

آوای دریا

شنبه ۲۳ آذر ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



عکس: رهبر امامداری

خانواده ام هیچ وقت من را معلول نمی دیدند

گزارش: زهره کرمی



مریم زارعی چاه فعله ای دارای دو فرزند دختر و پسر (دوازده و نه ساله) و از یک سالگی به معلولیت فلج اطفال دچار شده است.

تقریباً ۹ سال فلج کامل بوده و با پیگیری های مادرش و انجام فیزیوتراپی های مختلف به راه افتاده است.

در طول زندگی با چه محدودیت های روبه رو بودی؟
با محدودیت های زیادی از لحاظ درس خواندن مواجه شدم که مانع از ادامه تحصیل شد. توانستم سیکل ام را بگیرم و در نهایت به درخواست مادرم رشته هنر را ادامه دادم.

چه مدرکی دارید؟
دارای ۱۸ مدرک فنی و حرفه ای هستم. خیاطی، مروارید بافی، آویز بافی، گل سازی، گلدوزی، گل کریستال، گل چینی و ...

و در حال حاضر با دو شاگردم در کارگاه خیاطی خود مشغول به کار هستم.

همچنین به مدت ۱۸ سال در کانون های فرهنگی، بسیج، مساجد مدرس و مربی در زمینه خیاطی و هنر بودم.

چند وقت است که با انجمن معلولین آشنا شدید؟
دو سال است که با انجمن آشنا شدم. هر پنجشنبه با دوستانم دورهمی می گذاریم و در روحیه ام تاثیر مثبتی گذاشته است

از دواجت راضی هستی؟
بله. همسر هم معلولیت شدیدی دارد. با این حال زندگی خیلی خوبی داریم و بهتر همدیگر را درک می کنیم.

من به دوستانم توصیه می کنم که حتماً با هم نوع خود ازدواج کنند.

منشا این انرژی کجاست؟
انرژی ام را از خانواده ام گرفته ام. آنها هیچ وقت من را

معلول نمی دیدند
عامل موفقیت را در چه می دانی؟
خواست خدا و حمایت خانواده.
حرف آخر
می خواهم از دخترم تشکر ویژه کنم که با وجود سن کم اش

هر روز صبح پدرش را با بالابر بالا میبرد و در کارهای خانه به من کمک می کند
شکرگزار خدا هستم که فرزندانم مودب و فهمیده نصیبم کرد.

اخبار بانوان

ارائه مشاوره حقوقی و خانواده در محلات حاشیه ای شهر بندرعباس

در طی پنج روز متوالی صورت گرفت:
در طول ۵ روز متوالی در محلات محلات آیت الله غفاری و فرودگاه قدیم، کوی ملت، اهالی محلات مینایی ها، نخل پیرمرد، کوی گلستان و چاهستانی ها، اسلام آباد و محله کمربندی خدمات مشاوره رایگان در زمینه حقوقی و خانواده، توسط یک تیم متشکل از قاضی و مشاوران حقوقی صورت گرفت.

به همت معاونت پیشگیری از وقوع جرم دادگستری و با اهتمام دفتر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، یک تیم متشکل از قاضی و مشاوران حقوقی و خانواده به حضور در دفتر تسهیلگری و توسعه محلی محلات به ارائه مشاوره رایگان پرداختند.

در رقابت های گروه اول لیگ والیبال نشسته بانوان: هرمزگان بر سکوی دوم قرار گرفت

مسابقات گروه اول لیگ والیبال نشسته بانوان از ۲۰ آذر ماه آغاز شد.

مسابقات گروه اول لیگ والیبال نشسته بانوان از ۲۰ تا ۲۳ آذر ماه با حضور تیم های فولاد مبارکه اصفهان، توان یابان همدان، هیات هرمزگان، خوزستان و آذربایجان غربی به میزبانی استان هرمزگان در سالن هفت تیر برگزار شد.

در پایان مسابقات فولاد مبارکه اصفهان در جایگاه اول، هیات هرمزگان مقام دوم و ارومیه سوم شد.

هرمزگان با سه برد متوالی و مربی گوی بتول مهران پور بر جایگاه دوم قرار گرفت.

با پایان یافتن این دوره از رقابت ها سه تیم اول تا سوم گروه اول راهی لیگ برتر والیبال نشسته بانوان شدند و دو تیم پایین جدول به لیگ دسته یک سقوط کردند.

در پایان این رقابت ها از داوران و دست اندرکاران این دوره از بازی ها و تیم هرمزگان تجلیل شد.

گفتنی است پیش از این رقابت های گروه دوم لیگ برگزار شد و تیم های خراسان رضوی، ذوب آهن اصفهان و هیئت لرستان به لیگ برتر صعود کردند.



برگزاری جشنواره های مرتبط با نمایش می تواند نقش تاثیرگذار در جامعه پذیر کردن داشته باشد و باعث شود بین اعضای گروه نمایش تعامل مناسب با همسالان برقرار شود.

وی از نمایش به عنوان واسطه تربیتی اثرگذار در تربیت مخاطب و از فعالیت های مهم کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان نام برد که علاوه بر رشد و پرورش خلاقیت و هنر در میان کودکان و نوجوانان می تواند راهی برای جامعه پذیر کردن آن ها باشد.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در ادامه به اهمیت هنر نمایش اشاره و تصریح کرد: نمایش همچنین باعث افزایش انگیزه کار گروهی و مهارت های فردی کودکان و نوجوانان می شود.

یگانه با اشاره به آثار هنرهای نمایشی، افزایش مهارت های اجتماعی و رشد خلاقیت در کودکان را از اهم این آثار عنوان کرد و گفت: زمینه ترغیب و تشویق کودکان و خانواده ها به سمت و سوی هنر نمایشی فراهم شود.

گفتنی است، هجدهمین جشنواره هنرهای نمایشی مرحله استانی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان با حضور مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان و جمعی از مسوولان برگزار شد. همچنین هشت گروه نمایشی از شهرستانهای بندرعباس، بستک، بندرلنگه و حاجی آباد در این مرحله از جشنواره حضور دارند که در نهایت، سه اثر برتر به دبیرخانه مرکزی ارسال خواهد شد.

شده به افراد خانواده و بستگان، بهره گیری از بانوان مستعد و علاقمند به عنوان بازرس نامحسوس ترافیک اجرا می شود.

یگانه در ادامه، بحث ترافیک و کنترل تصادفات جاده ای در استان را مهم خواند و ابراز داشت: استان هرمزگان در ۶ ماهه دوم سال با حجم بالای مهاجرت و مسافرت ها روبرو است از این رو باید برنامه ریزی های مناسبی صورت گیرد.

وی همچنین بیان داشت: با توجه به مسافر پذیر بودن استان هرمزگان و برخورداری از آب و هوای مطلوب در فصول سرد سال، پلیس راهور به تنهایی قادر به کنترل حجم بالای تردها نیست لازم است مثل همیشه بانوان در راستای کمک رسانی به بهبود وضعیت ترافیک در هرمزگان نقش آفرینی کنند.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان با بیان اینکه مادران زبان گیرایی در بحث فرهنگ سازی دارند و قادرند مروج فرهنگ در هر زمینه ای باشند، عنوان کرد: در وهله نخست باید با برگزاری همایش، طرح بانوان فرهنگ یار ترافیک را معرفی و سپس کارگاه های آموزشی طرح را برای بانوان با اولویت بانوان کارمند اجرا کنیم.

یگانه تاکید کرد: به منظور جلوگیری از عقب افتادگی بانوان استان از بانوان کشور در راستای اجرای طرح های ملی باید از ظرفیت بانوان شاغل در کلیه دستگاه ها و رسانه ها در جهت اطلاع رسانی و مشارکت کمال استفاده را کرد.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان تاکید کرد:

برگزاری جشنواره نمایش کودکان و نوجوانان را جامعه پذیر می کند

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان تاکید کرد: برگزاری جشنواره های نمایش نقش اثرگذاری در جامعه پذیر کردن کودکان و نوجوانان دارد.

مریم یگانه در حاشیه هجدهمین جشنواره هنرهای نمایشی مرحله استانی که باهدف تمرین زندگی، ساختن آینده در سالن سینماکودک مجتمع فرهنگی هنری آفرینش بندرعباس برگزار شد، اظهار داشت:

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان خبر داد:

طرح بانوان فرهنگ یار ترافیک در هرمزگان اجرا می شود



مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان اجرای طرح پایلوت بانوان فرهنگ یار ترافیک با هدف پیشگیری از تخلفات و تصادفات رانندگی با ارائه آموزش های لازم از سوی پلیس راهور ناجا خبر داد.

مریم یگانه در جلسه هماهنگی اجرای طرح بانوان فرهنگ یار ترافیک اظهار داشت: این طرح در راستای اهمیت و ضرورت آموزش در آگاهی بخشی، ارتقای انضباط ترافیکی و کاهش تخلفات و تصادفات رانندگی و با عنایت به نقش تاثیرگذار زنان در تربیت و فرهنگ سازی به صورت پایلوت در استان اجرا خواهد شد.

وی، آموزش و جلب مشارکت های اجتماعی بانوان در قالب بانوان فرهنگ یار ترافیک برای افزایش انضباط رانندگی و ایمنی عبور و مرور در محورهای مواصلاتی درون و بیرون شهری را هدف اجرای این طرح در استان عنوان کرد.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان تصریح کرد: طرح بانوان فرهنگ یار ترافیک به منظور ارتقای فرهنگ ترافیک در میان شهروندان به منظور افزایش انضباط ترافیکی، افزایش احساس مسؤولیت بانوان در خصوص آرامش و ایمنی عبور و مرور، کاهش خسارات جانی و مالی شهروندان ناشی از تخلفات، حوادث و تصادفات رانندگی، انتقال آموزش های کسب

با سر آشپز = خوراک زبان گاو با سس قارچ و پوره سیبزمینی

خوراک زبان گاو با سس قارچ یکی از خوشمزه‌ترین و لذیذترین غذاهای گوشتی است که برخلاف تصور عموم طرز تهیه ساده و آسانی دارد. مواد لازم

زبان گوساله یا گاو: ۱ عدد
برگ بو: ۲ عدد

چوب دارچین: ۱ عدد
سیر: ۲ حبه

پیاز بزرگ: ۱ عدد

فلفل سیاه تازه و آسیاب شده: ۱ قاشق چایخوری
فلفل فرنگی شیرین آسیاب شده: ۱ قاشق چایخوری

مواد لازم برای سس قارچ

کره: ۲ قاشق غذاخوری

پیاز: ۲ عدد متوسط و ریز خرد شده

قارچ: ۲۵۰ گرم

سیر: ۱ حبه له شده

آب گوشت یا آب مرغ: ۲ فنجان

فلفل سیاه تازه و آسیاب شده: ۱/۲ قاشق چایخوری

نمک: به مقدار دلخواه

آرد ذرت: ۱ قاشق مرباخوری (اختیاری)

طرز تهیه

برای طرز پخت زبان گوساله مجلسی ابتدا زبان گاو یا گوساله را خوب بشوید تا حالت لزجی آن از بین برود. زبان را در یک قابلمه بزرگ بگذارید و مقداری آب روی زبان گاو بریزید، آب باید روی زبان را بپوشاند. شعله گاز را روشن کنید و اجازه دهید آب به جوش بیاید. در این مرحله کف تشکیل شده روی زبان گاو را با قاشق بردارید و دور بریزید.

شعله گاز را کم کنید و دو عدد برگ بو، ۱ حبه سیر، ۱ عدد پیاز پوست گرفته و درسته، یک عدد چوب دارچین، پودر فلفل سیاه تازه و پودر فلفل فرنگی شیرین را به قابلمه حاوی آب و زبان گاو اضافه کنید. بسته به اندازه زبان گوساله مدت ۳ تا چهار ساعت زمان برای پختن گوشت آن لازم است. بعد از دو ساعت زبان گاو را زیر و رو کنید تا سمت دیگر زبان هم خوب بپزد.

بعد از پختن کامل زبان گاو، آن را روی تخته گوشت خرد کن قرار دهید و اجازه دهید خنک شود. برای این که راحت‌تر بتوانید زبان گاو را در دست بگیرید و پوست آن را کاملا جدا کنید لازم است که خوب سرد شود. با نوک چاقو شکافی روی پوست زبان ایجاد کنید تا راحت‌تر



کنده شود. بعد از جدا کردن کامل پوست زبان آن را به اندازه‌های دلخواه برش دهید. برای درست کردن سس قارچ خوراک زبان گاو، یک ماهیتابه متوسط و گود را گرم کنید. کره را اضافه کنید و آن را به تمام قسمت‌های ماهیتابه برسانید. حالا پیازها را اضافه کنید و در کره تفت دهید. حدود ده دقیقه زمان لازم است تا پیازها روی شعله ملایم گاز سرخ و کاراملی شوند. بعد از کاراملی شدن پیازها، یک حبه سیر له شده را هم اضافه کنید و کمی تفت دهید و سپس قارچ‌های خرد شده را اضافه کنید.

قارچ و پیاز را خوب هم بزنید و تفت دهید تا قارچ‌ها سبک و نرم شوند. در مرحله بعد آب گوشت یا آب مرغ، پودر فلفل سیاه تازه و نمک را اضافه کنید. کمی هم بزنید و سپس برش‌های زبان گاو را اضافه کنید. تمام برش‌های زبان باید به سس قارچ آغشته شوند. شعله گاز را کم کنید و حدود ۳۰ دقیقه زمان بدهید تا سس قارچ حسابی به خورد برش‌های زبان گاو برود. اگر دوست دارید سس قارچ شما غلیظ‌تر شود قبل از اضافه کردن برش‌های زبان، یک قاشق مرباخوری آرد ذرت به مواد سس اضافه و ۵ دقیقه هم بزنید تا غلظت سس به کیفیت مطلوب برسد. سپس برش‌های زبان گاو را اضافه کنید و نیم ساعت زمان دهید تا مواد به خورد هم بروند.

نکته:

- اگر برای خوردن غذای کمی چرب مشکلی ندارد می‌توانید به سس قارچ کمی هم خامه صبحانه اضافه کنید تا طعم خوراک زبان گاو شما لذیذتر شود و یک خوراک زبان رستورانی داشته باشید.

- کالری خوراک زبان گوساله زیاد است پس در خوردن آن زیاده‌روی

نکنید. هر ۱۰۰ گرم زبان گوساله حدود ۱۳۰ کالری انرژی دارد. - اضافه کردن سیر به سس قارچ اختیاری است.

- طرز تهیه ساندویچ زبان هم به همین ترتیب است. می‌توانید زبان گاو پخته شده را ریش ریش کنید، کمی در کره یا روغن تفت دهید و با آن ساندویچ زبان گاو درست کنید.

- خوراک زبان گاو یا گوساله را با سس قارچ و پوره سیبزمینی سرو کنید. برای تهیه پوره سیبزمینی، ۳ عدد سیبزمینی‌ها را بپزید، پوست آن‌ها را بکنید و با رنده ریز رنده کنید. به مقدار دلخواه کره اضافه کنید و خوب هم بزنید. ادویه مورد نیاز برای پوره سیبزمینی نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز و پودر گشنیز به مقدار دلخواه است. بعد از هم زدن سیبزمینی با کره و ادویه، یک پیمانه شیر را به صورت تدریجی اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا یک پوره صاف و یکدست حاصل شود. - خوراک زبان گوساله را با باقالی پلو هم می‌توانید سرو کنید. طرز تهیه خوراک زبان گوساله مجلسی برای سرو در کنار باقالی پلو هم به همین ترتیب است

نقش راهبردی زنان در توسعه کشور



یادداشت: دکتر محسن کریمی

توسعه پایدار به عنوان یکی از بسترهای رشد و تعالی، زمانی اتفاق می‌افتد که مشارکت همه گروه‌های اجتماعی را دارا باشد. در میان گروه‌های اجتماعی، زنان نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند. زنان جامعه بدلیل ارتباط مستقیم با سایر گروه‌های جامعه از جمله جوانان، نوجوانان، کودکان و نیز تاثیر مستقیم بر نیم دیگر جمعیت کشور از مهمترین و موثرترین گروه‌های اجتماعی محسوب می‌شوند.

امروزه کارشناسان بر این باورند که زنان در توسعه کشورها نقش به‌سزایی دارند و نباید آنان را به عنوان یک عامل نامرئی در فرآیند توسعه به حساب آورد، بلکه نقش آفرینی زنان و توانمندی آنان در میزان موفقیت دولت‌ها و کشورهای در حال توسعه به ویژه حوزه‌های جمعیت، تعلیم و تربیت، وفاداری و تعهد، اقتصاد جامعه و در نهایت تدوین راهبردی کلان جامعه را نمی‌توان نادیده گرفت.

مشارکت زنان برای دستیابی به توسعه سیاسی و اقتصادی کشور ضروری است. هر چه کشورها توسعه یافته‌تر باشند، شکاف بین توسعه یافتگی زنان و مردان کاهش می‌یابد. از این رو بهبود وضعیت زنان جز الزامات اصلی در شاخص توسعه یافتگی در هر جامعه است.

بدون توجه به شرایط زنان و تلاش برای بهبود نیمی از جمعیت مهم و راهبردی کشور دستیابی به توسعه میسر نخواهد بود. یکی از شاخص‌های تاثیر گذار بر مشارکت سیاسی و اقتصادی زنان، آموزش و توانمند سازی زنان است. هر چه کشورها در این زمینه بیشتر برنامه ریزی و سرمایه گذاری نمایند، اثر مستقیم و غیر مستقیم بر روی مشارکت آنان در حوزه‌های سیاسی، اقتصادی و فرهنگی جامعه کشورها دارد. هدف هر جامعه‌ای به

ها از طریق حضور فعال و موثر در حوزه‌های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و زیست محیطی امکان پذیر خواهد بود.

زنان استان هرمزگان همانند بانوان سایر استان‌ها چه در قبل انقلاب با حضور پررنگشان در تظاهرات و راهپیمایی‌های اعتراض آمیز خود علیه رژیم ستم شاهی و چه بعد از انقلاب دوشادوش مردان غیور خود حافظ تمامیت ارضی کشور بودند و نقش موثری در فراخوان فرزندان و عزیزان خود در جبهه‌های حق علیه باطل داشتند. همچنین مسئولیت پذیری آنان در مناصب دولتی و غیر دولتی در بعد از انقلاب خود گویای این مطلب است که زنان جامعه ما با توجه به استعداد و توانمندی‌هایشان می‌توانند همانند مردان جامعه عهده دار مسئولیت‌های سنگین، مهم و استراتژیک در جامعه باشند.

حداکثر رساندن رفاه اجتماعی است، که خود تابعی از درآمد سرانه هر کشور، توزیع عادلانه درآمد، بهبود سطح امکانات آموزشی، ورزشی، بهداشتی، معیشتی و میزان مشارکت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی مردان و زنان در جامعه است و این امکان پذیر نخواهد شد مگر هر دو طرف جمعیت جامعه در توسعه یافتگی کشور متناسب با استعداد و ظرفیت و جنسیت هر یک، کشور را به سوی توسعه یافتگی از طریق به راه انداختن سرمایه‌های انباشت شده در جامعه و سایر اقدامات در جهت اشتغال زایی و رفع بیکاری در کشور هدایت نمایند.

اگر به دنبال توسعه کشور هستیم، باید باور کنیم که سرمایه گذاری بر روی ۵۰ درصد از جمعیت کشور که جمعیت مهم و راهبردی جامعه زنان است یک امر مسلم و واجب می‌باشد که باید سرلوحه برنامه ریزی‌های مسئولین و مدیران در برنامه ریزی‌های کلان کشور باشد. زنان می‌توانند فعالیت‌های مهمی در زمینه آموزشی، خلاقیت، نوآوری، پرسشگری و مطالبه‌گری، همکاری جمعی، دوستی، مدارا، صبوری، نقد پذیری، مشارکت اجتماعی و نظایر اینها در جامعه بر عهده داشتند. اما زمانی موفق خواهند شد که خود، آن نقش‌ها تجربه کرده باشند. چنانچه زنان توسعه‌خواه نباشند نمی‌توانند فرزندان توسعه‌خواه پرورش دهند و این نقش