شیرین کنید، باید بعد از خارج کردن شیرینی‌ها از روغن، آن‌ها را داخل شیره خرما فرو ببرید. سپس لگیمات‌ها را در یک آبکش توری قرار دهید تا شیره اضافی از لگیمات خارج شود. در انتها نیز می‌توانید روی آن مقداری پودر نارگیل بریزید تا ظاهر زیبایی پیدا کنند. اگر در زمان سرخ کردن لگیمات متوجه شدید که پف نمی‌کند و سطح آن سوراخ سوراخ می‌شود، مقدار آرد خمیر کم است. در این شرایط حدود ۱۰ قاشق سرخالی آرد به خمیر اضافه کنید و خمیر را خوب هم بزنید. سپس آن را در روغن سرخ کنید. هر بار قبل از اضافه کردن خمیر در روغن بهتر است آن را هم بزنید تا شیرینی لگیمات بهتر پف کند. هیچ‌گاه قبل از داغ شدن روغن، خمیر را به آن اضافه نکنید. این کار موجب می‌شود لگیمات خوب پف نکند. برای درست کردن لگیمات بهتر است از روغن زیادی استفاده کنید و خمیرهای لگیمات را با هم داخل روغن بیندازید. لگیمات اگر در روغن غوطه‌ور شود روغن کمتری به خودش جذب می‌کند. سپس با استفاده از یک توری دسته‌دار شیرینی‌ها را از روغن خارج کنید. در طرز تهیه لگیمات با بکینگ پودر و ماست، باید به اندازه ۱ قاشق چای خوری بیکنینگ پودر هم به مایه این شیرینی اضافه کنید.

در طرز تهیه لگیمات چقدر زمان برای ور آمدن خمیر کافی است؟ برای درست کردن لگیمات ساده می‌توانید خمیر را به مدت ۱ تا ۳ ساعت در جای نسبتاً گرمی می‌گذاریم (مثل محیط آشپزخانه) تا خمیر برسد و یا این که آن را یک شب قبل درست کنید و شب تا صبح در یخچال قرار دهید.

در طرز تهیه لگیمات ماه رمضان با ماست مهم‌ترین نکته در زمان سرخ کردن شیرینی چیست؟

در طرز تهیه لگیمات با ماست حرارت روغن برای سرخ کردن شیرینی حتماً باید متوسط باشد. برای طرز تهیه لگیمات جنوبی به جای شربت بار از چه چیزهایی استفاده می‌شود؟ در بسیاری از شهرهای جنوبی مثل بوشهر، لگیمات را به جای شربت بار یا شهد با شیره خرما یا شیره انگور شیرین می‌کنند.

شیرینی‌های لگیمات سرخ شده و خنک را در شیره انگور، شیره خرما یا عسل غوطه‌ور کرده و بلافاصله خارج کنید تا شیرینی‌ها کاملاً به شهد آغشته شوند. در ادامه، شیرینی‌های آغشته به شهد را در ظرف سرو بچینید و با خلال پسته (طرز تهیه خلال پسته) تزئین کنید. اگر دوست ندارید شیره شیرینی زیاد باشد، می‌توانید ابتدا آن را روی یک توری فلزی قرار دهید و بعد سرو کنید.

مواد لازم تهیه لگیمات بدون تخم مرغ با شیر خشک و ماست (برای ۸ نفر)
نشاسته ذرت: ۳ قاشق غذاخوری - آرد سفید گندم: ۲ پیمانه (هر پیمان آرد برابر با ۱۲۰ گرم آرد است) - شیر خشک قنادی: ۳ قاشق غذاخوری ماست (یونانی) (هم دما با محیط): ۲ پیمانه - شکر: ۲ قاشق غذاخوری خمیر مایه فوری: ۱ قاشق غذاخوری - نمک: ۸/۱ قاشق چای خوری
هل (پودر شده): نصف قاشق چای‌خوری - رازیانه: نصف قاشق چای‌خوری - روغن مایع پخت و پز: ۳ قاشق غذاخوری روغن سرخ کردنی: به مقدار لازم

آب ولرم: به مقدار لازم

مرحله اول: ترکیب کردن مواد خشک لگیمات در اولین مرحله از طرز تهیه لگیمات بدون تخم مرغ باید مواد خشک را با هم ترکیب کنید. پس آرد سفید، نشاسته ذرت، شیر خشک قنادی، شکر، خمیر مایه فوری، نمک، پودر هل و رازیانه را با هم مخلوط کنید.

مرحله دوم: آماده کردن خمیر لگیمات با ماست در دومین مرحله باید ماست یونانی را به تدریج و کم کم به مواد خشک اضافه کنید. سپس مواد را به خوبی هم بزنید تا زمانی که مواد حالتی مثل یک مایه شل و چسبنده و مرطوب مثل ماست پیدا کنند.

یادتان باشد خمیر لگیمات باید شل باشد. نکته مهمی که باید در مورد درست کردن خمیر لگیمات با ماست بدانید این است که حتماً از ماستی استفاده کنید که هم دما با محیط باشد.

مرحله سوم: استراحت دادن به خمیر لگیمات - بعد از آماده کردن خمیر لگیمات روی خمیر را به مدت یک ساعت با سلفون ببوشانید. ظرف خمیر را در یک جای گرم مثل محیط آشپزخانه قرار دهید تا خمیر مایه سبب شود که خمیر به اصطلاح «برسد» و حجم خمیر دو برابر شود.

مرحله چهارم: ورز دادن خمیر لگیمات - در این مرحله برای درست کردن لگیمات بدون تخم مرغ باید یک دستکش یکبار مصرف بپوشید. مقداری روغن مایع روی دستکش بمالید و کمی آن را چرب کنید. سپس خمیر را که حالا حجم آن تقریباً دو برابر شده بردارید و کمی ورز دهید. استراحت کردن خمیر موجب می‌شود تا داخل آن هوا ایجاد شود و پف کند. شما باید با ورز دادن پف آن را بگیرید.

مرحله پنجم: سرخ کردن لگیمات عربی - حالا در یک قابلمه مقداری روغن بریزید. مقدار روغن باید به اندازه‌ای باشد که لگیمات‌ها در آن شناور شوند. خمیر را داخل ماسوره مخصوص درست کردن شیرینی مایمه بریزید. به همان ترتیبی که مایمه را داخل روغن می‌ریختید لگیمات را هم در روغن به صورت گرد گرد بریزید و سرخ کنید.

حین سرخ شدن مرتب لگیمات‌ها را به آرامی هم بزنید (اگر قیف ندارید از اسکوپ بستنی استفاده کنید، برای این کار اسکوپ بستنی را چرب کنید و به همین منظور یک ظرف روغن مایع کنار دستتان بگذارید و هر بار اسکوپ را در روغن مایع فرو کنید و سپس از خمیر لگیمات بردارید).

مرحله آخر: قرار دادن لگیمات در شربت بار یا شهد

به محض این که سطح شیرینی لگیمات عربی طلایی شد آن‌ها را از روغن بیرون بیاورید. می‌توانید لگیمات‌های داغ داغ را در شهد سرد شده در دمای محیط بریزید یا روی لگیمات عسل، شیره خرما یا شیره انگور بریزید. لگیمات را بعد از بیرون آوردن از شهد در یک صافی یا آبکش فلزی بگذارید تا هم شربت اضافی آن‌ها گرفته شود و هم نرم و خمیری نشوند. در ادامه روش تهیه شربت بار لگیمات را هم به شما آموزش می‌دهیم.

مواد لازم برای درست کردن شربت یا شهد لگیمات

آب: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دا - شکر: ۲ و نیم لیوان فرانسوی دسته‌دار زعفران (دم‌کرده غلیظ): به مقدار دلخواه
آبلیمو: ۱ قاشق غذاخوری - گلوکز مایع یا شربت ذرت: ۲ قاشق غذاخوری
گلاب: ۴/۸ لیوان فرانسوی دسته‌دار - طرز تهیه شهد یا شربت بار لگیمات
طرز تهیه لُقیمات (لُگیمات)؛ دسر عربی برای افطارهای رمضان

مرحله اول: آب و گلاب را با هم ترکیب کنید

برای درست کردن شهد یا شربت بار شیرینی لگیمات عربی ابتدا آب و گلاب را در یک قابلمه بریزید و روی شعله ملایم گاز به جوش بیاورید.

مرحله دوم: زعفران و آبلیمو و شکر را اضافه کنید

زمانی که ترکیب آب و گلاب به جوش آمد زعفران و آبلیمو را اضافه کنید و هم بزنید. سپس شکر را اضافه کنید. شکر را هم بزنید، اجازه دهید کمی ته‌نشین شود و کمی خود به خود حل شود. سپس با کفگیر چوبی شکر را هم بزنید. گلوکز مایع را هم اضافه کنید و هم بزنید. زیر شعله گاز را خاموش کنید و اجازه دهید شهد در دمای محیط حسابی سرد شود و به غلظت

با سرآشیز = شیرینی توت ویژه عید نوروز



بیشتر در نظر بگیرید.
برای افزودن مواد اضافه، حتما با احتیاط و به صورت کنترل شده مواد را اضافه کنید و ورز دهید.

به جای اینکه پوست بادام‌ها را خودتان بگیرید و پودر کنید، می‌توانید از پودر بادام آماده در قنادی یا فروشگاه‌های استفاده کنید.

برای اینکه شیرینی توت خودش را بگیرد و کمی سفت شود، بعد از آماده کردن، آنها را برای چند ساعت در دمای محیط یا در یخچال بگذارید.

برای طرز تهیه شیرینی توت با نارگیل، به جای پودر بادام، از پودر نارگیل الک شده استفاده کنید و بقیه مراحل را مانند روش بالا دنبال کنید.

برای طرز تهیه شیرینی توت پسته، به جای پودر بادام، از پودر پسته استفاده کنید و آن را با پودر قند و گلاب ترکیب کنید. بقیه مراحل را مانند روش بالا دنبال کنید.

برای طرز تهیه شیرینی توت زعفرانی، به جای استفاده از ۴ قاشق غذاخوری گلاب، از ۲ قاشق غذاخوری زعفران دم کرده و ۲ قاشق غذاخوری گلاب استفاده کنید تا یک شیرینی توت با عطر و طعم گلاب و زعفران داشته باشید.

از چاشنی‌های مختلف مثل وانیل، پودر یا عرق هل، دارچین و ... برای طعم دادن به شیرینی توت می‌توانید استفاده کنید.

از رنگ‌های طبیعی مثل آب لبو، زعفران دم کرده و ... برای رنگارنگ کردن شیرینی‌های توت می‌توانید کمک بگیرید و این شیرینی را با رنگ‌های مختلف و متنوع درست کنید.

شیرینی توت را در همه ایام سال، به عنوان عصرانه یا در کنار چای یا قهوه می‌توانید سرو کنید.

فوت و فن‌های خوشمزه شدن شیرینی توت

چرا شیرینی توت سفت می‌شود؟

اگر نسبت مواد یعنی پودر بادام، شکر و گلاب را رعایت نکنید، شیرینی‌تان سفت می‌شود.

از ورز دادن بیش از حد خمیر شیرینی توت، بپرهیزید چون بادام روغن می‌دهد و شیرینی‌تان سفت خواهد شد.

بعد از تهیه شیرینی توت، آنها را در محیط و به صورت روباز، رها نکنید و حتما در ظرف دربسته نگهداری کنید.

شیرینی توت چقدر ماندگاری دارد؟

در صورت مراقبت صحیح می‌توانید شیرینی توت را ۳ تا ۴ هفته در یخچال و بدون تغییر طعم و رنگ، مصرف کنید.

۲ بند انگشت، آنها را بپوشاند، آب ولرم یا جوش، اضافه کنید. اجازه دهید بادام‌ها به مدت ۱ ساعت بمانند و پوستشان ور بیاید.

مرحله دوم: پوست بادام‌ها را بگیرید

بعد از اینکه بادام‌ها خیس خوردند، آنها را آبکش کنید و پوست بادام‌ها را با دست بگیرید. سپس بادام‌های بدون پوست را روی یک پارچه تمیز نخی بریزید، طوری که روی هم قرار نگیرند. اجازه دهید بادام‌ها رطوبت خود را از دست بدهند و خشک شوند.

مرحله سوم: بادام‌ها را پودر کنید

قبل از پودر کردن بادام‌ها، پودر قند (طرز تهیه پودر قند) را الک کنید تا ناخالصی‌های آن گرفته شود. بادام‌ها را در آسیاب بریزید و به آنها به اندازه ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری پودر قند اضافه کنید. بادام‌ها و پودر قند را آسیاب کنید تا کاملا پوره و نرم شوند. بعد از پودر کردن بادام‌ها، آنها را الک کنید تا یک پودر یکدست و لطیف داشته باشید.

مرحله چهارم: مواد شیرینی توت را با هم مخلوط کنید

در این مرحله از طرز تهیه شیرینی توت عید، بادام پودر شده، پودر قند الک شده و گلاب را در یک کاسه بریزید و ورز دهید تا یک خمیر یکدست داشته باشید. می‌توانید خمیر را به چند قسمت تقسیم کنید و به هر یک از قسمت‌ها، یک رنگ دلخواه بیفزایید.

مرحله پنجم: شیرینی توت را فرم دهید

به اندازه یک کشک یا گردو از خمیر شیرینی توت بردارید و بین دست‌هایتان گلوله کنید. می‌توانید شیرینی توت را به شکل زردآلو، توت، گیلان و ... فرم دهید. برای شاخه یا ساقه آن هم از خلال پسته (طرز تهیه خلال پسته) استفاده کنید و یک خلال را در قسمت انتهایی شیرینی فرو ببرید.

مرحله آخر: شیرینی توت را سرو کنید

در آخر و بعد از فرم دادن شیرینی توت، می‌توانید در یک کاسه، مقداری شکر دانه درشت بریزید و شیرینی‌ها را در آن بغلتانید. شیرینی توت را می‌توانید بلافاصله سرو کنید یا در یک ظرف دربسته قرار دهید و در یخچال بگذارید تا ماندگاری آن بیشتر شود.

نکات مهم در طرز تهیه شیرینی توت

تهیه شیرینی توت بادام، حتما از بادام‌های تازه و باکیفیت و بدون تلخی استفاده کنید.

اگر خمیر شیرینی توت، سفت شد، کمی گلاب به آن اضافه کنید و اگر خمیر زیادی شل و روان بود، مقدار پودر بادام را

شیرینی توت یکی از شیرینی‌های خوشمزه و اصیل سنتی است که معمولا به عنوان شیرینی عید با ماندگاری بالا هم شناخته می‌شود. در تهیه شیرینی توت، از توت استفاده نمی‌شود و به خاطر اینکه ظاهر آن شبیه توت است، به این نام شناخته می‌شود. در اصل شیرینی توت، با پودر بادام تهیه می‌شود ولی می‌توانید با دیگر مغزها هم آن را درست کنید. در ضمن برای تهیه شیرینی توت، نیازی به فر و پخت و پز ندارید و با کمترین مواد در دسترس می‌توانید آن را درست کنید.

در این مقاله از سرویس آشپزی ما طرز تهیه شیرینی توت بادامی به عنوان شیرینی عید نوروز و نکات تهیه و خوشمزه شدن شیرینی توت را به شما آموزش خواهیم داد.

برای تهیه شیرینی توت خانگی مخصوص عید، بادام‌ها را بخیسانید. پوست بگیرید و روی پارچه پهن کنید تا چند ساعت بمانند و خشک شوند. سپس بادام‌ها را آسیاب کنید. پودر بادام را الک کنید و با پودر قند و گلاب مخلوط کنید.

مایه شیرینی توت را ورز دهید تا یکدست شود. سپس رنگ دلخواه را به آن اضافه کنید و شیرینی توت را به شکل دلخواه فرم دهید. شیرینی‌ها را در شکر دانه درشت بغلتانید و چند ساعت در دمای محیط یا یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد. سپس آنها را سرو کنید.

مواد لازم

مغز بادام: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار (۲۰۰ گرم)

پودر قند: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار (۱۵۰ گرم)

گلاب: ۴ تا ۵ قاشق غذاخوری

رنگ خوراکی: به مقدار و رنگ دلخواه

خلال پسته: برای تزیین شیرینی توت

شکر (دانه درشت): برای تزیین شیرینی توت

طرز تهیه

شیرینی توت بادامی در اصل نوعی شیرینی بادامی بدون فر است که برای عید را می‌توانید به شکل‌ها و رنگ‌های مختلف به راحتی و در کمترین زمان تهیه کنید. کافی است مراحل طرز تهیه شیرینی توت بادامی را به روش زیر دنبال کنید.

مرحله اول: بادام‌ها را آماده کنی

در ابتدا برای تهیه شیرینی توت با بادام، بادام‌ها را بشکنید. مغز کنید و مغز آنها را در یک کاسه بریزید. بادام‌ها باید ساده باشند و نمکی نباشند. روی مغزهای بادام را به اندازه‌ای که