

آوای دریا

۲۸

شنبه ۲۵ آبان ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



عکس: آرمان امجدی

به زندگی من خوش آمدید

من یک انسان هستم و خود را لایق موفقیت می دانم

گزارش: زهره کرمی



سمانه پاسخی متولد ۱۳۶۱ و دارای مدرک دیپلم در رشته علوم تجربی است.

می گوید با دعوت به یک میز چای که توسط جمعی دوستانه از بانوان تشکیل شده بود، زندگیش متحول و با یک دنیایی جدید آشنا شد.

سمانه می گوید من یک زن قوی هستم و برای رسیدن به آرزوهایم گام برمی دارم، گامی قوی و پر انرژی اما آهسته...

این داستان را از زبان سمانه بخوانید:

من باید شروع می کردم پس چه بهتر که این گام با یک کتاب پر از انگیزه برای زنان باشد.

کتاب ۶۰ روش کاربردی برای موفقیت زنان، نوشته لیندا فیلد همان کتابی است که به من انگیزه و شجاعت را هدیه داد.

تصمیم گرفتیم که این کتاب را به گونه ای با گروهی از بانوان به اشتراک بگذارم. این تصمیم منجر به صوتی کردن این کتاب شد و این اولین تجربه من در این کار بود.

به عنوان اولین تجربه در صوتی کردن کتاب فکر می کنم که تا حدودی توانستم در کارم احساس رضایت کنم.

البته راه طولانی در پیش خواهم داشت و فکر می کنم این تجربه شروع خوبی برای این راه باشد.

من با این کار یعنی صوتی کردن این کتاب ۶۰ تکنیک احساس لذت و آرامش را به وجود خودم هدیه دادم و خود را باور کردم.

مسلم اگر من خودم را باور داشته باشم و به موفقیت های هر چند کوچک خود ایمان داشته باشم، دیگران نیز همین دید را نسبت به من خواهند داشت.

با کتاب ۶۰ روش کاربردی برای موفقیت زنان قادر خواهیم بود در دنیایی که گاهی به کام ما نیست اوضاع فعلی را عوض کنیم.

به گفته نویسنده کتاب زن قرن بیست و یکم آگاهی، ظرفیت و قدرت لازم برای افتخار آفرینی در همه ابعاد زندگی را دارد.

این کتاب به ما یادآوری می کند که همه زنان دارای قدرت بی همتایی هستند. ذکاوت و انعطاف پذیری، توانایی غلبه بر موانع زندگی، صبوری و شکیبایی، عشق و شفقت نسبت به خود و اطرافیان، به اوج رسیدن... از ویژگی های بارز هر زن است.

هدف من از صوتی کردن این کتاب این بود که همه بانوان با کمک این کتاب ویژگی های مثبتی چون اعتماد به نفس، خودباوری، بهبود بخشیدن به روابط زناشویی، گذشت کردن، مادر خوب بودن، رها شدن از اضطراب و استرس و خلاصه هزاران ویژگی مثبت دیگر را در خود تقویت کنند. چون بانوان سرزمین من لایق بهترین ها در زندگی هستند.

با خوانش کتاب روش کاربردی برای زنان به این باور رسیدیم که نباید در توانایی های خود تردید کنیم.

ما باید به خود و شایستگی های خود اطمینان داشته باشیم. ما یک زنیم با ظرافت های زنانه اما قوی محکم و مصمم.

ما زنان باید اندوه رنج و باورهای منفی را از خود دور کنیم و از همه موهبت های زندگی برخوردار شویم فقط کافی است خواسته قلبی خود را بشناسیم و راه رسیدن به آن را پیدا کنیم. بی شک زنان و مادرانی موفق و شاد خواهیم بود

در پایان خلاصه ای از بیست فصل این کتاب را برای شما خوانندگان عزیز هفته نامه آوای دریا بیان میکنم.

فصل اول: پیروز شدن پیروزی بیشتر با قدرت ذهنی ارتباط دارد، تا توانایی های جسمی.

برنده بودن همیشه به معنی اول شدن نیست، بلکه به معنی به کار بردن نهایت تلاش و استفاده از نهایت ظرفیت های خود است.

راه های رسیدن به پیروزی را خلق کنید و خود را در چرخه ای مثبت قرار دهید.

اعتماد به نفس خود را افزایش دهید تا روابط خوب و سودمندی را جذب کنید.

به خاطر مشکلات خود دیگران را سرزنش نکنید. مسئولیت خواسته های خود را بر عهده بگیرید تا شخصیت خود را قوی کنید. افرادی که دنبال خوشایند دیگران هستند هرگز روابط خوبی ندارند.

فصل هشتم: تغییر دادن ما را به تغییر دادن خود سوق می دهد. اینکه تغییرات کوچک آغازگر فرآیندی است که افق های جدیدی را به روی شما می گشاید.

جسارت داشته باشید و خود را از نو کشف کنید. باور های منفی را کنار بگذارید تا زندگیتان برای همیشه عوض شود.

فصل نهم: تغییر روابط شخصی مهمترین رابطه، رابطه شما با خودتان است. بقیه روابط فقط بازتاب این رابطه است دیگران را نمی توان عوض کرد و فقط خودشان می توانند خود را عوض کنند. دنبال اصلاح خود باشید. نیروی زنانه خود را جهت دهید تا بهترین دوست خود باشید.

فصل دهم: تعادل قوای مردانه و زنانه قوای مردانه و زنانه خود را متعادل کنید. تقویت قوای مردانه را می توانید فرا بگیرید. اگر به خودتان اطمینان ندارید و به سختی به موفقیت های زندگی دست پیدا می کنید، پس فاقد قوای مردانه هستید. این قوا را در خود تقویت کنید تا جسارت پیدا کنید. استعداد بالای روحی و عاطفی شما قویترین ابزار شماست. این ابزار را با قوای مردانه در وجود خود عجین کنید. زنان قوی و موفق توانایی های درون خود (بعد زنانه) را با قاطعیت و نیرو (بعد مردانه) ادغام می کند.

فصل یازدهم: اعتماد کردن به خود خودباوری کنید. موفقیت و خوشبختی در زندگی است فقط کافیست میزان اعتمادتان را به خود و دیگران بالا ببرید.

با ندای درون خود رابطه خوب برقرار کنید. راه حل همه مسائل در درون شماست یاد بگیرید که به خود اعتماد کنید تا دنیای شما مکان امن و زیبا شود.

فصل دوازدهم: روابط زناشویی و قبول داشتن خود در این رابطه یکی از رموز دستیابی به اعتماد به نفس در روابط زناشویی راحت بودن با شخص خودتان است. به خودتان برسید. شما شایستگی بهترین ها را دارید. ورزش کنید و از مزایای آن که همانا اندام خوب و متناسب است، لذت ببرید. در روابط زناشویی پذیرش خود مهم ترین محرک است.

فصل پنجم: لذت بردن از مواهب زندگی غنی بودن از مواهب زندگی را احساس کنید تا به سوی شما جذب شود.

کمبودها و محدودیتها زاینده اندیشه ما هستند و در کائنات وجود ندارد.

در جستجوی فراوانی ها باشیم، باورهای منفی را دور بریزید هیچ منفعتی برایتان ندارد.

فصل ششم: ابعاد معنوی زندگی با رشد معنوی قوی تر می شوید و توانایی بهتری برای کارهای خود به دست می آورید. اگر همیشه دنبال کار و فعالیت هستید لازم است روحیه خود را عوض کنید و به وجود خود بپردازید.

انسان به وجودش شناخته می شود نه کار و فعالیتش. با رشد معنوی شما دیگران هم یاد می گیرند که از استقلال بیشتری برخوردار شوند.

فصل هفتم: سلامت روابط رابطه سالم به معنی محدود کردن آزادی شما نیست.

بیست و هفت نکته طلایی برای یک سبک زندگی سالم

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل تغذیه تحرک بدنی، استرس، مصرف دخانیات و کیفیت خواب است که در پی اجتماعی شدن بوجود آمده است. شیوه زندگی پدیده ای چند وجهی است که تمام جنبه های زندگی روزمره، خواب، غذا، بهداشت، آداب و رسوم، کار، بازی، سرگرمی، وقت گذرانی، روابط اجتماعی، طرز تفکر، رفتار، احساسات و عواطف می باشد.

سبک زندگی سالم و خانواده پایدار

۱- خانه نشینی

تمام آن شب هایی که پای تلویزیون نشستید را بهتر نبود به یک کنسرت یا سالن سینما می رفتید؟ هرگز حدسش را نمی زنید ممکن بود با چه کسانی دوست شوید یا چه نکات تازه ای یاد بگیرید.

۲- مسافرت نکردن

با مسافرت کردن چیزهایی یاد می گیرید که هیچ مدرسه ای قادر به آموزش آنها نیست و به خاطر داشته باشید که با بچه دار شدن، انجام این مهم بسیار سخت تر می شود.

۳- عدم توانایی تصمیم گرفتن

آن چه که دوست دارید را انجام دهید و نه آن چه که دیگران از شما انتظار دارند. عزم تان را جزم کنید، مسئولیت تصمیم تان را بپذیرید و حرکت کنید.

۴- عدم یادگیری یک زبان جدید

تنبلی را کنار بگذارید و برای این کار همین الان اپلیکیشن رایگان **Duolingo** را نصب کنید.

۵- عدم رها کردن شغلی که دوستش ندارید

چرا یک جا نشسته اید و مرتباً از شغل فعلی تان که دوستش ندارید شکایت می کنید؟ به جای این کار بی حاصل شجاع باشید و شغل دیگری را امتحان کنید.

۶- عدم پس انداز پول

رو به پیری می روید و هنوز مستاجرید یا خانه کوچکی دارید. وقت آن نرسیده که پول تان را پس انداز کنید؟

۷- خسیس نباشید

بین این گزینه و مورد قبلی مرز باریکی وجود دارد. مقدار زیادی پول پس انداز کرده اید اما چه فایده که هیچ لذتی از آن نمی برید؟

۸- عدم بروز احساسات

بخندید. گریه کنید. زندگی کنید.

۹- ماندن در یک رابطه بد عاطفی

اگر در یک رابطه بد دست و پا می زنید احتمالاً بعد از مدتی آن را کنار خواهید گذاشت اما اکثر مردم حسرت این را می خورند که چرا زودتر این کار را نکرده اند.

۱۰- آمیزش کمتر با همسر

بهتر است تا جوان هستید این کار را انجام دهید. بدون شک این امر موجب محکم تر شدن پیوند دوستی با همسر تان خواهد شد و فراموش نکنید که با افزایش سن انجام این کار سخت تر و کمتر خواهد شد.

۱۱- احاطه شدن توسط دوستان بد

شما که به خوبی آنها را می شناسید پس بهتر است برای آرامش خودتان هم که شده، رهایشان کنید.

۱۲- ترس از گفتن جمله "دوستت دارم"

خیلی زود، دیر می شود. اگر این احساس را نسب به کسی دارید، شک و تردید را کنار گذاشته و به او بگویید. تردید حاصلی جز پشیمانی نخواهد داشت.

۱۳- اهمیت قائل شدن برای حرف های دیگران زمانی که سن تان بالاتر می رود متوجه می شوید



۲۱- عدم استفاده از وسایل ضدبارداری
تولد یک فرزند ناخواسته در اوج جوانی یا سال های اولیه ازدواج احتمالاً انجام بخش بزرگی از کارهایی که در لیست اهداف و برنامه ها نوشته اید را اگر نگوئیم غیرممکن اما فوق العاده سخت خواهد کرد.

۲۲- عدم دنبال کردن رویاها

بزرگ بیندیشید و رویاهایتان را دنبال کنید.

۲۳- عدم چشیدن غذاهای گوناگون

بد نیست غذاهای مکزیکی، هندی، ایتالیایی، مصری و در کل غذاهای سایر ملل را امتحان کنید. گاهی اوقات با چشیدن مزه های متنوع آنها شگفت زده خواهید شد.

۲۴- ورزش نکردن

بخش زیادی از سال های اوج تناسب بدنی را در رختخواب یا جلوی تلویزیون هدر می دهیم. بلند شوید و روزانه چند دقیقه ای بدوید یا یوگا کار کنید. بعد از رساندن وزن بدن تان به حد مطلوب، از سلامتی بیشتر لذت خواهید برد.

۲۵- عدم سخت کوشی در مدرسه یا دانشگاه

زمانی که نمی توانید یک گفتگوی ساده درباره آثار ادبی کلاسیک یا مباحث ساده جامعه شناسی یا روان شناسی را با رئیس تان یا با فرد جذابی که به تازگی با او آشنا شده اید را برای چند دقیقه کوتاه ادامه دهید، احتمالاً آرزو خواهید کرد که ای کاش در مدرسه یا دانشگاه توجه بیشتری به تدریس معلم یا استاد کرده و بهره بیشتری از مطالب می بردم.

۲۶- عدم پیدا کردن مهارت یا استعدادی که برای آن ساخته شده اید

سرگرمی یا کاری را پیدا کنید که از انجام آن واقعا لذت می برید. شاید انجام این کار در روزهای سخت تنها مایه آرامش تان باشد.

۲۷- عدم درک عظمت وجودی تان

جدا هنوز متوجه نشده اید که چقدر شگفت انگیزید؟! هر چه زودتر به این مساله پی ببرید، به نفع تان است. پس تفکر درباره آن را شروع کنید!

که این مساله هیچ ارزشی ندارد. هر کاری که دوست دارید را انجام دهید. هر لباسی که خوش تان می آید را بپوشید و هر آن چه که گفتن اش، خوشحال تان می کند را بگویید.

۱۴- عدم صرف وقت برای قدرانی از نعمت ها

لحظه ای درنگ کنید. نفس عمیقی بکشید. به اطراف تان نگاهی بیندازید و به خاطر برخورداری از نعمت های گوناگون خداوندی، سپاسگزار باشید.

۱۵- تسلیم شدن

اگر اکنون تمام تلاش تان را برای دستیابی به اهداف نکنید در آینده حسرت خواهید خورد که چرا اندکی بیشتر تلاش نکرده اید.

۱۶- عدم ریسک پذیری

شغل رویایی تان که مدت ها در آرزوی آن بوده اید را به شما پیشنهاد می دهند اما برای انجام آن مجبورید به شهر یا کشور دیگری نقل مکان کنید. آیا جرات خطر کردن دارید؟!

۱۷- عدم گذران اوقات با کسانی که دوست شان دارید

افراد زیادی به زندگی ما وارد یا از آن خارج می شوند. قبل از این که دیر شود برای کسانی که ارزش دارند وقت گذاشته و سعی کنید کنار آنها باشید.

۱۸- دائماً نگران بودن

آرام باشید. کارها به خوبی پیش می رود و همه چیز ختم به خیر خواهد شد. ضمناً تا به حال کجا شنیده یا دیده اید که "نگرانی" چیزی را درست کرده باشد؟

۱۹- عدم ترک محدوده امن

اگر امکانش برای شما مهیاست کارهایی مثل پرش از صخره، چتربازی، قایق سواری و یا حتی پرش بانجی را برای یک بار هم که شده امتحان کنید. تلویزیون را کنار بگذارید، در جمع برقصید یا افسار سخن را به دست بگیرید.

۲۰- کار زیاد

شاید حجم قابل توجهی پول را در بانک پس انداز کرده باشید اما خاطره ای هم ساخته اید؟

برگزاری همایش شناخت شخصیت حضرت خدیجه (س)



وی گفت: خدیجه الگوی برتر زنان جهان اسلام است و کانون آرامش معنوی برای پیامبر بودند و هیچ کس نتوانست به جایگاه او خدشه وارد کند. رونق تولید بدون مشارکت زنان امکان پذیر نیست و زنان با قرار



گرفتن در مسوولیت های بزرگ توانسته اند نقش اساسی ایفا کنند.

ذوالقدر افزود: استان هرمزگان تحولات گسترده ای به همت فریدون همتی استاندار هرمزگان داشته است که نقش زنان در این تحولات بسیار برجسته است.

فریدون همتی استاندار هرمزگان در همایش شناخت فرهنگی، اجتماعی و شخصیتی حضرت خدیجه (س) گفت: زنان و مردان ایران اسلامی با الگو از سیره اهل بیت در شرایط سخت از هیچ کوششی دریغ نکرده اند.

همتی گفت: نقش حضرت خدیجه در شکل گیری مکتب اسلام بر کسی پوشیده نیست و اراده الهی بود که ایشان را در مسیر پیامبر قرار داد و باعث توسعه و ترویج دین اسلام شد. حضرت خدیجه شان والایی در جهان اسلام دارد ایشان همسر پیامبر، مادر فاطمه زهرا و سرچشمه ولایت است.

وی افزود: زنان ایران اسلامی به خوبی حضرت خدیجه، حضرت فاطمه و زینب کبری (س) را میشناسند زیرا در همین مکتب پرورش یافته اند.

الگو پذیری از بانوان اول اسلام به خوبی در زندگی زنان ایران اسلامی مشهود است و شهدای انقلاب برای دفاع از میهن و اعتقادات و ارزش های اسلام در دامان همین زنان پرورش یافتند.

در پایان این همایش از نویسندگان کتب مرتبط با سیره و زندگی حضرت خدیجه (س) تقدیر به عمل آمد.

دکتر مرضیه محمدزاده نویسنده کتاب "همتای بی همتا"

دکتر محمد محمودپور نویسنده کتاب "سایبان آفتاب علی کریمی فریدنی نویسنده کتاب "نگاهی نو به زندگی درخشان خدیجه (س)"



مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی برای نخستین بار برگزار شد.

سید مصطفی ذوالقدر نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی در همایش شناخت فرهنگی، اجتماعی و شخصیتی حضرت خدیجه (س) در بندرعباس گفت: زنان در انقلاب اسلامی جایگاه واقعی و ویژه یافته اند. نگاه حضرت امام خمینی (ره) به زنان، حضور در همه بخش های جامعه است.

ذوالقدر گفت: نگاه به زن در دوران جاهلیت بسیار نازل بود و اسلام به زن جایگاه و عزت واقعی داد و نقش حضرت خدیجه در این بار بسیار برجسته است. خدیجه اولین زن اسلام آورنده است و با ثروت خود باعث شکوفایی و قدرت گرفتن اسلام میشود.



برای اولین بار است که شاهد برگزاری چنین همایشی با موضوع خدیجه برای اولین بار هستیم و امیدوارم استمرار آن باعث معرفی ابعاد شخصیتی حضرت خدیجه شود. فاطمه ذوالقدر نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی در همایش شناخت فرهنگی، اجتماعی و شخصیتی حضرت خدیجه (س) گفت: زنان نقش محوری در تداوم انقلاب اسلامی دارند.

همایش شناخت شخصیت حضرت خدیجه (س) با حضور حجت الاسلام ذوالقدر نماینده شرق هرمزگان در مجلس، فاطمه ذوالقدر نماینده مردم تهران در مجلس، نازنین شیبانی معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان، شفاپور رئیس امور زنان و خانواده وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، مریم یگانه مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری، مشاور و مدیران روابط عمومی دستگاه ها در محل سالن جلسات استانداری برگزار شد.

رضا کمالی مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان در همایش شناخت فرهنگی، اجتماعی و شخصیتی حضرت خدیجه (س) به مناسبت هفته وحدت گفت حضرت خدیجه نقش ساختاری و زیربنایی در شکل گیری اسلام دارد.

وی گفت: حضرت محمد (ص) و کتاب قران عامل وحدت جهان اسلام می باشد.

قران ابر کتاب آسمانی تاریخ بشریت است که همه مسلمان ها و آزاد اندیشان را در لوای خود متحد کرده است.

جایگاه و شخصیت حضرت خدیجه (س) مورد توافق همه مذاهب است و یک عامل وحدت بخش است.



کمالی افزود: در دوران جاهلیت که همه به پیامبر توهین می کردند حضرت خدیجه (س) با قلب احساس، درایت و ثروت خود آرامش بخش پیامبر بودند. حضرت خدیجه بهترین الگوی جهان اسلام در حمایت و پشتیبانی زنان از شوهران خود میباشد که این سیره به خوبی در نقش زنان ایران در شکل گیری انقلاب اسلامی مشهود است.



سیده مرضیه شفاء پور ریس امور زنان و خانواده وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان در همایش شناخت فرهنگی، اجتماعی و شخصیتی حضرت خدیجه (س) در هرمزگان گفت: این همایش بصورت سالانه و با هدف بررسی زوایای مختلف سیره و منش حضرت خدیجه (س) برگزار خواهد شد.

وی اضافه کرد: این همایش با همت و حمایت سید عباس صالحی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و فریدون همتی استاندار هرمزگان و پیگیری های رضا کمالی

اخبار بانوان

می‌شود و روحیه بشردوستانه در نوجوانان و جوانان را ارتقاء می‌بخشد.

وی تاکید کرد: به منظور کاهش سطح آسیب‌پذیری در مواقع خطر و با توجه به اینکه دانش‌آموزان ساعات بسیاری از اوقات خود را در مدرسه می‌گذرانند این آموزش‌ها ضروری است.

مدیرکل بانوان و خانواده‌اندازی هرمزگان بیان داشت: کمک به هم‌نوع و حرکت‌های دوستانه و تسکین دردهای هم‌نوع امر مقدس و بزرگی است که در دین مبین اسلام و تعالیم پیامبران گنجانده شده است.

مدیرکل امور بانوان و خانواده‌اندازی هرمزگان تاکید کرد:

ایجاد مشاغل خانگی با استفاده از ظرفیت مغفول مانده روستاها

مدیرکل امور بانوان و خانواده‌اندازی هرمزگان گفت: برخی ظرفیت‌های مشاغل روستایی مغفول مانده که برای رفع آن و ایجاد مشاغل خانگی، می‌توان از پتانسیل کارآمد روستاها بهره برد.

مریم یگانه در سمینار اشتغالزایی و محرومیت زدایی که با حضور دانشجویان دانشگاه فرهنگیان بندرعباس برگزار شد، اظهار داشت: برخی ظرفیت‌های مشاغل روستایی مغفول مانده که برای رفع آن می‌توان از پتانسیل کارآمد روستاها بهره برد. وی افزود: در مناطق شرق و غرب استان هرمزگان، پتانسیل‌های خوبی برای ایجاد اشتغالزایی وجود دارد که با برنامه ریزی‌های مناسب می‌توان از این پتانسیل‌ها در راستای رفع محرومیت استفاده کرد.

مدیرکل امور بانوان و خانواده‌اندازی هرمزگان گفت: در گام نخست می‌بایست ظرفیت‌های روستاها را با کمک دهیاران، بخشداران و افراد معتمد که در مساجد با خانواده‌ها ارتباط مستقیم دارند، رصد و شناسایی شوند.

یگانه بیان داشت: پس از رصد و شناسایی ظرفیت‌ها، باید نیازسنجی مشاغل در روستاها صورت گیرد و بر اساس این نیازسنجی، در راستای اشتغالزایی مثبت گام برداشت.

وی با اشاره به انواع مشاغل خرد بانوان ابراز داشت: برخی مشاغل نیازمند تأمین هزینه‌های هنگفت است اما می‌توان این گونه مشاغل را با تشکیل تعاونی‌های روستایی ایجاد کرد.

مدیرکل امور بانوان و خانواده‌اندازی هرمزگان خطاب به دانشجویان اضافه کرد: در هر شهرستان باید با توجه به پتانسیل موجود اقدام به اشتغالزایی کرد و در این مسیر می‌بایست از کارشناسان دستگاه‌های مربوطه که می‌تواند در ایجاد اشتغال خانگی دخیل و موثر باشند مشورت بگیرید.

یگانه همچنین افزود: هر شهرستان، پتانسیل‌های خاص خود را داراست که برای ایجاد مشاغل خانگی متناسب با این پتانسیل‌ها، باید رایزنی و هماهنگی‌های لازم را با دستگاه‌های

مدیرکل امور بانوان و خانواده‌اندازی هرمزگان: **افزایش سطح مهارت‌های امدادی دانش‌آموزان با اجرای طرح ملی دادرسی**

مدیرکل امور بانوان و خانواده‌اندازی هرمزگان گفت: طرح ملی دادرسی سطح توانمندی‌ها و مهارت‌های امدادی بین دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد.

مریم یگانه در آیین افتتاح هشتمین طرح دادرسی (دانش‌آموزان آماده در روزهای سخت) در دبیرستان دخترانه نور الهدی اظهار داشت: با توجه به حادثه‌خیز بودن کشور ما ایران، در سطح کلان جمعیت هلال احمر و وزارت آموزش و پرورش این طرح مشترک را اجرا می‌کنند.

وی از ترویج و گسترش فرهنگ بشردوستی با رویکرد امدادی و تقویت دانش امدادی در بین دانش‌آموزان را به عنوان وجه مشترک این طرح نام برد و افزود: جذب و تربیت دانش‌آموزان به منظور آماده ساختن آنان برای انجام خدمات امدادی اجتماعی و عام‌المنفعه مورد نیاز جامعه به ویژه هنگام بروز حوادث طبیعی و غیر مترقبه یکی از اهدافی است که در قالب طرح ملی دادرسی بخشی از آن در حال تحقق است.

مدیرکل امور بانوان و خانواده‌اندازی هرمزگان در ادامه به تشریح اهداف اجرای طرح ملی دادرسی در مدارس پرداخت و بیان داشت: این طرح با هدف تربیت دانش‌آموزان آماده برای مقابله با حوادث و سوانح می‌تواند فرهنگ خود امدادی و دگر امدادی را نهادینه کند.

یگانه ابراز داشت: در طرح ملی دادرسی باید توجه داشته باشیم که تنها به دانش‌آموزان آموزش نمی‌دهیم بلکه هر دانش‌آموز یک خانواده است دانش‌آموزان توانستند مهارت‌های هشتگانه امداد و نجات را یاد گرفته و به جامعه و خانواده خود نیز منتقل کنند که با احتساب جمعیت آموزش دهنده توسط این تعداد دانش‌آموزان، می‌توان گفت بخش اعظمی از جامعه از اطلاعات لازم در خصوص کمک‌های اولیه برخوردار هستند که همین امر می‌تواند شهری تاب‌آور را در برابر حوادث و بلایای طبیعی برای مردم به ارمغان بیاورد.

وی ادامه داد: در طرح ملی دادرسی، دانش‌آموزان توسط مربیان هلال احمر هشت مهارت‌های کمک‌های اولیه از قبیل پناهگیری، تخلیه اضطراری، ارزیابی و کنترل علائم حیاتی، پانسمان، بانداز، آتل بندی، تریاژ مقدماتی و اطفای حریق را فرا می‌گیرند.

مدیرکل بانوان و خانواده‌اندازی هرمزگان ادامه داد: اجرای طرح ملی دادرسی دانش امدادی در دانش‌آموزان را تقویت می‌کند و این فرصت باعث افزایش سطح توانمندی و مهارت‌های امدادی بین دانش‌آموزان می‌شود.

یگانه با بیان اینکه اجرای طرح ملی دادرسی علاوه بر مهارت‌های امدادی اصول اساسی، اهداف و ارزش‌های جمعیت هلال احمر که محور آن پس این آلام بشری و کمک به انسان‌هاست آشنا

با سر آشپز = پاستا پنه با سس آلفردو

یکی از معروف ترین خوراکی های کافه ها و رستوران ها، پاستا است و مشهورترین پاستا پنه ی مرغ آلفردو است. این خوراک با طعم

ویژه و لذیذی که دارد محبوب دلهاست! در ضمن دوستانی که گوشتخوار نیستند، می توانند این خوراک خوشمزه را بدون مرغ درست کنند. مواد قابل تهیه و در دسترس این خوراک خوشمزه، دلیلی خواهد بود تا هر از چند گاهی با آن ذائقه ی خود را تغییر دهید. این خوراک با مواد لازم آماده، نهایتاً در عرض بیست دقیقه حاضر می شود.

مواد لازم:

پاستا پنه ۴۰۰ گرم

سیر ۲ حبه

سینه مرغ بزرگ ۱ عدد

قارچ ۳۵۰ گرم

کره ۲۰ گرم

پنیر پارمسان به مقدار لازم

مواد لازم جهت تهیه سس آلفردو

شیر ۱.۵ لیوان

خامه ۴ قاشق غذا خوری

کره ۵۰ گرم

آرد سفید ۱ قاشق غذا خوری

نمک و فلفل و آبلیمو به مقدار لازم



تفت بدهید. سیرها را رنده کرده و سپس به مرغها اضافه کنید و همراه با آنها تفت بدهید. مرغها که تفت خورد شعله را کم کنید. نمک و فلفل و آبلیمو را هم می توانید در این مرحله اضافه کنید. اگر شعله کم باشد مرغ آب انداخته و در همان آب کم کم می پزد. سپس حدود یک ربع تا بیست دقیقه وقت داده و بعد قارچ ها رو اضافه کنید. قارچ ها را اضافه کرده و اجازه دهید در با شعله کم خوب بپزد. (می توانید به جای کره از روغن زیتون هم استفاده کنید).

در مرحله ی دوم اجازه دهید درون یک قابلمه آب جوش بیاید و بعد کمی نمک و روغن به آن اضافه کنید و پاستاها را درون آن ریخته و بگذارید به جوش بیاید. بعد از پخته شدن آنها را آبکش کنید

در مرحله ی سوم درون یک قابلمه کوچک نسوز ، حدود ۵۰ گرم کره بیندازید و وقتی نرم شد، به آن یک قاشق آرد اضافه کنید و هم بزنید. خیلی کم. ده ثانیه هم کافیهست. سپس شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا غلیظ شود. حواستان باشد که شعله گاز ملایم باشد.

به محض غلیظ شدن خامه را اضافه کرده ، وگاز را خاموش کنید و هم بزنید تا یک دست شود.

در مرحله ی آخر ، سس سفید را با مرغ و قارچی که از قبل پختیم مخلوط کنید (اگر بخواهید سس آلفردو بیشتر مزه دار شود می توانید به مدت ۵ دقیقه با مرغ و قارچ بپزد و به آن پودر سیر هم اضافه کنید) سپس پاستای آبکش شده را درون ظرف مورد نظر ریخته و با مخلوط سس و مرغ خوب هم بزنید به طوری که کل پاستا با سس آغشته شود . سپس پنیر پارمسان را بر روی آن بریزید و با جعفری خرد شده

در مرحله ی اول سینه مرغ رو به قطعات ۲*۲ سانتی متر خورد کنید. سرو کنید . قارچ ها را به صورت ورق های کلفت برش بزنید. مرغ ها را با کره