

# آوای دریا

شنبه ۱۷ اسفند ۱۳۹۸  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



رئیس اداره ویژه کتابخانه عمومی قشم در گفتگو با قدس آنلاین مطرح کرد:

## کتابخوانی با نشستن در کتابخانه ترویج نمی‌شود

گزارش: خدیجه زمانیان



کتابخوانی کمتر از مدارس نیست. ما برای کتابخوان کردن مادران بیشتر از پدران برنامه ریزی کردیم، چون به هر حال مادر بیشتر از پدر در خانه است و فرزند از مادر بیشتر تأثیر می‌گیرد. به باور من اگر مادر خانواده کتاب دستش باشد، حتماً بچه هم به مرور به مطالعه علاقه‌مند می‌شود. برای مادران کلاس قصه‌گویی گذاشتیم و آن‌ها را تشویق به خواندن کردیم. حتی اگر دانش‌آموزی عضو فعال کتابخانه بود، حتماً مادر او را می‌خواستیم و از مادر تشکر می‌کردیم، در صورتی که می‌دانستیم مادر از این مسئله بی‌خبر است اما می‌خواستیم خودش را هم متوجه علاقه فرزندش کنیم تا او هم فرزندش را در مسیری که قرار گرفته بیشتر تشویق کند.

امکانات کتابخانه‌هایی که زیر نظر شما افتتاح شدند چگونه است؟ بسیاری از مردم معتقدند کتابخانه‌ها از منابع مطالعاتی خوبی برخوردار نیستند و کتاب‌های مخازن به روز نیستند، برای رفع این نقص چه کردید؟

ماهانه برای کتابخانه‌ها سهمیه کتاب می‌آید اما من به این کتاب‌ها اکتفا نمی‌کنم و از چند منبع دیگر هم کتاب تهیه می‌کنم؛ مثلاً از دوستان ناشر که در شورای ناشران کودک و نوجوان تهران هستند می‌خواهم کتاب‌های نمونه سال را برای من بفرستند که این لطف را می‌کنند و یا حواله‌ها را خودم از وزارت ارشاد می‌گیرم. پنجشنبه گذشته ۱۰۰ میلیون کتاب از ارشاد گرفتم که خودم به تهران رفتم و کتاب‌ها را بر اساس نیاز درخواست‌کننده‌ها انتخاب کردم. خوشبختانه جناب مختارپور دبیر کل محترم نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور نگاه خوبی به کتابخانه‌های قشم دارند و بسیار حمایت می‌کنند اما در کنار لطف ایشان از دیگر نهادهایی که امکانش باشد نیز برای کتابخانه‌هایی که زیر نظرم هستند کتاب تهیه می‌کنم.

با توجه به اینکه بیش از دو دهه به کار ترویج کتاب مشغول هستید و افراد زیادی را به کتاب و کتابخوانی علاقه‌مند کردید، آیا مسئله قهر مردم امروز با کتاب را قبول دارید؟

بر خلاف باور عمومی، به نظر من علاقه به کتاب و کتابخوانی در جامعه ما وجود دارد و من در راه ترویج کتاب و کتابخوانی هیچ وقت ناامید نبوده‌ام. هر زمان بستری برای ترویج کتابخوانی فراهم کرده‌ام، جواب گرفته‌ام.

اگر من به عنوان کتابدار و مسئول کتابخانه باور کنم کسی کتاب نمی‌خواند و کتابخانه و کتاب جایگاهی در زندگی امروز آدم‌ها ندارند بی‌تردید هیچ اتفاق خوشایندی در این زمینه رخ نمی‌دهد اما اگر ما در جایگاهی که هستیم برای گسترش کتابخوانی تلاش کنیم، حتماً نتیجه می‌گیریم.

و در حال حاضر یکی از کتابخانه‌های خیلی فعال و خوب دررگهان است. نام این کتابخانه «علی بن ابیطالب» است.

دغدغه من دیگر شد کتاب و کتابخوانی مردم روستا و شهرم. بعد از این من شدم معاون و سرپرست اداره فرهنگ و ارشاد قشم و در همه این شرایط تلاش کردم کتابخانه‌های بیشتری برای مناطق مختلف قشم راه اندازی کنم.

استقبال مردم همچنان خوب بود؟  
نه، در بعضی بخش‌ها و روستاها گاهی اهالی مخالفت می‌کردند و می‌گفتند نیازی نیست، اما ما ناامید نمی‌شدیم و به کار ترویج کتاب ادامه می‌دادیم و حالا خود اهالی از افتتاح کتابخانه در روستاها استقبال می‌کنند. گاهی در روز چند دهیار می‌آیند و خواهش می‌کنند که بروم در روستای آن‌ها و ترویج کتاب کنم؛ این تغییر نگاه برای من خوشایند است.

برای علاقه‌مند کردن مردم به کتاب کار خاصی انجام دادید یا به همان افتتاح کتابخانه بسنده کردید؟

وقتی مسئول کتابخانه شدم دیدم ما نباید در کتابخانه بنشینیم و منتظر مردم باشیم، چون شاید اصلاً کسی نخواهد وارد اینجا شود. به هر حال هنوز فرهنگ مطالعه و کتابخوانی جا نیفتاده است، به همکارانم گفتم ما باید به سمت مردم برویم و نباید منتظر مردم باشیم. در قدم اول مدارس دررگهان را شناسایی کردیم. کارتون‌های سنگین کتاب را به بغل می‌گرفتیم و به تک‌تک مدارس می‌بردیم، مضمون کتاب‌ها را برای بچه‌ها توضیح می‌دادیم. از آن‌ها می‌خواستیم کتاب بخوانند و خلاصه کتاب‌ها را برای ما تعریف کنند، بعد به بچه‌ها جایزه می‌دادیم. این تشویق‌ها بچه‌ها را مشتاق کتاب خواندن کرد طوری که در یک ماه ۲۵۰ نسخه امانت داشتیم و حالا این تعداد به ۳۱۰۰ نسخه رسیده است. اکنون مدارس که تعطیل می‌شود بچه‌ها به صف مقابل کتابخانه‌ها می‌ایستند تا کتاب امانت بگیرند. اگر کتابخانه‌های قشم فعال شده به خاطر همین است که ما کتابدارها و مسئولان کتابخانه‌ها به سمت مردم می‌رویم و تفاوت کتابخانه‌های قشم با سایر کتابخانه‌ها در همین است. در حال حاضر کتابخانه خلیج فارس که از فروردین افتتاح شده است، ۳۹۰۰ عضو دارد. این تعداد عضو برای شهری مانند قشم که این همه مراکز اقتصادی و تفریحی دارد، آمار خوبی است.

تلاش‌های شما فقط در حوزه مدارس است، در حالی که فرهنگ کتابخوانی بیش از آموزش و پرورش در بستر خانواده شکل می‌گیرد، برای آموزش خانواده‌ها هم کاری انجام دادید؟

بله، اهمیت متوجه کردن خانواده‌ها به مقوله کتاب و

"امینه دریانورد" گفت: وقتی مسئول کتابخانه شدم گفتم ما نباید در کتابخانه بنشینیم و منتظر مردم باشیم، چون شاید اصلاً کسی نخواهد وارد اینجا شود. به همکارانم گفتم ما باید به سمت مردم برویم و آن‌ها را به کتابخوانی تشویق کنیم.

به گزارش گروه فرهنگی قدس آنلاین، شعر سبب می‌شود به کتاب و کلمه علاقه مند شود. در ۲۰ سالگی اولین شعرش را می‌گوید. محمدعلی بهمنی او را به عنوان یک شاعر کشف و به شعر سرودن و مطالعه ادبیات تشویق می‌کند. تشویق استاد و شاعر مورد علاقه‌اش سبب می‌شود به دنبال تهیه کتاب باشد اما روستای دررگهان منطقه محرومی بود که دسترسی به کتاب در آن آسان نبود، پس به سراغ ناشران می‌رود و از آن‌ها درخواست کتاب می‌کند؛ کتاب‌ها به مرور برایش ارسال می‌شود و به این صورت شعر موجب می‌شود در مسیر کتابخوانی قرار بگیرد.

"امینه دریانورد" در آن زمان یک کتابدار بود که فقط علاقه به شعر و خواندن کتاب داشت اما رفته رفته به این فکر می‌کند چرا لذت کتابخوانی‌اش را با بقیه به اشتراک نگذارد. حالا که با شاعران و ناشران مرتبط شده و کتاب‌های به روز و خوبی دریافت کرده پس می‌تواند غیر از خودش افراد دیگری را در این لذت شریک کند.

از همین جاست که خانم شاعر کتابدار تصمیم می‌گیرد اولین کتابخانه روستا را دایر کند. گرفتن تصمیم همانا و دایر کردن کتابخانه‌های متعدد در قشم همانا. حالا قشم به همت امینه دریانورد صاحب هشت کتابخانه شده است که البته قرار است به این تعداد تا یک ماه دیگر پنج کتابخانه دیگر هم اضافه شود.

امینه دریانورد به خاطر فعالیت‌های چند دهه‌اش در حوزه کتاب و گسترش کتابخوانی به عنوان کتابخوان نمونه و شایسته تقدیر از سوی نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور مورد تقدیر قرار گرفت.

خانم کتابدار از سال ۹۲ رئیس اداره ویژه کتابخانه عمومی شهرستان قشم استان هرمزگان شده است و دبیر کل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور وقتی تلاش‌های این بانو را می‌بیند این اداره را «ویژه» می‌کند تا او در راه گسترش کتاب و کتابخوانی اختیارات بیشتری داشته باشد.

دریانورد همچنان همه تلاشش را می‌کند تا کتاب و کتابخوانی را گسترش دهد. تلاش‌هایش برای کتاب فرصتی برای او باقی گذاشته تا به فکر انتشار مجموعه اشعارش باشد. با همه این‌ها هنوز تلاش‌هایش را در زمینه کتاب کافی نمی‌داند و می‌گوید: «آرزوی من این است که همه روستاها حداقل صاحب یک کتابخانه شوند و من تا آنجا که بتوانم برای تحقق این آرزو تلاشم را می‌کنم، چون معتقدم کتاب می‌تواند در زندگی بهتر و بهتر دیدن بیش از هر چیز دیگری به ما کمک کند».

در هفته کتاب و کتابخوانی گفت‌وگوی ما را با این بانوی دوستدار کتاب بخوانید.

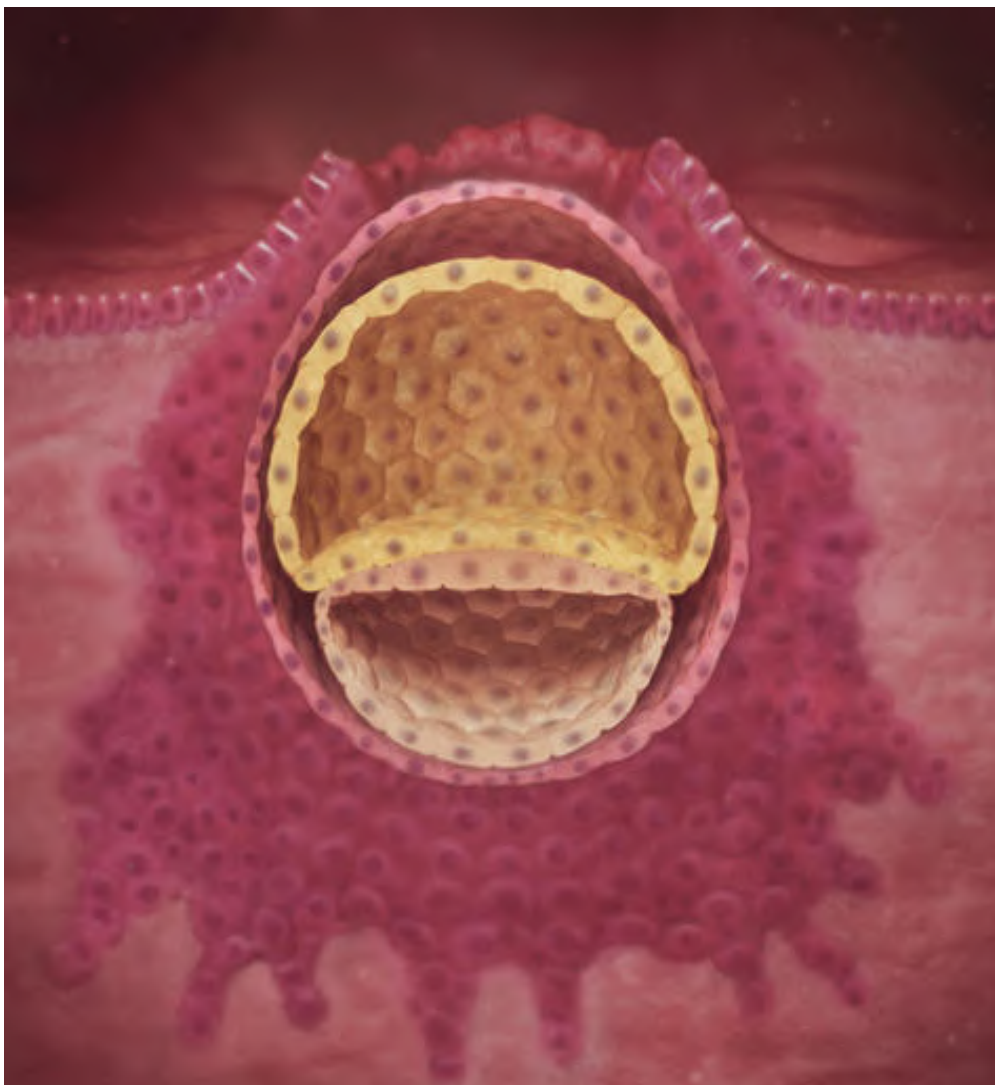
اولین کتابخانه‌ای که با تلاش و همت شما در روستای دررگهان قشم افتتاح شد مربوط به چه سالی بود و چطور این اتفاق افتاد؟

وقتی تصمیم گرفتم لذت خواندن را با دیگران به اشتراک بگذارم به دنبال جایی بودم که کتاب‌ها را آنجا بگذارم تا همه بتوانند آن‌ها را بخوانند.

مکتب‌خانه‌ای بود که عصرها تعطیل می‌شد، با اعضای شورای شهر دررگهان صحبت کردم کتاب‌ها را آنجا بگذارم تا بقیه هم استفاده کنند. اعضا از این پیشنهاد استقبال کردند و افرادی که همسن و سال خودم بودند کتاب‌ها را می‌دیدند و مطالعه می‌کردند. این اتفاق مربوط به سال ۷۹ بود. وقتی اشتیاق دیگران را برای خواندن کتاب دیدم بیشتر تشویق شدم تا پیگیر باشم. خبر افتتاح این کتابخانه به گوش رئیس اداره ارشاد وقت آقای عبادرضا اسلامی رسید که ایشان برای بازدید آمدند و وقتی دیدند ما در فضای کوچک گرمی نشستیم و مشغول مطالعه هستیم دستور دادند کولر را از اتاق خودشان بردارند و در اختیار ما قرار دهند. به هر حال همین حمایت‌ها باعث شد آرام آرام آن کتابخانه شناخته شود و حتی در سال ۸۳ ثبت هم بشود. آن کتابخانه زیر نظر نهاد کتابخانه‌های کشور درآمد



# رشد جنین در بارداری هفته به هفته هفته سوم بارداری



تبریک می‌گیریم شما الان سومین هفته حاملگی خود را تجربه میکنید و بدن شما حاوی مسافری است که راه طولانی را در پیش دارد و اولین هفته سفر خود را در هفته سوم بارداری در کنار شما تجربه میکند.

وضعیت بدن در هفته سوم بارداری در هفته سوم بلاستوسیت راهش را به سمت لوله فالوپ برگزیده است. این سفر ۳ تا ۷ روز طول میکشد. تا زمانی که که سفر ادامه میابد، سلول‌ها به کارشان ادامه میدهند و آماده لانه‌گزینی به لایه رحمی هستند که ظرف هفته گذشته ساخته شده است. زمانی که بلاستوسیت در داخل رحم وارد شد و اتصال برقرار شد (چند روز بعد از لانه‌گزینی تست بارداری مثبت میشود)، سیگنال‌هایی مبنی بر اینکه حضورش را اعلام کند میفرستد. هنوز هم حاملگی علامت ندارد.

وضعیت جنین در هفته سوم بارداری در این هفته نی نی شما به اندازه یک بذر وانیل است

۱- دوره جنینی:

دوره جنینی فاصله بین لقاح دو سلول گامت و کاشت نطفه در رحم می باشد. در روز اول در تخمدان هیچ اتفاقی نمی افتد. حدود سی ساعت پس از لقاح، تخمک از طریق میتوز به دو سلول تقسیم می شود تا اورگانسیم را تشکیل دهد. این دو سلول به چهار سلول تقسیم می شوند و این کار ادامه می یابد. فرایند تقسیم سلولی به سرعت در دوره جنینی ادامه می یابد. این فرایند نهایت به تشکیل جنین در رحم منجر می شود.

پس از هفتاد و دو ساعت، تخمک تکثیر می شود و مورولا نامیده می شود. پس از آن، چهار روز متوالی، تقسیم سلولی انجام شده و خوشه سلولی ایجاد می شود که بلاستوسیت نامیده می شود. در این مرحله، جنین خود را به رحم متصل می کند.

۲- قرص ضدبارداری:

اگر قرص ضدبارداری مصرف می کنید یا روشی برای جلوگیری از بارداری استفاده می کنید باید بدانید که قرص‌ها پیش از لقاح بلاستوسیت در رحم عمل می کنند. هنگامی که لقاح انجام شود قرص‌های ضدبارداری اثری ندارند.

۳- واکنش غشایی:

واکنش غشایی واکنشی طبیعی است که اطمینان حاصل شود یک اسپرم با یک تخمک لقاح انجام دهد. هنگامی که اسپرم وارد غشای سلول شود، تخمک بلافاصله سیگنال‌های الکتریکی می فرستد که باعث می شود موادی از کیسه آب به اطراف تخمک فرستاده شود. این مواد آزاد شده اسپرم‌های مشکل دار را از تخمک دور می کنند و این اسپرم‌ها طی چهل و هشت ساعت از بین می روند.

تغییرات جنین

شما یک نطفه دارید. این نطفه هنوز خوشه ای از سلول‌هایی است که در حال رشد و تکثیر هستند. این نطفه به اندازه سر سوزن است.

تخمک بارور شده در هفته سوم بارداری حد و د چهار روز طول می کشد تا تخمک بارور شما که اکنون بلاستوسیت نامیده می شود به رحم برسد و دو تا سه روز دیگر طول می کشد تا لانه‌گزینی انجام شود.

ایجاد جنسیت در زمان لقاح در هفته سوم بارداری تا ۱۴ هفته نمی دانید پسر باردار هستید یا دختر اما جنسیت در لحظه باروری تعیین می شود.

توصیه‌ها در هفته سوم بارداری

\* تقریباً همه زنان باردار می‌دانند که رنگ کردن موها در دوران بارداری توصیه نمی‌شود، اما در سه ماه اول این دوره تاکید شده است که اصلاً به رنگ موهای خود دست نزنند چرا که محققان معتقدند

باشید. در حقیقت، نباید کار عجیبی انجام دهید، به جز اینکه سعی کنید رژیم سالم و مناسبی داشته باشید و روزانه حداقل ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک مصرف کنید. پزشکان افزایش مصرف کالری روزانه را تا سه ماهه دوم توصیه نمی کنند. هنگامی که وارد هفته ۱۴ می شوید، می توانید حدود ۳۰۰ کالری (سالم) در روز به وعده‌های خود اضافه کنید. کالری موجود در مواد غذایی به رشد جنین کمک می کند.

آهن به ساخت خون بیشتری، که بدن شما در طول بارداری به آن احتیاج دارد، کمک می کند.

اسید فولیک در ۸ هفته اول بارداری، برای رشد مغز و سیستم عصبی مرکزی جنین لازم است.

پروتئین به تولید خون و ساخت بافت‌ها و عضلات جنین کمک می کند.

کلسیم و ویتامین D هر دو در ساخت استخوان و دندان‌های جنین موثرند.

ورزش در هفته سوم بارداری

در هنگام بارداری، کمر درد بسیار شایع است. آن هم به خاطر تغییر مرکز ثقل بدن میباشد. ولی اگر از هم اکنون به تقویت ماهیچه‌های شکم و کمر پردازید می‌توانید هنگامی که شکمتان بزرگ می شود، این دردها را بسیار کاهش دهید. تمرینات تنفسی خیلی موثر هستند. به صورتی که هر روز چشمان خود را بسته و به مدت ۵ دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید و نفس‌های عمیق بکشید (با بینی نفس بکشید و با دهان تخلیه کنید). این حرکت در حالت نشسته بهتر است و به کاهش دردهای زایمانی نیز کمک میکند. قبل از انجام حرکات ورزشی دیگر حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

اثرات شیمیایی رنگ کردن مو، موجب سقط جنین می‌شود. بطور کلی توصیه میشود جز ماه آخر بارداری از رنگ‌های شیمیایی استفاده نشود.

- بد نیست نگاهی به لوازم آرایشی خود بیندازید. لوسیون‌های حاوی موادی مانند تیروئوم، رتین-آ، سالیسیلیک اسید، رتینول، اکسی بنزون و ویتامین A مصرف نشود، این مواد از طریق پوست جذب شده و رشد نوزاد را مختل میکنند. هر سوالی دارید در هفته سوم از پزشکتان بپرسید.

علائم طبیعی در هفته سوم بارداری بعضی از علائم شایع و زود رس حاملگی شامل موارد زیر میباشد:

پستان‌های دردناک

خستگی

حساسیت به بوهای خاص

حساسیت به غذاهای خاص

خونریزی یا لکه بینی: خونریزی مختصری که در این هفته مشاهده میکنید خونریزی لانه‌گزینی نام دارد. یعنی خونریزی مختصری که از مکانی که تخم جایگزینی در رحم پیدا میکند نیست ولی اگر خونریزی شدیدی داشتید که بیشتر از چند روز ادامه داشت حتماً سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

هشدارها در هفته سوم بارداری  
۱- درد یک طرفه: درد یک طرفه که از بین نمیرود ممکن است کیست تخمدانی باشد.

۲- اگر با پزشک یا دندان پزشکی در تماس هستید، آنها را از احتمال بارداری خود آگاه کنید.

تغذیه در هفته سوم بارداری

ممکن است در این زمانی کمی احساس نفخ کنید. اکثر زنان باردار تا حدود هفته ۱۲ علائمی از خود نشان نمی دهند. قبل از اینکه بخواهید برای دو نفر غذا بخورید، پزشکان توصیه می کنند در سه ماهه اول تا نهایت ۲ کیلو می تونید، افزایش وزن داشته

# اخبار بانوان

احمدی به عنوان نمایندگان هرمزگان در این رقابتها شرکت خواهند کرد.



**دومین منتخب مجلس یازدهم بر اثر کرونا درگذشت**  
فاطمه رهبر نماینده پیشین تهران و منتخب مجلس یازدهم که به کرونا مبتلا شده بود، درگذشت  
برخی منابع، پیش از این حال او را وخیم توصیف کرده بودند اما اکانت توئیتری مدیریت بانوان حزب مولفه، خبر درگذشت این چهره اصولگرا را تایید کرده است  
با درگذشت او، انتخابات مجلس یازدهم در تهران احتمالاً به دور دوم کشیده خواهد شد

**مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان اهدای خون یک وظیفه ملی است**

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری در بازدید از سازمان انتقال خون گفت: زنان نیمی از جامعه انسانی هستند که نمی‌توان توانایی و استعداد آن‌ها را در اهدای خون نادیده گرفت از طرفی زنان یکی از جمعیت‌های سالم و مناسب برای اهدای خون هستند و در کارهای عام‌المنفعه همیشه پیشتاز بوده‌اند، در شرایطی که استرس و جو روانی بیماری کرونا در سطح کشور و استان وجود دارد، مردم می‌توانند با اهدای خون سالم، مصرف‌کنندگان خون را یاری کنند.  
مریم یگانه افزود: طبق گفته کارشناسان انتقال خون بانوان استان فقط سه در صد اهداکنندگان خون را تشکیل می‌دهند این هم به جهت ترس از کم‌خونی است که از اهدای خون امتناع می‌کنند. به نظر می‌رسد دانستن برخی نکات می‌تواند سبب کاهش دغدغه‌های بانوان و اطمینان از این شود که اهدای خون مشکلی را برای آنها ایجاد نمی‌کند چرا که قبل از اهدا توسط پزشک مورد معاینه، مشاوره، اندازه‌گیری

**شروع تولید ماسک پارچه ای در شهر کوشکنار از توابع شهرستان پارسیان**



با تلاش کمیته بانوان شورای اسلامی شهر کوشکنار و همکاری مدیریت و دانش آموزان هنرستان حاج حسن یوسف قاسم کوشکنار و جمعی از خیرین بزرگوار شهر، جهت پیشگیری از شیوع ویروس کرونا، ساخت ماسک‌های پارچه‌ای در شهر کوشکنار آغاز گردید.  
رضاپور فرماندار پارسیان عنوان داشت: قرار است در طی این طرح حدود دو هزار ماسک به صورت رایگان در اختیار شهروندان عزیز قرار گیرد.

**شرکت سه نماینده هرمزگانی در لیگ دراگون بوت کشور**



آرزو پاسلار نایب رییس هیات قایقرانی هرمزگان از حضور سه نماینده استان در رقابت‌های لیگ برتر دراگون بوت بانوان و آقایان کشور خبر داد.  
تیم‌های آوش خلیج فارس، آذرخش بندرعباس و ستارگان

میزان کم‌خونی و فشار قرار گرفته و در صورت داشتن شرایط مناسب از آنان خونگیری به عمل می‌آید.

وی توصیه کرد: با اهدای خون خیلی از بیماران به زندگی دوباره باز می‌گردند و چه زیبا تر از این که ببینیم هموطنانمان که همانند اعضای خانواده ما هستند به سلامت به آغوش خانواده باز می‌گردند. بانوان عزیز نیز می‌توانند پس از اهدای خون با رعایت نکات بهداشتی و تغذیه‌ای با مصرف غذاهای حاوی آهن میزان خون‌آهدایی خود را جبران نمایند.

وی در پایان خاطرنشان کرد: اهدای خون یک وظیفه ملی است و بنده نیز از همه کارکنان پر تلاش و ایثارگر در واحد‌های بهداشتی و درمانی و انتقال خون که در بحرانه‌ها، شب و روز در خدمت کمک‌رسانی جهت بازگرداندن سلامتی به بیماران هستند، تقدیر و تشکر می‌کنم.

گفتنی است مریم یگانه ضمن بازدید از بخش‌های مختلف این اداره کل با اهدای خون از بیماران حمایت نمود.

در پنجمین نمایشگاه سراسری صنایع دستی بندرعباس کسب ایده برتر صنایع دستی توسط شرکت تعاونی روستایی زنان هماگ بندرعباس

در پنجمین نمایشگاه سراسری صنایع دستی هرمزگان انسیه ابوالپور بانوی هیئت مدیره شرکت تعاونی روستایی زنان هماگ بندرعباس به عنوان ایده دوم صنایع دستی در این نمایشگاه انتخاب شد.

براساس رای هیات داوران در ایده شو با محوریت گردشگری و صنایع دستی زیر نظر جهاد دانشگاهی و مرکز رشد واحدهای فناور □ تاکوی زری بافی و حصیربافی □ انسیه ابوالپور بانوی هیئت مدیره شرکت تعاونی روستایی زنان هماگ بندرعباس در پنجمین نمایشگاه سراسری صنایع دستی هرمزگان بعنوان ایده دوم این نمایشگاه انتخاب گردید.

شرکت‌های تعاونی روستایی زنان تحت پوشش این سازمان شامل شرکت ساحل نشینان هنگام، پونه هماگ و حاجی آباد محصولات صنایع دستی تولیدات خود مثل گلیم، جاجیم، لباس‌های بومی و محلی، زری بافی و تابلو فرش و سایر محصولات صنایع دستی به معرض نمایش و فروش قرار دادند. پنجمین نمایشگاه سراسری صنایع دستی هرمزگان در قالب ۱۱۷ غرفه از ۳۱ استان کشور دهم‌ماه ۹۸ با حضور وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در محل نمایشگاه‌های بین‌المللی هرمزگان در سه راه جهانبار بندرعباس برگزار شد.

## با سر آشپز = کوفته ماهی



در ابتدا ماهی را با کمی آب، نمک و زردچوبه آب‌پز کنید. سپس ماهی آب‌پز شده را با سیب‌زمینی، گشنیز، شنبلیله، سیر و پیاز چرخ کرده و به آن ادویه، آرد، تخم‌مرغ، نمک و فلفل بیفزایید. در مرحله بعد مایه را ورز داده تا حالت چسبندگی پیدا کند. سپس آن را در روغنی که از قبل حرارت داده‌اید سرخ کنید.

مواد لازم  
ماهی ۵۰۰ گرم  
سیب‌زمینی ۱ عدد آب‌پز  
تخم‌مرغ ۱ عدد  
گشنیز یک پیمانه  
شنبلیله یک دوم پیمانه  
نمک و فلفل به مقدار لازم  
پیاز ۱ عدد  
سیر ۴ حبه  
فلفل سبز ۱ تا ۲ عدد  
آرد ۱ قاشق سوپ‌خوری  
زردچوبه یک دوم قاشق چای‌خوری  
روغن مایع به مقدار لازم  
طرز تهیه