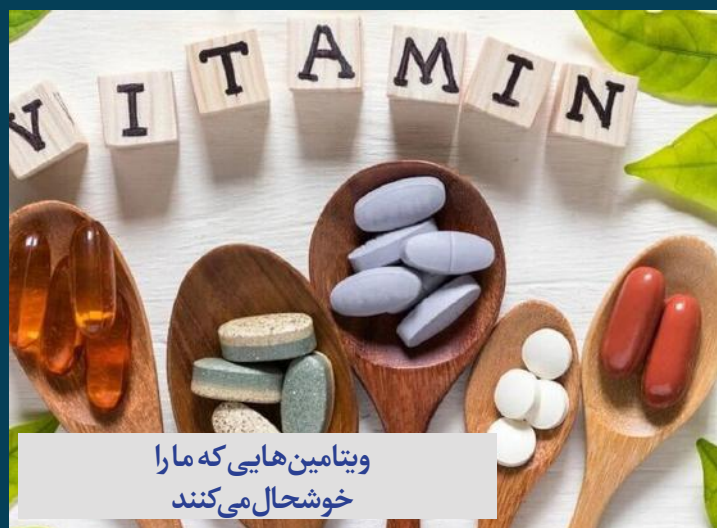


آوای دریا ۲۵۱



ویتامین هایی که ما را
خوشحال می کنند

شنبه ۲۹ دی ماه ۱۴۰۳ سال ششم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



آموزش زبان انگلیسی در کودکان
ممنوع شد



تاج: سعی کردیم از بانوان در داوری مسابقات فوتبال استفاده کنیم



IRNA

۱۲ هزار کودک و نوجوان در جشنواره
«بازیما» قشم شرکت کردند



کمبود پانسمان بیماران پروانه ای همچنان تداوم دارد

تاج: سعی کردیم از بانوان در داوری مسابقات فوتبال استفاده کنیم



نیست و از محل فاند فیفا وارد کردیم. پول VAR چینی را دولت به شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور داد و این شرکت دولتی گفت باید الزامات اداری رعایت شود. ۶ یا ۷ ماه است در گیرودار این مسئله هستیم. این مسئله مستقیم به امنیت داوران برمی‌گردد.

تاج اضافه کرد: معاونت فنی سازمان صداوسیما هم به دنبال حل این مسئله است، چون می‌توانند از آن استفاده کنند و بحث دوربین‌های تلویزیونی هست. تصور این است با حل این مشکل، حتی بتوانیم همه بازی‌های لیگ یک را هم با VAR پوشش بدهیم. با ۶ دستگاه نمی‌شود همه لیگ را پوشش بدهیم و باید شرایطی فراهم شود تا بقیه دستگاه‌ها هم برسند.

وی ادامه داد: خریدن، آوردن، بردن و ارنج VAR وظیفه ما نیست و این وظیفه باشگاه میزبان است. باشگاه‌ها هم مشکلات زیادی دارند و این است که ما به میان آمده‌ایم. بدنه داوری ما سیستم و سازوکار فوق‌العاده شفافی دارد ولی دقت باید در اتاق VAR زیاد باشد؛ بد است این که اشتباه در این اتاق داشته باشیم و قابل قبول نیست.

رئیس فدراسیون اضافه کرد: ما با شرکت EVS برای VAR صحبت کردیم و این شرکت به ما نامه زد، چون بیش از ۲۰ درصد تجهیزات دستگاه‌های آمریکایی است، نمی‌توانیم با ایران قرارداد ببندیم. ما به فیفا فشار آوردیم و با روابط خوب و کمک فیفا، تحت لایسنس فیفا همین دستگاه‌ها را وارد کردیم.

تاج تأکید کرد: EVS هنوز هم به ما VAR نمی‌دهد و هم تحت لایسنس فیفاست. اگر VAR نمی‌آید، نمی‌شد بانوان را به استادیوم راه بدهیم. دستگاه‌ها به این شکل وارد شد ولی هنوز کافی نیست.

وی ادامه داد: ۶ دستگاه چینی بنا به خرید داشتیم که بدون پرداخت پول و از محل ۱۱۰ میلیارد بوجه دولتی برای VAR می‌خواستیم پیش ببریم ولی اتفاق این افتاد که الان چینی‌ها نمی‌دانند چه شده‌است. اگر این ۶ دستگاه از دست برود، اتفاق بدی برای فوتبال ماست، چون حلقه تحریم‌ها را هم داریم. با احمد دنیامالی مفصل در این زمینه صحبت کردم و او همان‌جا زنگ زد و صحبت کرد.

رئیس فدراسیون فوتبال تأکید کرد: شرایط خاصی برای ورود آن VARهای چینی داریم ولی برای VARهای خودمان بحثی

رئیس فدراسیون فوتبال گفت: امنیت داوران مستقیم به استفاده از VAR بازمی‌گردد.

بر اساس گزارش سایت رسمی فدراسیون فوتبال، مهدی تاج، رئیس فدراسیون فوتبال در مراسم اختتامیه سمینار نیم فصل داوران فوتبال ایران ضمن تبریک ولادت حضرت امیرالمؤمنین (ع) و خوانش قصیده‌ای در مدح امام علی (ع) اظهار داشت: داوران و کمک‌داوران هم‌کاری تنگاتنگ و خوبی را با فدراسیون از خود نشان داده‌اند. بخش داوری وجه لاینفک فوتبال کشور است و ویژگی‌های خاص خودش را دارد.

وی در ادامه گفت: تصورم این است اگر همه ملزومات یک مسابقه انجام شود، اگر داور نباشد یا دیر برسد؛ بازی برگزار نمی‌شود. داور از الزامات اصلی فوتبال، فوتبال ساحلی و فوتسال است که کار بسیار سخت و کم‌سود برای داور ولی پرمفعت برای فوتبال ماست. می‌دانم هزینه‌های بخش داوری و دست‌مزدها با باقی دست‌مزدهای رایج فوتبال هم خوان نیست.

تاج در ادامه تصریح کرد: کم‌ترین هزینه‌ها صرف داوران می‌شود و ما عذر می‌خواهیم. در حال تلاش برای افزایش هستیم و ۳،۲ دور خودم این افزایش را انجام داده‌ام. در یک دوره سال ۱۳۸۹ دست‌مزد را ۳ برابر افزایش دادیم، اما باز هم ناچیز است؛ البته برای فدراسیون فوتبال همین الان ۱۵۰، ۱۶۰ میلیارد تومان در بخش داوری هزینه می‌کنیم.

رئیس فدراسیون تأکید کرد: از هتل و ترانسفر تا VAR و... هزینه زیادی می‌کنیم. فدراسیون فوتبال از مجموعه دولت نهایتاً ۵۰ یا ۶۰ میلیارد تومان دریافت می‌کند ولی بیش از ۱۰۰۰ میلیارد هزینه می‌کنیم.

تاج ادامه داد: درآمد‌ها را بدون تکیه به منابع دولتی از فیفا، AFC و فاندهایی که در تمامش بلااستثنا شرکت می‌کنم؛ کسب می‌کنیم. در بخش درآمد و هزینه با هیچ کشوری از رقا و همسایه‌ها قابل قیاس نیستیم؛ نه عربستان، نه قطر، نه امارات و نه حتی ازبکستان و تاجیکستان. با همین درآمد ۱۸ دنیا هستیم و در شرایط نسبتاً خوبی هستیم. در داوری نقش مؤثری در AFC داریم و بازی‌های خوب آسیایی را سوت می‌زنیم.

وی ادامه داد: سعی کردیم از بانوان مان هم در بخش‌های مختلف داوری کنند. VAR را الزام به استفاده داشتیم، چون بدون آن، داوران مان نمی‌توانستند در مسابقات بین‌المللی سوت بزنند که این یکی از ضررهای ماست. علاقه و الزام به حضور زنان در ورزشگاه‌ها داشتیم که مسیر خیلی سختی داشت، اما VAR همین را تحت‌الشعاع قرار می‌داد، چون منشأ برخی ناسزاها، مشکلات داوری بود و اگر VAR نداشتیم، به ما فشار می‌آوردند تا بانوان را به ورزشگاه راه ندهیم.

بررسی لایحه حمایت از زنان در مجلس شورای اسلامی آغاز شده است

وزارتخانه‌های بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و کار و امور اجتماعی به دولت واگذار شد. به دنبال آن بود که لایحه «حمایت از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیت آنان در برابر خشونت» در دولت تهیه و در دی ماه ۱۳۹۹ برای طی مراحل قانونی به مجلس یازدهم ارسال شد؛ کلیات این لایحه سرانجام پس از بیش از دو سال یعنی ۲۱ در فروردین ۱۴۰۲ به تصویب مجلس رسید و برای بررسی جزئیات بار دیگر راهی کمیسیون اجتماعی شد؛ اگرچه در نهایت نتوانست در سال پایانی عمر آن دوره مجلس فرصت تصویب پیدا کند و جمع لویایحی که در مجلس خاک می‌خورند، پیوست.

تصویب لایحه حفظ کرامت و حفاظت از زنان در برابر سوء رفتار یکی از مطالبات مردم بویژه جامعه زنان از حاکمیت در راستای حفظ شأن و جایگاه زنان است؛ زنانی که در دهه‌های اخیر جایگاه شایسته‌ای در نظام اقتصادی، اجتماعی و اداری کشور یافته‌اند و انتظار دارند از سوی قانون نیز در روابط اجتماعی و فردی مورد حمایت قرار گیرند.

با این وجود این لایحه همچنان در کمیسیون اجتماعی مجلس به عنوان کمیسیون اصلی رسیدگی کننده، در نوبت رسیدگی قرار دارد و هنوز مجلس دوازدهم اقدامی برای نهایی شدن لایحه و ارسال گزارش آن به صحن مجلس انجام ن داده است.



روابط اجتماعی» با مشارکت و برنامه‌ریزی نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، قوه قضائیه، سازمان بهزیستی کشور، شهرداری، وزارت کشور، شورای عالی استانها، مرکز امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، حمایت از امنیت بانوان در روابط اجتماعی برای نخستین بار در قانون پنجم توسعه مطرح شد؛ در ماده ۲۷۷ این قانون که از سال ۱۳۹۰ اجرایی شد، تهیه و تدوین «سند ملی امنیت بانوان و کودکان در

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده از آغاز بررسی لایحه حمایت از بانوان در مجلس شورای اسلامی خبر داد و گفت: تلاش دولت این است که روح قانون اساسی در این لایحه پیگیری شود.

زهره بهروز آذر روز چهارشنبه در حاشیه جلسه هیات دولت با حضور در جمع خبرنگاران درباره اینکه آیا کلمه خشونت در لایحه ای که به منظور حمایت از بانوان به مجلس ارائه شده، حذف شده است یا اینکه به کلمه سوء رفتار تغییر کرده است، گفت: لایحه دولت کلمه خشونت را دارد و سوء رفتار هم چیز بدی نیست و دائره آن گسترده‌تر می‌شود.

وی افزود: نگاهمان این است که اگر کلمه "بدرفتاری یا سوء رفتار" در لایحه حمایت از بانوان وجود داشته باشد دایره آن بیشتر می‌شود و مهم این است که روح پیگیری را داشته باشد و جرم انگاری نیز برای آن اتفاق بیفتد.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده تأکید کرد: نگرانی ما این است که اگر این واژه باشد این وجوه را کم‌رنگ کند یا مانع بودنی که انتظار دارد را نتواند داشته باشد و ابهام ایجاد کند و شفافیت آن کم شود.

به گفته بهروز آذر، بررسی این لایحه در مجلس شورای اسلامی آغاز شده است و از سوی دولت با قوت پیگیری می‌شود و همه تلاش ما این است که در این لایحه روح قانون اساسی پیگیری شود.

تمدید تفاهم‌نامه طرح اشتغال زنان سرپرست خانوار

گزارش: ایرنا



معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده از تمدید تفاهم‌نامه میان این معاونت با صندوق ضمانت سرمایه‌گذاری تعاون خبر داد.

زهرا بهروز آذر در نشست‌هایی که با هدف بررسی چالش‌ها و راهکارهای طرح تسهیلات اشتغال‌زایی زنان سرپرست خانوار به همراه البرز محمدی، مدیر عامل صندوق ضمانت سرمایه‌گذاری تعاون برگزار شد، با تأکید بر اهمیت گسترش این طرح، از تمدید تفاهم‌نامه میان معاونت زنان و این صندوق خبر داد و بر لزوم بررسی مشکلات اجرایی پیشین این طرح تأکید کرد.

وی گفت: لازم است با تشکیل یک کارگروه پایش، مشکلات و موانع موجود در اجرای طرح به طور مستمر بررسی و برطرف شود. با این اقدام، می‌توان روند اجرای طرح را بهینه‌سازی کرد و از تکرار چالش‌های گذشته جلوگیری کرد.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به اهمیت توانمندسازی زنان سرپرست خانوار، افزود: این بانوان ستون‌های پایدار خانواده‌های خود هستند و حمایت از اشتغال‌زایی آنان، نه تنها معیشت خانواده‌ها را بهبود می‌بخشد، بلکه به تقویت عدالت اجتماعی نیز کمک می‌کند. ایجاد شرایطی که این زنان بتوانند به طور مستقل و با بهره‌گیری از منابع موجود، مسیر کارآفرینی را طی کنند، از اهداف مهم این تفاهم‌نامه است.

بهروزآذر همچنین بر ضرورت افزایش منابع مالی و توسعه خدمات مشاوره و مربیگری در حوزه کسب‌وکار و در این طرح تأکید کرد و گفت: با ارائه خدمات مشاوره‌ای و حمایت هدفمند، می‌توان زنان سرپرست خانوار را به مسیر کارآفرینی هدایت کرد و توانمندی‌های آنان را به طور چشمگیری ارتقا داد.

بر اساس این گزارش، طرح اعطای تسهیلات به زنان سرپرست

خانوار بدون ضامن، که برای دهک‌های ۱ تا ۵ درآمدی طراحی شده، بر رفع موانع دریافت تسهیلات بانکی تمرکز دارد. بر اساس این طرح، زنان سرپرست خانوار به جای معرفی ضامن شخصی، می‌توانند از ضمانت‌نامه‌های صادرشده توسط صندوق ضمانت سرمایه‌گذاری تعاون استفاده کنند. این اقدام مشکلاتی نظیر نیاز به ضامن معتبر یا وثیقه‌های سنگین را برطرف کرده و دریافت تسهیلات را برای این گروه تسهیل می‌کند. با آغاز مرحله دوم این طرح، انتظار می‌رود گام‌های مؤثری در راستای رفع موانع اشتغال و بهبود معیشت زنان سرپرست خانوار برداشته شود.

خانوار بدون ضامن، که برای دهک‌های ۱ تا ۵ درآمدی طراحی شده، بر رفع موانع دریافت تسهیلات بانکی تمرکز دارد. بر اساس این طرح، زنان سرپرست خانوار به جای معرفی ضامن شخصی، می‌توانند از ضمانت‌نامه‌های صادرشده توسط صندوق ضمانت سرمایه‌گذاری تعاون استفاده کنند. این اقدام مشکلاتی نظیر نیاز

عواقب خطرناک مصرف بی‌رویه دمنوش‌های گیاهی



کارشناس نظارت بر فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی قزوین گفت: مصرف بیش از اندازه گیاهان دارویی می‌تواند به مسمومیت و عواقب خطرناکی ختم شود.

رامش مهرآیین با اشاره به اینکه مصرف روزانه گیاهان دارویی در صورت تداخل با داروهای شیمیایی خطرات زیادی را می‌تواند ایجاد کند، اظهار کرد: گرچه دمنوش‌ها و گیاهان دارویی منشأ طبیعی دارند و در مقایسه با داروهای شیمیایی عوارض کم‌تری ایجاد می‌کنند، اما مصرف بی‌رویه یا غیرعلمی برخی از این گیاهان می‌تواند موجب عوارض ناخواسته و حتی مسمومیت‌های شدید شود و از این رو شهروندان به طور جدی بایستی مراقب عوارض این نوع از گیاهان دارویی در زمان مصرف باشند.

وی ادامه داد: دمنوش‌ها نیز همانند داروهای شیمیایی باید با آگاهی و اطلاع از ساز و کار عمل آنها توسط شهروندان مصرف شود. برای نمونه مصرف گل گاوزبان ایرانی به تنهایی در افرادی که فشار خون بالا دارند، می‌تواند به شدت مخاطره‌انگیز باشد یا مادران باردار یا شیرده تنها پس از مشاوری با پزشک، مجاز به مصرف دمنوش‌ها هستند.

مهرآیین تصریح کرد: دمنوش‌های گیاهی هم مانند تمام مواد غذایی دیگر دارای برخی عوارض جانبی هستند و با اینکه اکثر داروهای گیاهی به میزان متعادل برای مصرف انسان بی‌خطر محسوب می‌شوند، ممکن است به راحتی با برخی گیاهان سمی اشتباه گرفته شوند و به عنوان ترکیبات بی‌خطر در دمنوش‌ها به کار بروند. از این رو شهروندان هرگز برای تهیه دمنوش و جوشانده‌ها از گیاهان وحشی استفاده نکنند.

به گفته این مسئول، یکی از عوارض ناخواسته داروها، جمع‌آوری غلط گیاهان دارویی توسط افراد ناآگاه و بی‌تجربه است چرا که گاهی گیاهان سمی وارد گیاهان اصلی می‌شود. برای مثال سبزی جعفری شبیه گیاهی به نام شوکران است، در حالی که جعفری یک گیاه خوراکی است و شوکران یک گیاه سمی، عدم تشخیص درست آن باعث مسمومیت می‌شود.

این کارشناس نظارت بر فرآورده‌های طبیعی با بیان اینکه نوع و نحوه مصرف گیاهان نیز بسیار مهم هستند، افزود:

سنتی علاقه‌مند هستند در تابلوی مطب حتما مشخصات پزشک و عنوان تخصص طب سنتی درج شده باشد. وی موضوع مهم دیگر را در خصوص تبلیغ دمنوش‌های لاغری عنوان کرد و گفت: تاکنون مجوزی برای فرآورده‌های دمنوش جهت لاغری در کوتاه‌ترین زمان ممکن از جانب سازمان غذا و دارو صادر نشده است و مردم باید نسبت به مصرف اینگونه محصولات آگاه باشند.

این کارشناس نظارت بر فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی قزوین خاطرنشان کرد: مصرف دمنوش‌های زمستانی برای درمان سرماخوردگی و آنفولانزا حتما باید با نظر پزشک صورت بگیرد، وقتی هم که پزشک مربوطه دارو تجویز می‌کند بایستی از تداخلات داروهای شیمیایی و دمنوش مورد استفاده شده، مطلع باشد.

باید تحت نظر پزشک و با توجه به داروهایی که مصرف می‌کنند، داروهای گیاهی را دریافت کنند و این نکته هیچگاه فراموش نشود که دمنوش‌ها به هیچ عنوان جایگزین دارو نیستند، برای بهبود بیمار لازم است دستورات پزشک را به درستی رعایت شود. به بیان دیگر، دارو و دمنوش گیاهی باید در جای خود و به شیوه صحیح مصرف شود.

این کارشناس یادآور شد: خرید اینترنتی دمنوش‌های گیاهی و ویزیت آنلاین که امروزه طرفداران بسیاری پیدا کرده، مشکلات زیادی را نیز بوجود آورده، از این رو شهروندان برای یافتن پزشک معتمد جهت درمان بیماری خود سعی کنند حداقل اولین ویزیت خود را به صورت حضوری انجام دهند و توسط پزشکانی که در این حوزه فعالیت دارند، درمان خود را آغاز کنند و اگر به شوه

اینکه داروی گیاهی به صورت ضام، مرهم، دمنوش یا در بینی چکانده شود، روش‌های مختلفی هستند که باید تحت نظر پزشک انجام شود، برای مثال گیاه بنفشه باید به صورت دمنوش مصرف شود و اگر بجوشد خواصش از بین می‌رود چرا که گل بنفشه لطیف است، اما رازیانه به خصوص ریشه‌های این گیاه بهتر است چند دقیقه بجوشد تا خاصیت دار شود.

وی یادآور شد: همچنین داروهای گیاهی که برای معده مصرف می‌شوند نیز نباید به صورت کوبیده شده مصرف شوند و باید "چریش" شوند، یعنی باید به صورت نیم‌کوب باشند چرا که اگر بودر شوند، خواصی برای معده ندارند و بیشتر خواص کبیدی دارند.

مهرآیین ادامه داد: افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای همچون دیابت، فشار خون، تیروئید و چربی خون دارند

کمبود پانسمان بیماران پروانه‌ای همچنان تداوم دارد

گزارش: ایرنا



همچنان وجود دارد که فشار زیادی به بیماران و خانواده آن‌ها وارد کرده است. این کمبودها در اقلام وارداتی و تخصصی است و هیچکدام جایگزین داخلی ندارد. مجموعه ما بارها از نهادهای مسئول درخواست تأمین این اقلام را خواسته است وی متأسفانه همچنان کمبود این اقلام پابرجا است.

و خیرین، تلاش می‌کند تا بار مالی این خانواده‌ها را کاهش دهد. وضعیت داروهای بیماران پروانه‌ای وی تصریح کرد: یکی از چالش‌های مهم در بحث درمان بیماران پروانه‌ای تأمین داروها و پانسمان بیماران است، که در برخی دوره‌ها حمایت‌هایی از سوی وزارت بهداشت صورت گرفته اما کمبودهایی

رئیس انجمن بیماران پروانه‌ای گفت: هزینه درمان بیماران پروانه‌ای بسیار بالاست یعنی پانسمان‌های مخصوص این بیماران که نقش حیاتی در بهبود زخم دارد، هزینه سنگینی را به خانواده‌ها تحمیل می‌کند.

حجت الاسلام و المسلمین سید حمیدرضا هاشمی گلپایگانی رئیس انجمن بیماران پروانه‌ای در گفتگو با خبرنگار مهر، در مورد چالش‌ها و کمبود دارو برای بیماران پروانه‌ای گفت: بیماری ای بی (Epidermolysis Bullosa) یا بیماری پروانه‌ای، به دلیل ماهیت خاص و نادر آن، چالش‌های درمانی بسیاری به همراه دارد. این بیماران به مراقبت‌های روزانه اعم از استفاده از پانسمان‌های مخصوص، داروهای خاص و تغذیه مکمل نیاز دارند.

وی گفت: عدم مراقبت مناسب از بیمار پروانه‌ای می‌تواند باعث ایجاد عفونت‌های جدی، تحلیل اندام‌ها و در مواردی حتی به مرگ بیمار شود. علاوه بر این، بسیاری از مراکز درمانی با این بیماری آشنا نبوده و توانایی ارائه خدمات لازم را ندارند. این موضوع نیاز به آگاهی‌بخشی و آموزش مداوم در حوزه درمان را بیش از پیش آشکار می‌کند.

هزینه درمان بیماران پروانه‌ای

هاشمی گلپایگانی ادامه داد: هزینه درمان بیماران پروانه‌ای بسیار بالاست. به‌عنوان مثال پانسمان‌های مخصوص این بیماران که نقش حیاتی در بهبود زخم‌ها و جلوگیری از عفونت دارد، هزینه سنگینی را به خانواده‌ها تحمیل می‌کند، همچنین داروهای مکمل، تجهیزات بهداشتی و هزینه‌های بستری در بیمارستان نیز به این بار مالی افزوده می‌شود. متأسفانه بسیاری از خانواده‌ها به دلیل هزینه‌های بالای درمان قادر به تأمین نیازهای فرزندان خود نیستند. خانه ای بی، با تأمین این نیازها از طریق کمک‌های مردمی

چند خبر کوتاه ...

بازیم‌ها که با استقبال بی نظیر قشموندان و گردشگران روبرو بود، دومین دور جشنواره از ۲۵ تا ۳۰ دی‌ماه، از ساعت ۱۷ تا ۲۲ در کارخانه نوآوری و نمایشگاه‌های بین المللی برگزار شد.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی سازمان منطقه آزاد قشم توضیح داد: در این جشنواره موسسات آموزشی و فرهنگی فعال در حوزه کودک و نوجوان این جزیره با حمایت سازمان منطقه آزاد به مدت ۶ روز فضایی را فراهم کردند تا علاوه بر رشد نشاط و خلاقیت در کودکان، تمایل به انجام به کارهای گروهی و نوآورانه نیز در آنها افزایش یابد.

غفاری اضافه کرد: در دومین دور جشنواره ۱۸ غرفه میزبان گروه‌های سنی مختلف برای انواع بازی‌های فکری، حرکتی، رومی، گروهی و هیجانی برای همه رده‌های سنی بودند. وی یادآور شد: با توجه به مطالبات گسترده برای ارتقای فضای روانی، فکری و فیزیکی کودکان و نوجوانان در حال برنامه‌ریزی هستیم تا موسسات آموزشی و فرهنگی فعال در این حوزه را گردهم آورده و «بازیم‌ها» را به یک رویداد دائمی تبدیل کنیم.

جشنواره خانوادگی بازی، سرگرمی و هیجان «بازیم‌ها» با رویکرد ترویج شادی و نشاط اجتماعی همزمان با دهه امامت و ولایت (عید قربان تا عید غدیر) از ۳۰ خرداد تا اول تیر امسال در محل سالن مرکز نوآوری و نمایشگاه‌های بین‌المللی جزیره قشم برگزار شده بود. بازی‌های شناختی یکی از ابزارهای مؤثر برای حفظ و ارتقای سرمایه شناختی به شمار می‌رود و بازی یکی از فرصت‌هایی است که می‌تواند موجب پرورش کارکردهای اجرایی و ارتقا سرمایه شناختی شود. بازی به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر رشد و تحول کودک و به عنوان ابزاری ارزان و در دسترس برای همه اقشار از مهمترین عواملی است که فرصت ایجاد و گسترش مهارت‌های جدید حرکتی، شناختی، زبان‌شناختی، نمادین، سازگاری عاطفی و اجتماعی را فراهم می‌کند.

امروزه بازی‌های شناختی از جایگاه ویژه‌ای در حوزه ارزیابی و توانبخشی شناختی در کودکان و بزرگسالان برخوردار هستند.

اکثر کشورهای جهان حداقل یک یا دو نماینده در این فهرست دارند. تیست اطلس پیشنهاد می‌کند شاید بهتر باشد به جای دوری از این غذاها با کنجکاوی به سراغشان برویم شاید دیدگاه شما نسبت به این غذاها پس از امتحان کردنشان با بقیه متفاوت باشد.

مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد:

ثبت بیش از ۱۴ هزار رویداد ولادت حاصل از چند قلو زایی در کشور

مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال از ثبت ۱۴ هزار و ۹۰ رویداد ولادت حاصل از چند قلو زایی در ۹ ماهه سال ۱۴۰۳ در کشور خبر داد.

بر اساس این گزارش تعداد ۱۳ هزار و ۵۶۵ رویداد دوقلو، ۵۰۴ رویداد سه قلو، ۱۹ رویداد چهار قلو و تعداد ۲ رویداد پنج قلو بوده است. در این گزارش آمده است: تعداد ۲۸ هزار و ۷۲۸ ولادت یعنی حدود ۴ درصد از ولادت‌های ثبت شده در ۹ ماهه سال ۱۴۰۳ مربوط به چند قلو زایی است که استان‌های تهران با ۲ هزار و ۱۲۷ چندقلو، خوزستان با ۲ هزار و ۲۰۷ چندقلو و خراسان رضوی با ۲ هزار و ۱۸۶ چندقلو بیشترین تعداد چندقلو زایی را در کشور به خود اختصاص داده‌اند.

همچنین بر اساس این گزارش، در ۹ ماهه سال ۱۴۰۳ تعداد ۷۲۴ هزار و ۲۴۹ ولادت در کشور به ثبت رسیده است که بیشترین تعداد ولادت‌ها مربوط به استان تهران با رقم ۸۹ هزار و ۳۲۵ نوزاد و کمترین آن مربوط به استان ایلام با رقم ۴ هزار و ۹۶۳ نوزاد بوده است.

۱۲ هزار کودک و نوجوان در جشنواره «بازیم‌ها» قشم شرکت کردند

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی سازمان منطقه آزاد قشم گفت: امسال بیش از ۱۲ هزار کودک و نوجوان در دومین جشنواره خانوادگی بازی، سرگرمی و هیجان «بازیم‌ها» بزرگ‌ترین جزیره ایرانی خلیج فارس شرکت کردند. محمد غفاری اظهار کرد: هدف از برگزاری این جشنواره ارتقای فضای روانی، فکری و فیزیکی در بین رده‌های سنی مختلف به ویژه کودکان و نوجوانان است. وی ادامه داد: پس از برگزاری نخستین دور جشنواره

این کمیسیون، اظهار کرد: بر اساس مصوبه کمیسیون تلفیق، مبلغ تسهیلات ازدواج و فرزندآوری در بودجه که در مصوبه قبلی ۲۷۵ هزار میلیارد تومان بود، به ۳۴۰ هزار میلیارد تومان افزایش یافت. عضو کمیسیون تلفیق لایحه بودجه تصریح کرد: به موجب مصوبه کمیسیون تلفیق، ۲۰۰ هزار میلیارد تومان برای اصلاح کفایت سرمایه بانکی برای ارتقای قدرت تسهیلات‌دهی بانک‌ها در نظر گرفته شد.

کوچکی نژاد تصریح کرد: بر اساس مصوبه دیگر کمیسیون تلفیق، مقرر شد هزینه‌های آب، برق و گاز مدارس تا سطح الگوی مصرف رایگان شود.

دو خورش ایرانی در این لیست بد مزه‌ترین غذاهای جهان

وبسایت TasteAtlas که پیشرو مطالعات در مورد غذاهای کشورهای مختلف است، در جدیدترین رتبه بندی خود، فهرست صد غذا با بدترین امتیاز در جهان را منتشر کرده است.

برخی از صفحات فضای مجازی به نقل از وبسایت تیست اطلس نوشتند: این رتبه بندی‌ها را بر اساس ۵۹۶،۴۰۳ رای تهیه کرده است. این وبسایت میگوید هدف از آن‌ها ترویج غذاهای محلی، ایجاد افتخار در بین مردم برای غذاهای سنتی‌شان، و برانگیختن کنجکاوی در مورد غذاهایی است که شاید از نظر خیلی‌ها بد مزه و کم‌طرفدار باشند.

مجله خبری تایم اوت به نقل از وبسایت تیست اطلس نوشت: در این فهرست غذای Blodpalt از فنلاند به عنوان بدترین غذای جهان معرفی شده است. به دنبال آن غذای Bocadillo de sardinas از کشور اسپانیا و Calskrove از سوئد در جایگاه دوم و سوم قرار دارند. در این میان، اسم دو غذای ایرانی هم به چشم می‌خورد. خورش بامیه در رتبه ۵۱ و خورش آلو اسفناج در رتبه ۵۹ بدترین غذاهای جهان جای گرفته‌اند. در بین غذاهای ترکی هم غذای کاپوسکا در رتبه ۸۸ این فهرست ظاهر شده است. نکته جالب دیگر در مورد این فهرست این است که صدغذای بد جهان، مختص به یک کشور یا ناحیه جغرافیایی خاص نیست و تقریباً

آموزش زبان انگلیسی در کودکانها ممنوع شد

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک با بیان اینکه آموزش زبان انگلیسی در کودکانها «ممنوع» اعلام شده است گفت: این موضوع را رصد خواهیم کرد و تذکرات لازم را خواهیم داد.

حمیدرضا شیخ الاسلام با بیان اینکه هزینه اجاره‌بها، نیروی انسانی طبق قانون کار، ۲۰ درصد امکانات و تجهیزات مصرفی، ۱۲ درصد موارد مصرفی برای نوآموزان و ۴ درصد سود موسسه باید در تعیین شهریه کودکانها در نظر گرفته شود گفت: سامانه خود اعلام شهریه خواهد کرد و کسی دخل و تصرف ندارد.

وی درباره دوره‌های گذرانده شده توسط مربیان کودکانها افزود: باید به استانها، ادارات کل استانها اطلاع رسانی شود، کارشناسان حضور دارند و اگر موارد خاصی باشد در ستاد پیگیری خواهد شد.

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک با بیان اینکه آموزش زبان انگلیسی در کودکانها ممنوع اعلام شده است اظهار کرد: این موضوع را رصد خواهیم کرد و تذکرات لازم را خواهیم داد.

وی تأکید کرد: کودکانها حتماً باید مجوز و تعیین شهریه را بالای سر درب مدیریت موسس یا بالای میز موسس نصب کنند، اگر برای سال آینده این مجوز را دریافت نکنند، در سازمان و در سطح استانها از فعالیت آن‌ها جلوگیری خواهد شد.

اسامی کودکانها مجاز در سامانه کودکانها یاب قرار گرفته است.

مبلغ وام ازدواج و فرزندآوری افزایش یافت

طبق مصوبه کمیسیون تلفیق بودجه، مبلغ تسهیلات ازدواج و فرزندآوری برای سال آینده به ۳۴۰ هزار میلیارد تومان افزایش یافت.

جبار کوچکی نژاد در تشریح مصوبات جلسه کمیسیون تلفیق بودجه، گفت: کمیسیون تلفیق لایحه بودجه، موارد ارجاعی بودجه از صحن مجلس برای تأمین نظر شورای نگهبان را در جلسه امروز خود بررسی کرد. نماینده مردم رشت در شورای اسلامی درباره مصوبات

با سرآشپز = کوفته شیرین کرمانشاهی



کوفته شیرین یکی از غذاهای محلی کرمانشاهی است که دستور پختی مشابه کوفته برنجی دارد. تفاوت کوفته شیرین با کوفته برنجی به مزه آن برمی گردد؛ این غذای کرمانشاهی دارای طعم ترش و شیرین است.

آنچه در تهیه این غذا برای منوی شام یا لیست غذای ناهار اهمیت دارد شکل دادن کوفته‌های آن است به نحوی که وا نرود. در این مقاله از سرویس آشپزی به آموزش طرز تهیه کوفته شیرین کرمانشاهی و فوت و فن‌های درست کردن آن خواهیم پرداخت.

مواد لازم

برنج: ۲۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم

پیاز: ۱ عدد متوسط

تخم مرغ: ۱ عدد

سبزی نعنای خشک: ۱ قاشق غذاخوری

سرکه: دو سوم لیوان فرانسوی دسته‌دار

شکر: ۱۰۰ گرم

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم

روغن سرخ کردنی: به مقدار کافی

نان و سبزی خوردن: برای سرو کوفته شیرین

طرز تهیه

کوفته شیرین یک غذای زمان‌بر و تا حدودی پر زحمت است، اما نتیجه به دست آمده بسیار لذیذ و خوش طعم خواهد بود و بدون شک ارزش وقت گذاشتن برای تهیه این غذای کرمانشاهی که شبیه کوفته برنجی است را خواهد داشت.

مرحله اول: برنج را بخیسانید

در اولین مرحله از طرز تهیه کوفته شیرین کرمانشاهی، مقدار لازم از برنج ایرانی را با آب بشویید. چندین مرتبه آن را خالی کنید و مجدداً بشویید. در نهایت برنج را با مقدار مناسبی آب و کمی نمک بخیسانید. حدود یک ساعت زمان بدهید تا برنج کاملاً خیس بخورد.

مرحله دوم: برنج را بپزید

بعد از آنکه برنج خیس خورد، آب آن را خالی کنید. یک قابلمه با سایز مناسب انتخاب کنید و برنج را با یک لیوان دسته‌دار فرانسوی آب روی حرارت قرار دهید و اجازه دهید کاملاً نرم شود. زمانی که آب برنج کشیده و کاملاً نرم شد آن را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید.

مرحله سوم: گوشت چرخ کرده را ورز دهید

برای تهیه کوفته شیرین باید گوشت چرخ کرده را حسابی ورز دهید. یک عدد پیاز بردارید و پوست آن را جدا کنید. پیاز را با رنده درشت رنده کنید. با دست پیازهای رنده شده را فشرده کنید تا آب آن جدا شود. تفاله پیاز را نگه دارید.

در یک کاسه، گوشت چرخ کرده را بریزید. تفاله پیاز رنده شده را به گوشت اضافه کنید و خوب ورز دهید. شما باید حداقل ۱۵ دقیقه برای ورز دادن گوشت کوفته وقت بگذارید. هر قدر بیشتر و بهتر کوفته را ورز دهید مایه کوفته چسبناک‌تر شده و احتمال وا رفتن کوفته کمتر می‌شود.

مرحله چهارم: برنج و ادویه‌ها را اضافه کنید

برنج را که از قبل پخته و کاملاً له شده به ترکیب پیاز و گوشت اضافه کنید. در این مرحله از طرز تهیه کوفته شیرین کردی، ادویه‌ها شامل نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را هم اضافه کنید. مواد را به خوبی و با دست کاملاً ورز دهید تا کاملاً مخلوط شوند و به شکل یک ترکیب یکدست در بیایند. در این مرحله همچنین می‌توانید نعنای خشک را نیز اضافه کنید و مجدداً همه مواد را با هم ورز دهید.

مرحله پنجم: تخم مرغ را اضافه کنید

به مخلوط کوفته شیرین کرمانشاهی، یک عدد تخم مرغ اضافه کنید تا

مواد حالت چسبندگی پیدا کنند. یک عدد تخم مرغ را در ظرف دیگر بشکنید و زمانی که از سالم بودن آن مطمئن شدید به مایه کوفته اضافه کنید و حسابی ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کنند.

مرحله ششم: کوفته شیرین را شکل دهید

برای شکل دادن به کوفته شیرین، از مواد این کوفته به اندازه یک پرتقال متوسط بردارید و آن را به وسیله دو دست به شکل گرد دربیابارید. این کار را تا تمام شدن تمام مایه کوفته ادامه دهید. سپس یک قابلمه با سایز مناسب انتخاب کنید و کوفته‌ها را در آن بچینید. کوفته‌ها نباید روی هم قرار بگیرند یا خیلی فشرده شوند.

مرحله هفتم: سس کوفته کرمانشاهی را آماده کنید

سس این غذای محلی طعم ترشی و شیرینی دارید. برای تهیه این سس یک قابلمه کوچک انتخاب کنید. در آن ۲ قاشق غذاخوری روغن، ۱ لیوان دسته‌دار فرانسوی آب و مقدار لازم از شکر و سرکه را بریزید و روی حرارت قرار دهید. حرارت را کم کنید و اجازه دهید تا شکر کاملاً حل شود و سس به غلظت بیفتد.

مرحله هشتم: کوفته شیرین کرمانشاهی را بپزید

بعد از آنکه سس کوفته به غلظت رسید آن را روی کوفته‌هایی که آماده کردید بریزید. قابلمه حاوی کوفته و سس آن را روی حرارت ملایم قرار دهید. درب قابلمه را باز یا نیمه باز بگذارید (تا کوفته‌ها ترک نخورند) و حدود یک ساعت زمان بدهید تا کوفته‌ها کاملاً مغز پخت شوند.

مرحله آخر: کوفته شیرین کرمانشاهی را سرو کنید

بعد از یک ساعت کوفته شیرین کرمانشاهی شما آماده است. آن را در یک ظرف مناسب بکشید و با نان تازه و سبزی خوردن آن را سرو کنید و از طعم ترش و شیرینی لذت ببرید.

نکات مهم

با اضافه کردن مقداری زعفران به مایه کوفته می‌توانید رنگ بهتری به کوفته شیرین کردی بدهید.

برنج را بعد از پخته شدن می‌توانید چرخ کنید و سپس با دیگر مواد ورز دهید.

سس این کوفته را با رب گوجه فرنگی (طرز تهیه رب گوجه) و رب انار (طرز تهیه رب انار) نیز می‌توانید تهیه کنید. رب انار و رب گوجه را در روغن تفت دهید و کمی آب به آن اضافه کنید. وقتی سس غلیظ شد کوفته‌ها را به آن اضافه کنید و اجازه دهید روی حرارت ملایم کاملاً بپزند.

حتماً آب پیاز را به طور کامل بگیرید. وجود آب پیاز باعث وا رفتن

کوفته شیرین می‌شود.

ورز دادن مهم‌ترین نکته در تهیه کوفته شیرین است. مواد را به خوبی ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کنند.

در برخی از دستور پخت‌های کوفته شیرین در مواد اولیه نخود گرد آنگوشتی نیز وجود دارد. در صورت اضافه کردن نخود باید از قبل آن را بخیسانید سپس بپزید و با دستگاه غذاساز آن را کاملاً له کنید.

سبزی اصلی این غذا نعنای خشک است اما از دیگر سبزی‌های معطر خشک مانند مرزه، ترخون و ... نیز می‌توانید استفاده کنید.

گوشتی که استفاده می‌کنید باید ترکیبی از گوشت گوساله و گوشت گوسفندی باشد. گوشت گوسفندی به تنهایی به دلیل چربی که دارد باعث می‌شود تا کوفته‌ها وا نروند.

می‌توانید کوفته را به شکل شکم پر تهیه کنید و از مغز گردو و برگ قیسی برای پر کردن داخل کوفته‌ها استفاده کنید.

بسته به ذائقه خود می‌توانید سس این غذا را کاملاً ترش یا کاملاً شیرین یا ملس تهیه کنید.

این کوفته حتماً باید به صورت گرم سرو شود. وقتی کوفته شیرین سرد شود برنج سفت می‌شود

چرا کوفته شیرین وا می‌رود؟

کوفته‌ها به چند دلیل عمده وا می‌روند. برای جلوگیری از وا رفتن کوفته شیرین کرمانشاهی حتماً نکات زیر را رعایت کنید:

آب پیاز را حتماً بگیرید و سپس به دیگر مواد اضافه کنید. وجود آب پیاز باعث وا رفتن کوفته می‌شود.

ورز دادن مایه کوفته اصلی‌ترین عامل برای جلوگیری از وا رفتن کوفته می‌شود. کوفته‌ها را با حوصله و سر صبر ورز دهید.

نداشتن چربی در کوفته شیرین باعث وا رفتن آن می‌شود. حتماً از مقداری گوشت دارای چربی در تهیه کوفته شیرین کرمانشاهی استفاده کنید

چرا کوفته شیرین سفت می‌شود؟

گوشت بدون چربی باعث سفت شدن کوفته می‌شود. گوشت باید کمی چربی داشته باشد.

برنج را باید حتماً خیس و بعد نیم‌پز کنید. اگر مواد کوفته، به خوبی خیسانده و نیم‌پز نشده باشند، کوفته سفت می‌شود.

اگر بین زمان تهیه و سرو غذا فاصله بیفتد کوفته شیرین سفت می‌شود. سرد شدن کوفته شیرین یکی دیگر از دلایل سفت شدن آن است.

ویتامین‌هایی که ما را خوشحال می‌کنند!

ویتامین‌ها و مواد معدنی را کاهش دهند. پس دفعه بعد قبل از اینکه به این نتیجه برسید "افسرده هستید"، کافی است با پزشک مشورت کنید، سطح ویتامین‌های خود را اندازه بگیرید یا رژیم غذایی خود را تغییر دهید. کمبود ویتامین‌ها نه تنها شما را از لحاظ جسمی ضعیف می‌کند، بلکه به لحاظ روحی و روانی هم باعث کسالت می‌شود و سطح انرژی را پایین می‌آورد. مصرف درست و منظم ویتامین‌ها و مکمل‌ها می‌تواند کیفیت زندگی شما را به شدت تحت تاثیر قرار دهد و شما را به یک فرد قوی و سرزنده تبدیل کند.

نقش دارند. به عنوان مثال، B۶ یکی از ویتامین‌های کلیدی برای سنتز سروتونین در بدن ما است. به منظور افزایش سطح این مواد مغذی و ویتامین‌ها در بدن، هم می‌توانید از مکمل‌ها استفاده کنید و هم می‌توانید با اصلاح عادات تغذیه‌ای آنها را از رژیم غذایی خود دریافت کنید. در این میان، مراقب غذایی که مصرف می‌کنید باشید؛ برخی از غذاها جذب مواد معدنی را مسدود می‌کنند و اجازه نمی‌دهند ویتامین‌ها عملکرد درستی در بدن داشته باشند. به خصوص نوشیدنی‌هایی که کافئین بالایی دارند می‌توانند جذب

ببرید. شاید تعجب کنید، ولی واقعیت این است که گاهی اوقات کمبود برخی ویتامین‌ها می‌تواند شما را کم‌انرژی و غمگین کند. بنابراین دفعه بعد که بی‌دلیل احساس غم و ناراحتی بر شما چیره شد، بررسی کنید که آیا به اندازه کافی مواد مغذی زیر را دریافت کرده‌اید یا نه: کلسیم، کروم، فولات، آهن، منیزیم، اسیدهای چرب امگا ۲، ویتامین B۶، ویتامین B۱۲، ویتامین D و زینک.

چطور؟ همه این مواد مغذی به روش‌های منحصر به فرد خود ما را شاد می‌کنند. اما به نوعی، همه آنها در افزایش سروتونین، که انتقال‌دهنده عصبی شادی است،

آیا تا به حال بدون دلیل مشخصی احساس غمگینی کرده‌اید؟ مثلاً به هر چیزی که تا به حال آرزو کرده‌اید دست یافتید، اما هنوز نمی‌توانید از زندگی لذت ببرید یا آنقدرها خوشحال نیستید. گاهی اوقات به نظر می‌رسد چیزی در مغز وجود دارد که ما را از شاد بودن باز می‌دارد.

به نقل از خیرآتلاین؛ فارغ از اینکه شما چقدر در زندگی موفق باشید، برخی افکار هستند که احوال شما را به طور منفی دگرگون می‌کنند و به اصطلاح «موذاتان را پایین می‌آورند» و باعث می‌شوند که خود را زیر سوال