

آوای دریا

۲۷

شنبه ۱۸ آبان ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

به زندگی من خوش آمدید بانو "نرگس خاتون اکبری" هنرمند و ورزشکار

گزارش : یوسف ملایی



تیراندازی کلت و تفنگ (چندین مقام قهرمانی، نایب قهرمانی و سومی) آمادگی جسمانی (چندین مقام قهرمانی، نایب قهرمانی و سومی) سرپرست تیم های کوهنوردی، تیراندازی، آمادگی جسمانی، بومی و محلی و ... هرمزگان در رقابت های کشوری مدارک مختلف

مربیگری کوه پیمایی عمومی، آمادگی جسمانی، تیراندازی (تفنگ و تپانچه)، کار با دستگاه وزنه دوومیدانی، استعدادیابی، داوری شناختی موزون، داوری دوومیدانی، داوری آمادگی جسمانی، طراحی تمرین، مدیریت ورزشی، نقش آب و نوشابه های انرژی زا در ورزشکاران مبتدی و حرفه ای، آموزش نقشه خوانی و جی پی اس امداد کوهستان و نجات در ارتفاع پیشرفته برف و یخ، محیط زیست و حفاظت کوهستان، کارآموزی سنگنوردی طبیعت، کارآموزی مقدماتی سنگنوردی سالن، کارآموزی برف و یخ، کارآموزی کوهنوردی، کارآموزی کوهپیمایی، تغذیه ورزشی، دوره های کمک های اولیه امداد و نجات و توجیهی ایروبیکی.

"نرگس خاتون اکبری" تمامی موفقیت هایش را مدیون همراهی همسر و فرزندان مخصوصا پسر کوهنورد و قایقرانش "حسام" است.

برگزاری جشنواره های فرهنگ و ورزشی، همکاری و همراهی در راه اندازی گروه های کوهنوردی نیروگاه خلیج فارس، هلال احمر، دانشگاه آزاد، پیام نور، استانداری و آلودگی هوا، المپیاد المهدی از دیگر خدمات مادرانه و دلسوزانه این بانوی خوش فکر به جامعه ورزشی، کارگری، علمی و فرهنگی هرمزگان است.

افتخارات
صعود به قله دماوند به عنوان اولین بانوان هرمزگان (مرداد ۱۳۷۹)
صعود به قله تفتان استان سیستان و بلوچستان به عنوان اولین مادر و دختر هرمزگان (سال ۱۳۸۰)

شرکت در اردو های تیم ملی کوهنوردی ایران ۵ دوره
صعود به قله مرتفع ایران (دماوند، سبلان، علم کوه، الوند، دنا، تفتان، کوشا، درفک، شیرکوه، برم فیروزنیزوا، قلم، هزار، لاله زار و ... (۱۳۷۶ تا ۱۳۸۷)

صعودهای برون مرزی، آراغات ترکیه و ارتفاعات آراگاس ارمنستان (سال ۱۳۸۳)

شرکت در صعود های سراسر کشور
مقام ها
عنوان اول پخت نان تیمی- کشوری

بانو "نرگس خاتون اکبری" هنرمند و ورزشکاری ۱۱ آبان ماه سال ۱۳۴۶ در بندرعباس زاده شد. زندگی پر از هیجان، ریسک، خاطره و فراز و نشیب های زیاد را تجربه کرده و می کند. موسس گروه کوهنوردی "مرجان" است. (زنده یاد مرجان خواهرش است که در ارتفاعات آراغات آسمانی شد)

جالب است بدانید ۳۳ سال سابقه آرایشگری دارد اما همگان وی را به عنوان یک ورزشکار حرفه ای می شناسند تا یک هنرمند پیشکسوت. در این یادداشت به برخی از زوایای پنهان زندگی وی نیز خواهیم پرداخت.

بانوی هنرمند
بلند پرواز و نا آرام است. روحیه ی جستجوگر و خلاقانه ای دارد. همان طور که گریز پاست به مشاغل مختلف گریزی می زند. خیاطی می کند، گلدوزی با ماشین و دست را می داند، قالببافی را فرا گرفته است، گاهی به نقشه کشی ساختمان می پردازد، گاهی دیگر عکاسی و تصویر برداری می کند و فیلم می سازد. اما همواره مراقبتهای زیبایی را به عنوان یک اولویت می داند زیرا از سال ۱۳۸۱ مدرس، مدیر و آزمونگر آموزشگاه مراقبتهای زیبایی شد.

مقام های هنری
کسب جایگاه اول بازیگری زن در جشنواره دهه فجر، مقام دوم کارگردانی، دیپلم افتخار فیلم داستانی مستند و دو عنوان دومی گریم، برخی از موفقیت های وی در زمینه هنر است.

بانوی اولین ها
اکبری برای نخستین بار در کشور نقاشی ساحلی و نقاشی روی پارچه و همچنین ایروبیکی کودکان، ایروبیکی حرفه ای آقایان، آمادگی جسمانی آقایان را در هرمزگان راه اندازی کرد. وی موسس اولین باشگاه کوهنوردی هرمزگان، اولین باشگاه دوچرخه سواری کوهستان در جنوب کشور و موسس انجمن ناشران طبیعت و زندگی (سازمان مردم نهاد) است.

از دیگر اتفاقات خوشایندی که برای اولین بار در هرمزگان توسط این بانوی پیشگام رقم خورده است می توان به راه اندازی ۱۴ ایستگاه ورزش صبح گاهی و شامگاهی در سال ۱۳۸۲ در پارکها و محلات بندرعباس نظیر راه اندازی دوچرخه سواری و اسکیت بانوان، احیاء و اشاعه ورزش های بومی و محلی (هفت سنگ، طناب کشی، وسطی، دار توپ) بانوان، پیاده روی خانواده، امداد و نجات کوهستان، مسابقه ماهیگیری بانوان، شنا و شنای موزون، سنگ نوردی و مسابقه پخت نان و غذای محلی اشاره کرد.

زنان علیه زنان نباشیم

دارد. چند همسری نمونه بارز دیگری از زن علیه زن است که به آن لباس سنت و دین پوشانده اند. هیچ زنی در هیچ کجای دنیا دوست ندارد خانه اش را، همسرش را و حتی آشپزخانه اش را با دیگری تقسیم کند.

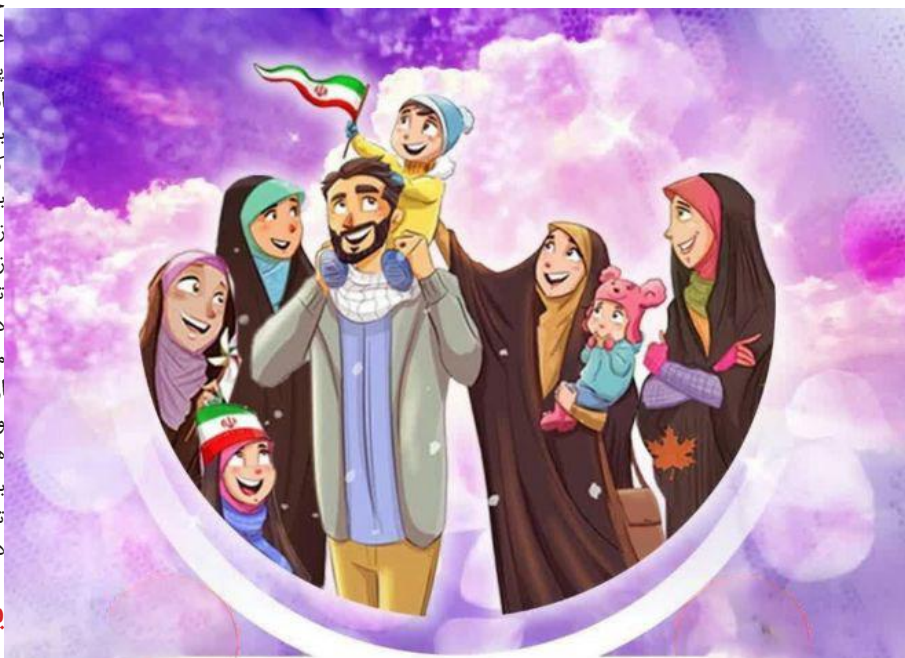
به یاد داشته باشیم که هیچ مردی به تنهایی نمیتواند به یک زندگی خیانت کند. و در خیانت در واقع یک زن علیه زن دیگری وارد جنگ شده است و پایش را به حریم زندگی دیگری وارد کرده است.

به ما ربطی ندارد که زن یا مرد زندگی چه کرده است. دلبری کرده یا نکرده، خوب بوده یا نبوده، طلاق عاطفی دارند یا تنور زندگیشان گرم است. پیمان را وارد زندگی زن دیگری نکنیم و برای خودمان دنبال توجیه نباشیم. با دیدن نمای زیبای زندگی دیگران فریب کلمات: زنم نمیسازه، زنم منو نمیفهمه، زنم دوستم نداره را نخوریم. از امروز جور دیگری باشیم. کمی صادقتر و کمی مهربانتر برخورد کنیم و تمام ترس ها را بیرون بریزیم. تمام این جنگ ها فقط به خاطر ترس های پنهان ماست و زندگی تجربه نکرده مان. شاد باشیم و بگذاریم دیگران هم شاد باشند.

یادداشت : پریسا غفاری

جنگ پوشیده اند و فکر میکنند اینکه مثلا یکبار ازدواج در شناسنامه اش ثبت شده طلای خش دار شده است و نمیتواند پسرشان را خوشبخت کند. بدون اینکه ببینند و بشناسند و فرصت دفاع به هم نوع و هم جنس خود بدهند و این یعنی زن علیه زن.

و بحث داغ این روزها، چند همسری که موافقان و مخالفان زیادی



زن علیه زن نباشیم. تعجب نکنید همه ما هر روز علیه همدیگر هستیم و یا آن را تجربه میکنیم. زن علیه زن بودن به شمشیر کشیدن و جنگ فیزیکی رو در رو نیست.

در طول روز چند بار از همکارمان برای ناخن های زیبایش تعریف کرده ایم یا رنگ موهایش؟ چند بار در روز با دیدن خانم های دیگر صادقانه از خوبی هایش گفته ایم و لبخند زده ایم به رویش و به جای استعدادهایش نقص هایش را دیده ایم؟

رو راست باشیم خودمان چقدر از پیشرفت همکار خانمان خوشحال شده ایم و گفته ایم فارغ از هر نگرش سیاسی، مذهبی و سلیقه ایی یک زن پیشرفت کرده است؟

کمی وسعت نگاهمان را بیشتر کنیم دعوای خواه شوهر عروس، مادر شوهر عروس و یا جاری و هم عروس را آیا این درگیری ها و کشمکش ها جنگ زن علیه زن نیست؟ چقدر صادقانه با مادر شوهرمان برخورد کرده ایم و او را مثل مادر خودمان دیده ایم و در مسایل به او هم حق داده ایم. درست مثل مادر خودمان. و یا عروسمان چقدر او را مثل دخترمان نگاه کرده ایم و به او حق داده ایم که گاهی جوانی کند و با پسرمان بلند بلند بخندد. یا اصلا از حقوق پسرمان برود و موهایش را شنیون کند یا ناخن هایش را مانیکور پدیکور کند یا همه اش به مهمانی باشند. بگذاریم زندگی کنند.

یا چقدر مادر دیده ایم که با زن دیگری مخالفت کرده اند که عروشان شود و ندیده و نشناخته لباس



مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان:
تکریم و خدمت به خانواده شهدا وظیفه‌ای همگانی است
مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان از خانواده شهدا و ایثارگران به عنوان بزرگترین سرمایه‌های معنوی انقلاب و ملت ایران یاد کرد و گفت: تکریم و خدمت به آنان وظیفه ای همگانی است.

مریم یگانه در دیدار با مادر شهید عبدالحمید رضایی، حضور در جمع خانواده شهدا و ایثارگران و تداوم راه پرافتخار شهیدان را ادای دین به شهدا و ارزش‌های دینی و انقلابی دانست. وی در این دیدار که خانم حیدری و جمعی از خواهران جامعه بسیج زنان سپاه امام سجاد(ع) هرمزگان نیز حضور داشتند، از خانواده شهدا و ایثارگران به عنوان بزرگترین سرمایه‌های معنوی انقلاب و ملت ایران یاد کرد و اظهار داشت: تکریم و خدمت به آنان وظیفه ای همگانی است.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، حماسه آفرینی و فداکاری شهدا و جانبازان در هشت سال دفاع مقدس را ستودنی و فراموش ناشدنی خواند و افزود: گرامیداشت یاد و خاطره شهدا و ایثارگران، سبب اشاعه ارزش‌های ایثار و پایداری در جامعه می‌شود.

یگانه ابراز داشت: شهدا در راه پاسداری از میهن و ارزش‌های دینی و انقلابی جان خود را نثار کردند و اینک خانواده و فرزندان آنان، مدافع همان ارزش‌ها و الگویی برای صیانت از دستاوردهای انقلاب اسلامی هستند.

وی خطاب به مادر شهید رضایی گفت: شما؛ مادران و خانواده‌های شهدا و جانبازان در راه انقلاب و دفاع از وطن متحمل سختی‌های فراوان شدید و به یقین، مورد لطف و عنایت پروردگار هستید و خداوند به شما بزرگواران اجر و پاداش شهیدان را عطا خواهد کرد.

مدیرکل میراث فرهنگی هرمزگان:
از تمام ظرفیت‌ها برای ثبت بندرعباس به عنوان شهر خلاق استفاده کردیم

مدیر کل میراث فرهنگی هرمزگان گفت: از تمام ظرفیت‌ها برای ثبت بندرعباس به عنوان شهر خلاق صنایع دستی و آیین‌های سنتی استفاده کردیم.

رضا برومند مدیر کل میراث فرهنگی هرمزگان در ارتباط با ثبت شهر بندرعباس از طرف یونسکو به عنوان شهر خلاق در حوزه صنایع دستی و آیین‌های سنتی گفت: در اولین جلسه مربوط به

اینجا زمینه را برای ثبت بندرعباس فراهم کرد. مدیر کل میراث فرهنگی هرمزگان ضمن تشکر از شهرداری و مرکز خلاقیت و فناوری‌های نوین شهرداری بندرعباس افزود: امیدواریم با توجه به این رخداد مهم، زمینه‌های تعامل بیشتر شود و بتوانیم در بحث صنایع دستی در شهر بندرعباس گام‌های مهمی را برداریم.

برومند افزود: بر همین اساس پیشنهاد جلسه مشترک میان معاونت عمرانی استانداری، شهرداری بندرعباس و اداره میراث فرهنگی هرمزگان انجام شده و اقدامات بعدی را دنبال خواهیم نمود.

مدیر کل میراث فرهنگی هرمزگان در خصوص ثبت شهرهای استان هرمزگان در فهرست ملی گفت: با توجه به اینکه شهر بندرلنگه به عنوان شهر ملی صنایع دستی ثبت شده، انشالله روستای بهمنی پرونده بعدی این اداره کل است که برای ثبت ملی و ثبت جهانی آن را دنبال خواهیم نمود.

برومند این رخداد را به جامعه بزرگ صنعتگران صنایع دستی و هنرمندان استان تبریک گفت و افزود: از همه آنها بابت همراهی و تلاش‌هایشان قدردانی می‌کنم.

ثبت به شهر خلاق در حضور نمایندگان یونسکو و وزارت کشور به میزبانی شهرداری بندرعباس برگزار شد از اعلام آمادگی این اداره کل برای در اختیار قراردادن تمام ظرفیت‌های حوزه‌های میراث فرهنگی و صنایع دستی اشاره کرده و این فضا را به وجود آوردیم که ثبت بندرعباس به سمت و سوی صنایع دستی و آیین‌های سنتی سوق داده شود.

او با اشاره به اینکه شبکه شهرهای خلاق یونسکو، هفت حوزه خلاق صنایع دستی، هنرهای بوم، هنرهای رسانه‌ای، فیلم، طراحی، خوراک‌شناسی، ادبیات و موسیقی را پوشش می‌دهد، افزود: اما با توجه به ظرفیت‌های صنایع دستی و آیین‌های سنتی که در بندرعباس وجود داشت در این موضوع پذیرفته شد و جای بسی خوشحالی است.

برومند ادامه داد: ما در این راستا تعاملات بسیاری با شهرداری و مرکز خلاقیت و فناوری‌های نوین شهرداری بندرعباس انجام شد و اقدامات خوبی برای پروژه ثبت شهر بندرعباس انجام دادیم که می‌توان به برگزاری و ایجاد نمایشگاه‌های و بازارچه‌های صنایع دستی، حضور صنعتگران در نمایشگاه‌های مختلف، برگزاری پنجمین شب‌های صنایع دستی و حتی فروش صنایع دستی با هماهنگی شهرداری در خیابانهای بندرعباس را نام برد که همه

با سر آشپز = کاناپه مرغ

پاپریکا و پرک بادام تست شده به دلخواه طرز تهیه

نان تست را به سایز و مدل دلخواه قالب بزنید. برای قالب زدن از کاتر های فلزی یا پلاستیکی شکل دار استفاده کنید.

مرغ پخته شده را خرد و ریش ریش کنید و با نصف میزان سس مایونز مخلوط کنید. به مرغ پاپریکا، نمک و فلفل سیاه اضافه کنید.

پیازچه خرد شده و فلفل دلمه ی را اضافه کنید. بهتر است فلفل‌ها رنگی باشند.

در کنار سبزیجات می‌توانید از سبزی‌های معطر مثل ریحان و نعنا نیز چند برگ استفاده کنید.

روی نان تست‌ها با کاردک یا چاقو یک لایه نازک سس مالیده و مواد را روی نان‌ها بگذارید.

میزان مواد باید مقداری باشد که مرکز نان را پر کند و اطراف حدود یک سانتی متر باقی بماند.

پرک بادام تست شده را کمی روی کاناپ‌ها بپاشید و با

به دلخواه تزئین می‌کنیم.

روشی دیگر

مواد لازم

سینه مرغ پخته ۱ پیمانه پر

نان تست ۶ برش به دلخواه

پیازچه ۲ عدد

کاناپ به ساندویچ‌های لقمه ای روباز گفته می‌شود. برای تهیه کاناپ قاعده خاصی وجود ندارد و با انواع مواد مختلف مثل سبزیجات و گوشت‌ها می‌توان کاناپ تهیه نمود. معمولاً برای تهیه کاناپ مواد مختلف روی تکه ای نان تست روشن یا تیره گذاشته و به زیبایی سرو می‌شود.

برای تهیه کاناپ می‌توان از انواع کاتر استفاده نمود تا برش‌ها زیباتر و شبیه تر شود. معمولاً کاناپ را در سینی‌های بزرگ می‌چینند و در کنار هم انواع مختلف آن را سرو می‌کنند.

به کاناپ مرغ ساندویچ روباز مرغ هم می‌گویند. این غذا جزو فینگر فود هاست که برای پیش‌غذای مراسم‌های رسمی و جشن تولدها مناسب است.

مواد لازم

سینه مرغ

خیارشور

هویج

پیازچه

جعفری

گردو

سس مایونز

نمک و فلفل

طرز تهیه

سینه مرغ را پخته و گوشت را از استخوان جدا می‌کنیم.

همه مواد را میکس کرده و در یخچال کمی استراحت می‌دهیم.

دور نان‌های تست را گرفته یا با کاتر به شکل دلخواه در می‌آوریم. از مواد روی نان تست گذاشته و نان دیگری را روی مواد قرار داده و

کمی پاپریکا به کاناپ رنگ بدهید.

سس مایونز ۶ قاشق غذاخوری

فلفل دلمه ای خرد شده ۲ قاشق غذاخوری

