■ در بعضی کودکان به طور ارثی رنگ دانه ی پوست کم است یا اصلاً وجود ندارد . این گروه از کودکان حساسیت بسیار شدیدی به شعله ماورای بنفش خورشید دارند .

نکات خانه داری

ساخت گلدانهای دوست داشتنی

■ **مواد لازم:**
۶ شاخه رز یاسی رنگ، ۳ شاخه گل وحشی نارنجی رنگ، یک ظرف سفالی و سفید ،یک قطعه اسفنج ، قیچی باغبانی ،مقداری خزه

روش ساخت:
گلهایی با رنگ قرمز تیره و زرشکی ،هنگامیکه با رنگ بنفش خیلی روشن همراه شوند مجموعه دلپذیری برای روزهای پاییز و زمستان ایجاد می کنند . در واقع ممکن است این ترکیب بندی غیر معمول به نظر برسد اما تضاد موجود در این طرح دلنشین چشم نواز است . برای ساخت این دسته گل زیبا، گلدان یا حتی فنجان بزرگ سفالی را با اسفنج مخصوص گل آرایی پر کنید و روی آن را با خزه بپوشانید . سپس شاخه گل های رز را به حدی کوتاه کنیدکه به دهانه گلدان نزدیک باشند و آنها را در اسفنج فرو کنید.پس از آن اطراف رزها را با گلهای وحشی و برگهای بلند سبز و قرمز تزئین کنید . نکته مهم اینکه : وقتی شاخه گلها کوتاه باشد بهترین حالت آبرسانی برای گل فراهم می شود، از این رو طول عمر گلدان زیبای شما بیشتر خواهد بود . گل کوکب رنگهای گوناگونی دارد که وقتی کنار هم در یک مجموعه قرار می گیرند منظره ای بسیار زیبا و چشم نواز به وجود می آورند . ولی از آنجا که گلی درشت و پر گلبرگ است، حتی یک ساقه آن هم در ظرف بلورین خوش ترکیب ، جلوه ای بدیع پیدا می کند .
آمیزه ای از گلهای درشت کوکب زرشکی و گلهای خوشرنگ، در یک گلدان برنزی پایه دار رنگمایه ای قوی و تاثیر گذار ایجاد می کند . لابه لای گل های کوکب می توان برگهای سبز پیچک آپارتمانی قرارداد. با صرف هزینه ای اندک می توانید گلدانی تهیه کنید که شکل زیبای آن اقوام و دوستانتان را غافلگیر کند .

نوآوری در کدبانوگری

■ برای آنکه سبزیجات شما از جمله کاهو زرد و پلاسیده نشود. کف جایگاه مخصوص نگهداری سبزیجات را در یخچال با حوله کاغذی یا دستمال سفره بپوشانید.

تیزبینی در خانه داری

■ خمیر دندان برای پاک کردن اثر مداد از روی دیوار موثر است. خمیر دندان را با پارچه روی آن بمالید، کاملاً پاک می شود.

با ظرافت عمل کنید

■ قبل از آنکه جوراب بلند یا جوراب شلواری جدیدی به پا کنید ابتدا آن را منجمد کنید با این کار دوام جوراب بیشتر خواهد شد.

پوست لطیف کودکان پژمرده از برق نگاه آفتاب

با توجه به فصل تابستان سئوالی را مطرح می کنم که فکر می کنم سئوال تعداد زیادی از مادرانی که فرزند خردسال دارند ، هم باشد . از اثرهای مفید نور خورشید بر بدن و البته بعضی آسیب های تابش مستقیم نور خورشید بر پوست بدن انسان به خصوص کودکان بسیار شنیده ایم . گاهی برای من این سئوال پیش می آید که بالاخره قرار دادن کودک در مقابل نور خورشید مفید است یا مضر؟ و اگر مفید است ،آیا این فایده به اندازه ای است که قید ضررهای آن را بزنیم؟ به طور اساسی چه نکته هایی را رعایت کنیم تا بتوانیم از این منبع پایان ناپذیر انرژی که خداوند در اختار ما قرار داده است ، بهترین استفاده را اختیار بکنیم.

نور خورشید برای ساختن ویتامینD در بدن انسان ضروری است؛ اما کودکان به لحاظ نیاز بیش تر به این ویتامین برای رشد استخوان ها و دندانها ، در اثر کمبود آفتاب بیش تر مشکل پیدا می کنند . پس ضرورت دارد طی هفته به طور متناوب در معرض نور مستقیم خورشید قرار گیرند. البته باید توجه داشت که به دلیل لطافت زیاد پوست بچه ها، ممکن است آفتاب در آن ها حساسیت شدید به وجود آورد .

از طرفی ، کودکان در مقایسه با بزرگسالان مدت طولانی تری را در هوای آزاد می گذرانند و به طور معمول طی یک سال ، سه برابر بزرگترها اشعه ماورای بنفش خورشید دریافت می کنند . بنابر این بچه ها در برابر پرتوهای مضر خورشید نیاز به مراقبت بیش تری دارند .

نکته دیگر اینکه پرتوهای خورشید اثرهای تجمعی دارد و در صورت تابش زیاد ممکن است در سن بسیار پایین ، خصوصیت های ژنتیکی فرد آسیب پذیر شود و زمینه بروز سرطان پوست فراهم آید . از سوی دیگر در بعضی کودکان به طور ارثی رنگ دانه ی پوست کم است یا اصلاً وجود ندارد . این گروه از کودکان حساسیت بسیار شدیدی به شعله ماورای بنفش خورشید دارند و باید از همان دوران کودکی نکات لازم برای جلوگیری از ایجاد سرطان پوست در آنان رعایت شود .

نور خورشید برای ساختن ویتامینD در بدن انسان ضروری است؛اما کودکان به لحاظ نیاز بیش تر به این ویتامین برای رشد در اثر کمبود آفتاب بیش تر مشکل پیدا می کنند

کلاه و پوشش مناسب؛ بهترین و کم هزینه ترین محافظ

کلاه و پوشش مناسب ،پوست آسیب پذیر کودک را در برابر آفتاب سوزان محافظت می کند . لباس کودک به خصوص در روزهای طولانی تابستان باید متناسب باشد . اگر دست ،پا،گردن و سینه ی کودک به طور کامل پوشانده شود ، در ضمن رنگ لباس روشن باشد، مقدار جذب اشعه خورشید و نیز عارضه های آن بسیار کاهش می یابد . (۱۰صبح تا ۵ بعد از ظهر) که هوا گرمتر است و پرتوهای خورشید عمودی تر می تابند ، کودکان در منزل بازی و فعالیت داشته باشند .

عینک آفتابی برای کودک

استفاده از عینک آفتابی طبی با نظر چشم پزشک برای محافظت چشم ها و هم چنان گونه ها در برابر آفتاب توصیه می شود . عینک های غیر استاندارد با شیشه های تیره که بیش تر کودکان از آن ها استفاده می کنند ، به هیچ وجه مناسب نیستند . چنان که ممکن است در نتیجه ی بزرگ شدن مردمک،به علت تیرگی شیشه ی عینک و نبود لایه شیمیایی مخصوص روی شیشه ، اشعه مضر خورشید به شبکیه چشم ضرر جدی وارد کند . کودکانی که رنگ دانه ی پوست آن ها کم است یا عیب انکساری چشم دارند ، حتماً باید با نظر پزشک از عینک مناسب استفاده کنند . عینک هایی که قاب فلزی دارند ، برای کودکان توصیه نمی شوند .

شرایط محیطی و استفاده از کرم ضد آفتاب

پوست حساس کودکان در ارتفاعات بیش تر در معرض آسیب است و باید از کرم های ضد آفتاب مخصوص کودکان که مواد حساسیت زا و عطری ندارند ، استفاده کرد و به طور مرتب قسمت های در معرض آفتاب را با آن ها پوشاند . حتی در هوای ابری باید اقدام های محافظتی چشم و پوست انجام شود؛ زیرا زمین خود منعکس کننده ی پرتو های مضر خورشید است . به علاوه و زش باد، نفوذ اشعه خورشید به پوست را افزایش می دهد ؛ بنا بر این باید در این شرایط دقت بیش تری شود .

کک تذکر !

بسیاری از داروهای خوراکی یا تزریقی، حساسیت پوست کودک را به نور خورشید بیش تر می کنند . بنا بر این مطالعه ی راهنمای هر دارو و توجه به توصیه های پزشک در این زمینه برای حفاظت پوست بسیار موثر است . به طور کلی باید از مصرف عطر و ادوکلن برای کودکان پرهیز کرد؛ به خصوص زمان هایی که در معرض نور خورشید قرار می گیرند .

آشپزی

کیک پرتقالی

■ **مواد لازم:**
شکر ۲۰۰گرم،تخم مرغ چهار عدد،روغن جامد ۱۲۰گرم،آب پرتقال نصف فنجان،پوست رنده شده پرتقال یک قاشق چای خوری ،آرد سفید ۲۵۰ گرم و بیکینگ پودر یک قاشق چای خوری

طرز تهیه :
ابتدا صد گرم از شکر را با روغن هم بزنید تا به رنگ سفید درآید . صد گرم شکر باقی مانده را هم با زرده تخم مرغ هم بزنید تا سفت شود و سفیده تخم مرغ را با همزن بزنید تا سفت شود . آنگاه زرده و روغن زده شده را با هم مخلوط کنید و آب پرتقال و پوست رنده شده را اضافه کنید و به آرامی هم بزنید . پس از این مرحله نصف آرد و بیکینگ پودر را به تدریج به مایع اضافه کنید و پس از آن نصف سفیده تخم مرغ را اضافه نمایید و مایع را به صورت دورانی و در یک جهت هم بزنید . باقی مانده آرد و بیکینگ پودر را هم اضافه کنید و هم بزنید . مایع آماده شده را در قالب کیک بریزید و به مدت یک ساعت در فر که با حرارت ۳۵۰ درجه سانتی گراد از ده دقیقه قبل گرم شده است قرار دهید .

دسر موز و بستنی

■ معمولا برای درست کردن دسرها وقتی قرار است از موز استفاده کنیم، آن را تکه تکه کرده یا در مخلوط کن ریخته و با شیر، بستنی یا هر ماده دیگری مخلوط می کنیم. ولی این بار قرار است با استفاده از موز سرخ شده به همراه بادام و بستنی، دسر خوشمزه‌ای آموزش دهیم. این دسر طعم و مزه‌ای متفاوت با آن چه تا به حال خورده‌اید دارد، که از خوردن آن پشیمان نمی شوید.

مواد لازم برای ۴ نفر:- ٦ عدد موز کوچک - ۵۰ گرم یا یک چهارم پیمانه کره - ٤ عدد هل(کوبیده شده) - ۵۰ گرم یا یک دوم پیمانه بادام پرک پوست کنده - آب و پوست رنده شده یک عدد لیموترش کوچک - ۵۰ گرم یا یک سوم پیمانه پودر قند - ۲ قاشق سوپ خوری آب پرتقال یا آب آناناس - بستنی وانیلی

طرز تهیه: موزها را پوست کنده و به صورت طولی به ۲ نیم ببرید، سپس نصف مقدار کره را در تابه‌ای بزرگ بریزید و روی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا آب شود. پس از آن، نیمی از موزها را داخل کره ریخته و تا اندازه‌ای سرخ کنید که طلایی رنگ شوند. حالا موزها را برگردانده و طرف دیگر آنها را نیز سرخ کنید. وقتی موزها پخت، جای آنها را به موزهای خام داده و آنها را نیز به همین طریق سرخ کنید. باقیمانده کره را در تابه دیگری ریخته و روی شعله اجاق گاز، آب کنید. سپس دانه‌های هل و بادام را به آن اضافه کرده و تفت دهید. در طول این مدت، مرتب مواد را هم بزنید تا طلایی رنگ شود. پوست رنده شده لیموترش را همراه پودر قند و آب پرتقال یا آب آناناس به آنها اضافه کرده و مقداری حرارت دهید تا کمی غلیظ شود. در پایان، موزهای سرخ شده را داخل ظرفی چیده و سس را روی آن بریزید و با بستنی سرو کنید.

خصوصیات زنان

۱ – زنان احتیاج به درک دارند

زنان را باید درک کرد . آنچه که در زنان بسیار مهمترمی باشد درک است ، همسر شما از اینکه درکش نمی کنید عصبی است .

زن نمی خواهد شما همه چیز را درک کنید اما اینکه خسته است، اینکه او هم احساس دارد ، اینکه او هم نیازهایی دارد، اینکه او هم به تفریح و استراحت و آرامش نیاز دارد . همچون مردان که از عدم شایستگی هراس دارند . زنان هم از درک نشدن هراس دارند و اینها نیاز به توجه دارد .

۲ – زنان احتیاج به صحبت دارند

زن باید حرف بزند ، با صحبت کردن خالی و آرام می شود همین که گفت ، خیالش راحت می شود . اگرچه او به نظر شما در گفتن افراط می کند ، هرگز از گفتن بازش ندارید .وقتی از در می آیید و او شروع می کند به حرف زدن مخالفت نکنید.

۳ – زن به توجه نیاز دارد

به او توجه کنید . به نیازهایش، به لباسهایش ، به صورتش،به فعالیتهای روزانه اش، به بردباری اش وقتی از در می آیید،نگاهش کنید . به میهمانی که می روید بین بستگان غرق نشوید هر چند گاه به او توجه و نگاهی کنید . زنها بدشان می آید مردها فقط در خانه بنشینند . اکثر مردانی که عمدتاً در خانه هستند و یا بازنشسته می شوند ، کمتر مورد عشق و صمیمیت زنها واقع می شوند . اگر مجبور هستید در خانه بمانید اوقاتی را به باشگاه ورزش و پیاده روی و...اختصاص دهید تا همیشه در خانه نباشید.

هم توجه کنید ، هم فضا بدهید زنها هم مثل شما برای خود فضا می خواهند هیچ چیز مانند بی توجهی شما ، زن را نمی آزارد . وای بر مردی که از آزار دادن همسر خود لذت ببرد.

۴ –زن دوست دارد که به او احترام بگذارید

هرگز زن را جلوی دیگران خرد نکنید، پیش بچه ها ، پیش فامیل ، پیش بستگان ، پیش غریبه ها ، احترام به زن ، برای او لذت بخش است. عیب جویی و انتقاد و نادیده گرفتن زن در حضور دیگران برایش به شدت آزار دهنده است وقتی به میهمانی می روید دوشادوش زن بروید و در میهمانی برای او احترام قائل شوید .

قوی باشید ، مرد احساسی و لوس، منزجر کننده ترین پدیده ای است که برای زن وجود دارد . مرد ترسو ، مرد لوس ،مرد احساساتی ، مرد سبک که همیشه دهانش از خنده باز است ، مردی که دائم در خانه است ، مرد تنبل ، مرد خواب آلود برای زن آزار دهنده است

۵ – زن دوست دارد شوهرش مقتدر باشد

ضعیف نباشید در هیچ چیز ، همان قدر که مردان از قدرتمند بودن لذت می برند زنان از تماشای قدرت لذت می برند . قوی باشید ، مرد احساسی و لوس، منزجر کننده ترین پدیده ای است که برای زن وجود دارد . مرد ترسو ، مرد لوس ،مرد احساساتی ، مرد سبک که همیشه دهانش از خنده باز است ، مردی که دائم در خانه است ، مرد تنبل ، مرد خواب آلود برای زن آزار دهنده است .

آنچه که بیان شد بعضی از خصوصیات مهم مردان و زنان بود .شناخت این خصوصیات به ما کمک می کند تا توقعات بیجا از همسر خود نداشته باشیم و او را درک کنیم . این درک متقابل باعث می شود ما زندگی شاداب و با نشاط داشته باشیم.

جشنواره الگوها و ایده های اوقات فراغت هرمزگان برگزار شد

سازمان ملی جوانان هرمزگان به عنوان دستگاه متولی امور جوانان در دولت نهم توانسته است تا حد زیادی خود را به جوانان استان بشناساند. در همین راستا در دولت نهم تعداد سازمانهای مردم نهاد از ٦٧ تشکل به ۱۴۸ سمن افزایش یافته است .

"جراره" رئیس سازمان ملی جوانان استان نیز که در آستانه هفته جوان سال جاری این مسئولیت را به عهده گرفت با تلاش وافری برنامه های این هفته را از جمله جشن میلاد حضرت علی اکبر (ع) و روز جوان ، همایش پیاده روی ، راه اندازی خانه شهریاران جوان ، جشنواره "اتفاق" ،جشن بزرگ جوان بهشتی و...را برگزار نمود و پس از آن نیز در هفته گذشته جشنواره ایده های برتر در استان برگزار نمود و در نیمه دوم سالجاری نیز جشنواره علی اکبر (ع) را برگزار می نماید. در این گزارش با ما همراه باشید.

نخستین جشنواره اوقات فراغت با عنوان"الگوها و ایده های اوقات فراغت"در بندرعباس برگزار شد و از دستگاههای برتر در حوزه اوقات فراغت تجلیل شد .

این جشنواره با هدف شناسایی و معرفی الگوهای موفق غنی سازی اوقات فراغت در محورهای گردشگری، ورزشی ،مهارت آموزی ، کتابخوانی و پژوهش ، فرهنگی هنری ، قرآنی ،اوقات فراغت در محیط مجازی و رسانه، گفتگوی جوانان واردوهای جهادی برگزار شد که علاقمندان به شرکت در این جشنواره در تابستان سال جاری فرصت داشتند در دو بخش "اندیشه ها و نوآوریها" و "فعالیتها و تجربیات موفق" طرح ها و پیشنهادات خود را به سازمان ملی جوانان استان ارسال نمایند .

معاون سیاسی امنیتی استانداری هرمزگان در این مراسم گفت : در آغاز فصل تابستان سال جاری " نمایشگاه جامع اطلاع رسانی اوقات فراغت " در استان برگزار شد که این نمایشگاه با دارا بودن مشخصات دوره ها و زمان و مکان و...رشته های مختلف ،بستر استفاده بهینه از اوقات فراغت توسط جوانان استان را فراهم نمود.

"محمد حسن پرآور" با قدردانی از سازمان ملی جوانان در برگزاری نمایشگاه جامع اطلاع رسانی اوقات فراغت جوانان و جشنواره الگوها و ایده های اوقات فراغت در استان تصریح کرد: امسال تلاش شد از تکرار برنامه های تکراری در برنامه های غنی سازی اوقات فراغت اجتناب گردد . پرآور تاکید کرد: همچنین در سال "نوآوری و شکوفایی" ، برنامه های غنی سازی اوقات فراغت متفاوت با سالهای گذشته در استان برگزار شد.

وی با بیان اینکه " خلاقیت" و "نوآوری" یکی از ملاک های اصلی انتخاب پایگاههای فراغتی بود گفت: "استقبال و حضور جوانان" در طرح های غنی سازی اوقات فراغت نیز به عنوان ملاک انتخاب برترین ها قرار گرفت.وی با قدردانی از سازمانهای مردم نهاد و دستگاههای دولتی که در اجرای برنامه های اوقات فراغت تلاش کردند ؛ از آنان خواست تا نقطه نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را در جهت اصلاح برنامه های اوقات فراغت و ارتقای خدمات سازمان ملی جوانان ارائه نمایند .رئیس سازمان ملی جوانان استان نیز در این مراسم گفت : با پایان یافتن برنامه های غنی سازی اوقات فراغت در تابستان ؛عملکرد دستگاههای مختلف مورد ارزیابی قرار گرفت و از دستگاههای برتر در این جشنواره تجلیل شد .

ابوالقاسم جراره افزود: جشنواره الگوها و ایده های اوقات فراغت، فضای رقابتی را بین دستگاههای متولی اوقات فراغت ایجاد نمود که این جشنواره در رضایت خانواده ها و جوانان تاثیر بسزایی داشت . جراره گفت: با برگزاری این جشنواره ؛ دستگاههای متولی تلاش خواهند کرد که در سالهای آتی، برنامه هایی را با کیفیت بالاتری برگزار نمائید .

وی گفت : این جشنواره در نه محور گردشگری ، ورزشی، مهارت آموزی ، کتابخوانی ، مطالعه و پژوهش، فرهنگی هنری،قرآنی ،اوقات فراغت در محیط مجازی رسانه ،گفتگوی جوانان و اردوهای جهادی برگزار شد. جراره گفت : دو گروه هیئت داوری از کار شناسان فعال در حوزه فراغتی و مشاوران جوان، داوری این جشنواره را بر عهده داشتند . وی افزود: ۷٤٤ پایگاه فراغتی که ۲ هزار و ۲۳۲نفر مسئولیت اجرایی پایگاهها را به عهده داشتند مورد ارزیابی قرار گرفتند .

"جراره " از عدم مشارکت دستگاههای اجرایی در معرفی ایده ها و الگوهای جدید برای برنامه های آتی غنی سازی اوقات فراغت انتقاد کرد . گفتنی است ؛ از ۲۵ دستگاه در حوزه اوقات فراغت، سازمان هلال احمر، نیروی مقاومت بسیج، اداره زندانها ، آموزش و پرورش، بهزیستی و کمیته امداد به عنوان دستگاههای برتر شناخته شدند . همچنین ازبین ۱۳ طرح ارائه شده توسط سازمان های مردم نهاد ، طرح "جشنواره فرهنگی" سازمان مردم نهاد "پهلوانان جوان" به دبیری آقای ابهشت انتخاب گردید .

■ پرآور ، معاون سیاسی امنیتی استانداری هرمزگان

■ جراره ، رئیس سازمان ملی جوانان هرمزگان

بیانیه هیات داوران اولین جشنواره الگوهاو ایده های اوقات فراغت استان هرمزگان

■ ساماندهی اوقات فراغت نوجوانان و جوانان از دیرباز بعنوان یک دغدغه برای کارگزاران عرصه فرهنگی بوده که برنامه ریزان به منظور غنی سازی و بهبود کیفیت آن ،مبانی و راهبردهایی تعریف نموده اند که البته در طول زمان در معرض بازبینی واقع شده ولی زبان گویای زمان ؛ در عصر تکنولوژی و فناوری در کشمکش ثانیه ها و سرعت ؛تغذیه سالم می طلبد و جشنواره الگوها و ایده ها به منظور دریافت محصولات راهبردی که مطابق با زمان و مکان بتواند پاسخگوی نیاز نسل امروز در ساماندهی وقت های آزاد که سرمایه های زیربنایی توسعه جامعه و پتانسیل بالقوه هر اقلیمی می باشد به میدان کارزار صاحبان خرد و ایده های نو آمد که ضرب آهنگهای اندیشه های آنان بتواند مسیر منزل مقصودرا از تهدید و تهاجم جهان غرق در ادبیات رفتارهای نابخردانه مصون نماید .

هیئت داوران جشنواره که با حضور دو هیئت داوری در جایگاه مشاوران جوان و کارشناسان، ۳٦ طرح ارائه شده به جشنواره را بررسی نموده اعلام می دارد با توجه به فراخوان جشنواره از بدنه کارشناسی ۲۸ دستگاه اجرائی و نهاد فرهنگی همچنین صدها تشکل غیر دولتی و بخش خصوصی که متولی اجرای برنامه های اوقات فراغت هستند انتظار ارائه پیشنهادات در قالب الگو و ایده هایی که بهبود کیفیت در فضای رنگین کمان اندیشه ها و توقعات جوانان را داشته ؛ که البته با اتمام جشنواره کنونی کار را تمام شده نمی دانیم و ضمن تقدیر از مدیران ۷٤٤ پایگاه فراغتی در سطح استان و ۵ کارگروه تخصصی که مجموعا در اختیار سرمایه های ملی نیروی انسانی و نسل آینده ساز با توجه به کمبودهای سخت افزاری و نرم افزاری مدارا نموده و در اقلیم شرجی مداومت در حمایت پایگاههای فراغتی را داشته اند که زبان قاصر از تقدیر است . هیئت داوران ضمن اعلام نتایج برای طرح ها از ستاد ساماندهی امور جوانان درخواست می نماید تدبیری به منظور برون رفت از نگاه منفعلانه صاحب نظران از عرصه اوقات فراغت بنماید تا در آینده نه چندان دور شاهد پویایی و اثر بخشی بیشتری در فعالیت های فراغتی که موجبات رشد و توسعه را فراهم نماید داشته باشیم . اسامی داوران جشنواره برنامه ها و ایده های الگویی غنی سازی اوقات فراغت :مجید پوربلیغی،علی رضایی،سهیل دادخواه،مرضیه ذاکری،ابوالقاسم جراره .

با مصرف آبزیان می توان در افراد مبتلا به بیماری حملات قلبی از بروز این بیماری جلوگیری نمود

■ روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان