

# آوای دریا

یکشنبه ۱۵ اردیبهشت ۱۳۹۸  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

## گزارشی از فعالیت های جمعیت زنان مسلمان نواندیش در هرمزگان

## سیاست زنانه هم حرفه ای، هم اخلاقی

گزارش: زهره کرمی

جمعیت زنان مسلمان نواندیش ایران در سال ۱۳۹۲ موفق به کسب مجوز فعالیت از وزارت کشور شد و خیلی زود توانست بصورت تشکیلاتی منسجم در بسیاری از استان های کشور از جمله هرمزگان شعب خود را دایر و آنها را فعال کند.

اعضای موسس و شورای مرکزی این حزب سیاسی را زنان با سابقه و دارای تجربه مدیریت کلان در کشور تشکیل می دهند. دبیرکل این جمعیت خانم دکتر فاطمه راکعی استاد دانشگاه و نماینده فعال در مجلس ششم شورای اسلامی هستند. علاوه بر اعضای شورای مرکزی همکاران و اعضای این حزب در استان های کشور هم از زنان فعال سیاسی و اجتماعی مطرح در جغرافیای خود هستند در هرمزگان ریاست حزب را هدی صالحی فعال سیاسی عضو شورای هماهنگی جبهه اصلاحات بر عهده دارد وی را بیشتر در امور مرتبط با فعالیت های حوزه زنان می شناسند.

**هدی صالحی درباره اهداف این حزب می گوید:** جمعیت زنان مسلمان نواندیش بطور تخصصی و حرفه ای در مورد چالش های سیاسی، اجتماعی و فرهنگی پیش روی بانوان فعالیت می کند.

وی ادامه می دهد: بدلیل تنوع فرهنگی و مذهبی هرمزگان در بسیاری از موارد چالش های حوزه زنان بدون توجه به این زمینه ها قابل شناسایی و مدیریت نیست.

صالحی توضیح می دهد: زنان در دنیا فعالیت های کمتری در حوزه سیاست دارند اما همین اندک بانوان کنشگر سیاسی در اروپا و جاهای دیگر به عنوان نشانه های برابری و عدالت سیاسی در فضای آن جوامع خیلی مطرح یا اصطلاحاً بولد می شوند. در کشور ما هم طبعاً این فاصله تاریخی مردم از سیاست خصوصاً کار حزبی بدلیل تاریخی قابل انکار نیست. حالا با این شرایط تاریخی و فرهنگی و اجتماعی ببینید امروز یک حزب سیاسی زنانه توانسته بطور قانونی ابراز وجود و فعالیت نماید و با رعایت همه قوانین اخلاقی و حرفه ای نه تنها دوام بیاورد بلکه در صحنه سیاسی حرف برای گفتن داشته و منشا اثر باشد.

صالحی معتقد است همین حضور زنان مقدمه و آغاز حرکت های بزرگتر یعنی کسب جایگاه های موثرتر در عرصه مدیریت و تصمیم گیری در کشور خواهد شد.

فاطمه حبیب زاده قائم مقام حزب در استان هم در تکمیل صحبت های همفکر خود می گوید: همه آنچه خانم صالحی در مورد فعالیت سیاسی زنان در کشور گفتند بنحوی چشمگیرتر در هرمزگان هم دیده می شود.

حبیب زاده ادامه می دهد: همه مردم ایران دانش سیاسی کافی و آگاهی لازم برای تصمیم گیری های سیاسی را دارند و این امر با گسترش رسانه ها و شبکه های اجتماعی اتفاقاً تسهیل شده اما حرکت حرفه ای و واقعی سیاسی زمانی شکل می گیرد که در قالب احزاب تعریف شود به این ترتیب امکان بهره برداری یا سوء استفاده سیاسی و یا احساسی یا شایعه پراکنی یا موج سواری مثلاً در زمان انتخابات از افراد سلب می شود.

فاطمه حبیب زاده توضیح می دهد که در صورت اقبال مردم با گرایش های مختلف سیاسی به احزاب طبعاً روش ها و شعارها و افراد معرفی شده اند دیگر با طرح شخصیت های ناشناخته و شعارهای غیر عملی خلق الساعه کسی نمی تواند رای مردم را جلب کند در عین حال مدیریت اداری و اقتصادی کشور هم دچار تغییرات سیاسی و انتخاباتی نخواهد شد.

**پریسا غفاری دیگر عضو شورای مرکزی جمعیت در هرمزگان نیز یکی از ثمرات فعالیت حزبی زنان در استان را مطرح شدن نام هرمزگان و زنان هرمزگان در جلسات و سطوح ملی عنوان می کند و می افزاید:** با رای مجمع عمومی حزب اکنون بصورت دو دوره متوالی سرکار خانم صالحی با رای کلیه اعضای حاضر در آن مجمع که هر دو سال یکبار در تهران برگزار می شود عضو شورای مرکزی حزب شده اند که حضور یک بانوی هرمزگانی در این جمع یک افتخار سیاسی برای استان است.

غفاری می افزاید: سایر احزاب سیاسی فعال در استان فارغ از اینکه مبنی اصولگرایی یا اصلاح طلبی داشته باشند بیشتر هویت خود را در فعالیت های زمان انتخابات تعریف کرده اند اما جمعیت زنان مسلمان نواندیش مسلمان هرمزگان بطور مرتب و هفتگی در تمام این مدت جلسات حزبی خود را داشته و بطور کاملاً حرفه ای و تشکیلاتی در حال فعالیت و عضوگیری است. همچنین در ایان انتخابات هم که اصطلاحاً بهار فعالیت

سیاسی است به عنوان حزبی تاثیرگذار در شورای هماهنگی اصلاح طلبان استان حضور دارد. غفاری به حضور پررنگ این جمعیت در جلسات سیاسی و اجتماعی استان اشاره می کند و می افزاید: علاوه بر حضور موثر در جلسات سیاسی استانداری و فرمانداری جلسات هم اندیشی و هم افزایی سیاسی با سایر احزاب اصلاح طلب نیز جز برنامه های این جمعیت است.

**از دیگر ویژگی های این حزب زنانه فعال در هرمزگان می توان به افتتاح شعب جمعیت در شهرستان های استان اشاره کرد در حال حاضر در شهرستان های رودان، میناب و قشم دفاتر جمعیت در حال فعالیت و عضوگیری هستند و آنطور که هدی صالحی خبر می دهد بزودی دفتر جمعیت زنان مسلمان نواندیش در شهرستانهای بندرلنگه و بستک نیز با بهره گیری از توانمندی های زنان خوشفکر استان افتتاح خواهد شد.**

**با ملیحه نبوی نیا دبیر جمعیت در شهرستان میناب تماس می گیرم و از حال و هوای فعالیت های آنان در آن شهر می پرسم.** وی با اشاره به کارگاه های متعدد توانمند سازی زنان که با مشارکت مشاور امور زنان فرمانداری ویژه میناب توسط جمعیت در این شهر برگزار شده می گوید: در دولت تدبیر و امید قطعاً نگاه به فعالیت های زنان و افزایش مشارکت آنان تغییر یافته و به نحو قابل توجهی بهبود پیدا کرده است. اکنون توانسته ایم با مسئولین شهرستان و در راس آنان فرماندار ویژه و مشاور امور بانوان سرکار خانم کریمی دوره ها و کارگاه های آموزشی متعددی را برگزار کنیم که مورد استقبال بانوان کارآفرین، مدیر، دانشجوی فعال و علاقه مندان کارمند و خانه دار قرار گرفته است و این نشان می دهد حرکتی که آغاز شده در آینده ثمرات بالقوه ای برای زنان استان خواهد داشت.

نبوی نیا از حضور اعضای جمعیت در روستاهای استان خصوصاً نقاط محروم و دورافتاده شهرستان میناب سخن به میان می آورد و ادامه می دهد: موضوع آموزش که جزء اصول مورد تاکید فعالیت های جمعیت بوده و دوستان ما در بندرعباس و روستاهای اطراف حدود ۴ سال در آن زحمت کشیدند را در میناب هم عملیاتی کرده ایم. مباحث خانواده و بهداشت زنان و تربیت فرزند از جمله موضوعاتی است که به تصور ما ضرورت امروز آموزش زنان این منطقه است و جمعیت در حد توان خود بر اساس اصل عدم موازی کاری با نهادهای متولی در حال انجام آن است.

**از میناب به رودان می روم جایی که سمیه میرزازاده مسئولیت جمعیت زنان مسلمان نواندیش آنجا را به عهده گرفته است. با او هم در گپی تلفنی چند دقیقه ای به گفتگو می نشینم.**

میرزازاده معتقد است با باز شدن فضای سیاسی و فرهنگی و اجتماعی احزاب امکان پیدا کرده اند تا نقش پر رنگ تر و موثرتری در آگاهی بخشی به مردم ایفا کنند.

آنطور که هدی صالحی گفته در جزیره زیبای قشم هم می توان رد پای از زنان مسلمان نواندیش یافت پس با فروغ محمدی



جمعیت زنان مسلمان نواندیش



**نیا رییس و ماریا سلیمانی نایب رییس جمعیت در این جزیره آشنا می شوم.**

از محمدی نیا درباره دلایل علاقه مندی اش به فعالیت سیاسی و حزبی می پرسم که می گوید: مردم هرمزگان به مراتب دارای هوش سیاسی بسیار بالایی هستند و این را در کنش های سیاسی خود به خوبی نشان داده اند در این استان زنان اصلاح طلب نیز به تعداد فراوانی آمادگی حضور در صحنه های سیاسی و اجرایی استان را دارند که معرفی آنها بر اساس توانمندی هایشان و ایجاد شرایط برای ورود آنان به عرصه ضروری است اگر در اثر فعالیت های حزب در استان و خصوصاً قشم این فرصت برای کشف، شناسایی و معرفی این سرمایه های انسانی فراهم شود به نظر بنده جمعیت زنان مسلمان نواندیش در رسیدن به اهداف خود موفق بوده است.

رئیس این حزب در قشم از آغاز دور جدید عضوگیری جمعیت زنان مسلمان نواندیش در این شهرستان خبر داد و افزود: در حال حاضر آماده عضوگیری از بانوان فعال و خوشفکر و علاقه مند به فعالیت و ساکن در جزیره می باشند؛ هستیم.

سلیمانی نیز با اشاره به برگزاری انتخابات مجلس شورای اسلامی در سال جاری می گوید: به نظر من یک انسان موثر باید دیدگاه ها و عقاید خود را در قالب حرفه ای پیگیری کند و به ثمر برساند. فعالیت حزبی هر چند در ظاهر سیاسی است اما نتایج آن کاملاً حوزه های اجتماعی و فرهنگی و همه ابعاد جامعه را تحت تاثیر خود قرار می دهد پس صرفاً دغدغه سیاسی انگیزه کار نیست بلکه هر انسان فارغ از زن یا مرد بودن یا بهتر بگویم هر شهروند و هموطن فارغ از مذهب و قومیت برای پیشرفت کشور باید قدمی بردارد

وقتی نتیجه گفتگوهایم با اعضای جمعیت زنان مسلمان نواندیش در شهرستان های مختلف استان را برای هدی صالحی بازگو می کنم برقی از غرور در چشمانش می نشیند و می گوید: خدا را شاکرم که جمع زنان مسلمان نواندیش استان همه از بانوان با انگیزه و با اخلاقی هستند که با هدف مقدس خدمت به کشور گردهم آمده اند.

صالحی در پایان اضافه می کند در شورای مرکزی حزب که دفتر آن در تهران مستقر است هم بانوانی که در تصمیم گیری های کلان کشور نقش دارند حضور پیدا کرده اند مانند خانم اولادقیباد که در حال حاضر نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی هستند.

در کنار این افراد و بانوی فرهیخته ای همچون خانم دکتر راکعی در جلسات ماهانه ی شورای مرکزی حزب در تلاشیم تا طرحی نو دراندازیم و بتوانیم در بهبود شاخص های مربوط به حوزه زنان قدمی برداریم

در زمان جمع بندی این گزارش با خود اندیشیدم که استان زرخیز هرمزگان چه قابلیت ها و چه منابعی از ثروت انسانی در خود دارد که لازم است آنها را کشف و از آن در راه خدمت به ایران بهره ببریم این بانوان تنها جمع اندکی از مروریهای بی شمار دریای توانمندی های مردم دریای دل هرمزگانند.

# طرح توانمند سازی بانوان سرپرست خانوار در سکونتگاههای غیر رسمی بندرعباس

در دیدار خانم بولاغی مشاور رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور در امور بانوان و خانواده به همراه اسما کریمی مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای استان هرمزگان با نازنین شیبانی سرپرست معاونت توسعه مدیریت و منابع استانداری استان؛ روند توانمند سازی بانوان سرپرست خانوار در سکونتگاههای غیر رسمی بندرعباس بحث و بررسی شد.

بولاغی مشاور معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور در امور بانوان و خانواده گفت: شناخت بازار یک کار تخصصی است و یک تیم بازاریابی می طلبد تا نیازهای استان بررسی شود که بندرعباس در چه تخصصی و برای چند نفر ظرفیت اشتغال دارد.

وی اظهار کرد: نیاز سنجی باید مطابق نیاز بومی هر استان باشد. فرهنگ کار برای گروه های هدف تبیین شود و سپس وارد فرایند آموزش گردند. گروه هدف زنان سرپرست خانوار، بی سرپرست و بد سرپرست هستند که با کسب مهارت های فنی و حرفه ای توانمند می شوند. برای اشتغال آنان نیز برنامه ریزی صورت گرفته است.

مشاور رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور در امور بانوان و خانواده در تبیین تفاهمنامه تصریح کرد: در سال ۱۳۹۷ یک تفاهمنامه سه جانبه فی ما بین وزارت کشور، سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور و معاونت امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری در راستای اجرای برنامه کنترل و کاهش آسیب اجتماعی منعقد شده است. اصل موضوع همکاری سه جانبه برای توانمند سازی بانوان سرپرست خانوار در



سکونتگاههای غیر رسمی است.

در ادامه شیبانی سرپرست معاونت توسعه مدیریت و منابع و مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری استان هرمزگان گفت: سرپرست معاونت توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان در نشست با مشاور امور بانوان رئیس سازمان فنی و حرفه ای کشور، گفت: کار کردن و فرهنگ کار بایستی نهادینه شود تا از این طریق بتوان بنیادهای فرهنگ کار را بنا نهاد و در جهت تقویت آن گام برداشت، چون کار نقش کلیدی در توازن بخشیدن به ساختارهای اقتصادی و اجتماعی جامعه دارد.

نازنین شیبانی با تاکید بر تدوین ظرفیت های شغلی براساس توانمندی های مناطق در استان، گفت: فرصت های شغلی و طرح های اشتغالزایی با اولویت های قابلیت اجرا شناسایی و تدوین شود و آموزش های مهارتی در همان راستا ارائه شود. شیبانی با تاکید بر توجه به خانوارها در هر شهرستان با فرهنگ و آداب مختلف، گفت: اداره کل آموزش فنی و حرفه ای، آموزش های خود را براساس شرایط

خانوارها متناسب کند.

وی با تاکید بر فراهم شدن فضای کسب و کار در استان گفت: کمیته امداد و بهزیستی با همکاری بین بخشی با ادارات تعاون، کار و رفاه اجتماعی، صنعت و معدن و تجارت و آموزش فنی حرفه ای و با استفاده از ظرفیت های موجود ابتدا نیازسنجی و شناخت بازار داشته باشند و سپس به آموزش آن حرفه بپردازند.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان یکی از ظرفیت های شغلی استان را گردشگری و بوم گردی و صنایع دستی دانست و خاطر نشان کرد: با توجه به ظرفیت های شهرستان های استان در حوزه گردشگری، بوم گردی و صنایع دستی، آموزش فنی و حرفه ای باید به صورت ویژه نسبت به برنامه ریزی آموزشی و برگزاری دوره های آموزشی بازاریابی و برندسازی و هتل داری برای افراد جویای کسب و کار و کارآفرینان اقدام کند.

شیبانی با تاکید بر تدوین ظرفیت های شغلی بر اساس توانمندی های شهرستان ها، افزود: فرصت های شغلی و طرح های اشتغالزایی با اولویت قابلیت اجرا

شناسایی و تدوین شود. وی خواستار توجه به آموزش نیروی کار بومی در شهرستان جاسک و پارسیان با وجود دو پروژه بزرگ ملی در آن شهرستان ها شد.

مشاور امور بانوان رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور نیز در این نشست ضمن همکاری در حوزه آموزش، گفت: در زمینه جذب اعتبارات مهارتی از طریق خیرین تمام تلاش خود را برای بکارگیری تخصص اعتبارات ویژه مناطق توسعه نیافته استان انجام خواهیم داد.

اسما کریمی بیان کرد: این تفاهمنامه ی سه جانبه، در راستای کنترل و کاهش آسیب های اجتماعی و به منظور طراحی و اجرای برنامه های فوق العاده برای کنترل و کاهش آسیب اجتماعی هدف گذاری شده است.

وی اضافه کرد: ایجاد یک چرخه همکاری برای مداخله جهت بهبود وضعیت در سکونتگاههای غیر رسمی با استفاده از ظرفیت های دولتی و مردم نهاد، هم افزایی بین دستگاه های دولتی در جهت بهبود وضعیت معیشت زنان سرپرست خانوار و کاهش آسیب های اجتماعی، استفاده از ظرفیت دفاتر تسهیلتی به عنوان ظرفیت های واجد شرایط اولیه برای شناسایی گروه هدف در سکونتگاههای غیر رسمی از برنامه های این تفاهمنامه ذکر کرد و گفت: دفاتر تسهیلتی و شرکت کادوک در بندرعباس در اجرای این پروژه و شناسایی و ایجاد فرصت های شغلی، ارائه آموزش های فرهنگی اجتماعی و انجام اقدامات زیربنایی آموزش ها و بازاریابی و اشتغال افراد یارگر هستند. مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای گفت: در این طرح قرار است بیش از ۵۰۰ نفر زن سرپرست خانوار توانمند شوند.

## پیشرفت نکنی

فروردين خبیری خوب مالی در راه، آگه کسی حرفی بهت زد قبل از اینکه به دیگران منتقلش کنی خوب در موردش فک کن. کارایی که به زندگیت گرما میده بکن. قدم زدن یا دیدار کسی که دوس داری

## اردیبهشت

تا میاد همه چی روبرو شه باز به هم میریزه تو ولی به هم نریز، اینا نشونه ی تغییره و تغییر یعنی بیشتر دوستن و پیشرفتای جدید. پس به فال نیک بگیر. دوستی قدیمی دوباره زنده میشه. از دس نده

## خرداد

داری قدمای اول رو بر میداری به همراهی عزیزتی با برنامه ریزی و دقت پیش برید. موانع رو با آرامش یکی یکی ور دارین و برین جلو توی یه جمعی یه خبر خوب میرسه بهت بلاد رنگ شروع کن کارو تیر

امروز پراز ایده و خلاقیتی و انرژی روحی و فیزیکی خوبی داری و به همه کارات می رسی سعی کن اطلاعاتت رو از منابع موثق بگیرتی مٹ همیشه تو حرف زدن با احساس و شیرین زبون باش

## مرداد

کمی فاصله بگیر تا توی تنهاییت به خودت برسی اینجوری ذهنت خیلی بازت همیشه راهی توی زندگی باز شده ولی دودل هستی خوبه شک کردن و فکر کردن ولی زیادش هم باعث میشه

انرژی رو بگیر. از جر و بحث ها دوری کن ولو نظرشون با تو فرق کنه و حق با تو باشه



## آبان

روزی روشن در انتظار توست و درهای گشوده قرار نیست تو هرکاری صدتا نظر بشنوی و گیج شی. کافیه ببینی اون حرفا کدوم با دلت هماهنگه همون رو عمل کن. محیط اطراف اگر پر از دشمن هم باشه تو خیالت راحت باشه که آزاری به تو نمیرسه و خدا به صورت ویژه پشتیبانته

## آذر

جو سنگین اطراف قدرت تغییرات بزرگ رو ازت

## دی

بدبینی و شک رو از خودت دور کن. دنیا پر از دام هم باشه. تو با خلاقیت و اعتماد به نفست همه رو رد می کنی. تو جذابی و همه لذت می برن از کنار تو بودن. اما وقتت رو برای کسی بذار که ارزشش رو داره

## بهمن

پر از احساس و مهر و محبتی، با عزیزانت باش و این احساس رو خرجشون کن. به درونت گوش بده ببین تورو کجا می بره. عقل و منطق هم به جاش. اما فعلا ببین قلبت چی می گه مرزها رو بشکن و پیش برو. حواست باشه تصمیمات

## اسفند

و قول های امروز رو آینده تاثیر می ذاره زندگی رو خرج شادی کردن توام با عقلانیت عالیه اما سعی کن کمی از وقت و انرژیت رو جای دیگران صرف خودت کنی، میانه رو داشته باش هم سهم خودت باش هم دیگران. مراقب روابطت با دیگران باش و آگه نیاز به ترمیم داره تلاشت رو بکن

# آخرین گفت و گو با زنده یاد دژگانی، محقق و نویسنده هرمزگانی

## فاطمه (ایران) دژگانی

گزارش: زهره کرمی



فاطمه (ایران) دژگانی، محقق و نویسنده هرمزگانی، در سن ۸۲ سالگی و پس از تحمل مدت‌ها بیماری، (۲۳ دی ماه ۱۳۹۷) دار فانی را وداع گفت.

فاطمه (ایران) دژگانی متولد ۲۲ آبان ماه ۱۳۱۵ نویسنده و پژوهشگر فرهنگ مردم استان هرمزگان که به حق نام مادر جزیره قشم براننده اوست. کتاب‌های او در معرفی آداب، سنن و تاریخ غنی استان هرمزگان و به‌ویژه قشم نقش بسزایی داشت.

ایران زنی تحصیل کرده بود که در زمانی که کمتر پدر و مادری اجازه مدرسه رفتن دختران خود را می‌دادند او از تشویق پدر و مادرش و حمایت‌های آنان برای ما می‌گفت. در ادامه شما را به خواندن گفت‌وگویی صمیمانه که با این بانوی تأثیرگذار در فرهنگ و هنر استان هرمزگان در سالروز تولدش انجام شده بود دعوت می‌کنیم:

### مادریزگم باعث شد در بیمارستان پرستار شوم

وقتی ۵ سالم بود مادر چادر سرم کرد و با همراهی‌اش به مکتب رفتیم. قرآن را ختم و بوستان و گلستان را خواندم. بعد از آن در سن ۶ سال و نیم به مدرسه رفتیم. کلاس ششم که تمام کردیم برای دختران دبیرستان باز نشد. آقای دکتر دانشی رئیس وقت بیمارستان بندرعباس با مادریزگم آشنایی داشت، که باعث شد در بیمارستان پرستار شوم.

در سال ۱۳۲۹ پرستار بهداری بندرعباس واقع در چهارراه برق بودم. هم کار می‌کردم هم درس می‌خواندم. درس می‌خواندم و با دبیرستان جاوید پسرانه به‌صورت متفرقه امتحان می‌دادم. در سال ۱۳۳۰ ازدواج کردم و روانه هرمز شدیم. در هرمز در اداره معدن کار می‌کردم و درس می‌خواندم. کسی را در هرمز نداشتم تمام هم‌وغمم درس خواندن و اداره رفتن بود تا اینکه بچه‌دار شدم، در سال ۳۵، مادرم بچه را نگه می‌داشت من درس می‌خواندم بالاخره موفق شدم دیپلمم را در رشته ادبیات بگیرم. دیپلمی متفرقه با پسران. آن زمان فقط دیپلم طبیعی بود و ادبیات و من هم علاقه عجیبی به تاریخ داشتم این رشته را انتخاب کردم. سپس به قشم رفتیم و تا سال ۱۳۶۰ در اداره گمرک قشم کار می‌کردم.

### کتابخانه ام نزدیک ۶۴۰۰ جلد کتاب دارد

علاقه عجیبی به کتاب و کتاب‌خوانی باعث شد بتوانم در طی این سال‌ها گنجینه گران‌بهایی داشته باشم. کتابخانه ام نزدیک ۶۴۰۰ جلد کتاب دارد. هر کدام از کتاب‌ها را سه الی ۴ مرتبه خوانده‌ام. آن زمان‌ها پسر حسین می‌گفت مامان تو اگر هر کتابی که می‌خوانی یک ورق بنویسی و در آن بگذاری بزرگ‌تر از شاهنامه فردوسی می‌شود، من به حرفش می‌خندیدم و می‌گفتم من همس سرکارم کجا می‌توانم بنویسم!

### به یاد فرزندم مشغول نوشتن شدم

در سال ۱۳۵۹ پسرم غرق شد. بعد از فوت پسرمدتی مریض بودم و بعد از آن به اداره نرفتم و به یاد حسینم مشغول نوشتن شدم. اولین کتابم بانام جن‌زدگان در جنوب منتشر شد- آن‌هایی که در جنوب زندگی می‌کنند، زار را کامل می‌شناسند از چاه‌ها تا آبادان از ابوظبی تا شارجه و دبی برای تحقیق و نوشتن این کتاب رفتم بعد از آن کتاب دوم قشم نگینی بر خلیج فارس بود.

بعد از آن کتاب "باورهای سینه‌به‌سینه عقاید مردم"، "شعرا و مشاهیر استان هرمزگان"، "چیستان در جنوب"، "آنچه بر ما گذشت ۳۶ داستان حقیقی" که از افرادی مسن و هم سن و سال خودم بالغ‌بر ۱۰۰ سال قبل نوشتیم. "سفیر عشق قشم سردار قشم غلام شاه ذاکری"، "زنان پیام‌آور عاشورا"، "بندر خمیر بهشت گمشده" از جمله کتاب‌های است که در طی این چند سال نوشته و چاپ شده است.

دهمین و یازدهمین کتابم با نام "افول هرمز و تأسیس بندرعباس ۴۰۰ سال قبل" و "۸۰۰ سال قشم از زمان ساسانیان تا به امروز" در نوبت چاپ است. با این حال امروزه کتاب‌خوان نداریم، کسی نیست که مشتاق کتاب باشد.

### دو کتاب مورد علاقه ام

من دو کتاب از سال ۱۳۲۳ دارم، پدرم برای من خریده بود که شب‌ها برایش داستان بخوانم. کتاب امیرارسلان رومی و کتاب شیرویه نامدار آن زمان من کلاس دوم دبستان بودم.

پدر و مادرم مشوقم بودند. سواد آن‌چنانی نداشتند اما مشوقم بودند. شب‌ها که پدرم به خانه می‌آمد می‌گفت دو ورق کتاب بخوان سرگرم شویم آن زمان تلویزیون و رادیو نبود. برای پدر

رسوم و عروسی‌ها و مراسم، غذاهای محلی را نوشتم این کتاب هم با استقبال خوبی مواجه شد و فولکلور کاملی از هرمزگان است.

۳- کتاب زنان پیام‌آور عاشورا: این کتاب در مورد حفظ صدسال آداب رسوم عزاداری امام حسین(ع) در کل استان از رودان و جاسک تا لنگه و چارک و رضوان فین و حاجی‌آباد است. آن زمان که عزاداری ممنوع بود این خانم‌ها بودند که باعث حفظ این آداب شدند. تحقیقات را به‌صورت میدانی و خانه به‌خانه انجام دادم و یا از کسانی که سواد داشتند خواستم که خودشان بنویسند و به‌صورت مکتوب تحویل من بدهند.

۴- کتاب چیستان در جنوب: در زمان‌های قدیمی برق و وسایل سرگرم‌کننده نبود و شب‌ها مردم دورهم جمع می‌شدند و برای هم چیستان طرح می‌کردند- این کتاب جمع‌آوری تمام چیستان‌های قدیمی جنوب است.

۵- باورهای سینه‌به‌سینه عقاید مردم: مثلاً می‌گفتند شنبه‌ها این کار را انجام نده که برگشت دارد بعضی‌ها هنوز که هنوز است به این عقاید پایند هستند. مثلاً خوردن چیزی را بد می‌دانستند و عقیده داشتند اگر بخورند اتفاق بدی می‌افتد این‌ها رو تمام از مردم پرسیدم و در کتابی نوشتم‌ام.

۶- خمیر بهشت گمشده: اگر به خمیر بروید و لب ساحل پایین رفتن آب دریا را تماشا کنید تمامی دریا سبز و عین بهشت می‌شود؛ در این کتاب درباره خمیر می‌خوانید.

۷- کتاب سردار عشق قشم سردار شهید غلام شاه ذاکری: این کتاب در مورد معرفی زندگی‌نامه این شهید و معرفی ۱۶ شهید جزیره قشم و بیان دل‌آوری‌های این بزرگ‌مردان در دفاع از میهن و اسلام است.

۸- تاب شاعران مشاهیر استان هرمزگان: این کتاب مربوط به معرفی تمامی شعرا و نویسندگان استان هرمزگان است که البته ممکن است که کسی از قلم‌افزاده باشد که من در ابتدای کتاب عذرخواهی کردم.

۹- آنچه بر ما گذشت ۳۶ داستان حقیقی: کتاب داستان حقیقی زندگی افرادی مسن و همس و سال خودم بالغ‌بر ۱۰۰ سال قبل است.

روحشان شاد، یادشان گرامی

کتاب می‌خواندم و خودم هم مشغول بودم. این بود که به کتاب دل‌بستگی پیدا کردم.

من کتابی دارم که در بازار سگ تراشان مشهد باقیمت ۳ قران خریدم. کتاب خیلی برایم عزیز است و از چشمانم عزیزتر. نسبت به کتاب‌هایم خیلی حساس هستم و عمده کتاب‌هایم شعر و تاریخی است و تمام آن‌ها را خوانده‌ام. زمانی که بچه بودم اگر روزنامه‌ای هم‌روی زمین افتاده بود جمع می‌کردم.

تنها شکوه از فرزندانم، کتاب نخواندشان است  
شب‌ها حداقل با همین سنم که ۸۲ سال است تا ۲ یا ۳ ساعت کتاب نخوانم نمی‌خواهم. دیگر دستم قدرت ندارد که کتاب‌ها رو بگیرم آن‌ها را به دیوار تکیه می‌دهم و می‌خوانم. علاقه عجیبی به کتاب باعث شده بچه‌ها برای تولد و روز ازدواج روز مادر و تمام مراسم برایم کتاب می‌آورند چون می‌دانند که تنها کتاب است که مرا خوشحال می‌کند. با خنده می‌گوید ولی بچه‌ها به خودم نرفتند و کتاب‌خوان نشدند. تنها شکوه من از بچه‌ها همین است ...

از خانم دژگانی درباره هزینه چاپ کتاب‌هایم پرسیدم، در جوابم گفت: کتاب‌هایم با هزینه شخصی تهیه‌شده و کسی برای چاپ کمک نکرد. تنها برای کتاب آخرم که بالغ‌بر بالای ۵۰۰ صفحه است آقای مهندس مؤمنی مدیرعامل منطقه آزاد قشم قول مساعد داده که برای چاپ آن کمک کند.

از همسرش می‌پرسم، می‌گوید همسرم علاقه‌ای به خواندن و نوشتن ندارد فقط قرآن و مفاتیح می‌خواند اما کمکم می‌کند. می‌گوید همسرم را خیلی دوست دارم و یکی از کتاب‌هایم را به او هدیه کرده‌ام.

از او خواستم که چکیده‌ای از کتاب‌هایم برای ما بگوید:

۱- جن‌زدگان در جنوب: برای نوشتن این کتاب و تحقیق جهت مراسم "زار" به شارجه و دبی رفتم که استقبال خیلی خوبی از من کردند و از مراسم‌شان عکس هم گرفتیم. این مراسم‌ها شبیه مراسمی بود که در بندرعباس می‌گرفتند تنها در بوشهر و خوزستان به این مراسم یوازی می‌گویند. خمیر تنها شهر استان هرمزگان است که هیچ برنامه زاری در آن وجود ندارد، درواقع هر جا غواصان صید مروارید و برده‌های سیاه بود، زار به آنجا وارد شده است.

۲- در کتاب قشم نگینی بر خلیج‌فارس: در این کتاب آداب

# تلفیق معماری سنتی و مدرن به همت یک بانوی معمار

گزارش: زهره کرمی



خانم دکتر شهروز زندشاهوار متولد آبان ۱۳۶۸ زاده بندرعباس و بزرگ شده در شهر نجیب بندرلنگه است. ایشان فارغ التحصیل دانشگاه تهران با گرایش انرژی معماری می باشد. به تازگی پارک ساحلی ارمغان مالیات در بندرلنگه با معماری و مشاوره خانم زند افتتاح شد که بسیار چشم نواز است. به همین بهانه گفت و گویی با این بانوی هنرمند و با تفکر داشتیم که خواندنش خالی از لطف نیست...

چه شد که به بندرلنگه آمدید؟  
بعد از فارغ التحصیلی در دانشگاه، فعالیت معماری را به صورت رسمی در شهر شیراز آغاز کردم و به دلیل حس تعلق خاطر به شهر عزیزم، از ابتدای سال هزار و سیصد و نود و شش به عنوان مشاور جناب آقای شریف شریفی نژاد، شهردار پویا و مردمی شهرستان بندرلنگه، در زمینه ی عمران و معماری، در حال خدمت به مردم شریف شهرم می باشم.

روند و سبک انجام کارهایتان به چه صورت است؟  
و آیا معماری ها و المان های شهری در سبک زندگی افراد تاثیر گذار است؟

ایران، از دیرباز دارای معماری متناسب با هر اقلیم بوده که متأسفانه امروزه به دلیل وفور مصالح ساختمانی، تجهیزات و ماشین آلات صنعتی و بسیاری از مسائل دیگر، شاهد نادیده گرفته شدن ویژگی های اقلیمی، فرهنگ و آداب و رسوم مردم در معماری هستیم.

معماری بومی و سنتی بندرلنگه هم از این امر مستثنی نبوده و بویژه در چند سال اخیر شاهد بی مهری های زیادی نسبت به معماری سنتی این شهر بوده ایم.

به عنوان یک معمار، آنچه که به عنوان خط اصلی طراحی، برایم بسیار حائز اهمیت هست، ضرورت برقراری و تعامل سازنده ی انسان با محیط زیست و احیاء راهکارهای اقلیمی با رویکرد نوین در ساختمان ها و همچنین طراحی فضاهای شهری همساز با هویت شهری، جهت ایجاد تعاملات اجتماعی مبتنی بر حس امنیت و حس تعلق خاطر، برای شهروندان می باشد که با بستر مناسبی که جهت مطالعه ی تمهیدات اقلیمی به کار رفته در معماری بومی و به تبع آن، طراحی همسو با طبیعت، با رویکرد نوین و همگام با معماری روز، در این شهر به وجود آمده است، می توانیم زمینه ساز احیا و خلق فضاهای متناسب با شرایط اقلیمی این منطقه و

فرهنگ مردم عزیز را فراهم سازیم.

طراحی پروژه های بندرلنگه به چه صورت بوده است؟  
در مورد طراحی های انجام شده در شهر بندرلنگه، تلاشمان بر آن بوده است که با ایجاد فضاهایی همساز با فرهنگ و هویت شهری، باعث ایجاد آرامش، امنیت و مشارکت شهروندان عزیز بشویم و با به وجود آوردن المان های شاخص و در عین حال آشنا، علاوه بر زیبایی، کیفیت فضا را ارتقا دهیم. چرا که این کیفیت است که بر ذهن مردم نقش می بندد و بر حس مکان و خاطرات جمعی شهروندان تاثیر می گذارد و مردم نجیب و اصیل این شهر در جایگاهی قرار دارند که لایق تجربه ی بهتری هستند.

تا به حال چند پروژه در این شهر انجام داده اید؟  
در مورد پروژه های انجام شده از سال ۹۶ تاکنون می توان به احیا عمارت فکری بندرلنگه اشاره کرد که البته اتمام تمام فازهای آن به مساعدت مسئولین محترم نیاز

دارد.

طراحی و ساخت المان نوری دالان رنگ، ایده پردازی و نورپردازی میدان ۲۲ بهمن با نام میدان برکه از دیگر پروژه های انجام شده در سال جاری است.

و نهایتاً طراحی و ساخت پارک ساحلی ارمغان مالیات به مساحت ۲۷۰۰ متر مربع، و هزینه ای بالغ بر ۲۵۰ میلیون تومان که در روند طراحی آن به تمامی موارد ذکر شده توجه شده و طرحی بسترگرا و در عین حال نو، به منصفه ی ظهور گذاشته شده است. در طراحی این پارک که از تلفیق معماری سنتی و مدرن استفاده شده و ورود به دریا به شیوه مهندسی و با کمترین آسیب به دریا و محیط زیست صورت گرفته است. تک تک مبلمان برای خود این پارک طراحی شده و امید است موجب رضایتمندی شهروندان و بهبود کیفیت محیط شهری را فراهم آورد.

## استفاده از رنگ های غیر منتظره در دکوراسیون منزل

انتخاب رنگ دکوراسیون منزل جزو مهم ترین تصمیم

هایی است که خانواده ها میگیرند، زیرا رنگ ها تاثیر زیادی در روحیه افراد دارند پس باید رنگ دکوراسیون منزل حرفه ای و اصولی انتخاب شود.

دکوراسیون، رنگ، بازی، انتخاب رنگ، تعادل، غذا خوری، زیبایی، فوت و فن در بین تمام رنگ ها برخی رنگ های فراموش شده ای هستند که کمتر از آن ها در دکوراسیون منزل استفاده میشود، این رنگ های غیرمنتظره وقتی با هم ترکیب شوند منزلی پر از انرژی مثبت به ارمغان می آورند.

ترکیب رنگ بنفش ملایم

و آبی فیروزه ای

این دو رنگ به خوبی با هم ترکیب می شوند و هر دو احساس آرامش را منتقل می کنند، استفاده از رنگ های بنفش کم رنگ و آبی فیروزه ای در دکوراسیون منزل باعث می شود تا زنانگی فضا حفظ شود.

از این ترکیب رنگ میتوان برای اتاق کار یک خانم، اتاق خواب دختران جوان و حتی اتاق نشیمن استفاده کرد.

ترکیب رنگ زرد و سبز فسفری



سبز و زرد جزو رنگ های فراموش شده در دکوراسیون داخلی

منزل هستند و کمتر کسی از ترکیب آن ها استفاده میکند اما بهتر است بدانید ترکیب زرد آلبویی و سبز فسفری بسیار دلنشین خواهد شد.

از این ترکیب رنگ دوست داشتنی میتوان برای اتاق غذاخوری، اتاق خواب و آشپزخانه استفاده کرد.

ترکیب رنگ زرد و آبی کاربنی

هر دو رنگ زرد و آبی کاربنی جزو رنگ های برجسته هستند که برای ایجاد تعادل بین آن ها میتوانید از رنگ خنثی مانند خاکستری استفاده کنید، این ترکیب رنگ برای اتاق خواب مناسب است.

ترکیب رنگ بنفش و زرد

زرد و بنفش از ترکیب رنگ های غیر منتظره هستند که باعث لوکس شدن فضا میشوند، استفاده از ترکیب رنگ زرد و بنفش در دکوراسیون منزل میتواند خانه ای اشرافی برایتان به ارمغان آورد.

منبع: نمناک

# هجده فایده روزه داری در ماه رمضان



روزه گرفتن و روزه داری با نام رمضان و مسلمان جماعت عجیب و در هم تنیده شده است اما حقیقت آن است که ادیان و مذاهب دیگری مانند هندوئیسم، بودیسم، و مسیحیت نیز آیین روزه گرفتن را به جا می آورند.

با وجود این، امروزه آدم‌های بسیار زیادی هستند که نه فقط به خاطر دلایل اعتقادی بلکه به دلایل مختلف دیگر نیز روزه‌داری می‌کنند؛ مثل ورزشکاران که برای بهبود وضعیت سلامت‌شان روزه می‌گیرند. و این به خاطر آن است که روزه گرفتن فایده‌های زیادی برای سلامتی دارد که بسیاری از مردم از آن‌ها بی‌خبر هستند. در ادامه ۲۵ مهمترین فواید روزه گرفتن برای سلامت جسمی و روحی آمده است.

## نحوه صحیح روزه گرفتن چیست؟

روزه گرفتن را با گرسنگی کشیدن اشتباه نگیرید چون دو چیز کاملا متفاوت هستند. روزه گرفتن در

طول ماه رمضان یکی از مثال‌های مناسب برای نحوه صحیح روزه داری است. پیش از آنکه روزه گرفتن شروع شود، باید قبل از موعد صبحانه یک وعده بخورید که به آن «سحری» می‌گویند. آنچه در وقت سحری خورده می‌شود وعده‌های غذایی هستند که معمولا در هنگام صبحانه مصرف می‌کنیم یا خوراکی‌هایی که سرشار از کربوهیدرات، ویتامین، مواد معدنی، و فیبر هستند. در این صورت انرژی کافی برای انجام هر فعالیتی را که باید به صورت روزانه انجام دهید داشته و قادر خواهید بود تا وقت افطار به روزه گرفتن خود ادامه دهید. هرچند برای بعضی از مردم، نخوردن و نیاشامیدن مطلق می‌تواند کمی ترسناک باشد اما کسانی که تجربه روزه گرفتن را دارند می‌دانند که احتمال گرسنگی شدید و طاقت فرسا کشیدن در طول ماه رمضان بسیار اندک است چون هر روز از ساعتی به بعد باید روزه‌ی خود را افطار کنید و این یک دستور الهی است که از سپیده دم تا غروب آفتاب روزه دار باشید.

۱. راه حل بی نظیری برای کاهش وزن است

روزه داری راه حل بی نظیری برای کاهش وزن است ولی به شرط آن که درست انجام شود. اگر این کار را درست انجام ندهید، به جای کاهش وزن، به اضافه وزن دچار خواهید شد. در طول روزه گرفتن، وقتی در خلال روز از خوردن غذاهای حاوی قند محروم هستید، بدن از ذخیره‌ی چربی به عنوان منبع انرژی استفاده خواهد کرد. چربی استفاده نشده به افزایش وزن منجر خواهد شد اما در طول روزه گرفتن، چنین چربی استفاده نشده‌ای وجود ندارد چون تمام ذخیره‌ی چربی به انرژی لازم روزانه تبدیل خواهد شد.

## ۲. قدرت عضلات را حفظ می‌کند

همان طور که در نکته‌ی شماره ۱ ذکر شد تمام چربی‌هایی که مصرف نمی‌شوند در عضلات شما ذخیره خواهند شد. هر زمان که کربوهیدرات یا چربی مصرف کنید، گلیکوژن (سلول‌های چربی) به این ذخیره اضافه خواهند شد. اگر این شرایط ادامه پیدا کند، مشکلی مانند اضافه وزن ممکن است رخ بدهد. اما، در حین روزه‌داری آن ذخایر به عنوان منبع انرژی بسیار مفید واقع خواهند شد و بدون ایجاد سلول‌های چربی مازاد قدرت و هماهنگی عضلات شما را حفظ خواهند کرد.

## ۳. راه حلی برای افزایش توده عضلانی در ورزشکاران

امروزه، روزه گرفتن مثل یک برنامه‌ی رژیمی جدید عمل می‌کند چون بسیاری از آدم‌ها ثابت کرده‌اند که روزه‌داری در کنترل وزن و همچنین حفظ ماهیچه‌هایشان چقدر موثر است. به همین دلیل است که ورزشکاران روزه داری را به عنوان بخشی از راه‌حل افزایش توده‌ی عضلانی در برنامه‌ی خود لحاظ می‌کنند. با وجود این، در انجام آن زیاده روی نکنید چون روش غلط روزه‌داری می‌تواند به گرسنگی کشیدن مفرط منجر شود که توده‌های عضلانی را به خطر می‌اندازد و به کابوسی برای ورزشکاران تبدیل می‌شود.

## ۴. سطح کلسترول را پایین می‌آورد

توانایی بدن در کنترل کاهش وزن بر کاهش سطح کلسترول تاثیر خواهد گذاشت. دو نوع کلسترول وجود دارد؛ کلسترول بد (LDL) و کلسترول خوب (HDL). بعضی از مطالعات صورت گرفته حاکی از آن هستند که در طول روزه داری سطح کلسترول بد به طرز چشمگیری کاهش پیدا می‌کند، که این

بیمار باشند، غریزه‌شان به آن‌ها می‌گوید بر استراحت و دست کشیدن از خوردن تمرکز کنند. خوب، این در مورد انسان‌ها نیز صادق است چون در حین روزه داری، به سیستم داخلی‌تان مدتی استراحت می‌دهید تا این که بدن‌تان بتواند بر مبارزه با عفونت‌ها متمرکز شود. مقدار رادیکال‌های آزاد نیز در حین روزه گرفتن کاهش پیدا می‌کند.

## ۱۲. ممکن است از سرطان پیشگیری کند

خوب، سلول‌های سرطانی هم، درست مانند هر سلول دیگری، برای رشد به مشخصه‌های خاصی نیاز دارند. اما، در طول

روزه داری، این فرایند باعث گرسنگی کشیدن سلول‌های سرطانی و توقف گسترش آن‌ها و تاثیر بر ارگان‌های دیگر می‌شود. اما همچنان در این زمینه به انجام مطالعات بیشتری نیاز است.

## ۱۳. به بیماران سرطانی توصیه می‌شود

بیماران سرطانی از شیمی درمانی گریزی ندارند چون این درمان به آن‌ها کمک می‌کند سرعت رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی را کاهش دهند. متأسفانه، این اختراع فوق‌العاده، بدون عوارض جانبی نیست. بعضی از مطالعات انجام شده بر روی بیماران سرطانی نشان داده است که روزه‌داری در کاهش عوارض جانبی شیمی درمانی اثرات مثبتی دارد.

## ۱۴. استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد

استرس اکسیداتیو می‌تواند به آسیب سلولی منجر شود که اکثرا توسط رادیکال‌های آزاد ایجاد می‌شود. درست است که نمی‌توانید جلوی پیر شدن سلول‌ها را بگیرید اما استرس اکسیداتیو فرایند پیری را تسریع می‌کند و اگر با بازسازی سلول‌ها جبران نشود، اثر مستقیم آن پیری زودرس خواهد بود. روزه گرفتن راه حل موثری برای کاهش استرس اکسیداتیو است چون در طول روزه داری می‌توانید آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد را کاهش دهید.

## ۱۵. از التهاب جلوگیری می‌کند

این نکته رابطه‌ی تنگاتنگی با نکته‌ی شماره‌ی ۱۱ دارد چون در حین روزه داری بدن‌تان برای تمرکز بر تقویت سیستم ایمنی و همین طور کنترل ناراحتی التهاب زمان و انرژی بیشتری دارد. اکثر آدم‌ها هنوز نمی‌دانند التهاب در واقع ریشه‌ی بعضی از بیماری‌های جدی است، به خصوص بیماری‌های مربوط به سلامت قلب و عروق.

## ۱۶. دستگاه گوارش را تقویت می‌کند

چینی‌ها همیشه تاکید دارند که مرکز و کانون بدن انسان در شکم اوست. به لحاظ علمی، معده منبع همه چیز است و به همین خاطر است که سخت‌ترین و بیشترین کار را در بدن انجام می‌دهد. در طول روزه داری، به این عضو کمی استراحت می‌دهید تا بتواند تجدید قوا کند، سم زدایی کند یا حتی خودش را پاکسازی کند و وقتی دوباره معده‌تان بخواهد فعالیت را از سر بگیرد، با نیرویی تازه این کار را خواهد کرد.

## ۱۷. عملکرد روده‌ها را بهبود می‌بخشد

دستگاه گوارش سالم بر عملکرد روده‌ها نیز تاثیر می‌گذارد. وقتی روده‌های‌تان عملکردی بهینه داشته باشند و یبوست، ناراحتی معده یا چیزهای دیگری از این دست نداشته باشید فایده‌های زیادی نصیب‌تان خواهد شد. اما، مصرف فیبر زیاد هنگام خوردن وعده‌ی سحری و افطاری همچنان به شدت توصیه می‌شود.

## ۱۸. سرعت سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد

همان طور که در شماره‌ی ۱۶ ذکر شد وقتی معده‌تان در طول ماه رمضان احیا می‌شود، این امر به سوخت و ساز بدن‌تان نیز سرایت پیدا می‌کند. هرچه بدن‌تان خسته‌تر باشد سوخت و سازتان کندتر خواهد بود. اما، وقتی به بدن‌تان کمی استراحت می‌دهید (روزه می‌گیرید) حتی برای مدتی کوتاه، به جای آن که به شما ضرری برزند، به تسریع فرایند سوخت و سازتان نیز کمک خواهد کرد. منبع / سایت کسب و کار بازده

خوب است، در حالی که روزه گرفتن هیچ تاثیری بر سطح کلسترول خوب نمی‌گذارد.

## ۵. برای بیماران دیابتی خوب است

مشکل اصلی که معمولا بیماران دیابتی با آن روبرو هستند دشواری کنترل اشتها‌ی‌شان است. اگر شخص مبتلا به ناراحتی دیابت نتواند اشتها‌ی‌ش را کنترل کند، این امر به افزایش شدید و مداوم سطح قند خون منجر خواهد شد. اما، در طول روزه داری بیماران مجبور خواهند بود اشتها‌ی‌شان را کنترل کنند. در آغاز ممکن است کار واقعا دشواری باشد، اما بعد از مدتی بدن با این عادت سازگار خواهد شد و حتی بیماران دیابتی کنترل بهتری بر سطح قند خون‌شان خواهند داشت.

## ۶. حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد

به لحاظ علمی ثابت شده است که روزه داری تاثیر مثبت و چشمگیری بر حساسیت به انسولین دارد. در طول روزه داری بدن‌تان می‌تواند کربوهیدرات را بسیار بهتر تحمل کند و به خاطر همین انسولین در ارسال اطلاعات به سلول‌ها برای استفاده از ذخیره‌ی گلوکز به عنوان انرژی موثرتر عمل خواهد کرد.

## ۷. فشار خون را کنترل می‌کند

چون در طول روزه داری وزن کاهش پیدا می‌کند پس روزه گرفتن واقعا در کنترل فشار خون موثر است. این شرایط بر کاهش فشار خون نیز تاثیر خواهد گذاشت. اما، آنچه بعد از افطار می‌خورید نیز مهم است چون اگر قرار باشد موقع شکستن روزه و خوردن زیاده روی و نخوردن را جبران کنید پس لطف روزه گرفتن چیست؟

## ۸. عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد

مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که روزه گرفتن می‌تواند تولید پروتئین خاصی را که برای عملکرد مغز مفید است و با عنوان فاکتور نورون‌زایی مشتق‌شده از مغز یا BDNF شناخته می‌شود این نوع پروتئین سلول‌های بنیادی مغز را تحریک می‌کند تا کارکردی بهینه داشته باشند. به همین دلیل است که در حین روزه گرفتن، به جای احساس کسالت و عدم تمرکز، هشیارتر خواهید بود چون مغزتان به نحو بسیار بهتری عمل می‌کند.

## ۹. خطر آلزایمر و پارکینسون را کاهش می‌دهد

همان پروتئین مذکور در شماره‌ی ۸ قادر است خطر ابتلا به بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون را کاهش دهد. چون، این ناراحتی‌ها وقتی رخ می‌دهند که سلول‌های مغزی‌تان قادر نیستند به نحوه مطلوبی بازسازی شوند اما BDNF حمایت لازم را از تغییرات سلول‌های مغزی به عمل خواهد آورد.

## ۱۰. وضوح و شفافیت ذهن ایجاد می‌کند

اکثر آدم‌ها نمی‌دانند که روزه گرفتن می‌تواند برای‌شان وضوح ذهنی هم به همراه داشته باشد، چون در حین روزه داری، BDNF نه تنها بر سلول‌های مغزی بلکه بر سلول‌های عصبی نیز تاثیر می‌گذارد. به علاوه، در حین روزه داری بدن‌تان یاد می‌گیرد چگونه اشتیاق‌تان به خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها را کنترل کند. در این فرایند مغزتان با شرایط تطبیق پیدا می‌کند و یاد می‌گیرد صبورتر باشد و کنترل بهتری بر عواطف و احساسات داشته باشد.

## ۱۱. سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

در مطالعه‌ای بر روی حیوانات مشخص شد، وقتی حیوانات

# هنر آشپزی با بازی طعم ها

گزارش: زهره کرمی



این جمله معروف را در ذهن داشته باشید: «شاید آشپزی یک هنر باشد اما شیرینی پزی یک علم است». و برای کار بلد شدن در این حرفه، راهی ساده تر از همراه شدن با این دوره پیدا نمی کنید، و گاهی یادگیری خوب و اصولی یک هنر می تواند برای صاحب آن هنر بسیار مفید باشد و باعث ایجاد کسب و کاری شود که با شرایط زندگی اش هماهنگ باشد.

آموزشگاه صنایع غذایی توتیا یکی از مراکزی است که به تازگی پنجمین سال تأسیس خود را جشن گرفت و به همین بهانه اولین نمایشگاه دستاوردها و توانمندی های آموزشی خود را به هدف ترویج آموزش های فنی و حرفه ای، ارتقا سطح آموزشی، اشتغال خانگی و کارآفرینی برگزار کرد.

راحیل هاشمی پور مؤسس و مدیر و مربی آموزشگاه توتیا جز اولین نفراتی است که آموزشگاه آشپزی و شیرینی پزی را در غرب استان راه اندازی کرده است. شما را به خواندن گفت و گوی صمیمانه ای که با ایشان و مدرسان حرفه ای آموزشگاهش داشته ام دعوت می کنم

**از تأسیس آموزشگاه توتیا، اهدافی که دنبال می کند و دوره هایی که برگزار کردید بگویید؟**

توتیا از سال ۹۲ در شهرستان بستک کار خود را آغاز کرد و جز اولین آموزشگاه صنایع غذایی بودیم که در غرب استان تأسیس شد و عملکرد خوبی هم داشت خیلی ها فکر می کردند به سبب دور بودن از مرکز استان استقبال خوبی نمی شود اما برخلاف تصورشان استقبال عالی بود. بعد از ۲ سال به بندرعباس آمدم، در واقع ما آموزشگاه را دوباره تأسیس کردیم ( صدور مجدد پروانه ). در حال حاضر حدود ۳ سال است که در بندرعباس مشغول هستیم.

در طی این ۵ سال ما ۲۶ دوره استاندارد فنی و حرفه ای برگزار کردیم که بیش از ۲۷۰ کارآموز داشتیم که همگی آزمون داده و مدارک خود را گرفته اند و خیلی ها هم اشتغال خانگی راه اندازی کرده و تعداد محدودتری کارگاه خانگی و آموزشگاه زده اند.

درواقع از ابتدا یکی از اهداف من بحث کارآفرینی و ایجاد مشاغل خانگی بود. ما کارآموزهای زیادی داشتیم که از صفر و بدون علاقه جلو آمدند و الان صاحب سبک و شغل هستند چه شد که آشپزی را شروع کردید؟

علاقه من به آشپزی از بچگی و به سبب کارمند بودن مادرم و نبودنش در خانه بود. من به اجبار آشپزی می کردم و کم کم این اجبار تبدیل به علاقه شد. حالا عاشق محیط آشپزخانه هستم ایده تزیین غذا از کجا به ذهنتان می رسد؟

فضای مجازی کمک زیادی به من می کند. من عکس های زیادی از غذاها و شیرینی ها می بینم

**بازار کار چطور است؟**

خوب ما آموزشگاه های متفاوتی در سطح شهر داریم و همه هم عملکرد خوبی دارند اما متفاوت بودن مهم است ما سعی داریم با طی کردن در مسیر اصلی آینده نو تری را پیش رو ببینیم و سبک کار خود را تغییر دهیم

**از سختی های کار بگویید**

سختی های کار که زیاد است اما شیرینی های بیشتری دارد برای همین تلاش می کنم سختی ها را نبینم و یا فراموش کنم

در این مسیر اگر حمایت خانواده و همسر نبود باوجود کوچک بودن فرزندانم کارهای من به کندی پیش می رفت و یا متوقف می شد

**توصیه شما برای کسانی که می خواهند این کار را آغاز کنند چیست؟**

در ابتدا علم کار را یاد بگیرند بحث استعداد و علاقه به کنار، باید خودشان را طبق آخرین متد روز پیش ببرند یکی از کارهایی که آموزشگاه توتیا انجام داد دعوت از اساتید شهرستان و بالاخص تهران است در این باره بگویید؟

بله - ما باید طی خطی که فنی و حرفه ای با ما نشان می دهد حرکت کنیم اما در بین راه از اساتید شهرستانی برای یادگیری و کیفیت بیشتر استفاده می کنیم. ما در استانی هستیم که مراجعه کارآموز به خارج از استان خصوصا تهران سخت است. چه به لحاظ هزینه و چه از بعد مسافت. در این راه استاد رحیمی با ما همکاری می کند.

حسین رحیمی ضمن معرفی خود می گوید: از سال ۹۰ به کار فنادی مشغول هستم و مدرک های مختلفی را از فنی و حرفه ای، اتحادیه اروپا، قاره آسیا و مربیگری از TUV آلمان گرفته ام. از بچگی به این کار علاقه داشته ام و در این مسیر سختی های زیادی کشیده ام. اما امروز از نتیجه کارم راضی هستم و کارهایم را با عشق و علاقه انجام می دهم. ۵ سال است که فنادی را به صورت تخصصی آموزش می دهم و هنرجوهایم از همین طریق چه در ایران و چه در خارج از ایران کسب و کار راه انداختند.

**یکی دیگر از مدرسان این آموزشگاه مهرانگیز سالاری کارشناس آشپزی و شیرینی پزی است. از او خواستیم خودش را معرفی کند**

مهرانگیز سالاری کارشناس آشپزی و شیرینی پزی و محقق



خوراک هرمزگان. ۱۵ سال است که در زمینه آشپزی و شیرینی پزی ملل و سنتی فعالیت دارم و ۸ سال است که در مرکز صداوسیما خلیج فارس به آموزش غذاها، شیرینی ها و نان های هرمزگان مشغول ام و افتخار این رادارم که در جشنواره های خوراک، سفیر هرمزگان باشم.

دو سال است که با آموزشگاه توتیا و کانون امور بانوان همکاری دارم. در حال حاضر ۵ سال است که در حال تحقیق بر روی کتابم بانام خوراک های هرمزگان هستم که به زودی منتشر می شود.

**در مورد غذاهای هرمزگان به ما بگویید**

همین طور که میدانید ما در استان هرمزگان غذاهای متنوعی داریم و حدود ۹۰ نوع نان و انواع پلوا، هورای و خیلی های دیگر که فراموش شده یا بین مردم رواج پیدا نکرده و یا ما فکر می کنیم که غذای خارجی است.

ایران به دلیل تمدن و پیشینه که دارد غذاهایش را به کشورهای حاشیه خلیج فارس، هندوستان و حتی ترکیه در طول سالیان منتقل کرده و ادویه هندوستان را از طریق هرمزگان و تنگه هرمز وارد کرده است. طعم غذاهای هرمزگانی در ادویه آن است. غذاهای ما بسیار تند است و ما را در برابر گرما مقاوم نگه می دارد، و به دلیل رطوبت هوا قوای جسمانی را سالم تر نگه می دارد

**چه پیامی برای بانوان هرمزگانی دارید؟**

از بانوان هرمزگانی می خواهم که غذاهایشان را ثبت ملی کنند تا غذاهای هرمزگان نیز جز منو اصلی غذاهای ایرانی شود. من از دو سال پیش پیگیر این مسئله هستم که نگذارم غذاهای ما به اسم کشورهای دیگر ثبت شود. در جشنواره ای بودم که نان توموشی به اسم دبی ثبت شد که این مسئله برای من خیلی ناراحت کننده بود. ما نباید بگذاریم از غذای ما و قدمت و پیشینه خوراک ما استفاده شود و غذاهایی که خاص استان ما هستند را به نام خودشان ثبت کنند.

فاطمه رحیمی مدیر داخلی آموزشگاه توتیا ضمن معرفی خود گفت: از سه سال پیش برای اولین بار با عنوان کارآموز با خانم هاشمی پور آشنا شدم. در ابتدا لوازم کاملا معمولی و در حد خانگی بود. کم کم دیدم نسبت به آشپزی عوض شد. دوره اول ۳ هفته زمان برد و بعد از آن یک حالت خلأ مانند داشتم که هرروز دوست داشتم به آموزشگاه بیایم.

**نظرت درباره آشپزی چیست؟**

آشپزی یک هنر است هنری که تمام حواس بویایی، چشایی و بینایی شما را تقویت می کند. حتی این توانایی را در دکور و تزیین غذا به ما می دهد که کسانی را که از لحاظ گرسنگی اشباع شده هستند دوباره به سمت غذا بکشانیم. در واقع چیزی که در آموزشگاه آموزش داده می شود این است که جوری با غذا بازی کنیم که بتوانیم با تمام وسایل ابتدایی در خانه یک پخت و پز خانگی و خلق طعم جدید راه بی اندازیم. تبحری که تا یک آموزش تخصصی به دنبال آن نباشد نمی توانیم به آن دست پیدا کنیم.

# با سر آشپز = سوپ تره فرنگی

## در طول روزه داری چه اتفاقی برای بدن انسان می افتد؟

منطقاً، برای انجام فعالیت به انرژی نیاز دارید و خوراک منبع انرژی است. در حین روزه داری، منبع انرژی از وعده سحری و افطاری و در درجهی بعد از میان وعده های شبانه تغذیه می شود - البته اگر خیلی به این وعده های شبانه علاقمند باشید. به عبارت دیگر، چون اکثر فعالیت ها در طول روز انجام می شوند، منبع انرژی فقط از وعده سحری تامین می شود. به همین خاطر است که باید خوراکی هایی که برای سحری میل می کنید حاوی مواد مغذی بالایی باشند.

وقتی به غروب نزدیک می شوید، می توانید روزه خود را افطار کنید و مواد مغذی لازم و مورد نیاز را به بدن تان برسانید. اما، اگر روزه را نشکنید و ذخیره چربی بدنتان نیز رو به اتمام باشد، بدن از ذخیره پروتئین برای تامین انرژی استفاده خواهد کرد، و این همان موقعی است که احساس ضعف و گرسنگی شدید به شما دست می دهد. به همین خاطر مهم است که آیین روزه داری را درست به جا آورید و از تمام فایده های روزه گرفتن برای سلامتی بهره مند شوید.

### توصیه هایی برای روزه گرفتن

همان طور که در فوق اشاره شد اگر درست روزه داری کنید روزه گرفتن هیچ آسیب و ضرری برای شما نخواهد داشت. اما، همه که روش درست روزه گرفتن را نمی دانند و کم اطلاعی از نحوه روزه داری صحیح می تواند به خطراتی برای سلامتی منجر شود.

۱. یکی از قوانینی که باید رعایت کنید، این است که به محض اذان مغرب روزه خود را افطار کنید. این قانون حتی در قرآن و احادیث هم آمده است که به تأخیر انداختن افطار مصلحت نیست.

۲. وعده هایی که در طول ماه رمضان مصرف می کنید باید متعادل و حاوی غذاها میوه ها باشند. اگر فعالیتی انجام می دهید که در حین روزه داری باعث تعریق می شود باید حتماً آب بیشتری بنوشید و گرنه آب بدن تان از دست خواهد رفت که می تواند به سردرد شدید و حالت تهوع منجر شود.

۳. حتماً در ماه رمضان کربوهیدرات و چربی کافی مصرف کنید و گرنه بدن تان از کمبود گلوکز و چربی رنج خواهد برد و آن وقت تنها منبع تامین انرژی پروتئین ها خواهند بود و این امر به نقص در عضلات منجر خواهد شد.

۴. مراقب مصرف خوراکی های شیرین باشید چون این نوع خوراکی ها به جز اضافه وزن چیزی برای شما در بر ندارند.

۵. نحوه پختن غذاها نیز بسیار شایان توجه است. بهتر است از غذاهای بسیار سرخ کردنی پرهیز کنید چون این نوع غذاها می توانند باعث گلو درد شوند. درست است که در شرایط عادی به راحتی می توان گلو درد را درمان کرد اما در طول ماه رمضان و روزه داری ابتلا به گلو درد و درمان آن واقعا کابوس است.

۶. مادران باردار می توانند روزه بگیرند هر چند این امر به شرایط مادر بستگی دارد. حتی شرایط یا فرصت هایی برای قضای فریضه جهت زنان باردار وجود دارد که به آن ها اجازه می دهد در ماه رمضان روزه نگیرند.

به طور خلاصه، روزه داری راه حلی بی نظیر برای کسانی که به دنبال داشتن سبک زندگی سالم هستند ارائه می دهد. هیچ رژیم غذایی به مانند ندارد که بتواند به اندازه روزه داری به بهبود سوخت و ساز بدن و کنترل وزن شما کمک کند. اما، گاهی فکر نخوردن و نپاشامیدن برای چندین ساعت می تواند برای عده ای از آدم ها تعهدی ترسناک باشد.

نکته مهمی که شایان ذکر است، این است که میلیون ها مسلمان بدون هیچ مشکلی روزه می گیرند، پس روزه داری اصلاً چیز ترسناکی نیست. اگر در حال حاضر به دنبال برنامه غذایی می گردید که از همه برای تان مناسب تر باشد، پس چرا روزه گرفتن و بهره مندی از تمام فایده های آن برای سلامتی را امتحان نکنید؟



ربع یک کاسه ی کوچک از سوپ را جدا کرده با خامه مخلوط کرده و به کل سوپ اضافه کرده و هم میزنیم، سوپ ما آماده است

**نکته:** جو دو سر پرک را که به صورت بسته بندی در سوپر مارکتها موجوده تهیه کرده و آسیاب کرده و برای غلظت انواع سوپ ها استفاده کنید

در صورت استفاده از عصاره هنگام استفاده از نمک دقت کنید چون عصاره ها حاوی نمک هستند

میتوانید برای متفاوت کردن طعم سوپ از یک هشتم قاشق چای خوری جوز هندی استفاده نمایید

برای تزئین می توانید از خامه و کمی پنیر گودا و لیموترش استفاده کنید

استفاده از کمی پنیر گودا طعم دلپذیری به این سوپ میدهد

### خامه یک فنجان کره سی گرم

### نمک و فلفل به میزان لازم

ابتدا برای شستشوی تره فرنگی ریشه ی آن را جدا کرده سپس آن را به چند قسمت تقسیم کرده و داخل آب ولرم خیسانده چند بار آبکشی کرده تا شن هایی که در قسمت سبز آن چسبیده اند جدا شود. سپس آن را ساطوری کرده و در کره تفت می دهیم، سیب زمینی و هویج را اضافه کرده تفت داده و به همراه آب مرغ و در صورت استفاده از عصاره مرغ دولیوان آب جوش به آن اضافه کرده و به همراه نمک و فلفل اجازه می دهیم به مدت یک ساعت بپزد سپس در صورت دلخواه میتوانید با گوشتکوب برقی سوپ را یکدست کنید. در ادامه پودر جو پرک را به شیر سرد اضافه کرده و پس از مخلوط کردن آن را گرم کرده و مرتب هم زده تا کمی به غلظت فرنی برسد، مخلوط شیر را به سوپ پخته شده اضافه کرده و هم زده پس از یک

## خواص تره فرنگی را بهتر بشناسید

باشد. میزان بالای فیبر موجود در این سبزی نیز به دفع سموم بدن کمک می کند. تره فرنگی هم چنین برای دفع مازاد اسید اوریک از بدن موثر است. مصرف تره فرنگی برای وعده شام به بدن کمک می کند تا به خوبی از عهده سم زدایی بدن بر بیاید. با توجه به این که سم زدایی بدن شب ها انجام می شود بنابراین مصرف تره فرنگی تأثیر زیادی در پیشبرد این عملکرد ضروری دارد.

### تره فرنگی تقویت سیستم

### ایمنی بدن

تره فرنگی منبع خوب ویتامین A است. این ویتامین که با نام رتینول نیز شناخته می شود یک ویتامین محلول در چربی است و در ساخت و حفاظت سلول ها نقش مهمی دارد. ویتامین A سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کند. علاوه بر این، ویتامین K، ویتامین C و منگنز موجود در آن به تقویت گلبول های سفید کمک می کنند.

بنابراین توصیه می کنیم که تره فرنگی را در وعده های غذایی خود بگنجانید و میزان هوموسیستین خون (عامل لخته شدن خون، سکنه قلبی و مغزی) را کاهش دهید.

### مقابله با عفونت ها

مره تره فرنگی شما را به یاد طعم ترکیب سیر و پیاز می اندازد. البته تره فرنگی به تندی این دو نیست اما طعم گوگردی دارد و از این جهت یادآور این دو ماده غذایی درمانگر است. این شباهت اتفاقی نیست. تره فرنگی نیز مانند سیر حاوی خواص آنتی باکتریایی است.

تره فرنگی در دو نوع مختلف پیاز بزرگ و پیاز کوچک وجود دارد. از تره فرنگی با پیاز کوچک برای تهیه سالاد و از تره فرنگی با پیاز بزرگ برای پخت غذاهایی مانند کوکو و سوپ استفاده می شود. عمده خواص تره فرنگی به دلیل وجود املاحی مانند کلسیم، منیزیم، آهن، فیبر، پروتئین و ویتامین A است.

تره فرنگی جزو خانواده پیاز و سیر است با این تفاوت که طعم و بوی خفیف تری دارد. از جمله فواید تره فرنگی می توان به ادرار آوری آن اشاره کرد. به دلیل املاح فراوان موجود در تره فرنگی قادر است خون را تصفیه کند. برای درمان تنگی نفس مفید است و به عنوان یک ضد میکروب قوی عمل کرده و از ورود میکروب ها به بدن جلوگیری می کند. برای درمان سرفه و گلو درد می توان از جوشانده تره فرنگی بهره برد. هم چنین گفتنی است که تره فرنگی به از بین بردن علائم سرما خوردگی و آنفولانزا کمک می کند.

تره فرنگی یک اشتها آور قوی است و برای تقویت دستگاه گوارش نیز بسیار موثر عمل می کند و درمانی طبیعی برای درد معده و نفخ به شمار می رود. برای پاکسازی صفرا موثر است. خوردن تره فرنگی به افراد دیابتی توصیه می شود زیرا می تواند قند خون را در حد متعادل نگه دارد. یکی دیگر از خواص تره فرنگی درمان دردهای روماتیسمی است.

### تنظیم کلسترول خون

از جمله خواص دارویی تره فرنگی می توان به تنظیم کلسترول خون اشاره کرد. تره فرنگی قادر است کلسترول بد خون را کاهش داده و کلسترول خوب را بالا ببرد.

افزایش کلسترول خوب بدن از پیشروی و ازدیاد پلاک های خون که باعث ناراحتی قلبی و گرفتگی رگ در افراد دیابت می شوند، جلوگیری می کند.

مصرف مداوم تره فرنگی خطر ابتلا به بیماری هایی مانند سرطان که ارتباط مستقیم با سیستم دفاعی بدن دارند



را کم می کند. به عبارتی خواص تره فرنگی باعث افزایش قدرت دفاعی بدن شده و با خواص آنتی اکسیدانی که دارد، فعالیت رادیکال های آزاد را خنثی می کند. بنابراین تره فرنگی به عنوان یک ضد سرطان عمل می کند و در جلوگیری و درمان سرطان پروستات در آقایان و سرطان تخمدان در خانم ها نیز موثر است.

### مصرف تره فرنگی در دوران بارداری

همان طور که گفته شد از مهم ترین خواص تره فرنگی ضد عفونی کنندگی آن است که از بدن در برابر آلودگی و هر گونه عفونت محافظت می کند. به زنان باردار توصیه می شود که حتماً تره فرنگی را در برنامه غذایی شان داشته باشند زیرا به شکل گیری بهتر جنین در شکم کمک می کند.

### کاهش احتباس آب

احتباس آب که خود را با ورم اعضای بدن نشان می دهد ارتباط مستقیمی با سبک زندگی شما دارد. بنابراین افرادی که دچار این مشکل هستند باید تغییراتی در زندگی شان ایجاد کنند. تره فرنگی برای مقابله با این مشکل بسیار مفید است. چون حاوی پتاسیم و سدیم می