

آوای دریا

شنبه ۰۶ مهر ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



به زندگی من خوش آمدید

نگذاریم چراغ فیلم سازی خاموش شود

گزارش: زهره کرمی



. از فیلم سازان جدید و نسل نو کارهای هومن سیدی را بسیار دوست دارم.

فیلم جدیدی در دست کار دارید؟
فعلا فیلمی ندارم و در حال راه اندازی آموزشگاهم هستم، در این آموزشگاه ما به هنرجوها و مخصوصا کسانی که دوره فیلم سازی را می گذرانند ، کمک می کنیم فیلم بسازند. بنابراین ما باید در کنار هنرجوها باشیم و کار تهیه کنندگی را برایشان انجام دهیم . امیدوارم از آموزشگاهم فیلم های درجه یک و خوبی بیرون بیاید.

فیلم کوتاه در استان در چه جایگاهی قرار دارد؟
در هرمزگان همیشه فیلم کوتاه جایگاه ویژه ای دارد. از زمان آقایان بنی هاشمی ، نعیمی، رضایی و کوروش گرمساری همیشه فیلم سازان خوب و شاخصی داشتیم. نسل کنونی نیز فیلم سازان درجه یکی هستند .

در واقع همیشه فیلم کوتاه برای هرمزگان یک ضرورت بوده است و در استان هرمزگان فیلم کوتاه به عنوان یک اثر، متفکر تر از سینمای بلند است. این عقیده در استان بسیار حکم فرماست و بنده هم خیلی به این نظر احترام می گذارم.

نظراتان درباره سینمای هنر و تجربه که به تازگی در استان علاقمندان خود را پیدا کرده است چیست؟

اکثر فیلم های هنر و تجربه فیلم های خیلی جدی و خوبی هستند، چراکه نگاه به گیشه ندارند و فیلم سازان آنها از فیلم های کوتاه آمده اند، و این اتفاق خوبی است و می تواند از بابت نمایش فیلم ها خون تازه ای را به سینمای استان تزریق کند.

نقش زنان در سینما کشور و بالاخص هرمزگان را چگونه می بینید؟
همانطور که زنان رشد و حضور چشمگیری در جامعه دارند و در بحث سینما هم ورود خوبی برای زنان داشتیم .

زنان بسیار موفقیتی چه در بحث فیلم سازی و چه در بدنه فیلم سازی استان به عنوان منشی صحنه ،گریمر ،طراح صحنه، طراح لباس، دستیار کارگردان و... هستند.

امیدوارم که قوی تر هم دیده شوند . البته در بحث کارگردانی و فیلمسازی ممکن است حضورشان آنقدر پررنگ نباشد، اما در بدنه بسیار فعال هستند. مخصوصا بازیگری که از افتخارات هستند و می خواهم بگویم این رشد متوقف نبوده و رو به جلو است.

خط قرمز سینمای ایران چیست؟

سینما در جهان با خط قرمز مواجه است. در رابطه با سینمای ما هم باید بنیم در چه رابطه ای باید خط قرمز را تعریف کنیم یا بابت موضوع است یا ساختار و این باعث می شود که از خط قرمز کجا نام ببریم .

در جامعه هم خط قرمز هایی وجود دارد . بعضی جاها کمرنگ و بعضی جاها پررنگ .

البته در رابطه با مسائل سیاسی فضا باز تر شده است و دیگر کمتر پیش می آید به خاطر این مسائل فیلم توقیف شود .

پیشنهاد شما برای رونق سینما و فیلم سازی چیست؟

رونق فیلم سازی اول از همه آموزش است. ما باید آموزشگاه ها را تقویت کنیم و آموزشگاه ها نیز باید آموزش های خود را به روز کنند. امکانات فنی کم است و ما نیرو متخصص هم تربیت نکردیم .

همه کارها به طور ابتدایی انجام میشود و ما نیروی متخصص و آموزش دیده نداریم.

مثلا عکاس زیاد داریم اما کسی که عکاسی فیلم را انجام دهد، نداریم. اگر این اتفاق ها بیافتد ، می توانیم فیلم استاندارد بسازیم. ضمن اینکه هنر فیلم سازی از لحاظ مالی نیاز به حمایت دارد .

از روند فیلم سازی برایمان بگویید؟
از نظر آکادمی در پیش تولید فیلم نامه نوشته می شود. بازیگران وعوامل فنی توسط کارگردان انتخاب می شود. محل های فیلمبرداری و لوکسیشن ها معین می شود و از همه مهم تر مخارج و هزینه ها برآورد می شود، بعد از این مرحله وارد مرحله تولید می شویم در حقیقت فیلم برداری را آغاز می کنیم، و این مرحله سخت ترین مرحله است . اینجاست که باید تمام عوامل با هم هماهنگ شوند و بعد از این مرحله پس از تولید داریم که فیلم برداری تمام شده و وارد سه بخش اصلی تدوین، میکس و مونتاژ صدا و جلوه های ویژه می شویم ،و به این ترتیب کار بسته می شود.

با چه انگیزه ای فیلم ها رو می سازید؟ هدفتان چه بود؟
بستگی دارد . اگر قرار است خودم کارگردان کار باشم. آن سوز و موضوع خیلی برایم مهم است و دوست دارم به آن بپردازم و نگاه زنانه در فیلم ها و سوزها های کارم دارم .

اما زمانی که در مقام تهیه کنندگی باشم ، موضوع فرق می کند ، و فقط صرف این است که فیلم را بسازم تا در هنرجو ایجاد انگیزه کنم . زیرا هدفم این است که نسل بعد از ما در فیلم سازی استان رو به رشد

بنفشه ابراهیمی متولد اولین روز از اول ماه سال ۱۳۵۲ در تهران و دارای مدرک کارشناسی در رشته حسابداری است. از مسئولیت های ایشان می توان به مدیر هماهنگی ششمین جشنواره بین المللی فیلم خورشید ، عضو شورای سیاست گذاری چهارمین جشنواره ملی فیلم دریا ،عضو شورای سیاست گذاری ششمین جشنواره بین المللی فیلم خورشید ، داور چهارمین جشنواره ملی فیلم دریا ،مدیر سومین دوره ۳ روز با سینمای آوانگارد ایران ، مدیر و موسس و رئیس هیات مدیره یک آموزشگاه سینمایی اشاره کرد.

از فیلم های او می توان به هفت سین آسمان ، چیزی شبیه معجزه ، زمانی به وقت عاشقی ، مرواریدی در صدف و خداوند مادران را دوست دارد نام برد.

او همچنین در فیلمهایی چون سریال فاصله ، سریال خرچنگ و فیلم کوتاه هفت آسمان ایفا نقش کرده است .

از آثاری که او تهیه کنندگی آن را برعهده داشته، می توان به: محاکمه زن ناشناس ، دیسک خش دار، ماهی ها در آب می میرند ، قایق حلی ، به دور از...، ایراس، زیر پوست شهر، صیاد، رویاهای آبی، آبی عمیق ، آنا، سه نقطه، من در محدوده ادراک و ... اشاره کرد.

در این سال ها او موفقیت ها و جوایز بی شماری از جمله: جایزه بهترین فیلم از جشنواره AOF در آمریکا برای فیلم محاکمه زن ناشناس ، جایزه فیلم پیشرو از هفتمین جشنواره اعتصامی برای فیلم من در محدوده ادراک ، راه یابی به جشنواره سحر منچسر انگلیس ، حضور در جشنواره فیلم مستقل ، راه یابی به فیستیوال فیلم TOKO در ایتالیا و جایزه فیلم دوم از جشنواره ملی دریا ، جایزه فیلم سوم از جشنواره ملی دریا ، راهیابی به چهارمین و پنجمین جشنواره فیلم خورشید کسب کرده است.

به بهانه روز سینما به سراغ این بانو می روم و شما را به خواندن این گفتگوی صمیمانه دعوت می کنم :

حال سینما چطور است؟

حال سینما همیشه خوب است، در واقع حال ما و مدیران خوب نیست . سینما کار خود را در دنیا انجام می دهد، ولی متأسفانه حال بودجه و مراودات سینمایی ما خوب نیست والله سینما بسیار قیراق و درجه کار خود را انجام می دهد .

حضورتان در دنیای سینما به چه صورت بود؟

با انجمن سینما جوان هرمزگان کار خود را آغاز کردم و دوره های فیلم سازی را دیدم و اولین حضورم در سریال فاصله محصول شبکه استانی خلیج فارس به کارگردانی استادم جناب آقای نادر رونده بود .

چه دوره های فیلم سازی دیدید؟

دوره های فیلم سازی انجمن سینمای جوان بندرعباس ، دوره های کارگردانی زیر نظر استاد نادر رونده وهمچنین دوره های کوتاه مدت انجمن سینمای جوان ، ارشاد و موسسات سینمایی دیگر را شرکت کردم .

اولین فیلمی که تولید کردید چه بود و ایده آن از کجا به ذهنتان رسید؟

اولین فیلمم با نام هفت سین آسمانی با ایده اهدا عضو ساختم و خیلی از ساخت این فیلم خوشحالم و خیلی دوست داشتم که در جشنواره شرکتش بدم که نشد .

اواخر کار تهیه کنندگی بر عهده داشتید از نظر شما کدام دشوار تر است؟

در رابطه با کار گردانی و تهیه کنندگی و قیاس این دو، کارگردان بیشتر مسئولیتش در حوزه صدا و تصویر است . در حقیقت مسئول ساخت فیلم و معمار یک فیلم است، اما تهیه کننده مسئول فراهم آوردن امکانات و شرایط مورد نیاز کارگردان است ، ضمن اینکه از ابتدا تا انتهای ساخت یک فیلم با سایر عوامل ساخت نیز در ارتباط است. در حقیقت از نظر اجرایی و مدیریتی باید گروه تولید را کاملا رهبری کند . تهیه کنندگی کار بسیار مشکلی است و مسئولیت سنگینی بر عهده دارد .

و شما کدام را می پسندید؟

هر کدام جز علائق من است . ولی با کارگردانی حس بهتری دارم. چون موضوعی که دوست دارید را میسازید، ضمن اینکه مسئولیت کمتری داری ولی تهیه کنندگی به خاطر بار مسئولیت زیادی که دارد دشوارتر است. ولی خوب لذت های خاص خودش را دارد و من نمی توانم بینشان تفاوت بگذارم ولی می توانم بگویم با کارگردانی حال بهتری دارم.

فیلم ساز محبوب شما چه کسی است ؟

از بین کارگردان های خارجی استیون اسپیلبرگ و مارتین اسکورسیزی را دوست دارم و در ایرانی ها کار استاد بیضایی را بسیار می پسندم

و جلو برود و چراغ فیلم سازی خاموش نشود. در حالی که برگشت سرمایه برای من نخواهد داشت . ولی مهمترین انگیزه ام این بوده که در وهله اول به صنعت فیلم سازی کمک کنم و دوم به کسانی که از نظر مالی توانای اش را ندارند ،کمک کنم تا این کار را تجربه کنند بدون اینکه برایشان بار مالی داشته باشد در پروسه فیلم سازی قرار بگیرند . در فیلم سازی تئوری فایده ای ندارد و باید عملی کار کنند تا اشتباهات کار را پیدا کنند.

سرمایه کار چگونه تامین می شود و آیا بر می گردد؟

سرمایه کاملا شخصی است . چه در مقام کارگردانی و چه تهیه کنندگی ، و من هرگز اسپانسر نداشتم. فقط دو کار سفارشی انجام دادم یکی برای ستاد اقامه نماز هرمزگان و دیگری فرهنگی ورزشی شهرداری .

ستاد اقامه نماز را با یک مبلغ بسیارپایین به طوری که هزینه کاربیشتر شد ، اما چون بحث نماز بود جز صالحات و باقیات حساب کردم.

در فرهنگی ورزشی شهرداری متأسفانه بعد ازگذشت بالای ۵ سال، هنوز هزینه ای پرداخت نکردند . البته من آدمی هستم که سر آخرین سکانس فیلم حق الزحمه عوامل را می دهم . ولی در مجموع این دو تنها کار سفارشی من بود .

موانع و مشکلاتی که بر سر راه یک فیلم ساز وجود دارد چیست؟

موانع و مشکلات که خیلی زیاد است . مهمترین مشکلی که بچه ها در فیلم سازی دارند ، مشکل مالی است و این مساله مهمی است . فیلم سازی صنعت و برآیند همه هنر هاست . زمانی که یک فیلم ساخته میشود ۶ هنر دیگر هم در دل فیلم آورده میشود که بسیار هزینه بر است و با وجود مسائل و مشکلات اقتصادی که جامعه گریبان گیرش است بسیار دشوار است . دیگری بحث آموزش است و آموزش به روزی در استان نداریم و ارشاد و انجمن جوان هم کم و بیش پای کار می آیند، و اینها جواب گو نیست .

بعدی نداشتن حامی مالی است . از بخش خصوصی حمایتی نمی شود . اگر وامی بخواهند و یا اینکه بخش فنی خود را بخواهند تجهیز کنند با مشکل رو به رو هستند . بخش دولتی از بخش خصوصی حمایت نمی کند . نبود جشنواره - ما بعد از جشنواره اردیبهشت، جشنواره جدیدی نداشتیم و کسی که فیلم ساز است و با این سطح دغدغه و مشکلات فیلمی را می سازد، باید فیلمش دیده شود. فیلمی که خاک بخورد به درد نمی خورد. ضمن اینکه ما بازار فروشی هم نداریم .مسئله بعدی صدا و سیماست. حداقل اگر صدا و سیما پای کار می آمد و این فیلم ها را نمایش می داد، باعث دل گرمی ما بود. و حرف آخر

اول از همه از شما تشکر می کنم که بنده را دعوت کردید و به مقوله سینما و فیلم سازی که درواقع یک صنعت است، اهمیت دادید و من واقعا امیدوار هستم دوستان ما در ارشاد و انجمن سینمای جوان به فکر باشند و سیاست های درستی را در جهت حمایت انجام دهند

و مهمترین مساله در حال حاضر برپایی جشنواره و در بخش دوم حمایت از بخش خصوصی است . امیدوارم که چراغ فیلم سازی استان هرگز خاموش و کم نور نشود و اداره ارشاد و زیر مجموعه آن توجه خاص به معیشت هنرمندان و ریش سفیدان هنر فیلم سازی داشته باشند .بحث بیمه هنرمندان را جدی بگیرند و انشالله بتوانند با دادن وام های کم بهره به هنرمندان در این زمانه سخت اقتصادی کارهای بزرگ و ارزشمندی برای هنر استان انجام دهیم .

فرمولی ساده و بسیار سریع برای مثبت اندیشی

با سر آشپز = کوکی شکلاتی



ذهن خود آگاه ما می تواند برخی افکار را به واقعیت تبدیل کند پس مثبت اندیشی در زندگی می تواند تأثیرات خارق العاده ای داشته باشد.

مثبت اندیشی و تأثیر آن در موفقیت

بسیاری از ما به دلیل مشغله های زیاد کاری و مسئولیت هایی در زندگی احساس خستگی، کلافگی و استرس زیادی می کنیم و در نتیجه خیلی راحت به مسائل منفی توجه می کنیم و افکار منفی به درون مغز راه پیدا می کنند.

با توجه به اینکه باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشتش از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت و سوی خوشبختی و یا بدبختی می برد هیچگاه افکار منفی به ذهنتان راه ندهید و در عوض هرگاه موقعیت نامطلوب یا مسئله ناخوشایندی در زندگیتان پیش آمد، به دنبال راههای مثبت و طلایی برای حل آن مسائل باشید.

مثبت اندیشی فواید بسیار زیادی مانند بالا بردن اعتماد به نفس و سلامت روانی، ارتقای سلامت فیزیکی دارد. شما می توانید با مطالعه این بخش از موفقیت در نمناک زمانی که در موقعیت هایی قرار می گیرید که افکار منفی به ذهنتان راه می یابد راه هایی برای رسیدن به مثبت اندیشی بیابید.

با افراد مثبت اندیش معاشرت کنید

مثبت اندیشی و افکار منفی هر دو به صورت مسری از فردی به فرد دیگر سرایت می کند. پس با دوستان و آشنایانی معاشرت کنید که مثبت اندیش هستند تا حمایت و رغبتی را که برای یک زندگی مثبت نیاز دارید به دست آورید. همچنین اجازه ندهید افکار منفی دیگران بر شما تأثیر بگذارد و روحیه شما را تضعیف کند. با این کار شما می توانید هم به اطرافیان خود کمک کرده و هم روحیه مثبت اندیشی خود را تقویت می کنید.

مشکل خود را قبول کنید

برای حل مشکل اولین قدم قبول کردن آن مشکل است. اگر توانایی کنترل ذهن خود را نسبت به افکار خود را ندارید و این موضوع سبب کاهش شادی، تصمیم گیری، انجام کارها و یا تشکیل روابط عاطفی شما می شود ابتدا باید بیذیرید که مشکل دارید. شما مشکل دارید زیرا هنگام رویداد اتفاقات بد افسردگی پیدا می کنید و افکار منفی به سراغ شما می آید. نپذیرفتن مشکل تنها منجر به بدتر شدن وضعیت شما می شود.

قبول مشکل

مغز انسان تمایل طبیعی به تفکر بیش از حد دارد زیرا افکار و خاطرات ما به طور ذاتی به یکدیگر مرتبط هستند پس وقتی پذیرفتید بیش از حد فکر می کنید، خود را ببخشید. به همین خاطر هنگام رخ دادن پیش آمد بد افکار منفی زیادی که با آن موضوع مرتبط نیستند نیز به ذهن راه پیدا می کند.

نفس بکشید

ساده ترین راه حل افراد در این مواقع، کنترل تنفس است که به شما آرامش می دهد و سبب ارتباط شما با زمان حال و طبیعت پیرامونتان می شود. هنگامی که ذهن ما به افکار منفی می پردازد، کنترل ذهن مشکل است ولی در این زمان به آرامش ذهنی و بدنی احتیاج داریم.

کارهایی را که دوست دارید انجام دهید

وقتی از انجام دادن کاری خوشحال می شوید و به انجام آنچه که دوست دارید ادامه می دهید، احساس نشاط پیدا می کنید. بنابراین بدون اینکه فکر منفی به ذهن راه دهید برای کسب موفقیت یک سرگرمی جدید یا فروش ابتکاری، چیزی را امتحان کنید که همیشه خواسته اید انجام دهید.

اشتباهات گذشته را تجزیه و تحلیل کنید

برای پرهیز از اشتباهات گذشته و پیدایش دید مثبت به مسائلی که شما را به موفقیت کنونی تان گشاده است فکر کنید و به خودتان کمی زمان

بدهید تا در آینده از اشتباهات مشابه پرهیز کنید.

صحبت نکنید

افرادی که بیش از حد تفکر می کنند مخصوصاً خانم ها در هنگام استرس و نگرانی، بسیار صحبت می کنند و نمی توانند جلوی صحبت کردن خود را بگیرند. در بخش موفقیت نمناک بارها گفتیم که صحبت کردن در مورد نگرانی ها در بیشتر مواقع سبب بدتر شدن اوضاع و شرایط می شود.

اگر به بیان مسائل نیاز دارید، صحبتهایتان را بنویسید و آنها را به وسیله ذهن آگاه خود تجزیه و تحلیل کنید تا با خواندن آنها متوجه بی مورد بودن بیشتر نگرانی ها و افکار منفی شوید.

نگرانی و اضطراب

گذشته ای را که پشت سر گذاشته اید، را نمی توانید تغییر بدهید پس هرگاه درباره ی گذشته افکار منفی به سراغ تان آمد، افکار مثبت درباره ی آینده را جایگزین آنها کنید.

خودتان را مشغول کنید

برای تخلیه انرژی درونی بدن پیاده روی سریع، دوچرخه سواری طولانی و یا سریع، بازی با حیوانات خانگی و کودکان، انجام یوگا، بازی های ورزشی، شنا و یا دویدن موثر است.

افکار ما واقعیت را می سازد

ذهن خود آگاه توانایی دیکته کردن برخی وقایع را دارد و افکار با شکل دادن انرژی برای ما واقعیت ایجاد می کند بنابراین اگر ما درباره چیزی نگران باشیم، نتایج نگران کننده را به سوی خودمان جذب می کنیم.

بهبود تراشی را متوقف کنید

افکار منفی و بهبود تراشی را از خود دور کنید زیرا بهبود تراشی های زیادی در زندگی برای انجام ندادن کارها وجود دارد که مانع خوشبختی می شود بنابراین بهبود تراشی های فلج کننده را دور بیندازید.

تسلیم نشوید

برای خلاص شدن از یک موقعیت دشوار تسلیم نشوید. هرگز از دنبال کردن چیزی که واقعا میخواهید هر چقدر هم احساس تان منفی بود، دست نکشید.

شکرگزار باشید

برای اینکه زندگیتان سرشار از انرژی مثبت شود بابت آنچه زندگی تان را بهتر و شادتر ساخته است شکرگزار باشید.

لبخند بزنید

برای داشتن حس خوب نیازمند یک لبخند هستید پس حتی زمانی که احساس خاصی ندارید نیز لبخند بزنید.

تغییر کنید

برخی از ویژگی های باعث میشود احساس بدی در انسان ایجاد شود پس این ویژگی ها را تغییر بدهید و راه هایی برای تغییر دادن شان بیابید.

از فرصت هایتان استفاده کنید

برای ایجاد تغییر مثبتی در زندگیتان از فرصت هایتان استفاده کنید و کارهایتان را پشت گوش نیندازید زیرا پشت گوش انداختن هر کار فرصت کافی برای بهبود تراشی را در اختیار تان قرار میدهد پس در اولین فرصت ممکن شروع کنید.

برای مثبت اندیشی از خود این سؤالات را بپرسید

افکار ما زندگی ما را دگرگون می سازند پس اجازه ندهید اتفاقات منفی تمام نگاه شما را به زندگی در برگیرد و بعد از شناسایی اندیشه های منفی خود، یک قدم به عقب برداشته و از خود این سؤالات را بپرسید:

آیا شرایط به همان اندازه بد است که من فکر می کنم؟

آیا می توان به شیوه دیگری به قضایا نگاه کرد؟

از اتفاق های پیش آمده چه تجربه ای کسب کرده ام که در آینده آن را به کار ببرم؟

سپس بعد از مطرح کردن این سؤال ها جمله های تأییدی مثبت را تکرار کنید و جمله های منفی را به کار نبرید.

قطعا اکثر شما حتی یکبار هم که شده یک نوع کوکی شکلاتی خورده اید. یک کوکی شکلاتی با کیفیت خوب رویه ای ترد و داخلش نرم و پر از قطعات شکلات با شیرینی مناسب است.

این نوع کوکی بافتی بسیار نرم و کیکمانندی دارد و طرز تهیه آن بسیار آسان است این کوکی برای پذیرایی با همراهی چایی و قهوه بسیار مناسب است.

مواد لازم:

کره نرم شده در دمای محیط ۱ پیمانه

شکر سفید یک دوم پیمانه

شکر قهوه ای لایت یک دوم پیمانه

تخم مرغ بزرگ ۲ عدد

عصاره وانیل ۲ قاشق چایخوری

آرد سفید ۲ و یک چهارم پیمانه

بیکینگ پودر ۱ و یک دوم قاشق چایخوری

نمک یک دوم قاشق چایخوری

چیپس شکلات ۲ پیمانه

طرز تهیه:

در ابتدا درون یک کاسه بزرگ کره و شکر سفید و قهوه ای رو خوب بزنید تا نرم و یکدست شود. سپس تخم مرغ ها را یکی یکی به آن اضافه میکنیم و هر بار خوب میزنیم و وانیل رو هم در همین مرحله اضافه میکنیم.

آرد، نمک و بیکینگ پودر رو با هم مخلوط کنید و به مواد اضافه کنید و تا زمانی که کاملا یکدست شود با همزن بزنید.

دو پیمانه چیپس شکلات رو اضافه کرده و با لیسک بهم بزنید.

به وسیله اسکوپ مواد رو داخل سینی فر که کاغذ روغنی گذاشتید بگذارید و برای زیبا تر شدن کوکی چند چیپس شکلات روی اون بگذارید و سینی رو برای مدت ۱۱ ساعت داخل یخچال قرار دهید.

فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت روشن کنید و وقتی گرم شد کوکی ها رو به فر منتقل کنید و برای ۱۲ تا ۱۴ دقیقه بپزید تا زمانی که حاشیه کوکی به رنگ طلایی مایل به قهوه ای تغییر رنگ دهد.

کوکی شکلاتی ما آمادهست امیدوارم لذت ببرید!

نکات:

این کوکی ماندگاری خوبی دارد و حتی بعد از چندین روز تازه و نرم باقی می ماند.

اگر به عصاره وانیل دسترسی ندارید از نصف قاشق چایخوری وانیل پودری یا چند قطره اسانس وانیل استفاده کنید.

چیپس شکلاتی که در دستور استفاده شده چیپس شکلاتی شیرین هست در صورت تمایل می توانید از چیپس شکلاتی تلخ یا حتی شکلات خورد شده استفاده نمایید.



مدیر مجتمع تفریحی توریستی سورو در نشست هم‌اندیشی با خبرنگاران گفت:

آلودگی دریا درد مشترک همه ماست



حمید رضا میرجلیلی مدیر مجتمع تفریحی توریستی سورو در نشست هم‌اندیشی با خبرنگاران با اشاره به اینکه از سال ۹۷ مدیریت این مجتمع را برعهده گرفته است گفت: خوشبختانه طی یک سال گذشته و با سرمایه‌گذاری بالغ بر یک میلیارد تومان توانسته ایم این مجتمع را به جایگاه واقعی آن نزدیک کنیم.

میرجلیلی با بیان اینکه روزهای یکشنبه به تمامی مراجع کنندگان ۳۰ درصد تخفیف داده می‌شود، گفت: ساعت کاری این مجموعه تفریحی و توریستی از ۱۰ صبح الی ۲۳ شب می‌باشد و بانوان می‌توانند بدون محدودیت زمانی از تفریح در این مجموعه لذت ببرند. میرجلیلی اضافه کرد: در کنار استخر و پلاژ بخش‌هایی دیگر از جمله سالن ماساژ فوق‌العاده حرفه‌ای، سالن پاک‌سازی تحت لایسنس از کشور فرانسه، سالن زیبایی، باشگاه هوازی با کلیه رشته‌های ورزشی هوازی، آب‌درمانی با مربی حرفه‌ای، فیتنس در آب، باشگاه بدن‌سازی، کافی‌شاپ، سالن پارک کودک و استخر بزرگسال و کودک، سرسره آبی و فضاهایی برای آفتاب گرفتن، از امکانات تفریحی این مجتمع است.

میرجلیلی تعداد مربیان و نجات‌غریق‌های این مجموعه را دو نفر و در روزهای شلوغ تا ۴ نفر عنوان کرد.

وی افزود: در راستای رفاه بیشتر بانوان هرمزگانی تفاهم‌نامه‌ای نیز با شرکت اسنپ منعقد شده است که در صورت انتخاب مقصد پلاژ بانوان با ثبت کد pelazh در قسمت کد تخفیف می‌توانند از تخفیف ۵۰ درصدی برخوردار شوند.

میرجلیلی با اشاره به اینکه از مهر ماه سال جاری فستیوال بازی‌ها برای ایجاد نشاط در بین بانوان در مجتمع تفریحی توریستی سورو برگزار می‌شود، از عدم استفاده از پلاژ بانوان به علت آلودگی ساحل به عنوان درد مشترک یاد کرد و افزود: با توجه به آلودگی آب دریا، امکان استفاده از پلاژ وجود ندارد و متأسفانه نمی‌توان برای آن کاری کرد و دلیل ایجاد امکانات متنوع در این مجتمع نیز برای پوشاندن

آورده مالی و سوددهی نداشته است اما امیدوار است در نیمه دوم سال و با توجه به وضعیت آب و هوایی و ورود گردشگران به شهر بندرعباس میزان استقبال بانوان رو به رشد باشد. راه‌اندازی پلاژ بانوان در ساحل سورو با هدف بهره‌مندی آزادانه و با امنیت کامل زنان از ساحل صورت گرفت که متأسفانه به دلیل ورود پساب فاضلاب به دریا و آلودگی ساحل، این بخش اصلی از مجتمع تفریحی توریستی عملاً راکد مانده و قابل استفاده نیست.

این ضعف است.

میرجلیلی با بیان اینکه قرارداد ما با شهرداری پنج ساله است، اظهار کرد: مجتمع تفریحی توریستی سورو منحصر به فردترین مجموعه تفریحی ساحلی در سطح کشور است.

مدیر مجتمع تفریحی توریستی سورو با اشاره به اینکه تا شش ماه آینده حمام مغربی نیز به امکانات این مجموعه افزوده خواهد شد، تصریح کرد: در شش ماهه ابتدایی سال جاری این مجموعه هیچ

اخبار بانوان

برگزاری نمایشگاه دفاع مقدس به خوبی می‌تواند این حرکات را برای مردم به منصفه ظهور بگذارد.



حضور مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در جشن مهر دانش آموزان مدرسه دخترانه "ام‌کلثوم" در دوراهی اسیب
مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در جشن مهر دانش آموزان مدرسه دخترانه "ام‌کلثوم" واقع در دوراهی اسیب بندرعباس حضور یافت.

همچنین در این آیین، طرح ملی قبض سبز همراه با جشن مهر دانش آموزان با همکاری شرکت توزیع برق و آموزش و پرورش هرمزگان در استان آغاز شد. گفتنی است، در حاشیه این مراسم هدایایی از محل صرفه جویی در "حذف قبوض کاغذی برق" به دانش آموزان اهدا شد.

برگزاری نشست هم‌اندیشی مسئولین ورزش بانوان شهرستانها و نایب روسای هیئت‌های ورزشی استان با حضور مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری

با حضور مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان نشست هم‌اندیشی مسئولین ورزش بانوان شهرستانها و نایب روسای هیئت‌های ورزشی استان برگزار شد. مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در این جلسه با اشاره به اینکه در ۶ ماهه دوم سال هوای استان رو به خنکی می‌رود گفت: به توجه به شرایط خوب نیمه دوم سال در هرمزگان برنامه‌های ورزشی ویژه‌ای برای بانوان کارمند و همکاران در بندرعباس و دیگر نقاط استان مد نظر داریم. مریم یگانه با تاکید بر اینکه شرق و غرب استان نیاز به سالن‌هایی مجهز به تجهیزات ورزشی دارند، افزود: رشته‌های متعدد ورزشی بانوان در شهرستانها وجود دارند، که با کمبود مواجه هستند و وظیفه ما این است که به منظور

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری در نشست با مشاوران بانوان فرمانداری‌های استان تاکید کرد:

آموزش و توانمندسازی زنان سرپرست خانوار در شهرستانها یک اولویت است

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری در نشست با مشاوران بانوان فرمانداری‌های استان بر ضرورت آموزش و توانمندسازی زنان سرپرست خانوار در شهرستانها تاکید کرد. مریم یگانه در دومین نشست تخصصی مشاوران و کارشناسان امور بانوان و خانواده فرمانداری‌های شهرستانهای استان، با تاکید بر اینکه رسالت اصلی ما حرکت در مسیر و سیره حضرت زینب است گفت: رسیدگی به امور بانوان استان و بخصوص شهرستانهای در اولویت کار قرار گیرد.

یگانه افزود: باید با آموزش مناسب و برگزاری دوره‌های آموزشی کاربردی و عملی و هدفمند زنان سرپرست خانوار در شهرستانهای استان را توانمند کرد و مشاورین بانوان فرمانداریها این اقدام مهم را در اولویت قرار دهند. مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، اظهار داشت: برای اینکه دوره‌های آموزشی زنان کاربردی باشد باید نیازسنجی آموزشی و ظرفیت‌های هر شهرستان به صورت ویژه در قالب برآورد آسیب‌های اجتماعی آنها مدد نظر قرار گیرد.

یگانه همکاری همه جانبه اعضا را در جهت هر چه باشکوه‌تر برگزار شدن کنگره شهدای استان هرمزگان خواستار شد.

همچنین در ادامه این جلسه، گزارشی از عملکرد و فعالیتهای کانون‌های فرهنگی اجتماعی شهرستانهای تابعه، وضعیت صندوق‌های خرد زنان روستایی، شناسایی محلات آسیب‌پذیر، موانع احیاء بازارچه‌های دائمی اشتغال بانوان، شناسایی و معرفی زنان کارآفرین، بررسی کمبود امکانات و نواقص پارک‌های بانوان مطرح شد.

گفتنی است، در پایان این جلسه از مشاورین امور بانوان فرمانداریها و مسئولین کانون‌های فرهنگی اجتماعی بانوان تجلیل به عمل آمد.

بازدید مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان از نمایشگاه هفته دفاع مقدس

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان از نمایشگاه هفته دفاع مقدس در پارک ولایت بندرعباس بازدید به عمل آورد. مریم یگانه در حاشیه بازدید از غرفه‌های مختلف این نمایشگاه اظهار داشت: برپایی چنین نمایشگاهی فرصت مغتنمی در جهت احیاء ارزش‌های دفاع مقدس و ترویج فرهنگ ایثار و شهادت در بین مردم بخصوص آشنایی نسل جوان با این ارزش‌ها است.

یگانه افزود: هفته دفاع مقدس فرصت مناسبی برای بیان گوشه‌ای از حماسه آفرینی‌ها و افتخار آفرینی‌های رزمندگان هشت سال دفاع مقدس است و



به همت اداره کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان برگزار شد:
دوره توانمندسازی کانون‌های فرهنگی اجتماعی و سازمان‌های مردم‌نهاد فعال در حوزه زنان

دوره توانمندسازی کانون‌های فرهنگی اجتماعی و سازمان‌های مردم‌نهاد فعال در حوزه زنان به همت اداره کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان برگزار شد.

دکتر بهادری در این دوره آموزشی، ضمن اشاره به اینکه اساس نامه‌های NGOها باید شفاف و سیر مشخصی داشته باشد گفت: اگر این تشکلهای حمایت‌دولت‌باشد قطعاً یک تشکل ایده‌آل که تمامی ارزش‌های انسانی را لحاظ میکند داریم. بهادری افزود: این NGOها در طولانی مدت باعث ایجاد تغییرات اجتماعی می‌شوند و می‌توانند خدمات ارزنده‌ای به مردم در جهت تأمین اجتماعی دهند.

وی در پایان از تشکلهای خواست‌در‌وهله اول خود باور باشند، واقعیت‌پذیر باشند، دچار خودشیفتگی نشوند و خودشان مشکلات جامعه زنان را مورد بررسی قرار دهند.