

آوای دریا

شنبه ۱۳ مهر ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



به زندگی من خوش آمدید عدم حمایت فنی و حرفه ای به عنوان متولی امر آموزش در استان یکی از معضلات صنایع دستی است

گزارش: زهره کرمی



جوهر میری فعال در حوزه های هنرهای مدرن و سنتی متولد ۱۳۴۳ اصلاتا اهل و ساکن بندرعباس و دارای مدرک کارشناسی کامپیوتر می باشد. جوهر سه سال است که به عنوان کارشناس هنری صدا و سیما مرکز خلیج فارس مشغول فعالیت می باشد. مختصری درباره تاریخچه کسب و کارتان و میزان اشتغال زایی آن توضیح دهید؟

از بچگی علاقمند و عاشق کارهای هنری بودم و با هر چیز اضافه و یا دور ریختنی (کاغذ، چوب و ..) ایده های جدیدی به ذهنم می رسید و کارهای متفاوتی درست می کردم. از سن ۱۷ سالگی شروع به آموزشهای هنری در خانه پدری، پایگاه های سلامت و بسیج و مساجد محله ای نمودم. هنرجویان زیادی برای آموزش مراجعه کردند و چند سال به همین منوال گذشت تا اینکه به عنوان کارآفرین انتخاب شدم، و این اتفاق جرقه ای شد برای ورود من به عرصه های فعالیت هنری بالاتر.

خانواده و هنرجویانم مشوقم بودند تا وارد بازار کار شوم. به مدت ۴ سال است که به صورت حرفه ای وارد بازار کار شده ام و روزهای سختی را پشت سر گذاشته ام.

استقبال چطور است؟

خوشبختانه دیدگاه مردم نسبت به هنر صنایع دستی در سال های اخیر تغییر کرده و برای آن ارزش قائل هستند.

صنایع دستی و آثار هنری را کجا برای فروش می گذارید؟

در نمایشگاه های متعددی که در استان و کشور برگزار شده، شرکت کرده و محصولات خود را به فروش می رسانم و برخی از کارها سفارشی است و به خارج از کشور ارسال می شود.

آیا برنامه ای برای توسعه کارگاه و آموزشگاه خود دارید؟

روز اول که وارد بازار کار شدم کارگاه کوچکی داشتم و بعدها با توجه به استقبال و افزایش هنرجویان خود را گسترش دادم و در حال حاضر پیگیر تاسیس آموزشگاه آزاد فنی و حرفه ای و همینطور ثبت یک شرکت تعاونی صنایع دستی هستم.

پیشنهاد شما برای کسانی که علاقمند هستند در این زمینه مشغول به کار شوند چیست و از کجا شروع کنند؟

داشتن علاقه و پشتکار و امید شرط اول موفقیت است. با طی کردن آموزش های لازم، مهارت ببینند و برای کسب درآمد از کارگاه های

از نظر شما بزرگترین معضل در این شغل چیست؟
معضل کار و عدم حمایت سازمان فنی و حرفه ای به عنوان متولی امر آموزش در استان

اگر متولی صنایع دستی بودید چه می کردید؟
به همراه پیشکسوتان و هنرمندان خلاق استان جهت پیشرفت و توسعه صنایع دستی کانون هنرمندان را تشکیل می دادم تا بتوانیم با هم اندیشی و همکاری هم صنایع دستی را بهتر معرفی کنیم.

و حرف آخر
تشکر از شما که این وقت را در اختیار من قرار دادید و به امید موفقیت تمام هنرمندان شهر و استانم

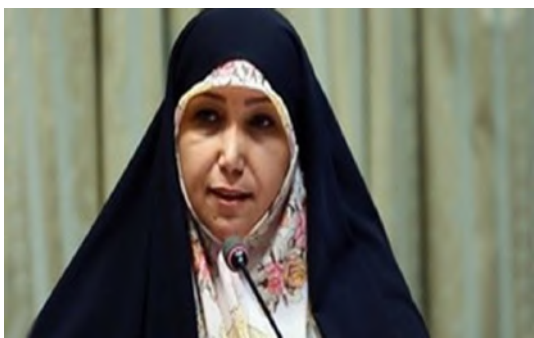
کوچک خانگی کار خود را آغاز کنند.

بسیاری از کارآفرینان فعالیت خود را با تسهیلات آغاز و توسعه می دهند، آیا شما برای راه اندازی کسب و کارتان از این امکانات بهره بردید؟

تا به الان از هیچ تسهیلاتی استفاده نکردم و تمامی کارها را با حمایت خانواده و پشتکار خودم انجام داده ام

چه تعداد هنرجو داشتید؟
بالغ بر ۲۵۰ هنرجو از استان و با کشورهای حاشیه خلیج فارس داشتم و آموزش های لازم را دیده اند و در این بین ۵۰ کودک با روش های خلاقانه و به صورت ساده کار با مواد و ابزارهای هنری را در آموزش دیدند.

اخبار بانوان



مریم یگانه رونمایی از اپلیکیشن جامع گردشگری استان هرمزگان برای مسافران را اقدامی مهم برشمرد و آن را در جذب توریست و گردشگر بسیار تاثیر گذار عنوان کرد.

مدیرکل بانوان استانداری هرمزگان همچنین از فعال شدن رشته هتلداری در هنرستان دخترانه آینده سازان با مشارکت جامعه هتلداران و اداره آموزش و پرورش خبر داد.

وی در حاشیه های این مراسم از نمایشگاه صنایع دستی بانوان فعال در معبدهنوها نیز بازدید کرد.

مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در آیین افتتاح مجتمع تفریحی و گردشگری:

نقش بخش خصوصی در ایجاد امنیت اجتماعی خانواده ها کلیدی است

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان گفت: بخش خصوصی می تواند در راستای ایجاد فضای امن و نشاط اجتماعی مردم و خانواده ها تاثیر مهمی داشته باشد.

مریم یگانه در آیین افتتاح مجتمع تفریحی و گردشگری باغ زندگی افزود: سرمایه گذاری در زمینه تامین نیازهای اجتماعی شهر بندرعباس یک ضرورت است و مسوولان باید حمایت های لازم را در این زمینه از سرمایه گذاران داشته باشند.

یگانه با قدردانی از سرمایه گذاری مدیریت مجتمع تفریحی و گردشگری باغ زندگی بیان کرد: این مجموعه دارای امکانات مناسبی است که میتوان به تالار عروسی، اتاق عقد، محوطه بازی بچه ها و... اشاره کرد.

به گفته وی این مجموعه با زیر بنا ۳۹۷۵ با سرمایه گذاری بخش خصوصی بدون دریافت تسهیلات احداث و برای ۲۹ نفر ایجاد اشتغال کرده است و تا ۵۰ نفر نیز ظرفیت فرصت شغلی دارد.

مشاور امور زنان و خانواده وزیر آموزش و پرورش:

قریب به ۶۰ درصد کارکنان آموزش و پرورش زن هستند

مشاور امور زنان و خانواده وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه قریب به ۶۰ درصد فرهنگیان کشور را خانم تشکیل می دهند اظهار داشت: ۵۰۰ هزار همکار فرهنگی خانم در آموزش و پرورش کشور مشغول فعالیت می باشند که این موضوع اهمیت و ضرورت بیش از پیش توجه به امور بانوان و دختران را نشان می دهد.

مدیر کل بانوان و خانواده استانداری:
حوزه کودک و نوجوان نیازمند نگاه دقیق، عمیق و تصمیمات جدی است



مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان گفت: در حوزه حقوق کودک کشور ایران از زمان عقب است، وقتی درباره مدیریت آسیب های اجتماعی در این حوزه صحبت می کنیم این موضوع چندین وجه دارد و نیاز است با نگاه دقیق و عمیق تصمیمات جدی اتخاذ گردد.

مریم یگانه در نشست هماهنگی کودک و نوجوان به مناسبت روز جهانی کودک، ضمن تبریک فرا رسیدن روز جهانی کودک، افزود: کنوانسیون ملی امسال را سال تحول در حوزه کودک و نوجوان نامگذاری کردند.

وی خاطر نشان کرد: ما باید یک گام جلو تر از مباحثی که تا کنون اتفاق افتاده است برداریم و کنوانسیون ملی با همکاری امور بانوان استاندارها حرکت هایی را در راستای تدوین و اجرای برنامه پیش برده است.

یگانه یکی دیگر از این آسیب ها را استفاده کودکان از فضای مجازی یاد کرد و گفت: والدین این حق را دارند که رفتارهای پرخطر کودکان را کنترل کنند. گفتنی است: از دیگر مباحث این نشست ضرورت ایجاد فضاهای بازی و تجهیزات و تاسیسات مرتبط با فضاهای دوستدار کودک بود.

فعال شدن رشته هتلداری در هنرستان دخترانه آینده سازان

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در همایش روز جهانی گردشگری از اپلیکیشن جامع گردشگری استان هرمزگان رونمایی کرد.

به گزارش اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش هرمزگان: فرحناز مینایی پور در جلسه شورای معاونین اداره کل آموزش و پرورش هرمزگان، گفت: بیش از دومیلیون و ۴۰۰ کارمند بصورت استخدام رسمی در دولت مشغول به فعالیت هستند که قریب به یک میلیون آن خانم هستند.

وی افزود: از تعداد یک میلیون خانم کارمند دولت، قریب به ۵۰۰ هزار نفر در دستگاه تعلیم و تربیت و ترفیقه سنگین آموزش فرزندان جامعه را برعهده دارند که این تعداد قریب به ۶۰ درصد نیروهای رسمی شاغل در آموزش و پرورش را تشکیل می دهند.

مشاور امور زنان و خانواده وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: باتوجه به آمار خانم ها نقش بسزایی در اجرای طرح ها و پیشبرد اهداف در هر دستگاهی را دارند و ضرورت دارد بیش از پیش به این قشر از جامعه توجه شود.

مینایی پور، افزایش پوشش تحصیلی دختران، توانمندسازی زنان و دختران، برنامه ریزی مبتنی بر حساسیت به جنسیت، برقراری عدالت جنسیتی، توجه به امور زنان سرپرست خانوار از مهمترین اهداف دفتر زنان و خانواده وزارت آموزش و پرورش کشور برشمرد.

این مسئول اضافه کرد: در برنامه ریزی های کلان و خرد دستگاههای مختلف کشور باید توازن بین زن و مرد رعایت شود و امیدواریم دیدگاه نگاه جامعه در مسیر برابری جنسیت تغییر یابد.

علائم هشدار دهنده سرطان سینه چیست؟



اگرچه سرطان سینه به طور کلی در مراحل اولیه هیچ نشانه مشخصی را به وجود نمی‌آورد، اما کشف به موقع می‌تواند وضعیت فرد مبتلا به سرطان سینه را از قربانی به نجات یافته تغییر دهد.

احساس دردی تیز در سینه‌ها که احتمالاً با حساس شدن سینه‌ها می‌تواند همراه باشد، احتمالاً ترسناک و موجب تعجب فرد می‌شود. اغلب اولین شریایبی که زنان و حتی مردان متوجه آن می‌شوند و آن‌ها را به ملاقات به یک پزشک ترغیب می‌کند چنین دردهایی است.

علل درد و حساسیت اغلب افراد درد را به وجود مشکلی در بدن ارتباط می‌دهند؛ بنابراین در مواقعی که زنان در مواجهه با حساس شدن و درد سینه مواجه می‌شوند تصور می‌کنند که به سرطان سینه مبتلا شده‌اند. با وجود اینکه درد سینه به ندرت می‌تواند به عنوان اولین علامت سرطان پستان مورد توجه قرار گیرد. چندین عامل می‌تواند سبب درد سینه شود.

درد سینه‌ها که با عنوان (mastalgia) شناخته می‌شود می‌تواند به دلایل زیر به وجود آید که عبارتند از:

تغییرات هورمونی ناشی از عادت ماهیانه

مصرف برخی قرص‌های ضد بارداری

برخی قرص‌های درمان نا باروری

کیست سینه

سینه‌های بزرگ، که ممکن است با درد گردن، درد شانه و کمر درد همراه شود

استرس

علائم و نشانه‌های سرطان سینه

معمولاً توده‌ای را که در سینه‌ها یافت می‌شود با سرطان سینه مرتبط هستند. اما اغلب مواقع وجود یک توده در سینه به معنی سرطان سینه نخواهد بود؛ توجه به یافته‌های کلینیک مایو، دلایل معمول توده‌های خوش خیم سینه عبارتند از:

عفونت بافت سینه

بیماری فیبروکیستیک سینه

فیبروآدنوم سینه

نکروز چربی

در نکروز بافت چربی سینه، توده ایجاد شده را با کمک بیوپسی می‌توان از توده سرطانی تشخیص داد.

اگرچه اکثر تومورهای سینه‌ای به علت وضعیت‌هایی به وجود می‌آیند که کمتر جدی هستند، همچنان معمول‌ترین علائم سرطان سینه تشکیل توده‌های جدید و بدون درد سینه است.

همچنین ممکن است یک زن برای اولین بار در زمان انجام معاینه سینه متوجه تغییراتی که در سینه اش رخ داده است شود، یا یک درد خفیف غیر معمولی که به نظر نمی‌رسد از بین برود، تجربه کند. نشانه‌های اولیه سرطان سینه عبارتند از:

تغییر شکل در نوک سینه

دردی که تا بعد از عادت ماهانه بعدی از بین نمی‌رود

توده تازه‌ای که تا بعد از عادت ماهانه بعدی از بین نرود

ترشحات شفاف، قرمز، قهوه‌ای یا زرد از نوک یکی از سینه‌ها

قرمزی، تورم، خارش پوست، حساسیت در پوست یا جوش روی سینه که دلیلی برایش وجود ندارد

تورم یا توده در اطراف استخوان ترقوه یا زیر بازوها

توده سفت با گوشه‌های نامنظم احتمالی بیشتری دارد که توده‌ای سرطانی باشد

دیگر علائم سرطان سینه در مراحل بعدی در زنان عبارتند از:

فرو رفتگی یا برگشت نوک سینه به داخل

بزرگ شدن یکی از سینه‌ها

فرو رفتگی در سطح سینه‌ها

توده‌ای قدیمی که بزرگ‌تر شده است

بافت پوست به شکل پوست پرتقال در آمده باشد

درد در اندام تناسلی

کاهش وزن بی دلیل

بزرگ شدن توده‌های غدد لنفاوی زیر بغل

رگ قابل مشاهده روی سینه

داشتن یک یا چند مورد بیشتر از این علائم لزوماً به این معنی نیست که به سرطان سینه مبتلا شده‌اید. برای مثال ترشح از نوک سینه می‌تواند ناشی از عفونت باشد. در صورتی که هر یک از علائم نام برده شده را تجربه کردید برای معاینه و ارزیابی شرایط سلامتی تان به پزشک مراجعه کنید.

سرطان سینه در مردان

به طور عمده اکثر افراد سرطان سینه را مرتبط با مردان نمی‌دانند. با این وجود سرطان سینه ممکن است در هر سنی با احتمالی نادر در مردان اتفاق بیفتد اگر چه در افراد سالخورده این مسئله رایج‌تر است.

بسیاری از افراد نمی‌دانند که مردان نیز بافت سینه دارند و این سلول‌ها می‌توانند دستخوش تغییرات سرطانی شوند. از آنجایی که سلول‌های سینه در مردان بسیار کمتر از سلول‌های سینه زنان تحول یافته‌اند، سرطان سینه در میان آنان به اندازه زنان شایع نیست.

شایع‌ترین علائم سرطان سینه در مردان وجود یک توده در بافت سینه است.

علاوه بر توده، علائم سرطان سینه در مردان عبارتند از:

ضخیم شدن بافت پستان

ترشح از نوک سینه

قرمزی و پولک پولک شدن نوک سینه

تورفتگی یا برگشتن نوک سینه به داخل

قرمزی، تورم، حساسیت یا خارش پوست یا جوش روی پوست سینه

اکثر مردان به طور مرتب بافت سینه شان را در مورد توده‌ها بررسی و ارزیابی نمی‌کنند، به همین دلیل سرطان سینه در مردان بسیار دیر

تشخیص داده می‌شود.

روش‌های تشخیص سرطان سینه

هنگامی که برای مشورت در رابطه با مشکل خود به پزشک مراجعه کنید، تست‌های معمولی وجود دارد که پزشک ممکن است بخواهد هر یک از آن‌ها را انجام بدهید.

علائم هشدار دهنده سرطان سینه چیست؟

معاینه فیزیکی

پزشک سینه‌ها و پوست آن را معاینه می‌کند و به دنبال وجود مشکل یا ترشح در نوک سینه‌ها می‌گردد. همچنین ممکن است او سینه‌ها و زیر بغل را در جست و جوی توده لمس کند.

بررسی سابقه پزشکی

پزشک همچنین درباره سابقه پزشکی مانند داروهایی که مصرف می‌کنید و سابقه خانوادگی بیماری در بستگان درجه اول تان پرسش‌هایی را مطرح کند.

برخی مواقع سرطان سینه به ژن‌ها مرتبط است، این مسئله نیز اهمیت دارد که پزشک تان را درباره وجود سابقه ابتلا به این سرطان در خانواده مطلع سازید. پزشک شما همچنین درباره علائم و اینکه چه زمانی برای اولین بار با آن مواجه شده‌اید سوال‌هایی را مطرح می‌کند.

ماموگرافی

پزشک ممکن است درخواست عکس برداری با اشعه ایکس (ماموگرافی) از سینه را بدهد تا بتواند به خوبی تشخیص دهد توده خوش خیم است یا بد خیم.

سونوگرافی

سونوگرافی می‌تواند تصویری از بافت سینه را برای پزشک ارائه دهد.

ام آر آی MRI

این احتمال وجود دارد که پزشک در کنار دیگر آزمایش‌ها، درخواست MRI نیز کند. MRI یک روش تصویر برداری غیر تهاجمی است که برای بررسی بافت سینه می‌توان از آن استفاده کرد.

بیوپسی

در این آزمایش برداشتن یک بخش کوچک از بافت سینه صورت می‌گیرد که برای بررسی دقیق بر روی بافت سینه است.

با سر آشپز = سالاد سزار



سوپ‌خوری از روغن زیتون در ظرفی بریزید و مخلوط کنید تا مرغ کاملاً مزه‌دار شود سپس سینه‌های مرغ را گریل کنید.

در این فاصله نان تست را به صورت مکعبی برش بزنید. قبل از برش زدن دور نان تست را ببرید و قسمت نرم و سفید نان را برش بزنید. روغن زیتون را در یک تابه کمی داغ کنید و مقداری سیر رنده شده را در آن تفت دهید. تکه‌های نان تست را در روغن زیتون و سیر تفت دهید و برشته کنید، حالا نان‌های تست شما به نان کروتان تبدیل شده‌اند.

در یک ظرف بزرگ کاهوها را تکه تکه کنید(بهتر است کاهو را با دست تکه کنید) مرغ گریل و نان تست برشته شده را با هم مخلوط کنید و کنار بگذارید. برای درست کردن سس سالاد آب لیموترش، نمک، فلفل، سرکه بالزامیک، سس مایونز، سس خردل، سیر رنده شده، پنیر پارمزان و چند قطره روغن زیتون را با هم ترکیب کنید و روی مواد سالاد بریزید و خوب هم بزنید. برای تزیین روی سالاد می‌توانید از حلقه‌های برش داده زیتون سبز و سیاه بدون هسته و مقداری پودر پنیر پارمزان استفاده کنید.

اگر طعم زرده تخم‌مرغ را در سس سالاد نمی‌پسندید می‌توانید آن را حذف کنید. اما در بسیاری از کشورها تخم‌مرغ آب‌پز یکی از اجزای محبوب سالاد سزار رژیمی و سالم است.

اضافه کردن گوجه گیلاسی برای تزیین سالاد اختیاری است. می‌توانید از تکه‌های مرغ سوخاری به جای مرغ گریل برای سالاد سزار استفاده کنید.

طرز تهیه سالاد سزار اصل ایتالیایی با فیله مرغ و سس مخصوص سزار سینه‌مرغ، آب‌لیموترش، یک حبه سیر، یک شاخه رزماری، مقداری نمک، فلفل، مقداری سس خردل، یک قاشق غذاخوری سرکه بالزامیک و ۲ قاشق

"سالاد سزار" یکی از خوشمزه‌ترین و محبوب‌ترین سالادهای ایتالیایی است که برخلاف تصور عموم ربطی به «ژولیوس سزار» امپراطور رم باستان ندارد. سالاد سزار اختراع «سزار کاردینی» آشپز ایتالیایی-آمریکایی است که در جشن‌های استقلال آمریکا در سال ۱۹۲۴ از سر ناچاری و خالی بودن یخچال رستوران با مواد دم دستش یک سالاد خوشمزه آماده کرد. احتمالاً آن روز آقای سزار کاردینی فکرش را هم نمی‌کرد که سالاد ابداعی‌اش یک روز تبدیل به پرطرفدارترین سالاد رستوران‌های درجه یک در سرتاسر دنیا شود.

مواد لازم
سینه بدون پوست: ۱ عدد (اگر از فیله مرغ استفاده می‌کنید تعداد نفرات را در نظر بگیرید)

کاهو: ۱ بوته

سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری

نان تست به مقدار دلخواه

سیر: ۲ حبه رنده شده

شاخه رزماری: ۱ عدد

سس خردل: ۲ قاشق غذاخوری

روغن زیتون: به مقدار دلخواه

پنیر پارمزان: ۳ قاشق غذاخوری رنده شده

آب لیموترش، نمک و فلفل به میزان دلخواه

طرز تهیه