

# آوای دریا

شنبه ۱۴ دی ۱۳۹۸  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

## دخترم عصای متحرک من است

گزارش: زهره کرمی



نصرت قاسمی ۵۳ ساله دارای مدرک فوق لیسانس مدیریت آموزشی و فرهنگی بازنشسته است که در طول خدمت خود تجربه معلمی مدیر دروس، معاونی و مدیر دبیرستان های ناصر خسرو و نرجس را داشته است.

در طی حادثه و بیماری فلج اطفال از ناحیه پای چپ دچار معلولیت شده است. در این مسیر خانواده همیشه پشتیبان او بوده است و بخصوص خواهر ناتنی نصرت که همواره هوای او را داشته است. با این حال خدا را شاکر است که توانسته است با موجود معلولیت ادامه تحصیل داده و کار های شخصی خود را انجام دهد.

نصرت دختر ده ساله ای دارد که نام او را "عصای متحرک من" گذاشته است و دست راست اوست. در طول زندگی دچار یاس شدیدی؟ برای هر کسی پیش می آید، و برای منم هم این اتفاق افتاده است. منتها با توکل بر خدا و پشتیبانی خانواده ادامه دادم. مهمترین مشکلی که در طول زندگی با آن مواجه شدید چه بود؟ در حیطه کاری ضربه های زیادی خوردم، به خاطر معلولیت من مانع از ادامه پیشرفتم می شدند.

موقعیت معلولین جامعه از نظر شما چگونه است؟ بیشتر معلولین از لحاظ سطح زندگی در درجه پایینی قرار دارند، دوستان زیادی را می شناسم که واقعا نیازمند هستند. چقدر خوب میشد هر ساله به مناسبت روز معلولین دو نفر از معلولین به سر کار می رفتند. با توجه به اینکه ازدواج کردید نظرتان راجع به ازدواج معلولین چیست؟

با خنده اگر مورد مناسبی پیدا شود قبول کنند. از معضلات شهری بگویید؟ معمولا در محل های عبور و مرور ولیچر میله ای قرار دارد و مسیر را بسته است و یا در پارک خودرو معلولین ماشین های افراد سالم

پارک شده است. باید در این زمینه آموزش های داده شود. حرف آخر کاش می شد زمینه کاری برای معلولین ایجاد کرد

مجتمع جامعه معلولین فضا و پتانسیل خوبی دارد و می توان با برگزاری دوره های آموزشی ضمن آموزش حرفه، زمینه اشتغال معلولان را فراهم کرد.

## اخبار بانوان

در زمینه جمع آوری و عرضه محصولات صنایع دستی و غذایی به تولید کنندگان کمک کنند. در راستای حمایت از مشاغل خانگی، عزیزاله کناری فرماندار با همراهی مهندس باباخانی معاون برنامه ریزی و توسعه فرماندار و مهندس رضایی معاون عمرانی فرماندار از خانه صنایع دستی روستای بلندو از توابع بخش مرکزی بازدید بعمل آورد.

فرماندار بندرعباس در این بازدید ضمن تسلیت شهادت سردار سرلشکر حاج قاسم سلیمانی به ملت شریف ایران و مردم استان هرمزگان و شهرستان بندرعباس اظهار داشت: سردار سرلشکر حاج قاسم سلیمانی پس از عمری مجاهدت و تلاش در راه پاسداری از آرمان های نظام و انقلاب به فیض عظمای شهادت نایل و با شهادت ایشان ستاره ای دیگر به سپهر افتخارات انقلاب اسلامی و جهان اسلام افزوده شد.

وی در ادامه گفت: بانوان شهرستان بندرعباس در حوزه های مختلف صنایع دستی و تولیدات سنتی استعداد و ظرفیت های بسیاری دارند و باید به شکل مطلوبی برای نهادینه کردن استفاده از این ظرفیت ها و استعدادها در جامعه اقدام کرد.

این مقام مسئول بیان داشت: باید از ظرفیت های موجود در منطقه استفاده شود و همچنین ارتباط بین تولید کننده و مصرف کننده نزدیک تر باشد تا بتوانید کار خود را توسعه دهید. عزیزاله کناری در پایان تصریح کرد: لازم است دهیاری همکاری ویژه ای در این زمینه داشته باشد و در جمع آوری و عرضه محصولات تولید شده کمک کند تا در نتیجه باعث ارتقاء وضعیت معیشتی اهالی روستا خصوصا بانوان گردد.

و جایگاه ارزشمند این حرفه مقدس است. وی گفت: نام حضرت زینب(س) در تاریخ ماندگار شد از این رو باید ویژگی های این بزرگوار را بهتر بشناسیم و به آنها عمل کنیم.

یگانه افزود: تلاش و تعهد همه جانبه پرستاران در راستای خدمت به بیماران و تسکین درد آنها، اجر زیادی به همراه دارد و دعای خیر بیماران همواره بدرقه راه پرستاران است.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان حضرت زینب(س) را بهترین الگوی عملی و رفتاری برای پرستاران ذکر کرد. به مناسبت فرا رسیدن سالروز میلاد حضرت زینب(س) و روز پرستار، معاون استاندار و مدیران استانداری در بیمارستان کودکان حضور یافتند و این روز را به پرستاران تبریک گفتند.

در این آئین، مدیر کل امور بانوان استانداری هرمزگان و همراهان، زحمات پرستاران را در رسیدگی به حال بیماران شایسته تقدیر دانستند و از زحمات پرستاران در بخش های مختلف بیمارستان تجلیل کردند.

مریم یگانه مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در حاشیه این برنامه، ضمن تبریک میلاد حضرت زینب(س) و روز پرستار اظهار کرد: نامگذاری سالروز ولادت با سعادت اسوه صبر و پایداری، به نام "روز پرستار"، بیانگر اهمیت فرماندار بندرعباس گفت: دهیاران در سطح روستا



### با حضور مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان برگزار شد؛ همایش بانوان فرهنگ یار ترافیک در بندرعباس برگزار شد

مریم یگانه مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در همایش بانوان فرهنگ یار ترافیک گفت: طرح پایلوت بانوان فرهنگ یار ترافیک با هدف پیشگیری از تخلفات و تصادفات رانندگی با ارائه آموزش های لازم از سوی پلیس راهور ناجا در استان هرمزگان اجرا شد.

وی افزود: 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، در حال اجرا است.



در این همایش، مریم یگانه مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان و فاطمه جراره رئیس شورای شهر بندرعباس به عنوان سفیران بانوان فرهنگ یار ترافیک معرفی شدند.

**مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری: حضرت زینب(س) بهترین الگوی عملی و رفتاری برای پرستاران است**

## از واژه سختی نترسید. آن را باور کنید و به دنبال علایق خود بروید

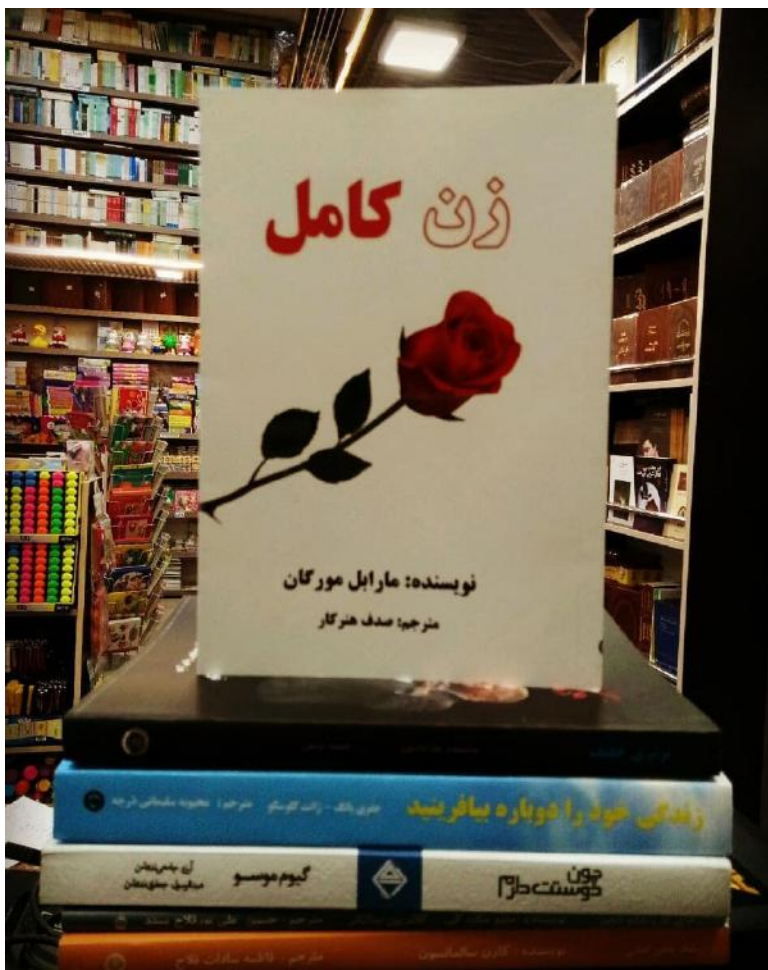
گزارش: زهره کرمی



حمیده صفری ۴۷ سال سن دارد و ۱۳ سال است که در حرفه صنایع دستی فعالیت می کند کارهای تلفیقی، بومی و سنتی را انجام می دهد و اعتقادش بر این است که باید تجدید نظری در صنایع دستی مبنی بر کارهای کاربردی تر صورت بگیرد. معتقد است که باید از تولیدات داخلی استفاده کنیم و از دست های توانمند خود در این مسیر استفاده کنیم. تولیدات کاربردی نوع نگاه مردم را دنبال کردم و متوجه شدم که باید کارهای کاربردی را تولید کنم که هم شکل و تمیز باشد و به عنوان سوغات و صنایع دستی استفاده شود. کارگاه کارگاه ام با نام صنایع دستی خانوم گل فعال است و تولیداتم را با این برند عرضه می کنم. مدتی قبل به یکی از شهرهای شمالی کشور سفر داشتم و استقبال خوبی از کارهایم شد و رشد خوبی داشتم. مجوز خانگی دارم و در خانه کارهایم را تولید و عرضه می کنم اشتغال زایی دوست دارم اشتغال زایی را راه اندازی کنم و حمایت گر و پشتیبان افرادی باشم که نیازمند هستند. در حال حاضر با دو نفر مشغول به کار هستیم رشته های کارگاه ریسندگی، بافندگی، گلابتون دوزی، حصیر بافی و هر کاری که کاربردی تر باشد انجام می دهیم نمایشگاه در ایونت ها و نمایشگاه های زیادی در شمال کشور، تهران و بندرعباس شرکت کردم

پیشنهاد به علاقمندان از واژه سختی نترسید. آن را باور کنید و به دنبال علایق خود بروید معضلات صنایع دستی اکثر افراد که در این رشته فعالیت می کنند معضل مالی را دارند. از مسئولین می خواهم که پشتیبان کارآفرینان صنایع دستی باشند و آنها را فراموش نکنند.

### معرفی کتاب هفته



**زن کامل - نویسنده: مارابل مورگان**  
**ترجمه: صدف هنرکار**  
**موضوع: زنان - راه و رسم زندگی و زناشویی**

قابل کسب است. اینکه واقعا چه کسی هستید و به کجا می روید را کشف کنید. شناخت خود، پذیرش خود و عشق به خود باعث می شود که شما برای رسیدن به همسر، فرزندان و دوستانتان آماده شوید. این نویسنده آمریکایی در مورد تربیت فرزندان در محیط خانه و خانواده به نکات بسیار ارزشمندی اشاره می کند که از تجربیات او در طول زندگی شخصی خود و دیگران است. نکته مهمی که در این کتاب بیان شده این است که برای کامیابی در زندگی زناشویی، همانا اعتقاد و ایمان به وجود خداوند یکتا و پرورش و تقویت آن در فرد افراد خانواده است. خداوند زن را با صفات ممتاز و شایسته ای آفریده است که چنانچه آن صفات شناسایی و به کار گرفته شود از او یک انسان کامل می سازد. مطالعه این کتاب به شما کمک می کند که در زندگی زناشویی خود بتوانید محیط گرم و لذت بخشی را برای همسر و فرزندان خود فراهم آورید.

این کتاب بیانگر تجربه های تلخ و شیرینی است که مارابل مورگان در طول زندگی زناشویی خود داشته است وی در نخستین سالهای زندگی زناشویی خویش با شکست ها و ناکامی های زیادی رو به رو شده بود که این امر خود ناشی از ناآگاهی از استعداد های ذاتی و نهفته در وجود یک زن و نیز درک صحیح مشکلات زندگی زناشویی بود. او با تلاش زیاد توانست در زندگی شخصی و خصوصی خود کامیابی را نصیب شوهر و فرزندانش کند و به یک زن کامل تبدیل شود. [زن کامل] روش زندگی است، یک دیدگاه جدید درباره شما و همسران، مارابل مورگان این دیدگاه را منعکس می کند که شما می توانید انسانی شگفت انگیز باشید. اعتماد به نفس و وقار برای هر زنی

# با سر آشپز = پای سیب



پای سیب، یکی از دسرهای لذیذ و پر طرفدار در تمام دنیا می باشد. شاید با شنیدن نام پای سیب و دارچین، عطر و طعم دلپذیر ترکیب سیب و دارچین برایتان تداعی شود. یک ترکیب فوق العاده. این دسر محبوب را می توانید با پایه خمیر تهیه کنید و یا مانند پای سیب قنادی ها به صورت کیکی که به مافین سیب معروف بوده و بسیار هم خوشمزه هست. سیب میوه ای ست که در تمام فصول سال از حضور شیرینش بهره می بریم. اما پاییز فصل سیب تازه می باشد. و خوش طعم ترین سیب ها در این فصل به فراوانی یافت می شود. در پاییز این فرصت را دارید تا با سیب، خوشمزه ترین ها را تهیه و آماده کنید. مثل مربا سیب، به عنوان یک چاشنی شیرین برای وعده صبحانه. و یا حتی ترشی سیب، به عنوان یک اشتها آور لذیذ در کنار غذا. اما وقتی صحبت از پای سیب خانگی ترد و لذیذ می شود، شاید کمترین کسی بتواند پیشنهاد آن را در کنار جای یک میان وعده عالی رد کند. لذت پختن این دسر خانگی آسان و خوشمزه را هرگز از دست ندهید.

مواد لازم:

آرد ۳ پیمانه

شکر ۳ قاشق غذاخوری

کره (سرد) ۲۵۰ گرم

نمک ۱ قاشق چایخوری

آب یا شیر (سرد) ۱ پیمانه

زرده تخم مرغ ۱ عدد

مواد لازم برای داخل پای

سیب ۶ الی ۸ عدد

شکر (ترکیب شکر سفید و قهوه ای) ۱/۲ پیمانه

پودر دارچین ۱ قاشق چایخوری سر پر

زنجبیل ۱/۲ قاشق چایخوری

جوز هندی ۱/۴ قاشق چایخوری

طرز تهیه

مرحله اول:

ابتدا برای آماده کردن خمیر پای، در ظرف مناسبی آرد، شکر و نمک را مخلوط کرده. سپس کره سرد را که به قطعات مکعبی خرد کرده اید درون ظرف بریزید. و با سر انگشت ها تکه های کره را با مواد خشک مخلوط کرده تا به صورت تکه های بیسکویت خرد شده در بیاید. اگر مراحل مخلوط کردن را با دستگاه انجام می دهید باید تکه های کره را کم کم و دانه دانه اضافه کنید تا در نهایت مواد به صورت خره بیسکویت شود.

مرحله دوم:

حالا آب یا شیر سرد را در چند مرحله به مواد اضافه کرده و با یک چنگال هم بزنید. می توانید تمام آب یا شیر ذکر شده در دستور را استفاده نکنید. و اگر در انتها احساس کردید مواد خیلی خشک هست باقی آن را اضافه کنید. توجه داشته باشید که در حین هم

زدن نباید انتظار یک ماده خمیری داشت. و وقتی مواد را با دست جمع می کنید در نهایت یک خمیر نرم و لطیف خواهید داشت، که یکدست بهم می چسبد. حالا باید خمیر حاصل شده را دو قسمت کنید. یکی برای زیر پای و داخل قالب، دیگری برای روی پای و پوشاندن مواد درون پای سیب. دقت کنید آن قسمتی را که برای داخل قالب در نظر می گیرید باید کمی بزرگ تر از دیگری باشد. هر دو خمیر را برای مدت حداقل ۱ ساعت درون یخچال قرار دهید تا استراحت کنند.

مرحله سوم:

برای آماده کردن مواد میانی پای سیب، ابتدا سیب ها را خوب شسته، پوست بگیرید و هسته آن ها را جدا کنید. سیب ها به شکل دلخواه خرد کنید. حالا سیب ها را در ظرفی ریخته، مخلوط شکر سفید و قهوه ای، پودر دارچین، زنجبیل و جوز هندی را به آن اضافه کرده و مخلوط کنید.

مرحله چهارم:

روی سطح صافی کمی آرد بپاشید، خمیر بزرگ تر را پهن کرده و با وردنه به قطر ۴ الی ۵ میلی آن را صاف کنید. و سپس به کف قالب مخصوص انتقال دهید. (قبل از پهن کردن خمیر در قالب، کف آن را با کره چرب کنید). حالا گوشه های خمیر را خوب به دیواره ها بچسبانید. و چند جای خمیر را با چنگال سوراخ کنید. در نهایت از مخلوط سیب را روی خمیر بریزید و درون آن را با مواد پر کنید.

مرحله ششم:

قسمت دوم خمیر را نیز مانند قسمت اول روی سطح آغشته به آرد پهن کرده و با همان قطر صاف کنید. آن را با کاتر مخصوص آشپزخانه برش بزنید. برش ها را به صورت حصیری روی مواد میانی پای سیب قرار دهید. در آخر زرده تخم مرغ هم زده را با یک برس روی سطح پای سیب بمالید. می توانید درون زرده تخم مرغ کمی وانیل اضافه کنید. تا عطر دلپذیری به پای شما ببخشد. همچنین می توانید کمی شکر یا پودر قند روی پای بپاشید. حالا قالب کیکی را درون فر که از قبل با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کرده اید قرار داده. حدود ۴۰ الی ۶۰ دقیقه زمان دهید تا پای پخته شده و روی آن خوب طلایی شود.

این دسر خوشمزه را همراه با بستنی وانیلی و یا در کنار یک لیوان چای، نوش جان کنید.

نکته ها:

– شما می توانید در صورت تمایل کمی گردو خرد شده را به مواد میانی اضافه کنید. گردو طعم پای سیب شما را چند برابر لذیذ تر خواهد کرد.

– در انتهای پخت می توانید کمی شکر و یا پودر قند روی پای بپاشید و آن را تزیین کنید.

## فواید صبحانه خوردن، بانوان مطالعه کنند

ویتامین ها و مواد معدنی بدن شده و کمک می کند که با انرژی بیشتری روز را سپری کنید. اما صرف نظر کردن از اولین وعده غذایی باعث می شود که خیلی زود احساس خستگی و کج خلقی کنید. نتایج پژوهش ها نشان می دهد بزرگسالانی که صبحانه کاملی مصرف می کنند خوش خلق تر و مثبت تر از افراد دیگر هستند. عوارض جانبی فیزیکی: نخوردن صبحانه خطر ابتلا به هیپوگلیسمی یا کاهش قند خون را افزایش می دهد. علائم جسمی دیگر شامل لرزش، ضعف، سرگیجه، سردرد، احساس سوزن سوزن شدن، سریع شدن ضربان قلب، است. احساس گرسنگی مداوم:

یکی از دلایل ضعف کردن و احساس گرسنگی مداوم، عدم مصرف صبحانه است. افرادی که روز خود را با مصرف صبحانه آغاز می کنند کمتر گرسنه می شوند؛ اما زمانیکه روز خود را بدون صبحانه آغاز می کنید معده تان سیگنال هایی به مغز فرستاده و اعلام خالی بودن می کند؛ در نتیجه از همان ابتدای روز حس گرسنگی در بدن تان شکل گرفته و باقی می ماند. هر چه دیرتر اقدام به خوردن بکنید نیز احساس گرسنگی تان بیشتر خواهد شد. به عقیده محققان صبحانه نخورهای بیشتر در دام تغذیه ناسالم می افتند. این افراد برای سیر شدن و مقابله با احساس گرسنگی شان هر ماده غذایی نامناسب را نیز مصرف می کنند.



دوست مصرف می کنند حافظه کوتاه مدت قوی تری دارند. به طور کلی نتایج تمام پژوهش های انجام شده در خصوص صبحانه نشان می دهد که مصرف منظم صبحانه باعث افزایش قدرت حل مسائل، بهبود یادگیری، افزایش خلاقیت کاری و به خاطر سپاری بهتر می شود. بی نظمی در قاعدگی: حذف وعده صبحانه در زنان با بی نظمی های دوران قاعدگی همراه است. علاوه بر این قاعدگی دردناک و بیبوست نیز از عوارض دیگر هستند. کاهش سطح خلق و خوی: مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه باعث تامین

تغذیه نامناسب روی رشد ذهنی کودکان و نوجوانان تاثیر منفی می گذارد.

"صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است" در طول اعصار مختلف نقل شده ولی با این حال شاید هنوز عمق این مساله که چرا صبحانه بسیار اهمیت دارد، به درستی درک نشده باشد. عوارض جانبی صبحانه نخوردن شامل تاثیرات منفی بر وزن، عدم سلامت هورمونی، اختلال حافظه و خلق و خوی است.

چاقی:

چاقی و عوارض متعاقب آن از قبیل دیابت، نابابوری، بیماری های قلبی، و ... از بزرگترین نگرانی های قرن هستند. عدم مصرف صبحانه در این میان می تواند خطر ابتلا به چاقی و عدم از دست دادن وزن را وخیم تر کند. به گفته کارشناسان تغذیه نخوردن صبحانه باعث می شود که شما در تمام طول روز پرخوری کنید.

این در حالی است که مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می شود. این هورمون باعث می شود که سلول های چربی، اسیدهای چرب بیشتری ذخیره کند. به عقیده محققان افرادی که صبحانه می خورند کمتر در معرض نوسانات وزن قرار می گیرند. یکی از دلایل اصلی چاقی ناشی از صبحانه نخوردن این است که بدن در حالت روزه طولانی مدت قرار می گیرد. سپس زمانی که غذا مصرف می کنید بدن مواد غذایی دریافتی را به صورت چربی ذخیره می کند