

آولے دریا

۲۴۳

قتل

همسر کشی در بندرعباس
به دلیل اختلافات خانوادگی

شنبه ۱۹ آبان ۱۴۰۳ سال ششم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



رئیس هیئت فوتبال هرمزگان؛ از حضور بانوان
استان در میادین کشوری حمایت می کنیم



۸ روش تقویت اعتماد به نفس در کودکان

شهر و روستا، محور وفاق و توسعه اقتصاد هویت بنیان

37th National Handicrafts Exhibition
Tehran International Permanent Fairground / 13-16 November / 2024

سه و هفتمین نمایشگاه ملی صنایع دستی

۲۳ لغایت ۲۶ آبان ۱۴۰۳
محل دائمی نمایشگاه های بین المللی تهران
ساعت بازدید: ۹ الی ۱۹

هرمزگان در سی و هفتمین نمایشگاه ملی صنایع دستی صنایع دستی



۵۶ درصد زایمان های کشور سزارین است / عمل زایمان طبیعی رایگان است

۵۶ درصد زایمان‌های کشور سزارین است

عمل زایمان طبیعی رایگان است

گزارش: مهر



تर्फه بخش خصوصی صورت می‌گیرد. در خصوص زایمان در آب اینکه چه تعداد از مراکز در جذب زایمان این نوع زایمان عمل کرده است؛ آماری نداریم.

بدون درد و زایمان در آب وجود دارد که در بیمارستان‌های دولتی و خصوصی انجام می‌شود. وی در آخر خاطرنشان کرد: هزینه در عمل‌های زایمان طبیعی در بخش دولتی به صورت رایگان است و در بخش خصوصی طبق

رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت با اعلام اینکه عمل‌های زایمان طبیعی در بخش دولتی رایگان است، گفت: زایمان سزارین ۵۴ تا ۵۶ درصد تخمین زده می‌شود که این آمار تا به امروز کاهش پیدا نکرده است.

صابر جباری فاروجی رئیس مرکز جوانی جمعیت سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت در پاسخ به این پرسش که آیا تعداد عمل‌های سزارین بیشتر از عمل‌های طبیعی است؟ گفت: برخی خانم‌ها دوست دارند در یک ساعت خاص و تاریخ‌های خاص اقدام به زایمان کنند که دلیل شلوغی بیمارستان‌ها این نوع عمل‌ها به شمار می‌رود.

وی گفت: بخش درمان به دانشگاه‌ها ابلاغ کرده است که این نوع زایمان‌ها را محدود کرده و پذیرش آن را کنترل کند. همچنین زایمان سزارین ۵۴ تا ۵۶ درصد تخمین زده می‌شود که این آمار تا به امروز کاهش پیدا نکرده است.

وی ادامه داد: اگر مادران از فواید زایمان طبیعی برای خود و فرزندشان آگاه باشند و عوارض‌های سزارین را بدانند خودشان دیگر به عمل سزارین رغبتی نشان نمی‌دهند. البته ما تمرکزمان را بر کاهش سزارین در زایمان‌های نخست گذاشته‌ایم؛ زیرا این باعث می‌شود در زایمان‌های بعدی نیز سزارین انجام شود.

رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت در پاسخ به این پرسش که زایمان طبیعی در آب چقدر مورد استقبال واقع شده است؟ گفت: وزارت بهداشت یکی از اولویت‌های خود را برای افزایش زایمان طبیعی توسعه اتاق‌های زایمان به عنوان تک نفره یا در اصطلاح LDR گذاشته است. در بخش LDR زایمان کم درد،

علل کاهش خرید اسباب‌بازی برای کودکان؛ نگاهی به بازار ایران و جهان

اسباب‌بازی‌هایی که قالب‌سازی پیچیده‌ای دارند، صنعت اسباب‌بازی ایران هنوز نتوانسته به آن سرمایه‌گذاری لازم برای پوشش دهی به آنها برسد.

وی می‌افزاید: ما اسباب‌بازی‌های بسیاری داریم که قابلیت رقابت با اسباب‌بازی‌های مربوط به آن حوزه را دارند. برای مثال در اسباب‌بازی‌های الکترونیکی هنوز جای کار بسیار داریم، اما در اسباب‌بازی‌های بدون مکانیزم قابلیت رقابت با بازار جهانی را داریم. اگر قرار است در شاخه‌هایی که قابلیت رقابت با بازار جهانی را داریم، وارد شویم با مشکلات دیگری مواجه هستیم. مشکلاتی مانند مجوز، طراحی و کپی و اوجینال نبودن. بخشی از صنعت اسباب‌بازی ایران کپی است که البته این برای شروع یک صنعت، امری بد نیست اما در مسیر توسعه صنعت اسباب‌بازی باید حتما بتوانیم کالاهای اصلی و اوجینال تولید کنیم.

راهکار چیست؟

فقیهی در مورد بهتر شدن وضعیت بازار اسباب‌بازی ایرانی می‌گوید: تولیدکنندگان باید بسیاری از ذهنیت‌ها و نگرش‌ها متفاوت شود، افق‌ها بلندتر و روش‌ها جدیدتر و به روزتر شوند. نوع تعاملات درون صنفی و برون صنفی باید با در نظر گرفتن منافع جمعی و بلند مدت صورت بگیرد. در بخش توزیع و بخش هم‌نهاده‌ها و زیرساخت‌هایی به وجود آید که کارا باشد. همچنین نهادهای حقوقی و حمایت از مالیکت و حقوق مردم رعایت شود و معاملات نیز در بازار با رعایت تعهد طرفین صورت بگیرد.

در رابطه با مصرف‌کنندگان نیز باید فرهنگ‌سازی و آموزش برای استفاده از ظرفیت بازی صورت بگیرد. از طرفی هم داد و ستد بین‌المللی، جهانی و منطقه‌ای هم باید اتفاق بیافتد تا در فضای رقابتی‌تر کالای با کیفیت، قوی‌تر و بهتر تولید شود.

بهداری نیز به راهکارهایی در این زمینه اشاره کرده و می‌گوید: بخشی از بازار اسباب‌بازی به اقتصاد کلان بازمی‌گردد. یعنی اسباب‌بازی کالای حیاتی در سبد خانوار نیست و در نتیجه در بروز مشکلات اقتصادی حذف می‌شود در حالیکه ما تولیدکنندگان صنعت اسباب‌بازی بر این باوریم اسباب‌بازی برای رشد ذهنی و فکری کودکان لازم است با این حال هنوز فرهنگ کشور ما این باور را ندارد و آن را به عنوان کالای حیاتی نگاه نمی‌کند. در چند سال اخیر قدرت خرید مردم پایین‌تر آمده و از طرفی کالای اساسی گرانتر شده و این انتخاب را برای خانوار سخت‌تر کرده است. بنابراین در این زمینه باید به این اندیشید که چگونه می‌توان وضعیت رفاه مردم را بهتر کرد. در کل با افزایش کیفیت و تنوع تولید و رعایت استانداردهای تولید می‌توان بازار را توسعه داد.



ادامه می‌دهد: بخش دیگر به وضعیت نهادهای و زیرساخت‌هایی برمی‌گردد که در این حوزه فعال هستند. در واقع، نهادهای و زیرساخت‌های موجود در حوزه اسباب‌بازی بالغ نیستند. برای مثال نهادهای توزیع که در این صنف وجود دارد، فرسوده و ناکارآمد است و متناسب با نیاز بازار نیست. در سبد خرید خانوار وقتی شرایط اقتصادی سخت و دشوار می‌شود، اسباب‌بازی اولویت قرار نمی‌گیرد و دوباره اسباب‌بازی از سبد خرید خانوار حذف می‌شود و گردش مالی این صنعت هم دچار چالش می‌شود.

این تولیدکننده اظهار می‌دارد: در این خصوص بحث‌های حقوقی نظیر کپی رایت و حقوق مالیکت هم مطرح است. یعنی به دلیل نهادهای ضعیف، تولیدکننده‌های داخلی از سوی قانون حمایت نمی‌شوند و این باعث تضعیف شدن سرمایه‌گذار برای ابداعات جدید می‌شود. بهداری نیز در این زمینه می‌گوید: سهم اسباب‌بازی داخلی به ویژه در یک دهه گذشته با افزایش کیفیت و تنوع کالاهای تولیدی، خوب است. اما به این معنا نیست که ما می‌توانیم با تولیدکنندگان خارجی رقابت کنیم. زیرا اسباب‌بازی صنعتی است که تنوع بسیاری دارد از عروسک گرفته تا بازی‌های فکری و تفننی و آموزشی. همچنین از نظر موارد تشکیل دهنده نیز دارای تنوع هستند برای مثال برخی چوبی، برخی پلاستیکی و برخی فلزی و پارچه‌ای هستند. دلایل هم این است که حوزه‌های مختلفی مورد نیاز مخاطبان و مصرف‌کننده است.

با این توضیح اگر بخواهیم به این سوال پاسخ دهیم باید بگوییم که در برخی اسباب‌بازی‌ها که فناوری برتری دارند مانند اسباب‌بازی‌های رادیویی و کنترلی و یا

تعمیم به بازار است. با این حال بر اساس نقل قول‌ها و فضای عمومی حاکم بر جامعه حدود ۲۰ درصد از بازار اسباب‌بازی مربوط به کالاهای تولید داخل است. وی می‌افزاید: سهم بازار اسباب‌بازی هم ناشی از عوامل مختلف است. بخشی به این دلیل است که تولیدات داخلی از نظر تنوع، نیاز بازار داخل را پوشش نمی‌دهد یا اگر پوشش می‌دهد با کالاهای خارجی که آن بخش‌ها را پاسخ می‌دهد، قابل رقابت نیست.

یعنی اگر بخواهید تنوع نیازهای موجود در بازار اسباب‌بازی را به عنوان تولیدکننده داخلی پاسخ دهید، باید سرمایه‌گذاری کنید و آن کالاهای اسباب‌بازی مورد نیاز را از نظر کیفیت و شرایط موجود تولید کنید. در شرایط فعلی تولیدکنندگان داخلی برای رقابت با تولیدکنندگان اسباب‌بازی خارجی دچار محدودیت هستند.

یکی از محدودیت‌ها این است که تیراز کالاهایی که در بازار داخل به فروش می‌رود به دلیل فقدان دسترسی به بازار خارجی محدود است. در نتیجه هزینه‌ها در تعداد محدود به دلیل قیمت تمام شده بالا می‌رود. دلیل دیگر توسعه نیافتگی بازار داخلی است. یعنی سرانه مصرف اسباب‌بازی در داخل کشور هنوز عدد پایینی است. به عبارتی به لحاظ فرهنگی خانواده‌ها هنوز به نقش و اهمیت اسباب‌بازی ذهنیت دقیق و کامل ندارند و این باعث شده بازار اسباب‌بازی به لحاظ گردش مالی قابل توجه نباشد و سرمایه‌گذاری زیادی صورت نگیرد.

نهادهای و زیرساخت‌های موجود در حوزه اسباب‌بازی بالغ نیستند. برای مثال نهادهای توزیع که در این صنف وجود دارد، فرسوده و ناکارآمد است و متناسب با نیاز بازار نیستی

برخی کارشناسان بازار اسباب‌بازی می‌گویند: سهم ایران در بازار جهانی اسباب‌بازی بسیار کم است اما می‌توان با تولید انبوه، متنوع و با کیفیت اسباب‌بازی، بازار اسباب‌بازی ایرانی را بهبود بخشید و آن را قابل رقابت با بازار خارجی کرد. البته در شرایط کنونی قدرت خرید مردم برای اسباب‌بازی نیز کاهش یافته که باید آن را نیز اصلاح کرد.

اسباب‌بازی از آن‌جا که باعث افزایش اعتماد به نفس، شادی، نشاط و مهارت حل مساله در کودکان می‌شود، دارای اهمیت است. همچنین کارکردهای اسباب‌بازی سبب شده در سال‌های اخیر استقبال بیشتری از آنها صورت بگیرد و در نتیجه بازار تولیدکنندگان داخلی در بازار بهتر شود.

با این حال هنوز صنعت اسباب‌بازی داخلی قابل رقابت با اسباب‌بازی خارجی نیست و در این زمینه طبق گزارش معاونت علمی فناوری رئیس جمهوری می‌توان گفت اگر گردش مالی جهانی بازار اسباب‌بازی ۱۰۰ میلیارد دلار است، سهم این گردش مالی در ایران ۳۰۰ میلیون دلار است.

همچنین بررسی بازار اسباب‌بازی ایران در روز ملی کودک نشان داده است آمریکا با ۳۸.۵ میلیارد دلار درآمد از صادرات اسباب‌بازی بزرگترین بازار اسباب‌بازی در جهان را دارد و چین با ۱۷.۳ میلیارد دلار و ژاپن با ۶.۲۹ میلیارد دلار در رتبه‌های بعدی قرار دارند. در این بازار جهانی حدود ۱۰۰ میلیارد دلار پول جا به جا شده که سهم ایران در این بازار تنها ۳۰۰ میلیون دلار یعنی ۰.۳ درصد بوده است. اگر چه دلایل مختلفی برای قابل رقابت نبودن صنعت اسباب‌بازی داخلی مطرح است، اما با این حال باید دانست از طریق تنوع‌بخشی، بهبود کیفیت و ایجاد خلاقیت و نوآوری در اسباب‌بازی می‌توان بازار آن را بهبود بخشید.

اگر گردش مالی جهانی بازار اسباب‌بازی ۱۰۰ میلیارد دلار است، سهم این گردش مالی در ایران ۳۰۰ میلیون دلار است. این زمینه و برای واکاوی بیشتر ابعاد این مساله پژوهشگر ایرنا با «مقداد فقیهی» تولیدکننده اسباب‌بازی فکری و «امیر بهادری فرد» عضو هیات مدیر انجمن تولیدکنندگان اسباب‌بازی ایران و دبیر دومین نمایشگاه تخصصی اسباب‌بازی و صنایع وابسته به گفت و گو نشستند که مشروح آن را در ذیل می‌خوانید:

تولیدات اسباب‌بازی داخلی از نظر تنوع، نیاز بازار داخل را پوشش نمی‌دهند

فقیهی درباره دلایل استقبال کم از اسباب‌بازی ایرانی می‌گوید: آمار خاصی در خصوص اسباب‌بازی‌های داخلی نداریم و حرف‌هایی که در این زمینه زده می‌شود، به طور معمول از نوع گمانه زنی و مبتنی بر مشاهدات غیر قابل

جرمگیری و دغدغهی آسیب به مینای دندان



نگرانی از جرمگیری و آسیب های احتمالی آن به مینای دندان یکی از دغدغهی بی است که بسیاری از افراد با آن مواجه هستند. اما باید بدانیم این یک تصور غلط و رایج است که جرم گیری، روشی که برای از بین بردن پلاک و رسوب تارتار طراحی شده است، ممکن است مینای دندان را از بین ببرد یا به آن آسیب برساند. جرمگیری منظم نه تنها ایمن است، بلکه برای حفظ سلامت دهان و دندان ضروری است.

افسانه ها بخشی از زندگی ما هستند، اما وقتی در حوزه مراقبت های بهداشتی دخالت می کنند، نتیجه چیزی جز خطر نیست. به عنوان مثال، یکی از این افسانه ها این است که جرمگیری به مینای دندان آسیب میرساند، اما آیا به راستی این افسانه واقعیت دارد؟ جرم گیری دندان چیست؟

جرم گیری دندان یک روش معمولی است که توسط متخصصان دندانپزشکی برای تمیز کردن سطوح دندان ها، به ویژه در اطراف خط لثه انجام می شود. این فرآیند شامل استفاده از ابزارهای تخصصی مانند جرم گیر اولتراسونیک برای از بین بردن پلاک سخت شده که همان تارتار است و از طریق مسواک زدن و نخ دندان کشیدن منظم از بین نمی رود. جرم گیری اغلب با پولیش انجام می شود، سطح دندان را صاف کرده و تجمع پلاک را دشوارتر می کند.

آشنایی با مینای دندان

مینای دندان سخت ترین ماده در بدن انسان است که عمدتاً از مواد معدنی مانند فسفات کلسیم تشکیل شده است. به عنوان یک لایه محافظ برای دندان های شما عمل می کند و از لایه های داخلی در برابر پوسیدگی، حساسیت و آسیب محافظت می کند. با این حال، مینای دندان تخریب ناپذیر نیست و می تواند توسط اسیدهای غذا، نوشیدنی ها یا باکتری ها فرسایش یابد.

علل بی خطر بودن جرمگیری دندان

آیا جرم گیری به مینای دندان آسیب می رساند؟ پاسخ کوتاه خیر است، جرم گیری منظم دندان به مینای دندان آسیبی نمی رساند. علل بی خطر بودن جرمگیری دندان عبارتند از:

جرمگیری روشی غیر تهاجمی: جرمگیری برای از بین بردن مواد خارجی مانند پلاک و تارتار طراحی شده است که به مینای دندان آسیبیده است، نه خود مینا. ابزارهای مورد استفاده در هنگام جرم گیری به طور خاص برای هدف قرار دادن این رسوبات بدون تأثیر بر ساختار دندان ساخته شده اند.

جلوگیری از پوسیدگی دندان: با از بین بردن پلاک و جرم دندان، جرم گیری خطر ایجاد حفره ها را کاهش می دهد، که در صورت عدم درمان می تواند منجر به از دست دادن مینای دندان و پوسیدگی بیشتر شود.

کاهش بوی بد دهان: پلاک و تارتار حاوی باکتری هایی است که بوی نامطبوع تولید می کنند. جرم گیری منظم به حفظ طراوت نفس شما کمک می کند.

زیبایی دندان ها: جرم گیری لکه های سطحی غذا، نوشیدنی و سیگار را از بین می برد و به لبخندی درخشان تر کمک می کند.

سخن پایانی

جرم گیری منظم دندان یک روش ایمن و موثر برای حفظ سلامت دندان ها و لثه ها بوده و به مینای دندان آسیب نمی رساند، بلکه با جلوگیری از تجمع مواد مضر که می تواند منجر به مشکلات جدی تر دندان شود، از آن محافظت می کند. به یاد داشته باشید، لبخند سالم با مراقبت منظم و تمیز کردن حفره ای شروع می شود.

جرمگیری و پیشگیری از بیماری لثه: بدون جرم گیری منظم، پلاک و تارتار می تواند در امتداد خط لثه جمع شود و منجر به التهاب لثه یا بیماری پرپودنتال شدیدتر شود. این شرایط می تواند باعث تحلیل لثه شود، سطح بیشتری از دندان را در معرض دید قرار دهد و به طور بالقوه منجر به سایش مینا شود. با جلوگیری از بیماری لثه، جرم گیری در واقع به محافظت از مینای دندان کمک می کند.

جرمگیری و حداقل تأثیر روی مینا: عمل مکانیکی پوسته ریزی ممکن است باعث ساییدگی جزئی و سطحی روی مینا شود، اما این امر ناچیز است و سلامت مینا را به خطر نمی اندازد. هرگونه خراشیدگی جزئی به سرعت توسط فرآیند طبیعی ریمیترالیزاسیون که از طریق بزاق و فلوراید موجود در خمیر دندان رخ می دهد، ترمیم می شود.

فواید جرمگیری منظم دندان

جرمگیری منظم که معمولاً هر شش ماه یکبار در طول معاینات معمول دندانپزشکی توصیه می شود، نقش مهمی در حفظ سلامت دهان و دندان شما دارد برخی از این فواید عبارتند از:

ارتودنسی درمان مشکلات دندان و فک از کودکی تا بزرگسالی



با رویش اولین دندان های دائمی دغدغه پدر و مادر در خصوص مرتب بودن و صاف بودن دندانهای کودکان آغاز می شود. با بررسی به موقع و اقدامات لازم در زمان مشخص به راحتی می توانید مشکلات احتمالی دندان و فکی کودک خود را برطرف نمایید. برخی گمان می کنند بهترین زمان برای انجام ارتودنسی، دوران نوجوانی و بعد از رویش کلیه دندانهای دائمی است. اما متخصصین معتقدند جهت انجام ارتودنسی کودک قبل از هفت سالگی یعنی زمانیکه هنوز دندانهای شیری در دهان او است، باید تحت معاینه قرار گیرد.

ارتودنسی پیشگیری

چنانچه کودک شما با مشکلاتی مانند: بیرون زدگی دندان ها از فک، داخل بودن دندان های فک بالا نسبت به دندان های فک پایین، شلویی دندان ها و... مواجه است غالباً دندانپزشک با یک ارتودنسی پیشگیری در سن سه تا هفت سالگی، کمک به رشد بهتر دندانهای دائمی میکند. استفاده از این روش موجب می شود تا فک و دندانهای دائمی در موقعیت بهتری رشد کرده و مانع شلویی و نامرتبی دندانهای دائمی می شود.

علت نیاز به ارتودنسی

بسیاری از علل نیاز به ارتودنسی، مشکلات نامرتبی دندانها و اختلالات فکی ارثی است. اما علل دیگری مانند: مکیدن انگشت، تغذیه نامناسب، پوسیدگی ها و افتادن زود هنگام یا دیر هنگام دندان ها، شلویی دندان ها یا قرارگیری آن ها در حالت نامناسب و... از جمله عواملی است که موجب می شود کودک شما نیاز به ارتودنسی پیدا کند.

میکند. ارتودنسی شفاف: در این روش، با استفاده از سیستم شبیه ساز، یک قالب شفاف برای روی دندان طراحی می شود که به تدریج شکل دندان به شکل مناسب در می آورد.

ارتودنسی لینگوال: این نوع ارتودنسی در پشت دندان مخفی شده و زمان لبخند مشخص نیست. این مدل به صورت صد در صد سفارشی به صورت تجهیزات فلزی منحصر به فرد برای بیمار ساخته می شود.

بهداشت دهان و دندان در ارتودنسی

فرقی نمی کند ارتودنسی در چه سنی انجام شود، مهمترین چیز رعایت بهداشت دهان و دندان است. چرا که بربیس ها، سیم ها، باندها و ریتینرها همگی می توانند ذرات غذا را گیر انداخته و موجب از بین بردن پلاک دندان می شود. بنابراین الزامی است موارد زیر را در زمان ارتودنسی رعایت شود: مسواک: روزی چهار بار بعد صبحانه، بعد ناهار، بعد شام، قبل خواب الزامی است.

نخ دندان: کشیدن نخ دندان باید با دقت و سرفرصت انجام شود و دقت داشته باشید زیر آرک وایر با دقت نخ کشیده شود.

شستشوی با دهانشویه آنتی باکتریال: شستشو با دهانشویه حاوی هیدروژن پراکسید برای پیشگیری از عفونت و کاهش حساسیت مهم است.

مسواک بین دندانی: استفاده از مسواک بین دندانی برای تمیز کردن زیر و اطراف آرک وایر و بربیس ها بسیار مهم است.

ژل فلوراید موضعی: استفاده از ژل سدیم فلوراید مانع از پوسیدگی دندان در زمان درمان ارتودنسی می شود.

اما کمتر به چشم می آید به همین علت محبوبیت بیشتری دارند. این بربیس ها خیلی ظریف هستند و گره های لاستیکی آن خیلی زود تغییر رنگ می دهند.

بریس اینسینیای: این روش که نیاز به فناوریهای پیشرفته و سه بعدی دارد با استفاده از سیستم عکسبرداری سه بعدی براکتها و سیم های دقیقی ایجاد می کنند که در کنار راحتی بیشتر بیمار دوره زمان درمان را کوتاهتر میکند.

ارتودنسی دایمون: در این نوع سیم ارتودنسی به راحتی بین براکت ها عقب و جلو می شود. بیمار در این مورد به علت اصطکاک کمتر احساس راحتی بیشتری

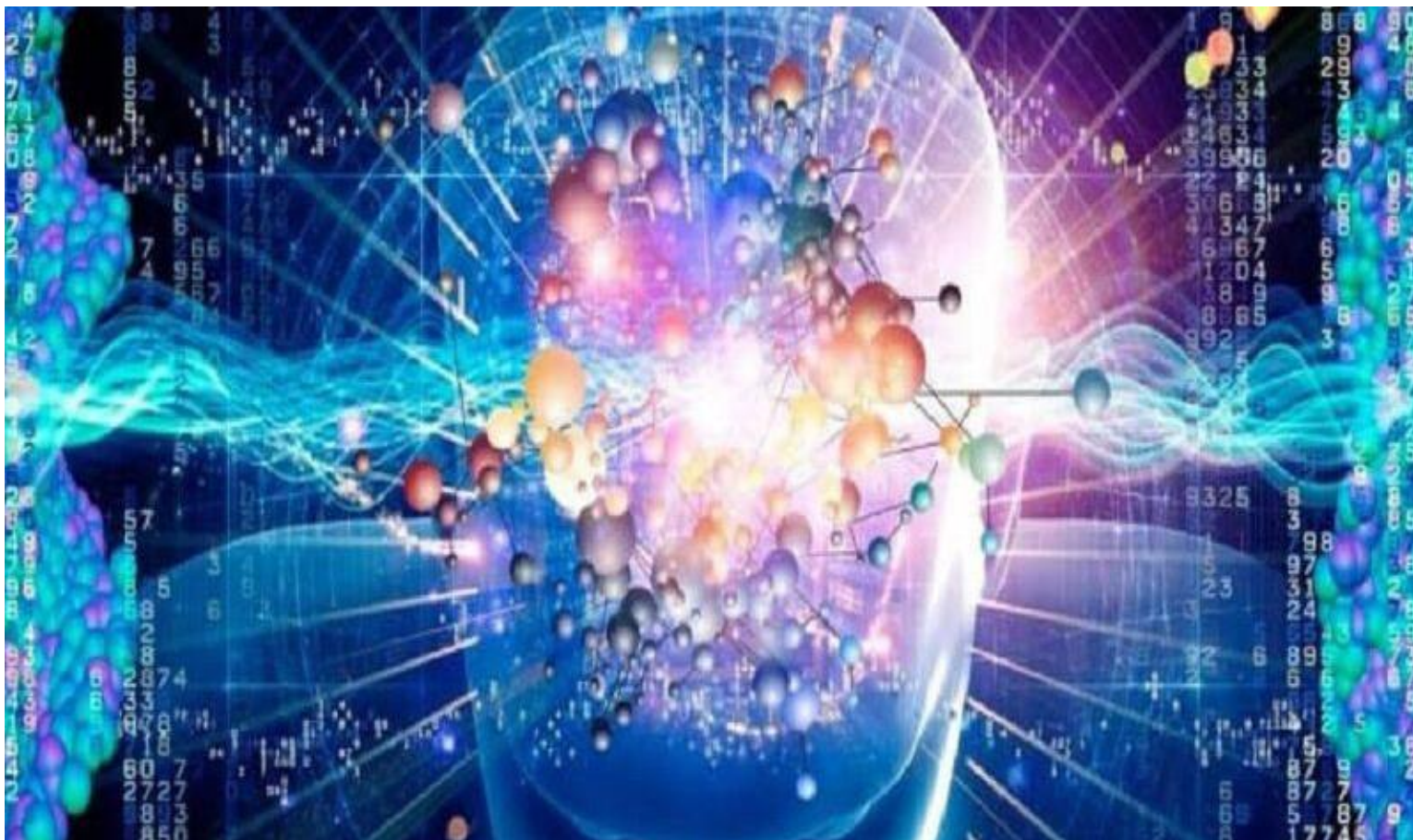
داشتن لبخند زیبا یکی از علت های انجام ارتودنسی است. متخصصین با توجه به نوع نیاز بیمار و سن او ممکن است انواع مختلفی از ارتودنسی را بر روی او انجام دهند. انواع ارتودنسی عبارتند از:

بریس سنتی فلزی: در این نوع متداول ارتودنسی با استفاده از براکت های فلزی از جنس تیتانیوم و ضد حساسیت و آرک وایر موجی صاف و همگون شدن دندان ها می شوند. مزیت این نوع بربیس استفاده از حلقه های پلاستیکی دور رنگی برای دور براکتها می باشد.

بریس سرامیکی: همچون بربیس های فلزی است

چگونه موسیقی و فیلم، افکار و رفتار ما را شکل می دهند؟

گزارش: ایرنا



این متخصص اعصاب و روان با بیان این حکایت، به توضیح نقش علمی موسیقی در روان پزشکی امروز می پردازد و می افزاید: «امروزه نیز به صورت علمی از موسیقی برای درمان مشکلات بیماران استفاده می شود و 'موسیقی درمانی' جایگاه ویژه ای در توانبخشی بیماران اعصاب و روان دارد. موسیقی می تواند برای تسکین، آرامش و بهبود خلق و خو در بیماران مؤثر باشد و به بهبود فرایندهای ذهنی و جسمی کمک کند.»

تأثیر فیلم های خوشنونت آمیز بر روان انسان فدائی در ادامه، به وضعیت مشابهی در مورد نمایش ها، فیلم های سینمایی و مجموعه های تلویزیونی اشاره می کند و معتقد است: «این آثار هنری نه تنها بر روحیه بینندگان اثر می گذارند، بلکه خود از جو موجود در جامعه الهام می گیرند و تغذیه می شوند. این یک چرخه پویاست که در آن هنر و جامعه بر یکدیگر تأثیر می گذارند و به صورت متقابل از هم اثر می پذیرند.»

او توضیح می دهد که چگونه قرار گرفتن مداوم در معرض موسیقی و نمایش های غم انگیز می تواند بر ادراک و عملکرد روانی افراد اثرگذار باشد. او می گوید: «قرار گرفتن طولانی در معرض نمایش ها و فیلم های غم انگیز، سبب می شود دستگاه عصبی نیز در محرک های موجود در محیط، فقط در جستجوی مضامین محزون باشد و در امور گوناگون جز جنبه های غم انگیز را نبیند. وضعیت مشابهی در مورد فیلم های با مضمون پرخاشگری وجود دارد. مشاهده این فیلم ها در افراد مستعد سبب آشکار شدن پرخاشگری آنان می شود و میزان جرایم پرخاشگرانه را در جامعه افزایش می دهد.»

فدائی همچنین به تأثیرات مثبت موسیقی و آثار هنری نشاط آور اشاره می کند و می افزاید: «در مقابل، موسیقی نشاط انگیز سبب احساس شادمانی در شنونده می شود و با تغییرات مثبت فیزیولوژیک همراه است. سرورهای گروهی احساس مشترک بین شنوندگان پدید می آورد و در کودکان سبب آموختن نظم و هماهنگی نیز می شود.»

او به نقش طنز در آثار هنری نیز می پردازد و به چارلز چاپلین، نابغه عالم سینما، به عنوان مثالی برجسته اشاره می کند و می گوید: «یکی از کسانی که از طنز و شوخی برای پرداختن به مسائل و معضلات انسانی به بهترین وجه بهره گرفته است، نابغه عالم سینما چارلز چاپلین می باشد. او رنج های انسانی را با کاربرد طنز به صورتی بیان کرده است که قابل دیدن باشد و بیننده در عین آنکه لبخندی بر لب دارد، از موضوعات ناخوشایند آگاه می شود و تمایل به همراهی برای رفع موضوعاتی چون جنگ، فقر، بیکاری و تبعیض پیدا می کند. پس از آنکه فیلم های صامت جای خود را به فیلم های ناطق داد، چارلز چاپلین از آهنگ ها و ترانه ها برای

تماشای فیلم های خشن و شنیدن موسیقی های غمگین ممکن است در لحظه حس خوبی به ما بدهد، اما آیا واقعاً این آثار می توانند ما را به سمت بیماری های روانی سوق دهند؟ دکتر فرید فدائی، روانپزشک، به این پرسش پاسخ می دهد و تأثیرات عمیق این آثار هنری بر احساسات و رفتارهای ما را بررسی می کند.

امروزه، بسیاری از افراد روزهای خود را با آهنگ های ملایم و غمناک، یا سریال ها و فیلم هایی با درون مایه های تراژیک سپری می کنند. این گرایش به محتواهای غمگین و تراژیک می تواند به عنوان راهی برای تسکین دردهای درونی به نظر برسد، اما دکتر فرید فدائی، روانپزشک، معتقد است که ممکن است کسانی که خلق و خوی افسرده تری دارند، بیشتر به سوی موسیقی ها و نمایش های محزون گرایش پیدا کنند. او می گوید: «البته همیشه هم نمی توان به راحتی علت و معلول را در این میان پیدا کرد، زیرا تأثیرات محیط بیرونی و آنچه از درون و ذهن فرد سرچشمه می گیرد، در هم تنیده اند و بر احساسات و حالات افراد تأثیر می گذارند.»

او همچنین به تأثیرات محیطی بر جسم اشاره می کند و توضیح می دهد که چگونه تغییرات ساده محیط می تواند بر واکنش های جسمانی اثر بگذارد. برای نمونه، حضور در اتاقی به رنگ آبی روشن باعث ایجاد احساس آرامش و کاهش ضربان قلب می شود، در حالی که بودن در اتاقی با رنگ سرخ می تواند احساس برانگیختگی و افزایش ضربان قلب را به دنبال داشته باشد. به این ترتیب، می توان گفت که نوع محتوا و محیط اطراف نیز به شکل نامحسوسی می تواند بر حالات روانی و جسمانی فرد اثر بگذارد.

تأثیر موسیقی و هنر بر سلامت روان از نگاه ابن سینا تا امروز فدائی در ادامه به بررسی اثرات موسیقی و هنرهای نمایشی بر سلامت روان و جسم انسان پرداخته و با اشاره به حکایتی معروف از ابن سینا، به اهمیت تاریخی شناخت ایرانیان از تأثیرات موسیقی اشاره می کند. فدائی می گوید: «در ادبیات عامه ایران نقل است که ابن سینا به طور ناشناس با کاروانی سفر می کرد. یک شب که همه در خواب بودند، زنگوله هایی را که بر گردن شتران آویزان بود، به ترتیب خاصی قرار داد. فردا صبح، شتران آهسته تر از معمول حرکت می کردند و کاروانیان نیز احساس کسالت و خستگی داشتند. شب که فرارسید، ابن سینا زنگوله ها را به ترتیب جدیدی بر گردن شتران آویزان کرد. فردا، شتران با سرعت بیشتر حرکت می کردند و کاروانیان نیز احساس شور و شوق داشتند. در صدر کشف علت این تغییرات برآمدند که ابن سینا خود را معرفی کرد و گفت این دگرگونی در خلق و رفتار کاروانیان و شتران وابسته به تغییر در صدای زنگوله ها بود. این داستان، آگاهی عموم را از تأثیر موسیقی بر جسم و روان انسان بیان می کند.»

رساندن احساسات و عواطف بهره گرفت.» فدائی تأکید می کند که شناخت این تأثیرات و مدیریت آنها می تواند به بهبود سلامت روانی جامعه کمک کند و بهره گیری از هنر و موسیقی به عنوان ابزارهای روان درمانی را به عنوان گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت روان عمومی توصیه می کند.

موسیقی و شعر، مرهم دل یا زنگ خطری برای روان؟ فدائی توضیح می دهد که چگونه موسیقی، شعر و نمایش های غم انگیز در مواقعی می توانند به تسکین و آرامش افراد کمک کنند و در عین حال، در صورت تداوم، هشدار برای نیاز به درمان باشند. او می گوید: «گاه پیش می آید که فردی که با ناکامی و شکستی روبرو شده است، تمایلی به موسیقی یا نمایش اندوهگین پیدا می کند و واقعاً هم خواندن شعری غم انگیز که وصف حال شخص باشد، به آرام شدن و بهبود روحیه او کمک می کند. اما اگر تمایل به موضوعات غم انگیز تداوم پیدا کرد، معلوم می شود که اشکالی در کار است که باید تشخیص داد و درمان کرد.»

این روانپزشک در ادامه اشاره می کند که استفاده از اشعار امیدبخش و موسیقی نشاط انگیز می تواند تأثیر زیادی بر بهبود روحیه داشته باشد و با ذکر بیتی از حافظ می گوید: «چه بسیار کسانی که از محبوب خود جدا افتاده اند، با خواندن این بیت از حافظ احساس آرامش و امید کرده اند: 'یوسف گم گشته باز آید به کنعان، غم مخور / کلبه احزان شود روزی گلستان، غم مخور / گرچه منزل بس خطرناک است و مقصد بس بعید / هیچ راهی نیست کان را نیست پایان، غم مخور.'»

او تأکید می کند که زندگی انسان ترکیبی از غم ها و شادی ها، اشک ها و لبخندهاست و نگاه افراد به زندگی می تواند تعیین کننده رویکرد آنها به این جنبه ها باشد: «افراد فهیم به زندگی چون یک کمدی می نگرند در حالی که فرد ساده دل آن را به صورت تراژدی می بیند. بسیاری از شاهکارهای امیدبخش زندگی واقعی یا آثار هنری، از دل رنج ها و مصائب شدید برخاسته اند. قیام امام حسین (ع) از این گونه است.»

او همچنین به بتهوون، آهنگساز مشهور آلمانی، اشاره می کند و می افزاید: «بتهوون زمانیکه در اوج دشواری ها، بیماری ها و کمبودهای زندگی بود، شاهکار جاودان سمفونی نهم را سرود که نویدبخش شادی، دوستی و برادری بین انسان هاست.»

فدائی در نهایت، شادی و شاد کردن دیگران را به عنوان ارزشی والا توصیف می کند و می گوید: «شاد بودن وضعیتی است مطلوب، لیکن بالاتر از آن شاد کردن دیگران است و هنرمندان در این بین جایگاهی ویژه دارند.»

اخبار حوزه زنان

رئیس هیئت فوتبال هرمزگان؛ از حضور بانوان استان در میادین کشوری حمایت می کنیم



دوره مربیگری فوتسال سطح یک ایران برای بانوان در بندرعباس برگزار شد.

دوره مربیگری سطح یک فوتسال ایران، به میزبانی هیئت فوتبال شهرستان بندرعباس و با تدریس خانم لیلا اقبالی، به مدت پنج روز برگزار شد و با برگزاری مراسم اختتامیه در سالن جلسات بندر شهید حقانی، به کار خود پایان داد.

مراسم اختتامیه با حضور قاسم زنجیریان رئیس هیئت فوتبال هرمزگان، محمد احمدی زاده رئیس و اسماعیل مرادی دبیر هیئت فوتبال شهرستان بندرعباس و همچنین لیلا اقبالی، مدرس دوره با اهدای گواهی به شرکت کنندگان برگزار شد. محمد احمدی زاده رئیس هیئت فوتبال بندرعباس با اهمیت خواندن آموزش برای بانوان گفت: هیئت فوتبال بندرعباس نگاه ویژه ای به پیشرفت و حضور بانوان در عرصه فوتسال و فوتبال دارد و درب هیئت فوتبال شهرستان بندرعباس به روی تمامی بانوان علاقه مند باز است. وی از بانوان خواست که با قدرت وارد عرصه فوتبال شوند، زیرا هیئت فوتبال شهرستان بندرعباس با قاطعیت از حضور بانوان حمایت می کند.

احمدی زاده همچنین از کمیته آموزش و دبیر آن یاسمن احترامی و همچنین کادر برگزاری دوره، مینا سالاری، سرپرست دوره و سارا توسلی مسئول تدارکات، تقدیر و تشکر نمود و بر فعالیت های داوطلبانه و عاشقانه دست اندرکاران تاکید فراوان کرد.

قاسم زنجیریان رئیس هیئت فوتبال استان هرمزگان هم با اشاره به حضور پرافتخار خانم اقبالی، اسطوره فوتسال هرمزگان، به عنوان مدرس این دوره، از ایشان تقدیر کرد و حمایت همه جانبه خود را از بانوان استان برای حضور در میادین کشوری اعلام نمود.

هرمزگان در سی و هفتمین نمایشگاه ملی صنایع دستی / معرفی خوشه حصیر، شهر ملی گلابتون و شهر خلاق صنایع دستی

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: در سی و هفتمین نمایشگاه ملی صنایع دستی، توانمندی های خوشه حصیر، شهر ملی گلابتون و شهر خلاق صنایع دستی معرفی می شوند. محمد محسنی بابیان این مطلب گفت: در سی و هفتمین نمایشگاه ملی صنایع دستی تهران، ۱۱ غرفه در فضایی به مساحت ۱۴۷ مترمربع در سالن ۸ و ۹ محل دائمی نمایشگاه های بین المللی به معرفی صنایع دستی استان اختصاص دارد.

هرمزگان در سی و هفتمین نمایشگاه ملی صنایع دستی / معرفی خوشه حصیر، شهر ملی گلابتون و شهر خلاق صنایع دستی مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه نمایشگاه ملی صنایع دستی فرصتی بی نظیر برای شناساندن توانمندی های هنری و فرهنگی هر منطقه است، اظهار کرد: بر همین اساس بندرلنگه به عنوان شهر ملی گلابتون و بندرعباس به عنوان شهر خلاق صنایع دستی به معرفی توانمندی های خود می پردازند.

او افزود: همچنین خوشه حصیر شرکت شهرک های صنعتی، اتاق بازرگانی، شرکت تعاونی صنایع دستی و خانه صنایع دستی بندرکنگ نیز در این نمایشگاه حضور داشته و این فرصت را دارند تا به توسعه بازارهای جدید و جذب مشتریان بالقوه بپردازند.

محسنی با اشاره به اینکه ۲۵ هنرمند و صنعتگر صنایع دستی در این نمایشگاه حضور دارند، بیان کرد: رودوزی های سنتی، البسه محلی، گلیم بافی، حصیربافی، نساجی سنتی، گزگر بافی، تراش صدف، گلابتون دوزی و خوس دوزی از رشته های سنتی استان هرمزگان در این نمایشگاه عرضه می شود. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان عنوان کرد: در حاشیه نمایشگاه ملی صنایع دستی، ورکشاپ گزگر بافی توسط هنرمند این رشته اجرا می شود که فرصت فوق العاده ای برای به علاقه مندان است تا با یکی از روش های قدیمی صید ماهی آشنا شوند و این هنر را از نزدیک ببینند. او افزود: همچنین دو غرفه برای معرفی سوغات استان هرمزگان اختصاص داده شده است و برای معرفی آیین و میراث ناملموس هرمزگان نیز گروه های موسیقی و آیینی استان در نمایشگاه به اجرای برنامه آیینی-سنتی می پردازند.

سی و هفتمین نمایشگاه ملی صنایع دستی از ۲۳ تا ۲۶ آبان ماه در محل دائمی نمایشگاه بین المللی تهران برگزار می شود.

اهدای ۶۴ سری جهیزیه به نورووسان تحت حمایت کمیته امداد میناب

مدیر کمیته امداد امام خمینی (ره) میناب هرمزگان گفت: ۶۴ سری جهیزیه به مناسبت ولادت حضرت زینب کبری (س)، به نورووسان تحت حمایت این نهاد اهدا شد.

کاظم صالحی در حاشیه توزیع جهیزیه به نورووسان ضمن تبریک ولادت حضرت زینب کبری (س) و روز پرستار اظهار کرد: اقلام این جهیزیه های اهدایی شامل یخچال، اجاق گاز، تلویزیون، ماشین لباسشویی و جارو برقی است.

وی بیان کرد: هر سری جهیزیه به ارزش ۴۰۰ میلیون ریال بوده که در مجموع ۲۵ میلیارد و ۶۰۰ میلیون ریال به نورووسان اهدا شد.

مدیر کمیته امداد میناب اظهار کرد: یکی از اهداف مهم کمیته امداد به عنوان متولی رسیدگی به محرومان، حمایت و کمک به ازدواج و تأمین جهیزیه، فقرزدایی و تثبیت زندگی زناشویی به جامعه هدف و مددجویان تحت حمایت است.

صالحی یادآور شد: ترویج ازدواج بهنگام، آگاهانه و آسان بین جوانان و زنان سرپرست خانوار، تحکیم بنیان خانواده و پیشگیری از شیوع آسیب های فردی اجتماعی از جمله طلاق، اعتیاد و بزهکاری، آسایش و سلامت کانون خانواده و حفظ و تقویت پایه های حمایتی از جمله اهداف و رویکردهای امر ازدواج است.

سازمان غذا و دارو اسامی جدید محصولات بهداشتی غیرمجاز را اعلام کرد

سازمان غذا و دارو، از مردم خواست از خرید و استفاده برخی محصولات



بهداشتی و مراقبت از دست و ناخن نامعتبر در بازار خودداری کنند. بنابر اعلام سازمان غذا و دارو محصولات یادشده شامل موارد زیر است: رول ضد تعریق با نام تجاری (Anti-Perspirant (Mum شامپو بدن با نام تجاری (Perfumed Shower Gel (Cellox Care یا عناوین Dream World و Magical و صابون ابرو با نام تجاری CLLAVIZ این نهاد نسبت به اقلام یادشده به دلیل نداشتن تأییدیه های لازم هشدار داد. همچنین این سازمان اعلام کرد مصرف این محصولات ممکن است برای سلامت افراد خطری به همراه داشته باشد.

همچنین در بخش محصولات مراقبت از دست و ناخن نیز کرم هایی نظیر، تقویت کننده دست و ناخن با نام تجاری Hand & Nail Strengthener Cream (Roya Care)، سفت کننده کلاژن و الاستین با نام تجاری Roya Care، ویتامینه بدن با عصاره شیر بادام و نارگیل با نام تجاری Roya Care، تغذیه کننده شبانه با نام تجاری Roya Care و مرطوب کننده با نام تجاری Roya Care از سوی سازمان غذا و دارو توصیه نمی شود.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو از همه شهروندان درخواست کرد در صورت مشاهده این محصولات در بازار، مراتب را به سازمان اطلاع دهند تا اقدامات لازم برای جمع آوری محصولات انجام شود. این هشدار با هدف حفظ سلامت عمومی و پیشگیری از مخاطرات احتمالی ناشی از مصرف محصولات غیرمجاز صادر شده است.

همسرکشی در بندرعباس به دلیل اختلافات خانوادگی

فرمانده انتظامی استان هرمزگان گفت: شخصی که به دلیل اختلافات خانوادگی اقدام به قتل همسرش کرده بود، با هوشیاری و سرعت عمل پلیس در کمترین زمان ممکن شناسایی و دستگیر شد. سردار علی اکبر جاویدان در تشریح جزئیات این خبر بیان داشت: در پی اعلام خبر قتل خانمی در یکی از محلات بندرعباس، پیگیری موضوع به صورت ویژه در دستور کار پلیس آگاهی استان قرار گرفت. وی با اشاره به انجام اقدامات تخصصی توسط کارآگاهان اداره جرائم جنایی پلیس آگاهی افزود: با توجه به پی بردن کارآگاهان به اختلاف خانوادگی فی ما بین متوفی و همسرش، فرضیه قتل توسط همسر وی قوت گرفت. این مقام انتظامی استان اظهار داشت: جهت بررسی زوایای پنهان این قتل، همسر مقتول به پلیس آگاهی احضار و در بازجویی های اولیه منکر بیان حقیقت شد که با توجه به اظهارات ضد و نقیض وی به ناچار لب به اعتراف گشوده و به قتل همسر خود با ضربات چاقو به دلیل اختلافات شدید خانوادگی اعتراف کرد.

فرمانده انتظامی استان هرمزگان خاطر نشان کرد: متهم در اعترافات خود معترف شد که پس از قتل همسر خود، جسد وی را با خودرو به یکی از روستاهای شهرستان قلعه گنج کرمان منتقل و در حوالی جاده خاکی روستا دفن کرده است. سردار جاویدان با بیان اینکه قاتل با تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی به دستگاه قضایی معرفی و با قرار مناسب روانه زندان شد، بیان داشت: پلیس با کسانی که به هر دلیل باعث ایجاد ناامنی و تعرض به جان و مال مردم می شوند با

قاطعیت برخورد می کند.

برگزاری اولین رویداد ترویج فرهنگ استاندارد توسط جهاد دانشگاهی هرمزگان در روستای زینبی قشم

اولین رویداد ترویج فرهنگ استاندارد و کودک با حضور معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری، مدیرکل سیاسی، انتخابات و تقسیمات کشوری استانداری، رئیس جهاد دانشگاهی، معاون آموزش، استاندارد سازی و ترویج اداره کل استاندارد هرمزگان مدیران دستگاه اجرایی استان و شهرستان در روستای زینبی قشم برگزار شد.

احمد زاهری رئیس جهاد دانشگاهی استان هرمزگان گفت: در راستای تفاهم نامه همکاری فی ما بین جهاد دانشگاهی و اداره کل استاندارد هرمزگان به منظور ترویج فرهنگ استاندارد پنجشنبه شب ۱۷ آبان در روستای زینبی قشم مراسم ترویجی کودک و استاندارد با حضور مسئولین دستگاه اجرایی استان و شهرستان قشم، دانش آموزان و خانواده هایشان برگزار شد. زاهری با اشاره به برگزاری رویدادها و آموزش های تخصصی در روستاهای مختلف استان اعلام آمادگی کرد و افزود: روستای زینبی قشم را به عنوان پایلوت در برگزاری رویدادها و ترویج فرهنگ استاندارد و دوره های آموزشی اشتغال محور در راستای مأموریت های ذاتی جهاد دانشگاهی، جهت کمک به اشتغال و توسعه روستا را مدنظر داریم. رئیس جهاد دانشگاهی استان هرمزگان از تمامی دست اندرکاران به ویژه دهیار روستای زینبی قشم و حضور مسئولین استانی که در برگزاری این رویداد همراهی کرده اند تقدیر و تشکر نمود.

محمد علی قانع معاون آموزش، استاندارد سازی و ترویج اداره کل استاندارد هرمزگان در ادامه افزود: طرح سفیر استاندارد با عنوان یک طرح ملی به منظور شناسایی کودکان مستعد هر مدرسه به عنوان یک مأموریت برای معاونت آموزش تعریف شده است و هر مدرسه می تواند نسبت به معرفی دانش آموزان نخبه و علاقمند به دانش استاندارد به اداره کل استاندارد عمل نماید و پس از معرفی دانش آموزان نسبت به انتخاب و تقدیر از ایشان اقدام خواهد شد

قانع عنوان کرد: هر سفیر استاندارد میتواند به عنوان نماینده اداره کل استاندارد در مدرسه و خانواده خود عمل نماید و سبب افزایش دانش استاندارد و ترویج فرهنگ استاندارد در خانواده و محیط پیرامون خود شود.

معاون آموزش، استاندارد سازی و ترویج اداره کل استاندارد هرمزگان اشاره کرد: کودکان با مفاهیم استاندارد از جمله آشنایی با نشان استاندارد، سامانه پیامکی ۱۰۰۰۱۵۱۷ و فواید رعایت استاندارد آشنا شدند.

این مراسم به همت دهیاری روستای زینبی توسط جهاد دانشگاهی و اداره کل استاندارد هرمزگان به همراه برنامه های متنوع و شاد برای کودکان دانش آموز و خانواده های روستای زینبی قشم برگزار شد.

کانون پرورش فکری نقش موثری در آینده کودکان و نوجوانان ایفا می کند



مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان هرمزگان با حضور در فرمانداری شهرستان بندر خمیر با فرماندار این شهرستان دیدار و گفت و گو کرد.

فرماندار شهرستان بندر خمیر، با اشاره به شهر بندر خمیر به عنوان شهر یادگیرنده و جهان شهر تالابی گفت: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شهرستان بندر خمیر به عنوان یک نهاد فرهنگی و آموزشی، نقش بسزایی در شکل گیری آینده فرزندان این منطقه ایفا می کند. خواستار افزود: این کانون با ارائه برنامه های متنوع و خلاقانه، به کودکان و نوجوانان فرصتی می دهد تا استعداد های خود را شناسایی و پرورش دهند. وی با اشاره به نقش این نهاد در پیشرفت فرهنگی و اجتماعی فرزندانمان گفت: با استفاده از فعالیت های هنری و ادبی گرفته تا کارگاه های علمی و آموزشی، همه این برنامه ها به تقویت مهارت های اجتماعی و فردی کودکان و نوجوانان کمک می کند.

فرماندار بندر خمیر با مهم خواندن نقش کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در پرورش و شکوفایی استعداد های کودکان و نوجوانان اظهار کرد: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان ظرفیتی بزرگ برای شناسایی استعداد های شهرستان است و این کانون با قرار گرفتن در کنار آموزش و پرورش می تواند به کشف و هدایت استعداد های کودکان و نوجوانان کمک موثری کند و کمبودهایی را که در آموزش و پرورش وجود دارد، در کانون جبران کند.

وی همچنین عنوان کرد: حضور کتابخانه سیار و مراسم فرهنگی وقصه گویی در روستاها و مراکز کم برخوردار می تواند اقدام خوبی از سوی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در بندر خمیر باشد و قطعاً مجموعه شهرستان از این نوع برنامه ها حمایت خواهد کرد.

با سرآشیز = غذای محبوب پاندای کونگ فوکار

طرز تهیه کوفته برنجی ژاپنی (اونیگیری)



اونیگیری یا اموسوبی، نوعی توپک برنجی یا کوفته برنجی ژاپنی است که به شکل های گرد یا مثلثی تهیه می شود. این کوفته ها، پای ثابت منوی رستوران های ژاپنی هستند.

اونیگیری یا اموسوبی، نوعی توپک برنجی یا کوفته برنجی ژاپنی است که به شکل های گرد یا مثلثی تهیه می شود. این کوفته ها، پای ثابت منوی رستوران های ژاپنی هستند و به خاطر علاقه زیادی که ژاپنی ها به این کوفته برنجی دارند، به عنوان میان وعده، غذای اصلی، یک فینگر فود ساده برای مهمانی و تولد و حتی در وعده صبحانه هم استفاده می شوند. در بسیاری مواقع، روی اونیگیری، با لایه نازکی از جلبک دریایی، پوشانده می شود تا در دست گرفتن و میل کردن آن راحت تر باشد. در این مقاله از سرویس آشپزی ما طرز تهیه کوفته برنجی ژاپنی و نکات تهیه آن را به شما آموزش خواهیم داد.

مواد لازم

برنج سوشی (یا برنج ایرانی دانه کوتاه): ۲ لیوان فرانسوی دسته دار

آب: ۲ لیوان فرانسوی دسته دار

جلبک دریایی یا جلبک نوری: به مقدار لازم

تن ماهی: ۱ عدد

نمک: به مقدار لازم

کنجد یا سیاه دانه: به مقدار لازم

مدت زمان آماده سازی مواد اولیه: ۱۰ دقیقه

زمان مورد نیاز برای پخت کوفته برنجی ژاپنی: ۱۵ تا ۲۰ دقیقه

مراحل طرز

اونیگیری انواع مختلف و متنوعی دارد و با انواع غذاهای دریایی مثل ماهی سالمون، تن ماهی، انواع سبزیجات، گوشت چرخ کرده، میگو و حتی مرغ و آلومینا هم برمی خورد. در ادامه طرز تهیه اونیگیری با تن ماهی را به صورت مرحله به مرحله، دنبال کنید.

مرحله اول: برنج را آماده کنید. در ابتدا برای درست کردن کوفته برنجی سفید ژاپنی، برنج را پاک کنید و در یک کاسه بریزید. برنج را با مقداری آب بشویید تا نشاسته اضافی آن گرفته شود. سپس برنج را در یک قابلمه بریزید و آب را به آن اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت بگذارید و اجازه دهید آب شروع به جوشیدن کند.

مرحله دوم: برنج را بریزید. بعد از جوشیدن آب، شعله گاز را کم کنید و درب قابلمه را ببندید تا برنج به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بپزد و آب اضافی آن بخار شود. سپس شعله را خاموش کنید ولی درب قابلمه را باز نکنید. صبر کنید تا به مدت ۱۰ دقیقه، برنج در همین حالت دم بکشد. در این فاصله، کنسرو تن ماهی را در یک قابلمه آب جوش بگذارید و به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید تا باکتری های مضر آن از بین بروند.

مرحله سوم: مواد کوفته برنجی ژاپنی را آماده کنید. بعد از دم کشیدن برنج و جوشیدن تن ماهی، اجازه دهید هر دو کمی سرد شوند. تن ماهی را در یک ظرف بریزید و با چنگال آنها را بفشارید تا لایه های ماهی از هم باز شوند. جلبک نوری یا جلبک دریایی را با پیچی به شکل مستطیلی یا مربعی برش بریزید و کنار بگذارید. در یک ظرف هم سیاه دانه یا کنجد را بریزید.

مرحله چهارم: کوفته های برنجی را فرم دهید. بعد از اینکه برنج ها کمی سرد شدند، حالت شفتگی آن ها بیشتر می شود. به اندازه ۱ قاشق غذاخوری پر، از برنج بردارید و کف دستتان بگذارید. اگر برنج به دستتان می چسبد، برای جلوگیری از چسبیدن برنج، یک کاسه آب کنار دستتان بگذارید. کف دستتان

را با آب خیس کنید و نوک انگشتانتان را به نمک آغشته کنید و نمک را کف دست هایتان بمالید. برنج را بین دست هایتان گلوله کنید. مرحله پنجم: مواد میانی را در کوفته اونیگیری بگذارید. بعد از گلوله کردن کوفته ها، وسط کوفته اونیگیری را با انگشتتان باز کنید و از تن ماهی، داخل سوراخ بریزید. دوباره کوفته را بین دست هایتان بغلتانید تا مواد کوفته داخل برنج فرو برود. بعد کوفته ها را به شکل مثلث در آورید. در قسمت پایین مثلث یا اطراف کوفته را جلبک دریایی بگذارید. دورتادور کوفته را در سیاه دانه یا کنجد بریزید.

مرحله آخر: کوفته برنجی ژاپنی را سرو کنید. کوفته های برنجی ژاپنی را در یک ظرف جداگانه بگذارید. همه کوفته ها را به همین شکل آماده کنید. سپس آنها را سرو کنید.

نکات مهم برای طرز تهیه کوفته برنجی ژاپنی، اگر به برنج ژاپنی دسترسی ندارید، می توانید از برنج ایرانی دانه کوتاه استفاده کنید.

برای چسبندگی کوفته های برنجی، از برنج با نشاسته زیاد استفاده کنید. برنج ژاپنی یا همان برنج مخصوص سوشی از همه گزینه ها بهتر است.

برنج بعد از پخت باید کاملاً شفته باشد وگرنه به صورت کوفته شکل نمی گیرد. در زمان سرو کوفته برنجی ژاپنی می توانید از سس سویا (طرز تهیه سس سویا) یا انواع سس های غذا برای میل کردن کوفته برنجی استفاده کنید.

برای طرز تهیه اونیگیری با مرغ، سینه مرغ را با ادویه، پیاز و آب بپزید و ریش ریش کنید. به جای تن ماهی، داخل کوفته برنجی را مرغ آبیز بگذارید و کوفته را بپسجید.

روش درست کردن اونیگیری با گوشت چرخ کرده هم به همین ترتیب است. گوشت چرخ کرده را جداگانه مثل ماهی ماکارونی درست کنید و به جای تن ماهی داخل کوفته برنجی بگذارید.

برخی به جای تن ماهی از تکه های ماهی سالمون دودی یا پخته شده برای درست کردن اونیگیری استفاده می کنند.

تاریخچه کوفته برنجی ژاپنی یا اونیگیری ایده تهیه اونیگیری ژاپنی به زمانی برمی گردد که برای نگهداری طولانی مدت

۸ روش تقویت اعتماد به نفس در کودکان

کنید که چطور دوباره تلاش کرده و مشکل را حل کنند. به آن ها بیاموزید که اشتباهات، بخشی از راهی ست برای کسب اعتماد به نفس و ایمان به توانمندی ها برای مواجهه با مشکلات و چالش ها.

فرزندان تان را به تعاملات و کنش های اجتماعی تشویق کنید! مهارت های اجتماعی نقشی بزرگ در ساختن اعتماد به نفس ایفا می کنند. کودکان را تشویق کنید تا دوست انتخاب کنند، به گروه ها و فعالیت های جمعی بپیوندند و با دیگران ارتباط برقرار کنند. چه با ورزش، بازی های روزانه یا باشگاه. تعاملات اجتماعی به کودکان کمک می کند تا کار تیمی، همدلی و اعتماد به نفس را در موقعیت های مختلف درک و تقویت کنند.

خود، نمونه اعتماد به نفس فرزندتان باشید! بچه ها بسیاری از مشاهدات و رفتارهایشان را در والدین شان می بینند. در کارها، تصمیمات و حتی در مواجهه با چالش ها، اعتماد به نفس نشان دهید. از اعتماد به نفس و عزت نفس مثبت بهره بگیرید و از سرزنش خود اجتناب کنید. وقتی کودکان، اعتماد به نفس شما در زندگی و کنترل امور می بینند، راحت تر با این شرایط و رسیدن به اعتماد به نفس سازگار خواهند شد.

مقایسه کودکان با خواهر برادرها، دوستان یا همکلاسی ها می تواند به اعتماد به نفس آن ها آسیب برساند. در عوض، بر توانمندی های منحصر به فرد و تلاش آن ها متمرکز شوید. به آن ها کمک کنید که این مساله را بفهمند که هر کسی در مسیر و توانمندی های خود رشد می کند. آن ها را تشویق کنید در رقابت با گذشته خود باشند و هر روز نسخه بهتری از خود ارائه دهند تا اینکه با دیگران مقایسه شوند.

محیطی مثبت و حمایتگر برایشان فراهم کنید! محیط عاشقانه و حمایتگر، به کودکان کمک می کند تا احساس امنیت و اعتماد به نفس کنند. وقتی بفهمند که در محیطی امن برای بیان خودشان بدون قضاوت هستند، بهتر و بیشتر می توانند به کشف و بروز پتانسیل های خود بپردازند. گوش دادن، در دسترس بودن و ابراز عواطف و عاشقانه به فرزند، همه برای ایجاد این جو حمایتی ضروری هستند. به آن ها اجازه دهید ریسک کنند و از اشتباهات درس بگیرند! اجازه ریسک کردن و اشتباه کردن، به کودکان، به آن ها کمک می کند انعطاف پذیر، با ظرفیت و با اعتماد به نفس شوند. چنانچه مرتکب خطا یا اشتباه شدند، آن ها را راهنمایی

این ایمان و اعتماد را ایجاد می کند که توانمند هستند و مشوق آن ها برای تداوم تلاش خواهد بود.

کودک تان را به استقلال تشویق کنید!

تشویق کودکان به تصمیم گیری، به سرانجام رساندن کارهایشان و حل مشکلات به طور مستقل، به آن ها کمک می کند احساس اعتماد به نفس و توانمندی کنند. این کار را با واگذاری مسوولیت هایی متناسب با سن شان مثل انتخاب لباس یا آماده کردن کیف مدرسه، آغاز کنید. استقلال، در کودک حسی از اعتماد و انعطاف پذیری ایجاد خواهد کرد.

بیشتر روی تلاش بچه ها تمرکز کنید تا نتیجه!

تشویق کودک به تلاش و نه نتیجه آن، موجب می شود فرزندتان به اهمیت سخت کوشی و مقاومت و بردباری پی ببرید. به جای تمرکز بر نمره و امتیاز، به آن ها بیاموزید تا بیشتر بر روی اهمیت و ارزش زمان و یادگیری متمرکز شوند. این رویکرد باعث ارتقاء نوع نگاه کودک به زندگی و افزایش اعتماد به نفس برای مواجهه با مشکلات و چالش ها خواهد شد.

از مقایسه فرزندتان با دیگران اجتناب کنید!

اینکه فرزندتان از پس کاری هرچند کوچک برآمده، درک و دیدن و فهمیدن آن، می تواند روشی عالی برای شکل دادن به اعتماد به نفس آن ها باشد. هر وقت کودکان به موفقیتی می رسد او را تجلیل و تشویق کنید تا اهداف جدید را امتحان کند.

اعتماد به نفس یکی از ارزشمندترین جنبه های شخصیتی هر فردی است که می توانید آن را در فرزندتان رشد دهید. این امر به کودک نگاه به خود و چگونگی مواجهه با چالش ها را می آموزد. اعتماد به نفس، توانمندی و موفقیت های تحصیلی و مهارت های اجتماعی در فرزندتان را موجب می شود. در اینجا هشت راهکار ساده اما قدرتمند برای تقویت اعتماد به نفس کودکان ارائه می شود تا آن ها را به انسان هایی مستقل، توانمند و ایمن تبدیل کند.

تمام موفقیت های ریز و درشت فرزندتان را جشن بگیرید!

اینکه فرزندتان از پس کاری هرچند کوچک برآمده، درک و دیدن و فهمیدن آن، می تواند روشی عالی برای شکل دادن به اعتماد به نفس آن ها باشد. هر وقت کودکان به موفقیتی می رسد او را تجلیل و تشویق کنید تا اهداف جدید را امتحان کند یا به هر طریقی به دنبال تلاش برای رسیدن به اهدافش باشد. این قدردانی در آن ها