

آوای دریا

شنبه ۲۰ مهر ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



سرپناه ، سقفی برای زنان بی سرپناه

گزارش : زهره کرمی



داده می شود.

با توجه به اینکه ممکن است دچار بیماری شده و به درمان و یا پیگیری نیاز داشته باشند، آیا تست های غربالگری و پزشکی نظیر HIV، هیپاتیت و... انجام می شود؟

از هر فردی پس از مراجعه به مرکز مشاوره قبل از انجام آزمایش ایدز در صورت تمایل تست رایگان گرفته می شود و اگر نتیجه آزمایش فرد مثبت باشد پس از مشاوره ثانویه به مرکز بیماری های رفتاری جهت آزمایش های تاییدی ارجاع داده می شود و در صورت تایید با حفظ پنهان ماندن این موضوع در مرکز تحت درمان دارویی قرار می گیرد و تنها جهت پیگیری درمان توسط مسئول مرکز سرپناه دنبال می شوند.

و متأسفانه جهت آزمایشات هیپاتیت برای این قشر تا کنون موفق به دریافت خدمات حمایتی از معاونت بهداشت نشده ایم.

در طول این مسیر با چه مشکلاتی رو به رو هستید؟

مهمترین دغدغه و مشکل سرپناه نداشتن مکانی ثابت است. اینکه در محله آسیب خیز ساختمانی با شرایط فیزیکی مناسب که صاحب خانه نیز حاضر به در اختیار قرار دادن ساختمان به این منظور شود کار بسیار دشواری است. گذشته از اینکه جلب موافقت اهالی محله برای قرارگرفتن مرکز در آنجا با سال ها فعالیت مفید و موثر مرکز حاصل نشده است. این جابجایی ها منجر به افت مراجعه قشر مورد نظر خواهد شد که باعث دور ماندن از اهداف مرکز می شود. پراکنده شدن گروهی که شناسایی شده و از خدمات مرکز بهره مند می شدند منجر به کمرنگ شدن آموزش ها و رواج بیماری های عفونی، بارداری های این زنان، خرید و فروش نوزادان و خیلی مسائل از این قبیل می شود.

چه توقعی از مسؤلان دارید؟

با توجه به اینکه در سطح کشور نهادی به عنوان بهزیستی وجود دارد که محوریت پرداختن به آسیب ها را به صورت تخصصی بر عهده دارد ولی نهادهای دیگر باید بدون نگاه بخشی خود این دستگاه را حمایت کنند تا بتوانیم با کمک نیروهای متخصص بهزیستی برنامه های هدفمندی را برای کاهش آسیب دنبال کنیم. با وجود گذشت شش سال از فعالیت این مرکز علی رغم جلسات متعددی که در ارگان های مختلف برای کاهش آسیب های اجتماعی برگزار گردید و بازدید های متعددی که از مرکز به عمل آمده است نتوانستیم به نگاه جمعی و مشترک برسیم و اینکه مقابله با آسیب های اجتماعی نیازمند از عزم جمعی است، تنها در حد حرف باقی مانده است

آیا کمک های مردمی هم دریافت کردید؟

با توجه به دستورالعمل که مرکز به سرپناه تابلو نداشته و یا فقط به عنوان موسسه تابلو نصب کند تا رفت و آمد زنان به راحتی و با حفظ حرمت و کرامت زن انجام گیرد مردم نسبت به مرکز شناخت نداشته و به همین دلیل کمک نیز از طرف آنها شامل مرکز نمی شود گرچه اعتیاد و رفتارهای پرخطر جنسی و تابو بودن این موضوع خود دلیلی بر عدم حمایت آنان است و از کمک کردن به این گروه اکراه دارند

حرف آخر

از مردم خواهش می کنم با وجود مراکز در محلات جبهه گیری نکنند. هدف از راه اندازی مراکز کاهش آسیب تنها خدمات رسانی به افراد آسیب دیده نیست بلکه مصون نگهداشتن مردم محله از آسیب های اجتماعی این افراد آسیب دیده است.

قضاوت نکنید هیچ فردی با آسیب به دنیا نمی آید و هیچ زن و دختری معتاد و تن فروش به دنیا نیامده است اگر طالب حمایت از آنان نیستیم نمک بر زخم شان نیز نپاشیم.

و در آخر می خواهم از همسرم که از مردان نیک روزگار است قدردانی کنم او در تمامی سختی ها همراه و هم قدم بود و بی منت من و مجموعه سرپناه را یاری کرده است.

انجام می گیرد.

چند کارمند و مددکار دارید؟

به خاطر شرایط جسمی و روانی مراجعین کمتر کسی حاضر به همکاری می باشد. مخصوصاً با توجه به ساعت فعالیت شبانه مرکز تنها چند نفر جهت نگهداری همکاری داشته اند، که آنها هم به صورت موقت بوده است. از این رو از ابتدای فعالیت مرکز تاکنون جهت انجام خدمات مشاوره، آموزش، مددکاری، نظارت بر فعالیت تیم سیار و آشپزی خودم حضور داشتم.

با زنانی که دچار بحران های شدید روحی هستند چطور برخورد میکنید؟ با توجه به شناخت و درک و وضعیت روحی این زنان و سابقه فعالیت با آنان، پس از جلب اعتمادشان و انجام مشاوره سعی بر این می شود که فضای سر پناه را به دور از هرگونه عامل استرس زا برای استراحت آنان مهیا کرده تا بتوانند در محیطی کاملاً امن، مدت زمانی که می توانند از مرکز استفاده کنند را سپری کنند. تقریباً اکثر افراد مراجعه کننده به خاطر مصرف شیشه، هروئین، حشیش و ماری جوانا در همین وضعیت مراجعه می کنند.

آیا توانسته اید اعتمادشان را جلب کنید؟

تقریباً در تمام شرایط افراد مراجعه کننده به من اعتماد داشته و من را به عنوان حامی خود می شناسند و با توجه به هر نوع مشکل و شرایط خاصی که در آن قرار گرفته باشند در محیط سرپناه در امنیت کامل قرار دارند.

با توجه به اینکه سرپناه ساعت خاصی دارد، ممکن است بعد از یک بار مراجعه دیگر نیابند؟

بله- این امکان وجود دارد که فردی فقط یک یا دو بار به مرکز مراجعه کنند. گرچه سعی ما بر این است که شرایط را به گونه ای مدیریت کنیم که شاهد مراجعه مجدد افراد واجد دریافت خدمات باشیم و توسط تیم سیار نیز پیگیری حضور مجدد آنها می شویم.

در روز چند مراجعه کننده دارید و بیشتر از چه قشر زنان آسیب دیده ای هستند؟

این مرکز با ۲۰ تخت و با پذیرش اولیه حدود ۹ الی ۷ نفری فعالیت خود را آغاز نمود، که به مرور زمان و در حال حاضر با افزایش مراجعین مواجه شدیم و حتی گاهی بیشتر از ظرفیت پذیرش داشتیم.

در این مرکز از قشرهای مختلف و زنان آسیب دیده از جمله زنان معتاد، زنان باردار معتاد، زنان با رفتار پرخطر و ... پذیرش داشتیم. گاهی اوقات نیز از زنان خیابانی در معرض آسیب نیز پذیرش شده اند و پس از پذیرش اولیه به مراکز مرتبط ارجاع داده شده و زمینه بازگشت به خانه برایشان فراهم شده است.

میانگین سن آسیب های اجتماعی در زنان چقدر است؟

با توجه به اینکه جامعه از حالت سنتی خود به سمت مدرن شدن پیشرفته و بنیان خانواده ها را تحت تأثیر قرار داده است همچنین ضعف یا پاییندنی به ارزشهای دینی و اخلاقی، نداشتن درآمد کافی برای گذراندن زندگی که منجر به طلاق و اعتیاد شده و مهم تر از تمامی این موارد فقر دانش و عدم آگاهی از آسیب های اجتماعی و عواقب آنها منجر به پایین آمدن سن آسیب در زنان شده است. به گونه ای که شاهد مصرف مواد و روابط خارج از عرف در دختران سنین پایین هستیم.

امکانات و نحوه نظافت آنها به چه صورت است؟

هر فرد در ابتدای مراجعه ملزم است دوش بگیرد در صورت نیاز لباس در اختیارش قرار می گیرد و پس از آن وارد محیط داخلی سرپناه می شود و از امکانات پذیرایی بسته های کاهش آسیب بسته های حمایتی و خدمات مشاوره و مددکاری و تختی برای استراحت بهره مند خواهد شد. هر فرد در نظافت جای شخصی خود و فضاهای مشترک (حیاط و سرویس های بهداشتی و حمام) سرپناه مسئول است. ورود به آشپزخانه نیز به لحاظ بهداشتی ممنوع میباشد و تمامی ظروف یکبار مصرف میباشد.

آیا توانسته اید مهارتی به آنها بیاموزید و یا در زمینه ترک اعتیاد کمکشان کنید؟

یکی از اهداف اصلی مراکز کاهش آسیب، جلوگیری از انتقال بیمارهای عفونی در افراد آسیب دیده است. بنابراین آموزش پرهیز از رفتارهای پرخطر جنسی و آموزش بیماری های عفونی در اولویت قرار دارد.

آموزش بهداشت فردی، مهارتهای زندگی و ... آموزش حرفه آموزی در حد توان مراجعین صورت می پذیرد. مهمترین نتیجه این آموزش ها تغییر الگوی مصرف در مراجعین (از بین رفتن تزریق در زنان) عدم انتقال بیماری ایدز در بین افراد شناسایی شده بوده است.

در واقع در سرپناه نگاه به زنان آسیب دیده محور است تا سلامت محور. نمی توان انتظار داشت خدمات ارائه شده منجر به سلامتی این قشر شود. در این مرکز الزام به درمان نیست ولی برای درمان اعتیاد خود تشویق شده و از حمایت بهزیستی بهره مند شوند. چنانچه فردی تمایل به این مهم داشته باشد به مراکز تحت نظارت بهزیستی به صورت رایگان ارجاع

معصومه طغرلی متولد سال ۱۳۶۳ دارای مدرک کارشناس آسیب های اجتماعی با گرایش پیشگیری از اعتیاد و کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی و ۱۰ سال سابقه در زمینه کاهش آسیب های اجتماعی دارد. می گوید از بهمن ماه سال ۹۳ حتی یک شب هم خانه خودم نبودم و در کارش تعطیلی ندارد. در طول شب کاملاً بیدار است و گاهی اوقات که اوضاع آرام باشد می تواند کمی بخوابد. در این مسیر همسرش همواره معصومه و سرپناه اش را از لحاظ مادی و معنوی مورد حمایت قرار داده است. برای خواندن این گفتگو با ما همراه باشید

چه شد که سرپناه زنان را دایر کرد؟

از سال ۹۰ فعالیت خود را در مرکز مشاوره ویژه زنان آسیب پذیر به عنوان مشاور و سپس مسئول مرکز شروع کردم. این مرکز تحت نظارت معاونت بهداشتی استان و در محله آیت الله غفاری (شهناز سابق) قرار داشت. در طی این مدت با توجه به برخی مراجعین که بی خانمان بوده و جا و مکان و خانواده حمایت گری نداشتند و ناگزیر شب ها در کوچه و معابر عمومی می خوابیدند به فکر تاسیس موسسه ای با هدف ارائه خدمات کاهش آسیب برای افراد آسیب دیده و در معرض آسیب افتادم. پس از طی مراحل طولانی و طاقت فرسا موسسه ثبت شد. در همین دوره نیز درخواستی مبنی بر تاسیس و راه اندازی سرپناه شبانه زنان بهزیستی ارائه داده که پس از طی مراحل قانونی با این درخواست موافقت شده و پروانه فعالیت و موافقت اصولی صادر گردید. لازم به ذکر است قبل از از مرحله صدور مجوز طی جلساتی که در فرمانداری و با حضور رئیس شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر، مدیرکل بهزیستی و معاونین شهرداری برگزار گردیده مقرر شده بود مکانی را برای این منظور اختصاص دهند که در نهایت شهردار محترم مبلغ ۳۰۰ میلیون ریال بابت هزینه رهن ساختمان و سرپناه اختصاص داد. در بهمن ماه سال ۹۳ در محله آیت الله غفاری که نزدیک ترین و در دسترس ترین مکان برای این قشر زنان بود و با حضور مسئولین استانی تنها سرپناه استان افتتاح شد. اگر چه این اتفاق تا مدت ها اعتراض برخی از اهالی محله را به دنبال داشت، ولی ناگزیر برای ارائه مطلوب خدمات به گروه هدف مقاومت کرده و کم و بیش اهالی را قانع کرده که هدف مصون نگه داشتن خودشان از آسیب های بیشتر است.

این زنان چه طور با شما آشنا می شوند و برای ورود به سرپناه چه شرایطی باید داشته باشند؟

با توجه به فعالیت قبلی خود در مرکز مشاوره ویژه زنان آسیب پذیر، با عده ای از آنها آشنایی کامل داشتم و همچنین حضورم در پاتوق ها و خانه های تیمی در محلات آسیب خیز منجر به شناسایی افراد جدید می شد، که در این تیم سیار مرکز یکی از مراجعین قدیمی کمک قابل توجهی به شناسایی افراد جدید می کند ضمن اینکه افراد به صورت خود معرف مراجعه می کنند.

و البته اورژانس اجتماعی، مرکز کاهش آسیب، کلانتری ها و سایر مراکز و افرادی که سر پناه را می شناسد در مواجهه با این افراد آنها را ارجاع می دهند.

لازم به ذکر است تمامی زنان معتاد بی خانمان و یا زنان با رفتار پرخطر میتوانند مراجعه کنند. به طور کلی هر زنی که دچار یک آسیب اجتماعی شده و نیازمند مکانی برای در امان ماندن از آسیب های بیشتر باشد می تواند مراجعه کند و نیاز به ارائه هیچ مدرک و معرفی نامه ای نیست.

هزینه ها چگونه تامین می شود؟

سازمان بهزیستی به ازای هر نفر مبلغ هشت هزار تومان به عبارتی هشتاد هزار ریال پرداخت می کند که این مبلغ هر چند ماه یکبار پرداخت می گردد و در طی این مدت هزینه ها توسط مدیر مرکز تامین می شود.

چه ارگانهایی به مرکز کمک می کند؟

از نظر مالی سازمان بهزیستی با پرداخت سرانه حمایتگر مرکز می باشد، ولی در صورت حمایت از مراجعین به منظور ارائه خدمات مددکاری و نظارت، شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر، معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان و سازمان تخلصات شهری در اجرای طرح های جمع آوری و ساماندهی مرکز را همراهی کرده اند.

گرچه قبلاً ذکر شد شهرداری در پرداخت کمک هزینه رهن ساختمان پیشقدم حمایت از سرپناه شد و این حمایت در سال جاری توسط خانواده محترم استانداری و پالایشگاه نفت نیز شامل حال مرکز گردید. گرچه همچنان برای تامین هزینه های جاری مرکز و پرداخت اجاره بها با مشکل مواجه هستیم.

چه خدماتی ارائه میدهند؟

خدمات مشاوره فردی و آموزش فردی و گروهی، خدمات مددکاری شامل ارجاع به پزشک و مراکز درمانی، ارجاع جهت دریافت خدمات MMT، شام و صبحانه، لباس و وسایل شستشو و نظافت، انجام آزمایش HIV و بسته های کاهش آسیب شامل (کاندوم، سرنگ، پد الکلی) ارائه می گردد. لازم به ذکر است که کلیه خدمات این مرکز به صورت رایگان

ده راهکار برای مثبت اندیشی

آیا برایتان پیش آمده است که دچار نگرانی‌های بی‌مورد و بی‌دانشی شوید و منفی بافی کنید؟ در این مقاله چند راه کار ساده و کارا به شما معرفی خواهیم کرد.

گفته "آن گونه که ما واقعیت‌ها را درک می‌کنیم همان گونه هم واقعیت‌ها را می‌سازیم" کاملاً صحیح است. واقعیت به خودی خود نه منفی و نه مثبت است. به این معنا که هرچه بیشتر مثبت اندیش باشیم، واقعیت نیز مثبت‌تر خواهد بود و این گونه است که معجزه‌های رخ خواهد داد و سرنوشت گونه ای دیگر خواهد شد. با چنین رویکردی قطعاً سود خواهید برد. به دوستان موفق اطراف خود نگاهی بیندازید همه آنان، رویکردی مثبت داشته‌اند و موفق شده‌اند. اگر شروع کنید و مانند یک برنده فکر کنید، یکی از آن‌ها خواهید شد. البته در ابتدای شروع این چنین تفکری، فریب انگیز به نظر می‌رسد، خصوصاً اگر شما در طول زندگی خود همواره منفی گرا بوده‌اید و کمتر مثبت می‌اندیشیده‌اید اما، نگران نباشید؛ برای آغاز فقط لازم است باور کنید که می‌توانید مثبت اندیش شوید و این رخ خواهد داد. حال ده راه کار زیر را مشاهده و عمل کنید تا حالت منفی گرای را به مثبت اندیشی تبدیل کرده و این عادت خوب را در وجود خود به وجود بیاورید.

با افراد مثبت اندیش بگردید

اولین چیزی که نیاز دارید این است که دوستان و اطرافیان خود را تغییر دهید. اگر با افراد منفی باف همراه هستید به خاطر داشته باشید که منفی بافی مانند عفونت و مسری است. پس یکی از نکات مهم در مثبت اندیش شدن این است که افراد مثبت اندیش را بباییم و ببینید که آن‌ها همواره لیخند به لب دارند و می‌توانند به دل‌ها راه یابند.

اتخاذ گفته‌های مثبت

آیا این افکار مثبت اثر گذارند؟ قطعاً این گونه است. اگر ما باوری را بارها و بارها در وجودمان تکرار کنیم، هر روز و هر آن، ذهن ناخودآگاه ما نیز آن را جذب خواهد کرد و مغز ما نیز مطابق همان مورد عمل خواهد کرد. در واقع مغز ما، آن را همانند یک قانون در نظر خواهد گرفت و همان را اجرا خواهد کرد. برای نمونه، اگر شما مرتب با خودتان تکرار کنید که "من انسان با اعتماد به نفسی هستم که هر چه را در ذهنم داشته باشم همان را انجام خواهم داد"، مغز شما هم به تدریج آن را باور خواهد کرد. مغزهای ما، به طور شگفت‌انگیزی سیستم قوی دارد اما به راحتی نیز قابلیت فریب خوردن را نیز دارند. پس اگر مورد مثبتی را بارها و بارها در طول روز تکرار کنید به تدریج آن را باور خواهید کرد و بخشی از شخصیت شما خواهد شد.

اختیار مثبت را در رسانه‌های جمعی دنبال کنید

ما همانند افرادی خواهیم شد که همراه ما هستند. از آنجایی که ما زمان زیادی از عمر خود را در شبکه‌های مجازی اجتماعی می‌گذرانیم، به این معناست که ریسک و احتمال اینکه طرز فکرمان نیز همان رویکرد رسانه‌ای را جذب کرده و مطابق همان عمل کند بسیار زیاد است. بیایید با این مسئله مواجه شویم؛ همه ما در گروه‌ها و کانال‌هایی عضو هستیم که رویکرد منفی بافی دارند. هرچه بیشتر مطالب منفی بخوانیم و ببینیم، منفی باف تر خواهیم شد. پس نکته مهم اینکه افراد مثبت اندیش را در اطراف خود تشخیص داده و با آن‌ها هم‌نشینی کنیم. حتی در رسانه‌های اجتماعی مجازی نیز همین مسئله را رعایت کنیم. از بلاک کردن افراد منفی باف اصلاً هراس به خود راه ندهید. این زندگی شمامست و نیازی نیست از رویکرد اشتباه دیگران که بر شما اثر می‌گذارد بهراسید.

به جهان عشق بدهید

هرچه بیشتر به جهان عشق بورزید، عشق بیشتری به شما باز خواهد گشت. تفر نیز دقیقاً به همین شکل است. اگر نفرت را به جهان



بخشیم، باز هم آن را دریافت خواهیم کرد. پس شاکر و مهربان و مثبت باشیم. به افراد بی‌خانمان کمک کنیم، به افراد نیازمند کمک در وسایل عمومی یاری برسایم. از حس تشکر آن‌ها را جذب کرده و از آن استفاده کنید. باز زبان شکرگزاری سخن بگوییم.

فکر مثبت

افراد مثبت اندیش را در اطراف خود تشخیص داده و با آن‌ها هم‌نشینی کنید

قدرتان باشید

در زندگی ما با همه سختی‌ها و کمبودها، نکته‌ها و نعمت‌های بسیاری وجود دارد که شایسته تشکر و تقدیر است. هر صبح، به خودتان پنج دقیقه فرصت بدهید و این نعمت‌ها را به ذهن بیاورید و به خاطر وجود آن‌ها خداوند را شکر کنید.

به این فکر کنید که چه راه طولانی را طی کرده‌اید

بسیاری از ما بر آینده خود متمرکز شده‌ایم و اینکه چه آرزویی را دنبال می‌کنیم؛ این گونه است که ما مسیری را که در حال طی کردن آن هستیم کاملاً فراموش کرده‌ایم و از این سفر لذت نمی‌بریم. گاهی به عقب برگردید و ثانیه‌ای به این فکر کنید، که چگونه به این جا رسیده‌اید و چه مسیری را طی کرده‌اید. شما قهرمان زندگی خود بوده‌اید؛ زندگی شما پر از موفقیت‌های کوچک است پس به خودتان اجازه ندهید که این شادی از شما گرفته شود.

همه ما به چیزی نیاز داریم که انتظار رخ دادن آن را داشته باشیم

همه ما به چیزی نیاز داریم که دنبالش بگردیم. اگر تنها چیزی که داریم این باشد که روز دیگری را پشت سر بگذرانیم و کار خاصی را انجام ندهیم و فردای ما هیچ برتری بر امروز ما نداشته باشد، بی‌فایده خواهد بود. پس برای خود دفترچه برنامه ریزی تهیه کرده و اهداف خود را در آن یادداشت کنید. حتی اهداف کوچک خود را در آن بنویسید و پس از رسیدن به آن‌ها، تلاش و مثبت اندیشی خود را ارج بنهید و به خود آفرین بگویید.

یاد بگیرید که نگران نشوید

این گفته چرچیل را شنیده‌اید که می‌گوید: «ما نیمی از عمر خود را در نگرانی برای باقی عمر خود می‌گذرانیم». زمانی که نگرانی به سراغ شما می‌آید به خودتان بگویید که منطقی باشید. سپس به این گفته فکر کنید و از خود پرسید که آنچه را در گذشته نگرانی آن را داشته‌اید

چقدر تحقق یافته است؟ به جای این افکار بی‌مورد، به چیزهایی فکر کنید که رخ خواهد داد.

از موقعیت‌ها نکات مثبت را بیرون بکشید

شنیده‌اید می‌گویند چیزهای بد برای افراد خوب رخ می‌دهد؟ نظر شما چیست؟ اگرچه مثبت اندیشان چیزهای بد را بد نمی‌پندارند! بلکه آنان، هر چیزی را به صورت حادثه‌ای می‌بینند که نیاز داریم به آن‌ها واکنش نشان دهیم. به یاد داشته باشید که درک و فکر شما، همه چیز است و این‌که چه عکس‌العملی داشته باشیم نشان می‌دهد که ما مثبت اندیش هستیم یا خیر.

هنگامی که برای افراد منفی‌باف، حادثه ناگواری رخ می‌دهد، آن‌ها نقش قربانی را به خود می‌گیرند و همین نقش را بازی می‌کنند و معمولاً می‌گویند: «چرا همیشه برای من این اتفاق می‌افتد؟» اما همین حوادث ناگوار برای افراد مثبت اندیش هم می‌افتد و افتاده است. اگرچه رویکرد افراد مثبت اندیش به گونه دیگری است و آن‌ها حوادث را با عینک دیگری می‌بینند و تعریف می‌کنند و سعی می‌کنند از هر حادثه‌ای نکات مثبت آن را در نظر بگیرند. مثلاً فرض کنید که راست‌دست هستید و دست راست شما در بازی تنیس آسیب‌دیده است و مجبورید به توصیه دکتر عمل کرده و دو هفته آینده را حداقل با دست راست خود بازی نکنید. راه‌کار فرد مثبت اندیش این است که یک تجربه جدید را شروع کرده و دو هفته با دست چپ خود بازی را امتحان کند. اگر اینترنت قطع شده و تمام‌روز را بی‌کار هستید سعی کنید از سایر ابزارهای ارتباطی برای خیر گرفتن از دوستان و اقوام خود استفاده کنید. به یاد داشته باشید که همیشه نکات مثبتی وجود دارد که آن‌ها را باید ببینید و روی آن‌ها متمرکز شوید.

بر راه‌حل‌ها متمرکز شوید نه مشکلات

افراد منفی‌باف با مشکلات می‌جنگند درحالی‌که افراد مثبت اندیش همان میزان زمان را به یافتن راه‌حل سپری می‌کنند. این مهم است؛ اگر نقاط تمرکز خود را تغییر ندهید، افکار منفی جای خود را باز می‌کنند و تمام ذهن شما را در اشغال خود درمی‌آورند. پس هرچه زودتر شروع به فکر کردن درباره راه‌حل‌ها بکنید. هرچه بیشتر این کار را کنید، شما بیشتر تبدیل به فردی راه‌کار یابنده و حلال مشکلات خواهید شد یعنی تبدیل به فردی می‌شوید که می‌داند همه مشکلات حل خواهد شد آن‌هم با تفکر.

با سر آشپز = میرزا قاسمی



کن نیز بریزید. در قابلمه ای کوچک آب میریزیم و حرارت آن را زیاد میکنیم تا زود به جوش بیاید آن گاه گوجه فرنگی ها را در آن قرار می دهیم تا کمی نرم شوند و میتوانیم پوست شان را جدا کنیم.سیرها را پوست میگیریم و میشوییم و با رنده ریز رنده میکنیم.

در داخل یک تابه مقداری روغن میریزیم و کمی تامل میکنیم تا داغ شود سپس سیر رنده شده را درون روغن تفت می دهیم.گوجه ها را کمی خرد میکنیم و به تابه اضافه میکنیم وبا سیر تفت می دهیم و بادمجان میکس شده را به مواد تابه می افزاییم

و مجدداً تفت میدهیم و نمک،فلفل سیاه روی مواد میریزیم و صبر میکنیم تا آب مواد کاملاً تبخیر شود و اصطلاحاً به روغن بیفتد.(میتوانید برای خوش رنگ تر شدن میرزا قاسمی مقداری رب گوجه فرنگی در کمی روغن بریزید و تفت دهید

و به مواد اضافه کنید،البته قبل از اینکه تخم مرغ را به میرزا قاسمی اضافه کنید) در تابه ای کمی روغن میریزیم و تخم مرغ ها را در آن می شکنیم و به مواد میرزا قاسمی می افزاییم و مواد را با هم مخلوط می کنیم تا کاملاً یکدست شوند و در ظرف مورد نظر سرو کنید.

نوش جان

میرزا قاسمی یکی از غذاهای خوشمزه و محبوب کشورمان است که اصالت آن متعلق به استان های شمالی کشور می باشد. این غذای خوشمزه با بادمجان کباب شده و سیر تهیه می شود و به همین دلیل طعمی دودی دارد. با مقدار موادی که در این دستور آشپزی قرار گرفته است می توانید برای ۴ نفر میرزا قاسمی تهیه کنید. در صورتی که می خواهید مقدار کمتر یا بیشتری میرزا قاسمی تهیه کنید کفایت مقدار مواد را ضرب یا تقسیم کنید.

- مواد لازم
- سیر ۴ حبه
- بادمجان ۶ عدد
- تخم مرغ ۲ عدد
- گوجه فرنگی ۲ عدد
- روغن مایع به اندازه کافی
- نمک و فلفل سیاه به اندازه کافی
- طرز تهیه

ابتدا بادمجان ها را شسته و یکی از چدن های گاز را بر میداریم و بادمجان ها را روی شعله زیاد کباب می کنیم به این صورت که پوست بادمجان بسوزد و داخل آن نرم شود. در صورت تمایل بر روی آتش یا ذغال نیز می توانید