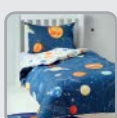




دوری و دوستی با چربی‌ها

در دنیای پیچیده روغن‌ها چه می‌گذرد؟ ۴



حکمت

نهج البلاغه
خطبه چهار و پنج

سپاس خداوندی راست که هیچ کس مأیوس از رحمت او نیست و نعمت او همگان را شامل است و از آموزش او احدی نومید نبوده و پرستش او برای کسی سبب سرشکستگی نیست. خدایی که از رحمت دریغ نمی کند و نعمت او زوال نمی پذیرد.

مروری کوتاه بر چند فیلم که معلم و مدرسه محور اصلی آنهاست

سینمای باکلاس



صحنه‌ای از فیلم پرده کوچک خوشبختی

شخصیت و داستان‌های متنوعی در سینما به تصویر کشیده شده است، روی پرده سینما شخصیت‌ها عمق پیدا می‌کنند. اگر فیلم اقتباسی از کتاب یا روایت تاریخی باشد، دیدن چهره و منش شخصیت در قالب تصاویر برای بسیاری از تماشاگران کنجکا و برانگیز است. از میان شخصیت‌ها و موضوعات مختلفی که در سینما شاهد آن بودیم، روایت مدرسه و معلمان هم در سینمای ایران و هم در سینمای جهان مثال‌های فراوانی دارد، تجربه حضور در مدرسه و برخورد با معلمان، بر هر فردی تجربه‌ای یگانه و گاهی تأثیرگذار است. بسیاری از نویسندگان و کارگردان‌ها تحت تأثیر تجربه زیسته خود و به یاد شیرین یا تلخی که در دوران مدرسه بر آنها گذشته دست به نوشتن و ساخت اثری می‌زنند. موقعیت مدرسه و شخصیت معلم پتانسیل جذابی برای ساخت فیلم است، معلم در مقام فردی تأثیرگذار یا در مواردی شخصیتی که می‌تواند تأثیرات مخربی بر روان فرد بگذارد، موقعیت دراماتیک را برای ساخت فیلم فراهم می‌کند. آثار سینمایی فراوانی که با محوریت مدرسه و معلمان ساخته شده نشان‌دهنده اهمیت این موضوع در نظر و دیدگاه فیلم‌نامه‌نویسان و کارگردانان است.

زهره صالحی‌نیا

کارشناس

سواد رسانه

انجمن شاعران مرده

در بالای لیست‌های متنوعی که از فیلم‌های مرتبط با مدرسه و معلمان وجود دارد نام این فیلم جایگاه خود را سال‌هاست که حفظ کرده. انجمن شاعران مرده اقتباسی جذاب از رمانی با همین نام است. مزیت آثار اقتباسی ادامه‌دار بودن روند فیلم و تنها متوقف نشدن آن در تصویر است. خواندن کتاب پیش یا پس از تماشای فیلم، به انتخاب خود فرد، یکی از جذابیت‌های مواجهه با آثار اقتباسی است. رابین ویلیامز، کمدین و بازیگر معروف آمریکایی در نقش آموزگار تازه‌وارد به کالج منضبط و سختگیر ولتن وارد می‌شود و کلاس ادبیات او یک انقلاب در میان دانش‌آموزان نوجوان ایجاد می‌کند. مطمئناً معلمی که دانش‌آموزان را در اولین حضورش در کلاس تشویق به پاره کردن کتاب درسی‌شان می‌کند باید فرد جذابی باشد. جان کیتینگ، معلم ادبیات انگلیسی تلاش می‌کند دانش‌آموزان را با وجه دیگری از زندگی مواجه کند و آنها را که در محیط خشک و سختگیرانه کالج و

آرام‌تر کند. گرچه فیلم با معیارهای حال حاضر، مناسب نمایش برای کودکان و نوجوانان زیر ۱۳ سال نیست اما نمونه‌ای ارزشمند برای معرفی معلمی دلسوز و پرتلاش است.

ستاره‌های روی زمین

این فیلم ساخته سینمای هند است و برخلاف جریان قالب رمانتیک سینمای هند، روایت معلم جوانی است که از طریق کلاس نقاشی، دانش‌آموزی که دیگران او را گنگ و عقب افتاده می‌دانند به مدرسه و آموزش بازمی‌گرداند. رام شانکار نیکوب، معلم نقاشی مدرسه متوجه بیماری دانش‌آموزش می‌شود و با تلاش فراوان، مدرسه و خانواده را برای آموزش ویژه او قانع می‌کند. پشتکاری که معلم در آموزش دانش‌آموز خود صرف می‌کند نتیجه می‌دهد و شرایط درسی ایشان آواشتی، دانش‌آموز، رو به بهبودی می‌رود. این فیلم از جهت فضای شاد و به شوق آوردن دانش‌آموزش برای ادامه تحصیل جذاب است.

در آستانه ۱۷ سالگی

The Edge of Seventeen فیلمی نیست که به طور کامل بتوان در جمع خانواده آن را تماشا کرد. فیلم داستان دختر نوجوانی است که تصمیم به خودکشی گرفته و این تصمیم خود را به معلم دبیرستان خود منتقل می‌کند. فضای فیلم، حال و هوای فیلم‌های نوجوانانه را دارد و لحن و زبان فیلم طنز و حول مسائل و دغدغه‌های نوجوان‌ها می‌چرخد. معلم فیلم، آقای برنر حرکت یا حرف عمیقی در فیلم نمی‌زند اما رفتار حمایتگر او از دانش‌آموز پریشانش که در موج اتفاقات و فشارهای نوجوانی قرار دارد باعث می‌شود تا بتواند ارتباط عمیق و تأثیرگذاری با او برقرار کند و نادین را دوباره به ریل زندگی بازگرداند.

برامجت باس

Brammetje Baas
فیلمی کودکانه
است که
می‌توانید همراه
خانواده آن را تماشا
کنید. فیلم داستان
پسرکی است که
با سؤال‌های
فراوان وارد
مدرسه
می‌شود
اما

ساختار خشک و تکراری مدرسه جوابگوی روحیه جست‌وجوگر و متفاوت او نیست و همین باعث پس‌زدگی پسرک از سمت مدرسه می‌شود. درگیری میان برامجت و معلم سن‌وسال‌دارش بالا می‌گیرد و به جایی ختم می‌شود که برامجت از رفتن به مدرسه سر باز می‌زند. در حادثه‌ای معلم به مرخصی درمانی می‌رود و معلم جوان و پرانرژی جای او را در کلاس می‌گیرد و با دقت در احوال برامجت راه‌هایی برای همراه کردن او با کلاس و شرایط آموزشی پیدا می‌کند. معلم تازه درک عمیق‌تری نسبت به نیازها و احساسات برامجت دارد و همین باعث می‌شود ارتباط عمیق‌تر و بهتری با برامجت پیدا کند و کلاس و مدرسه را برای او به جای بهتری تبدیل کند. فیلم برامجت باس فیلم شیرینی است که نشان می‌دهد معلم چطور می‌تواند با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی هر دانش‌آموز، آنها را در مسیر پیشرفت یاری دهد.

هری پاتر

یکی از جذاب‌ترین مدارس و معلمان دنیای رمان و سینما را می‌توانید در کتاب‌ها و فیلم‌های هری پاتر پیدا کنید. آرزوی بسیاری از افراد که رمان را خوانده‌اند و فیلم‌ها را دیده‌اند این است که یک بار در مدرسه هاگوارتز حضور داشته باشند. معلمان مدرسه سحر و جادو علاوه بر آموزش جادو تلاش می‌کنند دانش‌آموزان را برای دنیای جادوگری که پیش رو دارند آماده کنند. مانند معلمان دنیای واقعی معلمان مدرسه هاگوارتز هم از طیف متنوعی از افراد با شخصیت‌ها و حتی ظاهر متفاوت هستند، برخی معلمان دلسوز و نزدیک به دانش‌آموزان هستند و برخی را می‌توان در دسته دشمنان دسته‌بندی کرد. دو معلم جذاب هاگوارتز، دامبلدور و اسنیپ، دو روی سکه یک معلم هستند. دامبلدور، معلمی شاد که از راه مهربانی و همراهی دانش‌آموزان را تشویق می‌کند و اسنیپ، معلمی سختگیر و خشک که گرچه به دانش‌آموزان خود و پیشرفت آنها علاقه دارد اما راه سختگیری و خشونت را در پیش می‌گیرد. شاید یکی از دلایل اصلی جذابیت معلمان هاگوارتز سرفصل‌های درسی جذاب‌شان باشد و اگر این امکان در دسترس تمام معلمان بود، آنها نیز می‌توانستند معلمان جالب و کلاس‌های سرگرم‌کننده‌ای داشته باشند.



افتادگی مثانه چیست و راه های پیشگیری از ابتلا به آن کدام است؟

در کمین خانم ها



علائم افتادگی

اگر در واژن خود بافتی شبیه به توپ احساس کردید باید بدانید که احتمالاً به افتادگی مثانه دچار شده اید. اگر در ناحیه لگن خود احساس درد یا ناراحتی دارید، احتمالاً به افتادگی مثانه مبتلایید. **کمر درد:** در صورتی که به سختی ادرار می کنید، احتمال دارد مثانه شما افتاده باشد. **بیرون زدن بافت از واژن:** بافتی که از واژن بیرون زده، ممکن است دردناک باشد و حتی خونریزی کند. **دفع ادرار به صورت ناقص:** در صورتی که بلافاصله بعد از دفع ادرار، احساس می کنید مثانه به طور کامل خالی نشده است، ممکن است به افتادگی مثانه دچار شده باشید. **بی اختیاری ادرار استرسی:** در صورتی که بعد از عطسه، سرفه یا فشار روی مثانه، ادرار نشت کرد، احتمالاً عضلات مثانه شما ضعیف شده اند. در صورتی که به صورت مکرر مثانه شما عفونت دارد، ممکن است افتادگی مثانه داشته باشید.

شدت افتادگی

بسته به این که مثانه تا چقدر به درون واژن افتاده باشد، بیماری به درجاتی تقسیم می شود. **درجه یک:** در این حالت، مثانه شما به میزان کمی در نزدیکی واژن قرار دارد. این مرحله ابتدایی ابتلا به بیماری است. **درجه دو:** در این مرحله، بیماری شما شدت پیدا کرده است و مثانه به سمت پایین حرکت زیادی داشته و در ورودی مجرای واژن قرار گرفته است. **درجه سه:** در این حالت، مثانه به طور کامل از مجرای واژن بیرون زده است.

درمان افتادگی

قبل از این که درباره درمان افتادگی مثانه صحبت کنیم، باید بدانید افتادگی مثانه به تنهایی اتفاق نمی افتد و عموماً با افتادگی سایر ارگان های داخل لگن همراه است. ارگان هایی که افتاده اند نیاز به درمان دارند و البته مراجعه به پزشک می تواند کمک کننده باشد. پزشکان با معاینه لگن و واژن بانوان، می توانند افتادگی مثانه را تشخیص دهند. در مواردی اما استفاده از راه های تشخیصی دیگر مانند استفاده از سیستوگرافی با ماده حاجب می تواند کمک کننده باشد. در صورتی که افتادگی مثانه تشخیص داده شود، عصب ها، عضلات و شدت جریان ادرار آزمایش می شود تا درمان مناسب انتخاب شود. نوار مثانه می تواند راه حل مناسبی برای این کار باشد.

عمل جراحی: در موارد شدید ابتلا به افتادگی مثانه، پزشک عمل جراحی را پیشنهاد می دهد؛ عملی که از طریق واژن انجام و مثانه در جای خود محکم می شود.

بیوفیدبک: یک حسگر به نام بیوفیدبک در لگن کار گذاشته می شود تا ورزش هایی که پزشک به فرد مبتلا به افتادگی مثانه داده است، چک شود.

تحریک الکتریکی: پزشک با پروپ مخصوص به عضلات داخل لگن، شوک الکتریکی می دهد. این شوک، عضلات را منقبض می کند و باعث تقویت عضلات می شود.

دارو: داروهای متنوعی برای درمان افتادگی مثانه استفاده می شود؛ استروژن درمانی برای تقویت عضلات یکی از آنهاست اما داروی استروژن نمی تواند برای همه خانم ها مناسب باشد؛ با وجود این، پزشک می تواند استفاده از کرم و چسب را پیشنهاد دهد.

پساری: پساری یک دستگاه است که داخل واژن قرار می گیرد تا مثانه را در جای خود نگه دارد. از آنجا که دستگاه داخلی ممکن است عفونت ایجاد کند، هر از گاهی بیرون آورده و تمیز می شود.

پیشگیری از افتادگی

افتادگی مثانه در کمین همه خانم ها است و ابتلا به آن به دلیل شرایط بدنی بانوان اجتناب ناپذیر است؛ با وجود این اما می توان از بروز این عارضه جلوگیری کرد.

تغذیه: رژیم غذایی پرفیبر می تواند از بروز یبوست در شما جلوگیری کند، پس تا می توانید آب، سبزیجات و حبوبات مصرف کنید. اگر زنتان بالا است، لاغر شوید چون چاقی می تواند باعث افتادگی مثانه شود.

ورزش: حرکت ورزشی کگل، هم برای درمان و هم برای پیشگیری از ابتلا به افتادگی استفاده می شود. این حرکت ورزشی، عضلات کف لگن شما را تقویت می کند. برای انجام این حرکت ورزشی، کافی است به پشت روی زمین بخوابید، کف پاها را روی زمین بگذارید و کمر و لگن را از زمین بلند کنید، شانه ها باید در زمین باقی بماند و به مدت ۱۰ ثانیه در همین حالت نگه دارید.

برای تقویت عضلات لگن می توانید تمام ارگان های داخل لگن را به داخل بدن بکشید، چند ثانیه نگه دارید و بعد رها کنید. این حرکت ورزشی را می توانید در زمان کار کردن، زمانی که تلویزیون تماشا می کنید یا در زمان پیاده روی انجام دهید.

افتادگی مثانه، بیماری خانم ها است و آقایان کمتر به آن دچار می شوند. بیماری که بعد از ۴۰ سالگی به مرور خودش را نشان می دهد؛ هرچند قبل از این سن، ابتلا به افتادگی مثانه، کم کم شروع می شود. افتادگی مثانه رابطه مستقیمی با سبک زندگی دارد و درست است که به دلایل فیزیولوژیکی و ساختار بدن خانم ها، ممکن است بروز کند اما سبک زندگی می تواند ابتلا به آن را سرعت ببخشد. در ادامه درباره این عارضه شایع گفته ایم و راهکارهایی برای پیشگیری و مبتلا نشدن به آن ارائه کردیم.

لیلا شوقی

روزنامه نگار

چستی افتادگی

درون استخوان سفت و سخت لگن پر از عضله و ارگان است. مثانه در کنار رحم و تخمدان ها از ارگان هایی است که درون لگن جای گرفته، هرکدام از این ارگان ها با تاندون ها و عضلاتی درون لگن نگه داشته شدند. مثانه را دیواره واژن نگه می دارد. وقتی عضلاتی که مثانه را نگه می دارند ضعیف شوند؛ بخشی از مثانه به درون واژن می رود که به آن بیرون زدگی مثانه، سیستوسل یا فتق مثانه می گویند.

دلایل افتادگی

دلایل زیادی برای افتادگی مثانه در بانوان وجود دارد.

زایمان: متداول ترین علت افتادگی مثانه زایمان است. زایمان طبیعی، فشار زیادی بر بافت ها و عضلات واژن که مثانه را نگه می دارند، وارد می کند. در صورتی که نوزادتان جثه بزرگی دارد و شما زایمان طبیعی انجام می دهید، می توانید مستعد ابتلا به افتادگی مثانه باشید.

یائسگی: به طور طبیعی، هورمون استروژن در بانوان ترشح می شود؛ هورمونی که باعث سلامت عضلات واژن و تقویت آن می شود. در انتهای دهه ۴۰ زندگی تان، زمانی که یائسه شدید، هورمون استروژن در شما کمتر ترشح می شود و این باعث ایجاد ضعف در عضلات واژن شما می شود.

فشار به مثانه: مثل اعمال بار اضافه روی یک کیسه کوچک و نازک می ماند و به مرور زمان این کیسه کوچک که به طناب لاغری متصل است، زیر فشار ناشی از بار اضافه له می شود. اگر هر روز اجسام سنگین بلند می کنید، زمان اجابت مزاج زیاد زور می زند، در مدت زمان طولانی سرفه می کنید یا مبتلا به یبوست مزمن هستید، باید بدانید که به عضلات کف لگن خود آسیب می زنید و دچار افتادگی مثانه می شوید.

ژنتیک: در صورتی که پیش از این در اعضای خانواده خود مانند مادر، خواهر یا مادربزرگتان به افتادگی مثانه دچار شده است، می توان این احتمال را داد که افتادگی مثانه جزو بیماری های ژنتیکی خانواده شماست.

چاقی: در صورتی که چاق هستید و مخصوصاً در ناحیه شکم چربی زیادی دارید، باید بدانید که وزن زیادی را متحمل کمر و لگن خود می کنید و این احتمال وجود دارد که شما دچار افتادگی مثانه شوید.



در دنیای پیچیده روغن ها چه می گذرد؟

دوری و دوستی با چربی ها

نشده است. اما اگر در میان همه این بیماری ها، چربی بزنیم، احتمالاً در نهایت بایک واژه و یک علت مشترک روبه رو خواهیم شد: چربی ها. آنقدر که طبق آمار منتشر شده، ایرانیان در زمینه روغن یکی از پرمصرف کننده ترین مردم دنیا معروف هستند اما واقعاً همه روغن ها با هم مقدار و اندازه ای، برای سلامت ما مضر هستند؟ این سوال و دیگر جنبه های دنیای پیچیده و پر رمز و راز روغن ها، موضوعی است که در گزارش امروز می خوانید؛ نکاتی که شاید راه پیش پایتان برای استفاده از روغن را روشن تر از همیشه کند.

کمتر کسی است که با وجود زندگی در روزگار پر دردمر امروز، دغدغه غذا و سبک زندگی سالم را نداشته باشد؛ زیرا نوع سبک زندگی هر فرد، می تواند بر همه ابعاد جسمی و روحی او تأثیری مستقیم داشته باشد.

اضافه وزن، دیابت، چربی خون، سگته های قلبی و... همه تأثیرات دنیای امروز است که با کم تحرکی و غذاهای جذاب اما مضر گره خورده است و این طور که به نظر می رسد، در دسترس بودن انواع امکانات و فرصت های گوناگون برای تهیه غذاهای متنوع، باعث آرامش و سلامت روح و جسم افراد

نرگس خانعلیزاده

روزنامه نگار

روغن که آبلیمو نیست

به روغن گیری هایی که دستی و جلوی چشمتان گرفته می شود، اعتماد نکنید. در واقع روند روغن گیری، مانند آبلیموگیری نیست که اگر جلوی چشم هایمان گرفته شود، اعتماد بیشتری به آن داشته باشیم بلکه دقیقاً برعکس است؛ چرا که این روش، به دلیل آلودگی بالای دانه های روغنی مناسب نیست و چون تصفیه شیمیایی در حین آن صورت نمی گیرد و تنها با یک فیلتر ساده انجام می شود، آلودگی زیادی را وارد روغن می کند. ضمن این که در روغن های صنعتی، آنتی اکسیدان اضافه می شود اما در روغن های دست ساز، هیچ آنتی اکسیدانی اضافه نمی شود؛ اتفاقی که منجر به فاسد شدن زود هنگام روغن می شود.

از تنوع که حرف می زنیم، از چه حرف می زنیم؟

تنوع و تفاوت در دنیای بی انتهای روغن ها بیداد می کند. در واقع هر چیزی که شما بتوانید روغن آن را بگیرید، در دنیای روغن ها جای می گیرند. در این میان، هریک از آنها، ویژگی های منحصر به فرد و نقاط ضعف و قوتی متفاوت دارند که شناخت آنها بهترین راهکار برای پخت یک غذای سالم است. پس بهتر است آگاهی هایی درباره روغن های صنعتی، طبیعی، سنتی و... داشته باشیم و با علم و دانش بتوانیم هر کدام از آنها در زمان و جایگاه مناسب خودش، به کار ببریم.

دوری و دوستی

با برخی چربی ها باید روش دوری و دوستی را در پیش گرفت و تقریباً در هیچ موردی سراغشان نرفت. یکی از انواع آنها، کره گیاهی است که ممکن است نام گیاهی آن ما را به اشتباه بیندازد، در صورتی که این طور نیست و دارای اسیدهای چرب اشباعی است که مضر بودن آن برای سلامت بدن، بر کسی پوشیده نیست. به طور کلی، روغن هایی که طی فرآیند هیدروژنه به دست می آیند، زیان آورترین روغن ها هستند که به شکل جامد و به صورت حلی و با عنوان روغن نباتی عرضه می شوند که بهتر است تحت هیچ شرایطی از آنها، حتی برای خوش عطر و طعم کردن غذا استفاده نکنیم. در طرف دیگر باروغن هایی مانند کنجد، زیتون، آفتابگردان، کلزا، ذرت و... دوستی کنیم.

چقدر و چرا؟

از افراط و تفریط دوری کنید و راه تعادل و میانه را در پیش بگیرید. چطوری؟ نه این طور باشد که سبب زمینی های خلال شده را برای این که ترد و خوشمزه شوند در روغن غرقاب کنید و نه این گونه باشد که قطره های روغن را هم از خودتان و از آن سبب زمینی ها دریغ کنید و زندگی بدون روغن را تجربه کنید. راه میانه این است که بدانید کدام روغن برای پخت و کدام برای سرخ کردن مناسب است و آن وقت با کمترین میزان از روغنی که کارتان را پیش می برد، استفاده کنید. پزشکان و متخصصان تغذیه معتقدند مصرف روزانه ۳۰ تا ۴۵ میلی گرم روغن معادل دو تا سه قاشق غذاخوری کافی است؛ یعنی روزانه روغنی که از پخت و پز، خوردن سالاد، سس مایونز و... جذب می کنید باید به همین اندازه باشد که بیشتر از آن هم منجر به اضافه وزن و زتنان خواهد شد و هم در به خطر افتادن سلامت تان تأثیر خواهد داشت. ضمن این که مهم ترین توصیه متخصصان برای همین مقدار از روغن در طول یک روز هم این است که از روغن های گیاهی مانند زیتون، سویا و کنجد استفاده کنیم.



روغن حیوانی همه فن حریف

طبیعی بودن روغن و کره حیوانی که از چربی شیر گاو، گوسفند و بز به دست می آید، برگ برنده مادر آشپزی غذاهای ایرانی است. علاوه بر آن، عطر و طعم بکری که این روغن به غذا و از آن مهم تر به پلوی ایرانی می دهد، باعث شده است انتخاب بسیاری از مادران برای پخت غذاهایشان باشد.

البته اگر تصمیم به حذف هرگونه اضافه وزن دارید و از بیماری های قلبی و عروقی رنج می برید، حتی نوع طبیعی چربی ها از جمله همین روغن و کره گیاهی هم می تواند نتیجه ای بر خلاف میل شما داشته باشد و بهتر است استفاده نکنید.

ضمن این که این نوع از کره و روغن حیوانی، یکی از رایج ترین درمان های طبیعی برای رسیدگی به پوست است و حتی سوختگی را هم درمان می کند. در واقع مواد موجود در روغن حیوانی، منجر به کاهش التهاب پوست و از بین بردن خشکی های روی سطح آن می شود و به عنوان مرطوب کننده برای پوست تمام نقاط بدن به خصوص پوست سر و نواحی پوشیده شده از مو کاربرد دارد.

هرکسی کار خودش

به توضیحات و ویژگی های مخصوص هر روغن توجه کنید؛ چرا که هر روغن، با توجه به ویژگی هایی که دارد، برای مصرف خاص کاربرد دارد. از جمله این استفاده های مناسب، به استفاده روغن های سرخ کردنی صرفا برای سرخ کردن می توانیم اشاره کنیم. در واقع از آنجا که برخی روغن ها، تحمل درجه حرارت بالا را ندارند، بهتر است تنها از روغن های مخصوص این کار استفاده کنیم.

متخصصان تغذیه یکی از انواع روغن های مناسب سرخ کردنی را روغن کنجد می دانند و معتقدند این روغن تحمل حرارت تا حدود ۲۴۰ درجه را دارند. از طرف دیگر، روغن های گیاهی برای پخت و پز و در مقدار کم مناسب هستند. روغن بادام زمینی هم یکی دیگر از روغن هایی است که بیشتر برای سرخ کردن استفاده می شود.

البته این روغن هر دو نوع اسید چرب اشباع شده (نوع مضر) و غیر اشباع (نوع سالم) را دارد اما همین خاصیتش باعث شده تا در برابر حرارت زیاد، مقاوم باشد و نقطه دود بالایی دارد. البته اگر به بادام زمینی حساسیت دارید، طبیعتا به روغنش هم واکنش نشان خواهید داد؛ پس اول عادت های غذایی خودتان را بسنجید و بعد روغن را با توجه به نوع مصرف و ویژگی هایش انتخاب کنید.

واما روغن زیتون

روغن میوه درخت زیتون یکی از پرفرودارترین ها است؛ از آن روغن هایی است هرکسی که تصمیم به خوردن غذای سالم دارد، پیش از هر انتخابی، سراغ آن می رود و در بیشتر مواقع هم از انتخاب خودش راضی است. خواص بی نظیر روغن زیتون بر هیچ کس پوشیده نیست.

بر اساس پژوهش های انجام شده، مردم مناطقی که از رژیم مدیترانه ای که پایه و اساس آن روغن زیتون است استفاده می کنند، کمتر از دیگر افراد به بیماری های قلبی مبتلا می شوند.

روغنی که شاید به واسطه همین خاصیت هایش است که قیمتی بالاتر از سایر روغن های موجود در بازار دارد. اما مایک پیشنهاد مقرون به صرفه برایتان داریم؛ آن هم این است که از روغن های ارزان قیمت زیتون برای پخت و پز استفاده کنید و آن گران قیمت ها را برای مصرف سالاد و غذاهای بدون پخت بگذارید.

آن وقت است که هم به اندازه لازم از خاصیت روغن ها استفاده کرده اید و هم اسیدهای چرب غیر اشباع و آنتی اکسیدان ها را به بدنتان رسانده و به خوبی آن را هضم کرده اید.

فوت و فن کار باروغن

اما این طور که معلوم است، نحوه کار و استفاده از روغن به شکل های گوناگون، تبدیل به یکی از مهارت ها برای خانم ها شده است؛ مثلا این که یکی از افتخارات خانم هایی که مهارت و تبحر در آشپزی کردن دارند، این است که از روغن کمی در غذاهایشان استفاده می کنند بدون این که این مصرف بهینه روغن در نتیجه کارشان مشخص باشد. اما چطور؟ یکی از این قلق ها هنگام سرخ کردن بادمجان کاربرد دارد. کاری که همه آشپزهای دنیا متفق القول می گویند بیشترین مصرف روغن را در چنین وقتی دارند و بادمجان روغن زیادی برای سرخ شدن نیاز دارد؛ اما حالا و در چنین شرایطی، سرخ کردن بادمجان با کمترین میزان روغن، همان برگ برنده ای است که خانم ها از آن به عنوان فوت کوزه گیری یاد می کنند. آنها معتقدند اگر پیش از سرخ کردن بادمجان، آنها را در مقدار کمی ماست بغلتانیم، آن وقت است که بادمجان ها با کمترین میزان روغن، به همان شکل همیشگی که با روغن فراوان سرخ می کردیم، درمی آیند. یکی دیگر از این قلق های آشپزی هم به سرخ کردن ادویه ها در

روغن برمی گردد؛ به این شکل تجربه با سابقه های عرصه آشپزی می گوید پیش از پخت غذا، ادویه های مورد نظر را در کمی روغن تفت بدهید و بعد آن را به غذای مورد نظر اضافه کنید؛ انگار که با این روش، عطر آن ادویه بیش از هر وقت دیگری در غذا خودش را نشان می دهد.

اما انگار استفاده از روغن ها، خواه نوع سالم و خواه ناسالم آن، در موارد بهداشتی هم کاربرد دارد؛ چنان که افراد بسیاری از کاربرد روغن برای از بین بردن بوی گوشت و مرغ ماهی روی سطح پوست یا ظروف می گویند. به این شکل که روغن را روی سطح مورد نظر بریزیم و بعد از چند دقیقه، آن را با مواد شوینده بشویم. تجربه نشان داده است بعد از آن دیگر بوی نامطبوعی احساس نخواهید کرد. در نهایت هم اگر خود روغن برایمان دردسر ساز شده بود و سطحی با روغن آلوده شد، با کمی آرد سفید و گذشت زمان به مدت دو تا چهار ساعت، خواهیم دید روغن از روی لباس، رومیزی، فرش و... پاک شده است. شما چه ترفند های دیگری با روغن در طول زندگی روزمره تان به کار می برید؟

غذاهای سالم سالم سالم

اگر قرار است غذاهای سالمی مانند انواع سوپ های گرم را در فصل سرما بپزید و بخورید، بهتر است مقدار روغن و چربی مصرفی در آن را هم به کمترین مقدار خودش برسانید تا واقعا یک غذای سالم داشته باشید. اگر از سوپ شیر بخواهیم شروع کنیم، پیشنهاد سالم گونه اش این است که دور خامه را در سوپ خط بکشید و از شیرهای کم چرب در آن استفاده کنید.

قول می دهیم مثل همیشه، سوپ شیرتان طعم بی نظیری بدهد. اصلا اسمش سوپ شیر است نه سوپ خامه. از طرف دیگر، وقت تهیه دسرهایی مانند کیک و بیسکویت، به خیال خودتان از کره استفاده می کنید تا ضرر کمتری نسبت به روغن داشته باشد در صورتی که کاملا در اشتباه هستید و چربی کره، ضرر بیشتری خواهد داشت. پس با همان روغن های سالم اما به میزان بسیار کم و در حد رفع نیاز، دسرتان را تهیه کنید.

راه و رسم زندگی کم روغن

از آنجا که اولین قدم برای تهیه بیشتر غذاهای ایرانی، سرخ کردن پیاز با روغن است، از کم کردن همین روغن استفاده کنید. چطور؟ مثلا با اضافه کردن چند قطره آب به ماهیتابه برای نرم شدن پیاز، کمی نرم که شد، آن وقت چند قطره روغن اضافه کنید تا به آن حالت مطلوب دلخواهتان برسید. در واقع لازم نیست از همان اول، پیازها را در مقدار زیادی روغن سرخ کنید که این روش، جز اضافه وزن و تأثیرات بسیار خطرناک بر سلامت تان، چیز دیگری نخواهد داشت.

از طرف دیگر، برای پخت انواع ککوها و کتلت ها که به روغن تقریبا زیادی برای سرخ شدن نیاز دارند، می توانید دو عدد سفیده تخم مرغ را در مایع غذایی تان، جایگزین یک زرده بکنید. آن وقت است که سفیده ها خودشان کار روغن را می کنند و خیلی نیازی به روغن فراوان برای حال آمدن غذایتان ندارید.

برای مصرف کم روغن، می توانید از فرچه های شیرینی پزی هم کمک بگیرید و کمی روغن را با این فرچه ها به موادی مانند مرغ، کتف، استیک و... بمالید.

با این روش، مواد غذایی با طبعی میان سرخ شدن و کباب شدن و البته مغز پخت شدن، آماده میل کردن خواهند بود.

ضمن این که کاغذ مخصوص روغن گیری را فراموش نکنید، به خصوص هنگام سرخ کردن سبب زمینی های خورشت قیمه که روغن زیادی به خود می گیرد تا غذای نسبتا سالم تری خواهید داشت. البته جوشاندن سبب زمینی های خلال شده پیش از سرخ کردن، به کمتر نیاز داشتن آنها به روغن سرخ کردنی هم کمک خواهد کرد.





با اصول خرید روتختی آشنا شوید

لباس تخت‌ها

چه جنس پارچه‌ای بخرید؟

معمولا افراد برای زیبایی بیشتر تخت‌خواب به دنبال روتختی‌های تزئینی هستند که اغلب از جنس تور یا ساتن تهیه می‌شوند. اما این روتختی‌ها کاربرد همیشگی ندارند بنابراین باید هزینه دیگری هم برای خرید یک روتختی راحت در نظر گرفت که در آن صورت هزینه دو برابر می‌شود. اگر قصد دارید همیشه از روتختی خود استفاده کنید، یک دست روتختی راحت بخرید.

روتختی‌های پلی استر معمولا گرمای بیشتر در خود نگه می‌دارند و اگر گرما را ترجیح می‌دهید، این روتختی گزینه مناسبی است. این روتختی‌ها را می‌توانید هم در ماشین لباسشویی خانه بشویید و هم به خشکشویی بسپارید. البته قبل از شست و شو دستور روی روتختی را بخوانید.

روتختی‌های کتان، نرم و راحت هستند و می‌توانید با ماشین لباسشویی هم بشویید. این نوع روتختی‌ها معمولا کیفیت بالایی دارند.

روتختی‌های پلی کتان از دو جنس پلی استر و کتان تولید می‌شوند. این نوع روتختی‌ها مقاومت بالایی دارند و در عین نرم و لطیف بودن، سال‌ها قابل استفاده هستند. این جنس روتختی را هم می‌توانید در ماشین لباسشویی بشویید. روتختی‌های ساتن به دلیل برق و شیک بودن معمولا به عنوان روتختی تزئینی استفاده می‌شوند و چروک نمی‌شوند. اما از معایب این روتختی استفاده نکردن از آن برای مصارف روزمره است.

روتختی از جنس ساتن پلی استر از دو جنس ساتن و پلی استر تولید می‌شود که نرم، برق و بادوام است. این روتختی‌ها قیمت بالای ساتن را نداشته اما ظاهری شیک دارند. روتختی‌های ساتن پلی استر را هم می‌توانید در ماشین لباسشویی بشویید.

روتختی‌هایی از جنس لینن بافت طبیعی دارد و به ویژه برای فصل گرما مناسب هستند. این مدل برای فصل بهار بسیار کاربردی است. البته به اندازه پارچه نخ نرم نیست و ممکن است چروک شود.

روتختی‌های میکروفیبر با توجه به تراکم بالایی که دارد، دوام خوبی داشته، وزن سبکی دارند و الیاف میکروفیبر بافت قابل تنفسی را برای پوست ایجاد می‌کند. این جنس روتختی اغلب الکتریسیته ساکن ایجاد کرده و ممکن است مو به خود بگیرد. روتختی از جنس بامبو برخلاف آنچه از اسم آن برمی‌آید، از گیاه بامبو تهیه نمی‌شود. بلکه تفاله بامبو را با مواد شیمیایی ترکیب و به پارچه تبدیل می‌کنند. این پارچه ضد آگزوی و آنتی باکتریال است و برای افرادی که حساسیت پوستی دارند بسیار مناسب است، اما هزینه بالایی دارد.

شست و شوی روتختی

برای رنگ پس ندادن روتختی پیش از شست و شو، تکه پارچه سفیدی را مرطوب کرده و روی بخشی از لحاف که رنگ تندتری دارد بکشید. اگر پارچه سفید رنگی شد یعنی باید مراقب شست و شوی آن باشید. اگر می‌خواهید روتختی را با ماشین لباسشویی بشویید، بهتر است آن را تنها بشویید. اگر لحاف روتختی کهنه یا پنبه‌ای است حتماً آن را با دست بشویید و از ماشین لباسشویی صرف نظر کنید.

آن را داخل تشت بزرگ آب داغ بپندازید و پس از خیس شدن کامل، پودر شوینده را درون آب بریزید. استفاده از آب داغ به دلیل از بین بردن باکتری‌ها و قارچ‌های موجود در روتختی است. قبل از شست و شو، لحاف روتختی را درون تشت آب بپندازید. اگر لحاف آب زیادی جذب کرد، به دلیل احتمال سنگین شدن، مناسب شست و شو در ماشین لباسشویی نیست و بنابراین بهتر است شست و شوی آن را به خشکشویی بسپارید. برای روتختی‌های کتان هرگز از سفیدکننده استفاده نکنید چرا که ممکن است رنگ آن را از بین ببرد. بهترین دمای آب برای شست و شوی این روتختی آب ۴۰ درجه است. برای شست و شوی روتختی پلی استر آب با دمای معمولی بهتر است. برای جلوگیری از الکتریسیته ساکن می‌توانید از مایع نرم‌کننده استفاده کنید. روتختی‌های پنبه‌ای مناسب شست و شو با دست هستند. روتختی‌های ساتن را هم بهتر است در دمای ۳۰ درجه ماشین لباسشویی و دور پایین خشک‌کن بشویید. روتختی‌های دارای تور را بهتر است با درجه شست و شوی پرده‌ها بشویید تا تورهای آن آسیب نبیند. خشک کردن روتختی و لحاف آن را بهتر است زیر نور خورشید انجام داده یا روی بند پهن کنید یا اگر جای مناسبی دارید روی یک پارچه پهن کنید.



یکی از سخت‌ترین و حساس‌ترین انتخاب‌ها برای خانه، خرید روتختی است. به ظاهرش نمی‌آید اما به اندازه خرید فرش و مبلمان اهمیت دارد و می‌تواند نمای اتاق خواب‌تان را عوض کند و جلوه‌ای متفاوت به آن بدهد. اما این که چه زمانی باید برای خرید روتختی اقدام کرده و ابعاد مناسب آن را براساس ابعاد تخت‌خواب انتخاب کنید، از کلیدی‌ترین نکاتی است که حتما باید قبل از خرید به آنها توجه کنید تا بهترین انتخاب را داشته باشید.

نداظه‌ری

روزنامه نگار

روتختی باکیفیت

از بهترین الیافی که برای روتختی‌ها استفاده می‌شود، الیافی با گرماژ بالا است که به آنها الیاف توپی می‌گویند. بهترین راه شناخت جنس خوب پارچه، لمس آن و توجه به لطافت، رنگ و طرح آن است. مراقب باشید که استفاده از الیاف بازیافتی و پارچه‌های چینی بی‌کیفیت درجه ۲ و ۳، قیمت روتختی را به شدت پایین می‌آورد. هنگام خرید روتختی باید به سرویس آن هم توجه کنید. این سرویس‌ها به دو دسته سرویس لحاف و سرویس کاور تقسیم می‌شوند. مناسب‌ترین روتختی برای نوزادان و کودکان سرویس کاور است که راحت‌تر هم بتوان آن را شست. سرویس لحاف هم از یک لحاف نازک یا ملحفه روان‌داز تشکیل می‌شود. این مدل روتختی در واقع به عنوان روتختی تزئینی و حتی روتختی عروس به کار می‌رود.

بهترین زمان برای خرید

اشتباه‌ترین تصمیمی که می‌توانید هنگام خرید روتختی انجام دهید، خرید آن پیش از انتخاب وسایل اتاق خواب و سرویس خواب است. به نوعی، روتختی تکمیل‌کننده دکوراسیون اتاق خواب است، بنابراین باید در آخرین مرحله خریداری شود تا بتوانید به راحتی رنگ و طرح آن را با دیگر اجزای اتاق خواب هماهنگ کنید. حتما در انتخاب طرح و رنگ روتختی به احساس آرامش آن هم توجه کنید. اگر اتاق خواب‌تان شلوغ است، از طرح‌های ساده‌تر استفاده کنید. طرح و رنگ روتختی را متناسب با رنگ دیوارها و وسایل اتاق خواب انتخاب کنید تا هماهنگی لازم برقرار شود. بنابراین هم می‌توانید از رنگ‌های هماهنگ و هم از رنگ‌های مکمل استفاده کنید.

اندازه‌گیری ابعاد تخت‌خواب

معمولا تخت‌های یک نفره عرض ۹۰ سانتی‌متر و تخت‌های دو نفره عرض ۱۶۰ سانتی‌متر هستند که به تخت کوئین معروف‌اند و طرفداران بیشتری دارد. البته تخت‌های یک نفره در عرض ۱۲۰ و دو نفره در عرض‌های ۱۴۰ یا ۱۸۰ هم وجود دارد اما طرفداران کمتری دارند و روتختی‌های مناسبی برای آنها پیدا نمی‌شود. برای افرادی با جثه عادی، تخت یک نفره مناسب است اما افرادی که جثه بزرگ و قد بلندی دارند تخت‌های یک و نیم نفره که با عرض ۱۲۰ سانتی‌متر است مناسب‌ترند. تخت‌هایی با عرض بیشتر که معمولا ۱۸۰ هستند به تخت‌های کینگ معروف‌اند که تنها برای اتاق خواب‌هایی با فضای بزرگ و افرادی مناسب‌اند که قصد دارند کودک‌شان را هم

کنار خودشان بخوابانند. البته تنوع روتختی برای چنین تخت‌خواب‌هایی کمتر است. برای کودک، مناسب‌ترین ابعاد تخت، ۶۰ در ۱۴۰ است. هنگام خرید، به ارتفاع تخت هم توجه کنید تا به راحتی روی تخت رفته یا از آن خارج شوید. برخی تخت‌خواب‌ها به دلیل تعبیه کشو در زیر آنها، ارتفاع نسبتا بلندی دارند که معمولا برای افرادی با قد کوتاه و حتی کودکان مناسب نیستند. مناسب‌ترین اندازه روتختی برای کودکان سایز (۷۰*۱۳۵) و برای نوزادان سایز (۱۵۰*۱۵۰) است. اما بهترین سایز برای روتختی‌های یک نفره (۸۰*۱۸۰)، (۹۰*۲۰۰)، (۱۲۰*۲۰۰) و سایز استاندارد (۱۶۰*۲۲۰) است. روتختی‌های دونفره هم با سایزهای (۱۴۰*۲۰۰)، (۱۶۰*۲۰۰)، (۱۸۰*۲۰۰) و (۲۰۰*۲۲۰) در بازار وجود دارند.



۵۰ دقيقه



کمتر از



روش پخت شوربا

سوپ تقويت كننده

شوربا يکي از ساده ترين و در عين حال خوشمزه و پرخا صيت ترين سوپ ها ست که به راحتی و در زمان کوتاهی تهيه شده و سرشار از خاصيت بوده و بدن را تقويت مي کند. برطرف کننده ضعف جسماني و يکي از بهترين گزينه ها براي ايام سرد سال است.

طرز تهيه



پوست يکي از پيازها را کنده و رنده مي کنيم و با گوشت، نمک، فلفل و زردچوبه خوب مخلوط کرده و به شکل قلقلی در آورده و کنار مي گذاريم. برنج نيم دانه، ماش و عدس را شسته در قابلمه مناسبی ريخته و با کمی آب روی حرارت مي گذاريم تا جوش بيايد سپس حرارت را کم کرده و نمک، فلفل، زردچوبه و قلقلی ها را در آن ريخته و در قابلمه را مي گذاريم و بعد از چند دقيقه پوست شلغم ها را گرفته و رنده درشت کرده و همراه سبزی خرد شده سوپ به مواد اضافه کرده و دوباره در قابلمه را مي گذاريم تا سوپ به آرامی جوشيده، مواد پخته شده و جا بيفتد.

در نهايت شوربا را در ظرف مناسبی ريخته و داغ سرد مي کنيم.

مواد اوليه



۱ گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم

۲ پياز متوسط: ۲ عدد

۳ برنج نيم دانه، ماش و عدس: روی هم يک پيمانه

۴ سبزی تازه خرد شده شامل جعفری و گشنيز و اسفناج:

يک پيمانه

۵ شلغم متوسط: ۲ عدد

۶ نمک، فلفل و زردچوبه: به ميزان لازم

نکات آشپزی



به جای سبزی سوپ مي توان از شويده تازه استفاده کرد.
برای افراد بیمار اگر شوربا با ماهيچه پخته شود تاثيرش مانند معجزه خواهد بود.



آراستگي پوشش کارمندان خود را به ما بسپاريد

پوشاک فرم

اولين ارائه دهنده تخصصی پوشاک ادارات



آدرس فروشگاه: تقاطع خیابان ولیعصر و طالقانی، مجتمع تجاری نور تهران، طبقه سوم تجاری، شماره ۹۰۶۷

تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۲۶۰۳۵ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com

سند مالکیت خودرو سایپا تیبا ۲ مدل ۱۴۰۰ به رنگ مشکی شماره انتظامی ایران ۶۷-۸۵۷-۶۳ شماره موتور M15/9254358 و شماره شاسی NAS821100M1328669 به نام فاطمه صفری مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب بهزاد شادبخش فرزند علی به شماره شناسنامه ۷۸۸ شماره ملی ۱۲۸۷۸۹۵۸۳۲ صادره از اصفهان در مقطع کارشناسی رشته مترجمی زبان صادره از واحد دانشگاه شهرضا با شماره ۳۴۹۰۵۰ مورخ ۱۳۸۰/۰۱/۱۶ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرضا خیابان پاسداران ارسال نماید.

برگ سبز خودرو تراکتور ۲۸۵ تک دیفرانسیل مدل ۱۳۹۲ شماره موتور LFW89732A شماره شاسی N3HKSA1CDEN14146 به نام عطاءاله میرزائی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ تیپ SE رنگ سفید مدل ۱۳۹۷ پلاک ایران ۳۸-۵۵۷-۳۶ شماره موتور m136100735 شماره شاسی nas411100/1101574 به نام سجاد زارعی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

پلاک مشخصات ساخت و نصب (شاسی و بدنه) خودرو دو سی یلو مدل ۱۳۷۸، به رنگ سبز اطلسی روغنی، شماره انتظامی ایران ۵۳-۶۵۳-۵۸ شماره موتور G15MF765002B و شماره شاسی IR78165009065 به نام حسن معتمدی محمدآبادی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

کارت دانشجویی اینجانب فائزه هاشمی به شماره دانشجویی ۹۵۱۳۴۳۰۷۷ دانشگاه علم و فرهنگ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

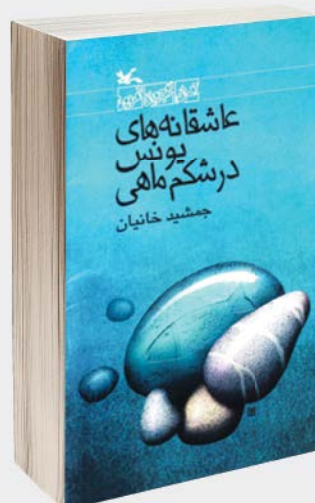
معرفی کتاب



عاشقانه‌های یونس در شکم ماهی

نویسنده: جمشید خانیان

ناشر: کانون پرورش فکری



جمشید خانیان، نویسنده، نمایشنامه‌نویس و پژوهشگر ادبی است که در حوزه ادبیات کودک و نوجوان فعال است. او که از پیشروترین نویسندگان در این حوزه است سال ۲۰۱۹ به جشنواره کلاغ سفید کتابخانه مونیخ راه پیدا کرده و در همان سال به عنوان نامزد جایزه جهانی آسترید لیندگرن معرفی شده است. این اثر به عنوان کتاب سال شورای کتاب کودک برگزیده شده و نشان طلایی لاک پشت برنده را برده است. همچنین اثر منتخب دفتر بین‌المللی کتاب برای نسل جوان و کتابخانه مونیخ هم بوده است. نسخه فیزیکی این کتاب را می‌توانید از کتابفروشی‌ها تهیه کنید و اگر اهل خواندن کتاب‌ها به صورت دیجیتال هستید، می‌توانید به سایت طاقچه سرزنید و آنجا کتاب را مطالعه کنید.

عاشقانه‌های یونس در شکم ماهی در حوزه ادبیات کودک و نوجوان دفاع مقدس قرار می‌گیرد و قصه‌اش در بستر جنگ روایت می‌شود. قصه کتاب درباره دختر نوجوانی به نام ساراست که همراه خانواده‌اش در آبادان زندگی می‌کند. با شروع جنگ مجبور می‌شوند به اهواز بروند. سارا همراه مادر و برادرش، عمو و زن عموییش و پانوییی که سارا دلبستگی زیادی به آن دارد، سوار وانت می‌شوند تا به اهواز بروند. در میانه راه به یونس و مادر بزرگش برمی‌خورند. آنها برای این‌که بتوانند یونس و مادر بزرگش را سوار کنند مجبور می‌شوند پیانو را از وانت بیرون بگذارند. سارا حالا حس دوگانه‌ای به یونس دارد. از یک طرف او را مقصر می‌داند که مجبور شده پیانو را جا بگذارند و از طرف دیگر هم نسبت به او کنجاکاو است و دوست دارد او را بیشتر بشناسد.

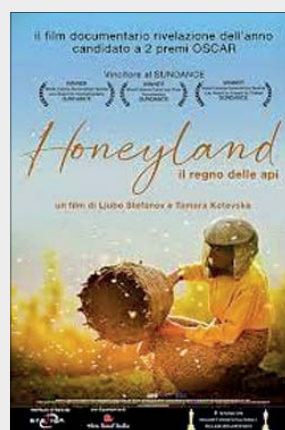
معرفی فیلم



سرزمین عسل

کارگردان:

تامارا کوتوسکا و لوبومیر استفانو



همراه مادر و سگش در روستایی دورافتاده زندگی می‌کنند که هیچ همسایه‌ای هم ندارند. مادری که یک چشمش نابیناست و چهار سال است در بستر بیماری افتاده است. او روال معمول زندگی خود را دارد و هر چند وقت یک‌بار به پایتخت می‌رود و عسل‌هایش را می‌فروشد اما این روند معمول و نرمال زندگی‌اش همیشگی نیست و سکوت و آرامش روستا با ورود خانواده‌ای شلوغ و گله‌هایشان دستخوش تغییر می‌شود. سرزمین عسل در جشنواره ساندنس جایزه ویژه هیات‌داوران را به خودش اختصاص داده بود و در نود و دومین مراسم اسکار در دو رشته بهترین فیلم خارجی‌زبان و بهترین مستند، نامزد دریافت جایزه بود. این مستند ۹۰ دقیقه‌ای را می‌توانید از سایت فیلمو تماشا کنید.

در نگاه اول تماشای زندگی روزمره زنی که کارش پرورش زنبور عسل است احتمالاً برایمان کسل‌کننده و بدون جذابیت باشد اما سرزمین عسل این کلیشه را از بین می‌برد و از زاویه‌ای کاملاً متفاوت به این موضوع نگاه می‌کند و حاصل کار مستند پرتیر جذاب است که مخاطب را خسته نمی‌کند. پرتیرهای از زنی پر تلاش که می‌خواهد سهم خودش از دنیا بگیرد. ساخت این مستند بیش از سه سال زمان برده و در حدود چهارصد ساعت فیلمبرداری‌اش طول کشیده است. این مستند در مقدونیه شمالی و با تمرکز بر نقش خدیجه به عنوان آخرین زن اروپا که با پرورش زنبورهای وحشی سروکار دارد، ساخته شده است. این مستند به اهمیت پرورش زنبور عسل برای کمک به چرخه طبیعت می‌پردازد و سبک زندگی در حال انقراض در اروپا را روایت می‌کند. او

جدول

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید.
تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

طراح: بیژن گورانی

| مدرن | جای خارجی | استخوان | انرژی | سوره ۴۰ | پارسی | درج | پارچه | تحت |
|------------|-----------|------------|---------|---------|----------|----------|---------|-----|
| تایلندی | شهر | جمجمه | وسط | ریگ | زیبا | دیدنی | ایریشمی | |
| ۱ | باریگر زن | ۳ | قدرت | ۴ | جغد | ۵ | تزیین | ۵ |
| گل سرخ | وضع حمل | کم عقل | سخنوران | ۶ | پول ژاپن | درخت سدر | ۶ | ۶ |
| فزون | ۳ | شکایت نامه | ۷ | ۷ | ۷ | ۷ | ۷ | ۷ |
| شمیه | ۸ | ۸ | ۸ | ۸ | ۸ | ۸ | ۸ | ۸ |
| مقابل شوخی | ۹ | ۹ | ۹ | ۹ | ۹ | ۹ | ۹ | ۹ |
| ۱۰ | ۱۰ | ۱۰ | ۱۰ | ۱۰ | ۱۰ | ۱۰ | ۱۰ | ۱۰ |
| تفریق | ۱۱ | ۱۱ | ۱۱ | ۱۱ | ۱۱ | ۱۱ | ۱۱ | ۱۱ |
| نسوان | ۱۲ | ۱۲ | ۱۲ | ۱۲ | ۱۲ | ۱۲ | ۱۲ | ۱۲ |
| بازیگر | ۱۳ | ۱۳ | ۱۳ | ۱۳ | ۱۳ | ۱۳ | ۱۳ | ۱۳ |

رمز جدول شماره قبل:

خمیر دندان