

خبر

افتخار آفرینی کودک ۸ ساله نفتی



احتمالا دیگر نام «حوریا امیری» به گوش تان آشناست؛ فرزند حجت امیری، از کارمندان شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند که پیش از این نیز برای صنعت نفت و کشورش در سطوح بین المللی افتخار آفرینی کرده بود. او حالا یکبار دیگر به جایگاه بهترین‌ها در مسابقات بین المللی دست یافته و افتخاری دیگر آفریده است. حوریا در سال جاری با شرکت در سی و هشتمین دوره مسابقات نقاشی LIDICE کشور چک با موضوع «درخت، پروانه، رودخانه و گل‌ها در کشور شما» موفق به دریافت ۴ دیپلم افتخار از ۴ کشور چک، بلاروس، بلغارستان و اسلونی شد. شایان ذکر است که در این مسابقه ۲۵ هزار و ۱۳۲ نفر از ۶۰ کشور جهان شرکت کرده بودند که حوریا امیری موفق به اخذ دیپلم افتخار از این مسابقه بزرگ شد.

همچنین دریافت دیپلم افتخار از پانزدهمین مسابقه نقاشی CELJE کشور اسلونی با ۱۰ هزار شرکت کننده از ۴۶ کشور جهان، دیپلم افتخار از پنجمین مسابقه نقاشی IN MY HOMELAND در کشور بلاروس با ۱۲ هزار و ۸۹۰ شرکت کننده از ۲۹ کشور جهان در دهه سنی ۴ تا ۱۸ سال با موضوع آزاد و نیز دیپلم افتخار از دوازدهمین مسابقه نقاشی NOVA ZAGORA کشور بلغارستان با دو هزار و ۵۰ شرکت کننده در دهه‌های سنی مختلف و موضوع آزاد، به حوریا، فرزند ۸ ساله حجت امیری اختصاص یافت. هفته نامه «شعل» روزهای پرتافتاری را برای این هنرمند موفق ۸ ساله آرزو مند است.

آشپزخانه

عدسی، غذایی مقوی برای افطار



برای تهیه این نوع عدسی برای دو نفر، به یک‌ونیم پیمانه عدس، ۳ عدد سیب‌زمینی، ۳ عدد تخم‌مرغ، یک عدد پیاز و مقداری ادویه و زردچوبه احتیاج داریم.

**طرز تهیه:** عدس پاک شده و شسته شده را در قابلمه ریخته و به آن مقداری آب اضافه می‌کنیم. به طوری که سطح آب یک بند انگشت بالاتر از عدس قرار بگیرد و صبر می‌کنیم تا خوب بپزد؛ پختن عدس‌ها به زمانی حدود یک‌ساعت‌ونیم وقت نیاز دارد. حالا یک پیاز بزرگ را پوست کنده و به صورت خلال درمی‌آوریم و آن را داخل تابه با دو قاشق سوپ‌خوری روغن مایع سرخ کرده و تفت می‌دهیم.

در مراحل پایانی سرخ شدن پیاز، به آن یک قاشق چای‌خوری سرخالی زردچوبه هم اضافه کرده و پس از چند بار هم‌زدن، شعله اجاق گاز را خاموش می‌کنیم. سپس ۳ عدد سیب‌زمینی متوسط شسته شده را داخل قابلمه ریخته و آب‌پز می‌کنیم. مدت زمان لازم برای پخت سیب‌زمینی هم معمولاً یک ساعت است، ولی ۱۰ الی ۱۵ دقیقه پیش از پخت کامل سیب‌زمینی‌ها، ۳ عدد تخم‌مرغ را هم داخل قابلمه سیب‌زمینی‌های در حال پخت قرار می‌دهیم. البته یادتان باشد پیش از آن، تخم‌مرغ‌ها را از یخچال خارج کرده و دو دقیقه زیر آب گرم شیر می‌گیریم تا تغییر دمای ناگهانی، سبب شکستن آن‌ها نشود.

در پایان، پس از پخته شدن سیب‌زمینی‌ها و تخم‌مرغ‌ها، پوست آن‌ها را گرفته و فقط سیب‌زمینی‌ها را به صورت درشت خرد می‌کنیم؛ تخم‌مرغ‌ها نیازی به خرد شدن ندارند. حالا مواد را به همراه پیاز داغ به عدس پخته‌شده اضافه کرده و با افزودن نمک و فلفل سیاه، ۵۰ گرم کره و ۲ قاشق غذاخوری آب لیمو ترش تازه، در قابلمه به مدت ۱۰ دقیقه روی اجاق گاز قرار می‌دهیم تا غذا جاقیتند.

پیراشکی خرما و گردو

۸۰ گرم شکر، حدود ۵۵۰ گرم آرد (به میزانی که خمیر به دست نچسبد)، ۲ عدد تخم‌مرغ، ۱۲۵ میلی لیتر شیر، ۱۲۵ میلی لیتر روغن مایع، نصف لیوان ماست، مقداری خرما و گردو، یک‌دوم قاشق چای‌خوری بیکنینگ پودر، موادی هستند که برای تهیه این پیراشکی خوشمزه مورد نیاز است. برای تهیه خمیر ابتدا تخم‌مرغ‌ها، ماست، شکر، روغن و شیر را با هم مخلوط کرده و با همزن متوتلی خوب به هم می‌زنیم تا یکدست شوند، سپس آرد را با بیکنینگ پودر مخلوط کرده و آن قدر به مایه اضافه می‌کنیم تا خمیری کاملاً نرم و لطیف به دست آید. حالا خمیر را حدود ۱۵ دقیقه در دمای محیط استراحت می‌دهیم؛ البته نباید فراموش کنیم که روی خمیر را در این مدت، با یک کیسه فریزر پوشانیم تا سطح روی آن خشک نشود. مقداری از خمیر را به اندازه یک گردوی کوچک برداشته و به شکل گرد پهن می‌کنیم، سپس خرما یا هسته گرفته را که مغز گردو در آن گذاشته‌ایم، میان خمیر قرار داده، اطراف خمیر را جمع می‌کنیم و به هم می‌چسبانیم. حالا تمام پیراشکی‌ها را داخل روغن داغ، به صورت شناور سرخ می‌کنیم. در انتها برای سرو، روی آن‌ها را خاکه قند الک شده می‌پاشیم و در ظرف مناسب می‌چینیم.

مراسم انفاق، احسان و اکرام ایتم، با همکاری پایگاه مقاومت بسیج شرکت ملی پالایش و پخش و سازمان بهزیستی کشور برگزار شد

تور امن چشم در راهم...



درصد از بچه‌های تحت پوشش بهزیستی دارای چنین شرایطی هستند. در حال حاضر حدود ۱۲ هزار فرزند را در خانواده‌ها تحت پوشش داریم و ۸ هزار فرزند در ساختار ۷۷ مرکز در سراسر کشور نگهداری می‌شوند. به گفته بریمانی، دفتر توانمندسازی بر دو محور توانمندسازی فرزندان بهزیستی و توانمندسازی زنان بهزیستی استوار است و تمام تلاش این دفتر، فراهم کردن شرایط مناسب برای بازتوانی و قادرسازی این دو قشر آسیب‌پذیر به زندگی معمولی است. گفتنی است در حال حاضر ۴ هزار زن سرپرست خانوار، تحت پوشش همین دفتر قرار دارند و از حمایت‌های آن بهره می‌برند.

رئیس کل دفتر توانمندسازی زنان، کودکان و خانواده سازمان بهزیستی، در پایان صحبت‌های خود افزود: «از همکاری با شرکت پالایش و پخش خرسندیم و آماده‌ایم تا با امضای تفاهنامه‌ای فی مابین بهزیستی و این شرکت عظیم، همکاری‌های خود را گسترش دهیم تا از کمک‌های مادی و معنوی داوطلبان بهره‌مند شویم و بتوانیم با توجه به پیشنهادها و درخواست‌های مستقیم حامیان، کمک‌ها را به صورت هدفمند و سازمان‌دهی شده به دست نیازمندان برسانیم.»

این مراسم که با اجرای برنامه‌های متنوعی همراه بود، با اهدای هدایایی از سوی مسوولان حاضر در این گردهمایی به گروهی از کودکان تحت پوشش بهزیستی که به نمایندگی از جمعیت‌شان در این مراسم با اجرای نماهنگ پرداخته، به اتمام رسید.

پاکستان اشاره کرد و گفت: «بحث دیگری که امروز در کنار دستگیری از ایتم مطرح شده، کمک به مسلمانان سیل‌زده پاکستان است که در وضعیت اسفباری به سر می‌برند و در این خصوص، روابط عمومی شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران، فرم‌هایی را برای دریافت کمک‌های نقدی و غیرنقدی افراد نوع‌دوست طراحی کرده که در اختیار داوطلبان قرار خواهد گرفت.»

گسترش همکاری‌ها

فریبا بریمانی، مدیرکل دفتر توانمندسازی زنان، کودکان و خانواده سازمان بهزیستی، سخنران بعدی این مراسم بود. وی با آرزوی قبولی طاعات و عبادات روزه‌داران در این ماه عزیز گفت: «با توجه به اصول ۲۱ و ۲۸ قانون اساسی کشور و ماده لایحه تشکیل بهزیستی، نگهداری از کودکان و نوجوانانی که به هر دلیل بی سرپرست یا بدسرپرست هستند، به بهزیستی سپرده می‌شود که تأمین نیازها و پرورش امید به آینده در این عزیزان به عهده همین سازمان است.»

وی با اشاره به نگهداری کودکان بی سرپرست به دو صورت «نگهداری در خانواده» و «نگهداری در خانه‌های دولتی و غیردولتی» تصریح کرد: «سیاست سازمان بهزیستی کشور، زندگی در خانواده‌هاست که فرزندان یا والدین خود زندگی می‌کنند یا به افراد امین در خانواده‌های داوطلب سپرده می‌شوند که تنها ۱۵ درصد از این کودکان را تشکیل می‌دهند.»

فرخنده با روز کارمند و هفته دولت مقارن شده است که به همین مناسبت به تمامی کارمندان و دولتمردان حاضر در این جلسه، تبریک می‌گویم.»

وی، سخنران خود را در خصوص مراسمی که به مناسبت اکرام ایتم در این شرکت برگزار شده بود، این چنین آغاز کرد: «پیامبر اکرم (ص) در حدیثی می‌فرمایند "من و کسی که یتیمی را سرپرستی کند، با هم وارد بهشت می‌شویم" پس خوش به سعادت همه شما که به لطف خدا، همراه با پیامبر خدا خواهید بود.»

وی با اشاره به نقطه آغاز برپایی برنامه «سرپرستی ایتم و کمک به مستمندان» در پالایش و پخش، تصریح کرد: «این برنامه از سال ۸۴ با زحمات و پیگیری‌های مسوولان شرکت آغاز و خوشبختانه با استقبال کارکنان روبه‌رو شد و کار خود را به طور رسمی از سال ۸۵ آغاز کرد.»

وی با اعلام این خبر که میزان کمک‌های مالی حامیان ایتم در شرکت ملی پالایش و پخش، از ۴ میلیون تومان در سال ۸۵ به ۲۲ میلیون تومان در سال جاری رسیده است، گفت: «خوشحالم که تعداد شرکت‌کنندگان در این مراسم، هر سال بیشتر از قبل می‌شود. بنده به تکتک این عزیزان تبریک می‌گویم که تا امروز توانسته‌اند توشه‌ای برای باقیات‌الصالحات خود فراهم کنند. امیدوارم این برنامه همچنان بر قوت خود باقی بماند و دیگر همکاران نیز، برای شرکت در چنین امور خیری، ترغیب شوند.»

رضانی در ادامه صحبت‌های خود به وقوع سیل در

**ضیافت اکرام ایتم هم‌زمان با سالروز ولادت کریم اهل بیت، با حضور تنی چند از مسوولان وزارتت و مدیران و روسای شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران، با میزبانی این شرکت و به منظور احیای سنت حسنه انفاق، احسان و اکرام ایتم، در سالن اجتماعات شرکت ملی پخش برگزار شد. در این مراسم که از حدود ۴۰۰ کودک تحت سرپرستی اداره بهزیستی تهران دعوت به عمل آمده بود، علاوه بر حجت‌الاسلام فاضل تهرانی؛ غلامرضا رسول‌خیمینی مشاور فرهنگی اجتماعی مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش؛ فرهاد بهروزی معاون وزیر در امور ایثارگران؛ فریبا بریمانی رئیس کل دفتر توانمندسازی زنان، کودکان و خانواده سازمان بهزیستی؛ مهندس اصغر رضانی فرمانده حوزه مقاومت بسیج شرکت پالایش و پخش؛ مهندس حسین ایزدی مدیرعامل شرکت خطوط لوله و مخابرات ایران؛ جمعی از خانواده‌های کارکنان پالایش و پخش – که برای سرپرستی یا حمایت از این عزیزان، پیشقدم شده بودند- نیز حضور داشتند.**

اقدامات ستودنی

مهندس رضانی، فرمانده حوزه مقاومت بسیج شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران، با حضور در این مراسم، ضمن تبریک به مناسبت ولادت امام حسن مجتبی (ع) گفت: «مسال این ولادت

روزهداری برای خانم‌های باردار مناسب است؟

«مادر و کودک» روزه‌دار!



گرسنگی می‌شود. زمانی که حالت ناشتا در خانم باردار طولانی‌تر شود، این تغییرات شدیدتر شده و به سرعت «کتونمی» (شاخصی برای کمبود انرژی مادر) ظاهر می‌شود.

نیازهای روزافزون

در طول حاملگی و شیردهی، نیاز بدن به کالری روزانه تا حدود ۳۰۰ کیلوکالری افزایش می‌یابد و اگر کالری کافی به بدن نرسد، پروتئین‌ها به جای ذخیره شدن- برای تأمین نقش حیاتی رشد و تکامل جنین- به عنوان منبع انرژی در بدن مادر مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای تأمین رشد جفت، جنین و نیازهای مادر در ۶ ماه آخر حاملگی، حدود یک کیلوگرم پروتئین مورد نیاز است که به طور متوسط، روزانه ۶،۵ گرم بیشتر از نیاز پروتئین پایه یک خانم غیرباردار است، همچنین در دوران حاملگی، عنصر آهن نیز باید به رژیم غذایی افزوده شود. تحقیقات زیادی در زمینه اختلالات سوخت‌وساز بدن مادران باردار مبتلا به بیماری قند صورت گرفته و نشان داده که تغییر سوخت و ساز مادر از تجزیه گلوکز (قند اصلی مورد مصرف بدن) به تجزیه چربی و

جنین غذای مورد نیاز خود را مستقیماً از خون مادر تأمین می‌کند و همین‌نیاز غذایی جنین، ایجاب می‌کند مادر غذای کافی بخورد که با توجه به تغییرات احشایی، لوله‌های گوارشی تحمل خوردن غذای زیاد به علت گنجایش کم معده را نخواهد داشت، بنابراین باید غذای کم با فاصله زمانی کمتر میل شود. به همین دلیل روزه گرفتن برای مادر مشکل و طاقت‌فرساست. علاوه بر این، نیاز به خوردن آب به علت افزایش میزان مواد دفعی و افزایش ادرار نیز روزه گرفتن را برای باردار سخت می‌کند.

با توجه به رشد سریع جنین و جفت و افزایش احتیاجات آن‌ها، تغییرات متابولیسمی قابل توجهی در بدن مادر ظاهر می‌شود. حاملگی طبیعی کاهش مختصر قند خون در حالت ناشتا و افزایش انسولین خون و افزایش قند خون بعد از صرف غذا را به دنبال دارد. بعد از صرف غذای حاوی گلوکز، قند خون تا مدتی طولانی بالا می‌رود تا گلوکز مورد نیاز جنین در فواصل غذا تأمین شود.

اما در حالت ناشتا، اسیدهای آمینه و گلوکز پلاسما کاهش و نیز اسیدهای چرب آزاد و تری‌گلیسرید و کلسترول در پلاسمای خانم باردار افزایش می‌یابد که این تغییر سوخت‌وساز گلوکز به چربی، باعث تشدید

بسیاری از خانم‌های باردار با شروع ماه مبارک رمضان، اقدام به گرفتن روزه می‌کنند یا حتی ممکن است در برخی روزها، به صورت مستحبی هم این فیضه را به‌جا بیاورند.

در این میان این سوال مطرح می‌شود که آیا حین بارداری می‌توان روزه گرفت؟ آیا به جنین آسیبی نخواهد رسید؟ آیا جنین رشد مناسبی خواهد داشت؟

این یادداشت با هدف تعیین ارتباط وزن نوزاد هنگام تولد با روزه‌داری در ۳ ماهه اول حاملگی و پاسخ گفتن به قسمتی از این سوال تقدیم خوانندگان می‌شود.

\*\*\*

سلامت جنین هنگام روزه‌داری مادر از دو جنبه تغذیه مادر و اختلال در سوخت‌وساز بدن وی قابل بررسی است.

تغذیه مناسب مادر معمولاً با افزایش وزن وی کنترل می‌شود که به‌طور متوسط در طول بارداری حدود ۱۱ کیلوگرم است. احتمال زایمان نوزاد با وزنی کمتر از وزن طبیعی، در مادرانی که تغذیه نامناسب دارند، بیشتر از مادران باردار است که کالری لازم را دریافت کرده‌اند.

هنگام روزه‌داری نیز وزن مادران می‌تواند با توجه به مقدار کالری مصرفی، تغییر کند. بر اساس تحقیقی که در برخی کشورهای اسلامی انجام گرفت، کالری مواد غذایی مصرفی و وزن زنان سالم طی روزه‌داری در ماه رمضان تغییری نکرد؛ اما تعداد زیادی نوزاد با وزن کمتر از حد طبیعی در نتیجه روزه‌داری مادر متولد شدند، بنابراین نمی‌توان نقش تغییر رژیم غذایی مادر را در وضعیت نوزاد در ماه رمضان نادیده گرفت.

علت چیست؟

در ماه اول بارداری، در صورت بروز عوارض گوارشی غیرقابل تحمل مثل: استفراغ، سوزش معده و لزوم خوردن غذا با فاصله کمتر، مادر باردار حکم بیمار را پیدا می‌کند.

اما در ماه‌های آخر حاملگی به علت تغییرات فیزیولوژیک، روزه برای مادر طاقت‌فرسا خواهد بود، چراکه بیشترین رشد جنین در ۳ ماهه آخر بارداری است و وزن جنین در دو ماهه آخر بارداری تقریباً دو برابر می‌شود.