

آوای دریا

۲۵۰



سومین دو سالانه ملی قصه‌گویی «نهال امید» برگزار می‌شود

شنبه ۲۲ دی ماه ۱۴۰۳ سال ششم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



نخستین خوابگاه دانش‌آموزی هرمزگان
به بهره‌برداری رسید



سقوط ملی پوش یخ نوردی زنان از دیواره یخی!



لیگ برتر تکواندوی بانوان؛ هلدینگ ایرانیان قهرمانی خود را قطعی کرد



نخستین واحد زایمان طبیعی بدون درد در قشم راه اندازی شد

IRNA
Islamic Republic News Agency

فروغ فرخزاد متعلق به همه ایرانیان است

گزارش: ایرنا

بهر روز بهزادی مدیر مسئول روزنامه اعتماد نیز در این آیین با بیان خاطره‌ای از فروغ فرخزاد اظهار داشت: شاید من از معدود افرادی باشم که فروغ را از نزدیک دیدم و به این می‌بالم. من و جمعی از دوستانم دانشجوی دانشکده ادبیات بودیم. بعد از مرگ فروغ سال‌های طولانی به خیابان پاسداران فعلی و مکانی که فروغ تصادف کرده بود، می‌رفتیم و در آن مکان گل می‌گذاشتیم، این نشان دهنده این است که فروغ در زندگی ما دانشجویان و ملت ایران جایگاه ویژه‌ای دارد، همین طور که حافظ دارد، اکنون آن جمع متفرق شده است اما هر وقت از خیابان پاسداران عبور می‌کنم، ذهن من جایی است که فروغ تصادف کرده است، به درختی که ماشین فروغ به آن برخورد کرد نگاه می‌کنم و متأثر می‌شوم

فروغ فرخزاد شاعر آینده است

سیدناصر هاشم‌زاده منتقد و فیلمنامه‌نویس نیز در آیین نکوداشت فروغ فرخزاد گفت: فروغ شاعر آینده است، ما شاعرانی داریم که بر از حسرت هستند، بزرگ هستند، کلامشان عالی است اما حسرت چیزی را دارند که از دست رفته است و شاعرانی داریم که درگیر واقعیت موجود زمانه خودشان هستند.

وی افزود: به عنوان مثال مهدی اخوان ثالث در شعر «زمستان» می‌گوید: «هوا بس ناجوانمردانه سرد است، آبی دمت گرم و سرت خوش باد! سلام را تو پاسخ گو» اما فروغ می‌گوید: «ایمان بی‌اوریم به آغاز فصل سرد»، اصلاً شاعران زمانی که سخن می‌گویند، چون اهل سیاست نیستند، شعار نمی‌دهند، فروغ می‌گوید ایمان بی‌اوریم به آغاز فصل سرد، این خیلی ناامیدانه است، نه ناامیدانه نیست، امیدوارانه نیست، ما را بیهوده امیدوار نمی‌کند. شعار نمی‌دهد، می‌گوید فصل سرد آغاز شده، در آن روزگار شاعران معروف‌تری از فرخزاد بودند اما فروغ یک جوان تازه به میدان آمده بود و حرف‌های زیادی از دیگران می‌شنید.

هاشم‌زاده با اشاره به تأثیر ابراهیم گلستان بر فروغ فرخزاد اظهار داشت: گلستان معتقد بود که اگر آگاهی، مایه و خمیره‌ای در فروغ نبود، چگونه می‌توانستیم در او تأثیر بگذاریم؟ قابلیت قابل باید باشد تا فاعلیت فاعل اثر کند.

این منتقد بیان کرد: شعر مهم فروغ، «ایمان بی‌اوریم به آغاز فصل سرد» ما را با او همزمان کرده است. هایدگر معتقد بود که زبان خانه وجود است، اگر این را بی‌بیریم، ما در هم‌زمانی با فروغ در یک خانه هستیم که این خانه وجود است.

وی افزود: شاعری وصف وجودی ما ایرانی‌هاست، هنوز حافظ و مولانا با ما هستند، برای شاعران مقبره می‌سازیم اما شاعر خارج از مقبره است، چون در کلام و خانه وجود است. به این اعتبار فرخزاد در شعر «ایمان بی‌اوریم» آینده را بیان می‌کند، ما امروز در ایمان به فصل سرد زندگی مان با فروغ هم‌زمان هستیم و برای همین فروغ امروز با ما است. شاعران اصیل‌ترین و مهمترین افراد در همه فرهنگ‌ها هستند، اگر قرار است اثری از ما ایرانیان بماند، جز آثار شاعران آثار چه کسانی را می‌خواهیم حفظ کنیم؟

نصرت‌الله مدقالچی گوینده و صداییه پیشکسوت نیز در این آیین اشعاری را از فروغ فرخزاد خواند و درباره ویژگی‌های آنها مطالبی را بیان کرد. قرار بود در آیین نکوداشت فروغ فرخزاد آلبوم «پرواز جاودانه فروغ» با اشعار او، آهنگسازی هوشنگ کامکار با حضور این آهنگساز پیشکسوت رونمایی شود که کامکار در این آیین حضور نداشت و رونمایی نیز انجام نشد.

همچنین در این نشست شاعران؛ نسیم بیدبرگ، بهاره خامنه‌پور، مهدی دمی‌زاده و صبا ناصر اشعار خود را با مضمون فروغ فرخزاد و اقتباس از آثار این شاعر ارائه و خوانندگان؛ مجتبی جهان‌نورد، سعید سعدی‌پور و احسان نظری آثاری از این شاعر فقید را اجرا کردند. در پایان نیز با اهدای لوح از آنان تجلیل شد

اجرای موسیقی توسط هنرمندان حاضر از دیگر بخش‌های این آیین بود. سیدغلامرضا کاظمی دینان استاد حوزه روابط عمومی، حمید غلامعلی، مهدی غفوریان خواننده و آهنگساز، حسین فاضل، دانیال شهرتی آهنگساز و تنظیم‌کننده، بهنام صوحی محمد فرشته‌نژاد شاعر و آهنگساز، افشین سیاهپوش شاعر و خواننده، مصطفی جلالی‌پورخواننده، عمران میری شاعر و جمعی دیگر از شاعران و هنرمندان حوزه موسیقی در این نشست حضور داشتند. کانون ادبی زمستان یک انجمن مردمی است که از سال ۱۳۸۴ به طور مداوم فعالیت‌های هنری خود را اجرا کرده و تاکنون بیش از ۲ هزار نشست ادبی و هنری در کارنامه خود دارد. از این میان می‌توان به بیش از ۸۰ عنوان مراسم تجلیل و بزرگداشت اشاره کرد. کشف، پرورش و معرفی استعدادهای جوان در حوزه شعر، ترانه و موسیقی از دیگر اهداف این کانون است.

نیست شاعره باشد، ما چنین واژه‌ای را در ادبیات فارسی نداریم، اگر فروغ شعر نوشته، برای مردم ایران نوشته است، اینکه به او جنسیت می‌دهیم، نیمی از جامعه را از او دور می‌کنیم.

مدیر کانون ادبی زمستان با اشاره به برگزاری سی و یکمین نشست برنامه «در آستانه» افزود: در این برنامه به کشف استعدادها هنری و ادبی می‌پردازیم، فراخوانی را در حوزه‌های شعر، ترانه و موسیقی منتشر می‌کنیم، آثار ارسال و داوری می‌شود و نفرات برگزیده آثارشان را در برنامه ارایه می‌کنند، این برنامه به دلیل همزمانی با بزرگداشت فروغ فرخزاد، طی فراخوانی اعلام شد که علاقه‌مندان آثاری را درباره فروغ یا با تضمین و نگاهی به اشعار فروغ ارسال کنند، آثار بسیاری ارسال و داوری انجام شد، یک تعدادی از آثار انتخاب شدند. امروز به احترام فرخزاد به همه هفت تنی که در این بخش رقابتی هستند، لوح تقدیر اهدا می‌شود و در فینال فینالیست‌ها شرکت خواهند کرد. افسانه بهمن خواهرزاده فروغ فرخزاد نیز در این آیین با بیان خاطره‌ای از این شاعر، شعر «به آفتاب سلامی دوباره خواهیم کرد» از فرخزاد را خواند و گفت: آفتاب از نظر من همیشه خود فروغ بود.

بهمن ضمن قدردانی از برگزاری آیین نکوداشتی برای فروغ فرخزاد بیان کرد: به مناسبت سالروز درگذشت این شاعر، ۲۵ بهمن ماه در آرامستان ظهیرالدوله مراسمی در مزار او برگزار خواهد شد و میزبان علاقه‌مندان در این مراسم هستیم.

فروغ احساسات ناب زن را وارد ادبیات فارسی کرد

فریبا وکیلی شاعر نیز در این آیین ضمن گرامیداشت یاد فروغ فرخزاد اظهار داشت: سخن گفتن درباره این شاعر کار هر کسی نیست، من و امثال من در جایگاهی نیستیم که شخصیت او را ارزیابی کنیم، فروغ در آثارش خودش را معرفی کرده است، او ۶۰ سال پیش، آثاری را نوشته است که نسل فعلی آن آثار را می‌خوانند، می‌شنوند و لذت می‌برند. وی گفت: فروغ یک اسطوره قرن بود، تأثیرگذارترین کار فروغ این بود که احساسات ناب یک زن را وارد ادبیات فارسی کرد و این کار هر کسی نبود، در آن مقطع زمانی با آن محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های فکری، فرخزاد مثل یک طوفان کار بزرگی کرد، ریشه‌های محدودیت‌های ذهنی را درو کرد، راهی را هموار کرد، مسیری که تاکنون هم ادامه دارد و فکر می‌کنم هنوز جایگزینی برای فرخزاد نداشتیم.

وکیلی افزود: با توجه به اینکه ۲۸ دی ماه چهلمین سال پرواز آسمانی پرویز وکیلی شاعر فقید و بردارم است، یکی از ترانه‌های قدیمی او را در این برنامه می‌خوانم. روح هنرمندان درگذشته شاد باشد.

وجود تصویر در اشعار فروغ فرخزاد

بیژن شکرریز نویسنده، مترجم، عکاس سینما و کارگردان نیز در آیین با گرامیداشت یاد فروغ فرخزاد اظهار داشت: فروغ فرخزاد را نمی‌شناختم به واسطه مهدی اخوان ثالث و نصرت رحمانی با او و اشعارش آشنا شدم. برخی از اعضای خانواده ابراهیم گلستان می‌گفتند که گلستان، فروغ را فروغ کرد، بله، درست است فروغ در گلستان فیلم، درس‌هایی آموخت، او خمیره درست هنری را داشت، در خانواده‌ای بزرگ شد که اهل فرهنگ و کتابخوان بود، خیلی ناجوانمردانه است که بگوییم که ابراهیم گلستان، فروغ را فروغ کرد، اگر گلستان کمک کرده، در تقویت توانایی‌ها و دانسته‌ها او کمک کرده است.

وی گفت: فروغ ذهن تصویری داشت، در تمام شعرهایش پلان‌های تصویری وجود دارد، اگر پلان‌های شعرهای فروغ را تک به تک برداریم و روی آن تصویرسازی و تدوین کنیم، موسیقی و تریشن بگذاریم، می‌بینیم که یک کار مستند است، به عنوان مثال در شعر «یک پنجره برای دیدن/ یک پنجره برای شنیدن/ یک پنجره که مثل حلقه چاهی/ در انتهای خود به قلب زمین می‌رسد/ و باز می‌شود به سوی وسعت این مهربانی مکرر آبی‌رنگ»، در این شعر انسانی پشت پنجره چوبی قرار دارد و تمام ذهن و نگاهش را از آن پنجره می‌بینیم. این تصویری است که فروغ با شعرش تعریف می‌کند. شکرریز افزود: فروغ عاشق مردم‌ش بوده، برای همه طیف مردم شعر گفته است، بچه‌ها را دوست داشت، او شعر تصویری گفته است، زن یا بانو را در شعر خودش تصویر می‌کند، به او شخصیت می‌دهد، خیلی‌ها فکر می‌کنند که فروغ اعتقاد نداشته است اما اینطور نبود، فروغ درد‌هایش را بروز نمی‌داد، او در برخی از آثار زنده‌یاد بری صابری ایفای نقش کرده، او بازیگر خوبی هم بوده است، ذهن تصویرگری و بازیگری او قابل تحسین بود.

این نویسنده بیان کرد: فروغ بیان خاص خودش را داشته، او همیشه زنده است، همان طور که مهدی اخوان ثالث و دیگر شاعران زنده هستند. آرزو دارم یک مستند از فروغ فرخزاد بسازم.

آیین نکوداشت فروغ فرخزاد شاعر فقید در سی و یکمین ماه‌نشست «در آستانه» با حضور جمعی از شاعران و هنرمندان برگزار شد که فروغ فرخزاد متعلق به همه ایرانیان است و برای همه مردم این سرزمین شعر سروده است.

سی و یکمین ماه‌نشست «در آستانه» و آیین نکوداشت فروغ فرخزاد به بهانه نودمین سالگرد تولد این شاعر فقید عصر جمعه - ۲۱ دی ماه - به همت کانون ادبی زمستان با مدیریت و اجرای سجاد عزیزی آرام و حضور جمعی از شاعران و هنرمندان موسیقی در فرهنگسرای ارسباران برگزار شد.

فروغ فرخزاد (۸ دی ۱۳۱۳ - ۲۴ بهمن ۱۳۴۵) شاعر و مستندساز یکی از مهمترین پیشگامان شعر نو نیمایی است، «اسیر»، «دیوار»، «عصیان»، «تولد دیگر» و «ایمان بی‌اوریم به آغاز فصل سرد» از مجموعه آثار فرخزاد است. آثار و اشعار او تاکنون به زبان‌های انگلیسی، ترکی، عربی، چینی، فرانسوی، اسپانیایی، ژاپنی، آلمانی و عبری ترجمه شده‌اند.

فروغ فرخزاد برای قشر خاصی نیست

سجاد عزیزی آرام ترانه‌سرا و مدیر کانون ادبی زمستان در سی و یکمین ماه‌نشست «در آستانه» اظهار داشت: این برنامه نخستین برنامه رسمی است که به عنوان نکوداشت بانو فروغ فرخزاد بعد از انقلاب اسلامی برگزار شده است، اگر برنامه‌ای تاکنون برگزار شده به این صورت به رسمیت نبوده و اجازه تبلیغات خیابانی داده نشده اما با پیگیری‌های کانون ادبی زمستان و لطف مدیران فرهنگی، این برنامه علی‌رغم مشکلات برگزار شد.

وی گفت: چند سالی بود که قصد داشتم، مراسمی برای نکوداشت فروغ فرخزاد برگزار کنم، روزی که در حد ایده بود، تمام افرادی که اشعاری نزدیک به تفکر فرخزاد داشتند، با استقبال گفتند که این یکی از اتفاقات بزرگ است و حتما در این برنامه حضور خواهند داشت و درباره اشعار این شاعر صحبت خواهند کرد اما زمانی که تبلیغات برنامه انجام شد، با دلایلی همچون ابتلا به بیماری و نداشتن شرایط مناسب اعلام کردند که در این برنامه حضور نخواهند داشت.

عزیزی آرام افزود: ۲۰ سال است که کار ادبی انجام می‌دهم، بیش از ۲ هزار برنامه هم برگزار کرده و با هر طیفی که نگاه ادبی داشته است، همکاری کردم، فروغ فرخزاد برای قشر خاصی نیست، این را به مسئولان هم می‌گویم، چرا اشتباه می‌کنید و فروغ را به برخی از روشنفکران نسبت می‌دهید؟ فروغ برای مردم ایران است، برای همین افرادی است که امروز در مراسم نکوداشت شرکت کردند نه جماعتی که به اسم روشنفکری از او تریبون ساختند، از نام او، از لحاظ مادی و معنوی بهره بردند اما هر جایی که پای فروغ به میان آمده است، پایشان را پس کشیدند و نتوانستند از او حمایت کنند حتی افرادی که معتقد بودند از حامیان فروغ هستند، آثار او را با سانسور منتشر کردند، این خیلی ناپسند است که یک قشری انقدر پشت فروغ را خالی کنند اما از نامش انقدر بهره برده باشند.

مدیر کانون ادبی زمستان بیان کرد: همین قشر، خاطرات و سخنان نامربوطی را درباره فرخزاد به مسئولان فرهنگی بیان کردند و ذهن آنان را نسبت به بانو فروغ، خدشه‌دار کردند، وگرنه چگونه توانستیم این برنامه را برگزار کنیم؟ ما شعر فروغ را خواندیم و گفتیم کسی که می‌گوید: «به آفتاب سلامی دوباره خواهیم داد»، چگونه روزگارش را تاریک می‌دید؟ کسی که هر روز می‌خواست دنیا را زیبا ببیند، چگونه می‌توانست انسان سیاهی باشد؟ کسی که می‌گوید: «من از سلاله درخشانم تنفس هوای مانده ملولم می‌کند» این انسان چگونه می‌توانست از انسانیت دور باشد؟ فرخزاد دغدغه رفاقت، انسانیت، رنج و درد بشریت داشت.

وی اظهار داشت: قیصر امین‌پور که بسیاری به این شاعر علاقه‌مند هستند درباره فروغ فرخزاد می‌گوید به قول خواهرم فروغ، با این وجود چگونه می‌توانید به فروغ توهین کنید؟ معتقدم همه ما باید فروغ را خواهر خودمان بدانیم، این وظیفه ماست، خط قرمز در شعر معاصر فروغ فرخزاد است. نباید فکر کنیم که فروغ یک تافته جدا تافته است و تفکر خاصی برای افرادی بوده که نامی از او می‌برند و خاطراتی تعریف می‌کنند، فروغ در رگ و ریشه تک ماست، چون متعلق به همه مردم ایران است، همان طور که حافظ برای مردم ایران است.

عزیزی آرام گفت: همچنین همین قشر روشنفکری برای اینکه فروغ را محدود کنند، به او می‌گویند شاعر زنان و اینکه نگاه او زنانه بوده است، چه کسی گفته که فروغ فقط شاعر زنان است؟ مگر ما به سهراب سپهری و احمد شاملو می‌گوییم شاعر مردان؟ محدود کردن شاعر به یک قشر خاص، ناپسند است، فروغ شاعر زمان ماست، قرار

سلاح مخفی برای پایان دادن به تعارضات زناشویی

گزارش: ایرنا



نشان می‌دهد، این بی‌توجهی ممکن است برای طرف مقابل بسیار حساس و تحریک‌آمیز باشد. گاهی همین موضوع‌های به ظاهر کوچک می‌تواند موجب انفجار خشم شود. اگر نقش خود را در این نوع مشکلات ببینیم، حتی اگر واکنش طرف مقابل به درستی نبوده باشد، می‌توانیم در جهت بهبود روابط گام برداریم.

آسایش سپس اضافه کرد: البته در چنین مواردی، واکنش‌های خشمگینانه نیز نیاز به بررسی دقیق روان‌شناسی دارند. ممکن است از لحاظ بالینی مشکلی وجود داشته باشد که موجب این نوع خشم انفجاری شده است. در این صورت، نیاز به روان‌درمانی و متخصصین زوج‌درمانی برای کمک به حل این مسائل وجود دارد. حتی اگر مسئولیت خود را ببینیم، اگر درمان صورت نگیرد، مشکلات به‌طور مداوم ادامه خواهند داشت.

راهکارهای مؤثر برای تقویت فرهنگ مسئولیت‌پذیری و عذرخواهی در روابط زناشویی

این روانشناس خانواده به راهکارهای مختلفی برای تقویت فرهنگ عذرخواهی در میان زوجین اشاره کرد و گفت: در مرحله اول، برای تقویت فرهنگ مسئولیت‌پذیری و عذرخواهی، باید از چیزهای کوچک شروع کنیم. مثلاً وقتی در جامعه دیر می‌رسیم یا حواسمان نیست و اشتباهی انجام می‌دهیم، باید عذرخواهی کنیم. عذرخواهی تنها در مواقع بزرگ و جدی نباید باشد، بلکه در موقعیت‌های کوچک هم می‌توانیم عذرخواهی کنیم و در کنار آن فرهنگ تشکر کردن و درخواست کردن را نیز بیاموزیم. مثلاً می‌توانیم بگوییم "لطفاً این سفره را به من بدهید" یا این آداب زیبا می‌توانیم ادبیات گفتگومان را در خانواده و در همه موقعیت‌ها، از جمله محیط کار، جاری کنیم. آسایش در ادامه افزود: در خانواده، به‌ویژه در روابط زوجی، باید این اصول بیشتر از هر جای دیگری رعایت شود، چون در اینجا چاشنی عشق، محبت و صمیمیت بیشتر از دیگر موقعیت‌هاست. در روابط زوجی باید عشق و محبت دوچندان باشد. همچنین، در روابط زن و شوهر، لمس و آغوش و نوازش هم نقش مهمی دارد. حتی در برخی مواقع، زن و شوهر می‌توانند با عشوه و محبت به یکدیگر احترام بگذارند.

وی همچنین به اهمیت گفتگو در روابط زوجین اشاره کرد و گفت: باید یک روز در هفته یا حتی یک روز در میان، زمانی را برای دلجویی از یکدیگر اختصاص دهیم و بابت ناراحتی‌های به وجود آمده از هم عذرخواهی کنیم. به‌طور مثال، آخر هر روز می‌توانیم ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با هم صحبت کنیم و در این گفتگو به یکدیگر گوش بدهیم و احساسات هم را درک کنیم. این گفتگو می‌تواند به پاکسازی روانی دو طرف و کاهش تنش‌ها کمک کند.

آسایش ادامه داد: گاهی اوقات، برای عذرخواهی از طریق پیام هم می‌توان اقدام کرد. مثلاً می‌توانیم یک گروه در شبکه‌های اجتماعی مانند واتساپ یا تلگرام بسازیم و اسم آن را "دلجویی‌ها و عذرخواهی‌های زوجی" بگذاریم. در این گروه، هر وقت ناراحتی پیش آمد، می‌توانیم از هم عذرخواهی کنیم. البته قبل از هر عذرخواهی باید تسکین صورت بگیرد. این تسکین باید همراه با همدلی باشد. باید شنونده فعال باشیم و احساسات همسر خود را بشنویم و از ته دل عذرخواهی کنیم.

آسایش در نهایت افزود: اگر خشم‌ها و ناراحتی‌ها خیلی زیاد تلبار شده باشد، ممکن است عذرخواهی نتواند به‌طور کامل مشکل را حل کند. در این شرایط، نیاز به روان‌درمانی و زوج‌درمانی است. به‌ویژه در مواردی مانند خیانت، نمی‌توان انتظار داشت که تنها با یک عذرخواهی ساده مسئله حل شود. در این موارد، ممکن است زمان زیادی طول بکشد تا زخم‌ها درمان شود. در چنین شرایطی باید صبور باشیم و در طول این مدت از همسرمان حمایت کنیم و تمام تلاش خود را برای جلب اعتماد دوباره و پذیرش عذرخواهی مان انجام دهیم.

نهایت رشد و بالندگی ما انسان‌هاست که بتوانیم اشتباهات خود را بپذیریم و نسبت به حقی که از دیگری ضایع کرده‌ایم، تلاش کنیم تا رضایت او را جلب کنیم. یکی از کارکردهای روان سالم، داشتن "سوپر ایگو" یا "من آرمانی" سالم است.

آسایش با اشاره به نظریات روان‌شناسی در این زمینه گفت: در ۱۵۰ سال اخیر، از زمان فروید تاکنون، در مقالات و کتب مختلف به این موضوع پرداخته شده است. انسانی که شخصیت سالمی دارد، توانایی و ظرفیت تجربه احساس گناه را دارد. افرادی که این احساس را ندارند و می‌توانند بدون احساس گناه اشتباه کنند، معمولاً دچار نقص در کارکردهای شخصیتی هستند و نیاز به درمان دارند.

وی در ادامه به رفتارهایی که از نقص سوپر ایگو ناشی می‌شود، اشاره کرد و افزود: رفتارهایی نظیر دروغ گفتن، خیانت کردن، آسیب زدن، پرخاشگری و خشونت فیزیکی، همه این موارد از نقص در من آرمانی و وجدان سالم در شخصیت نشأت می‌گیرند. درمان این مسائل برای بهبود روابط و سلامت روان ضروری است.

آسایش همچنین به نحوه برخورد با عدم پذیرش عذرخواهی پرداخت و گفت: کسانی که عذرخواهی می‌کنند، از شخصیت روشن‌تر و سالم‌تری برخوردارند. اگر عذرخواهی‌شان پذیرفته نشود، صبوری می‌کنند، سعه‌صدر به خرج می‌دهند و در فرصت مناسب‌تری که خشم طرف مقابل کاهش یافته است، برای دلجویی مجدد اقدام می‌کنند. البته نوع و لحن دلجویی بسیار مهم است. فرد باید به شکلی از عمق وجود احساس ناراحتی و پشیمانی خود را منتقل کند.

او در پایان به اهمیت پذیرش عذرخواهی از سوی طرف مقابل اشاره کرد و افزود: اگر کسی عذرخواهی کند و ما متوجه شویم که او شرمند شده و احساس گناه دارد، بهتر است عذرخواهی او را بپذیریم. این اقدام به سلامت روان ما نیز کمک می‌کند. در توصیه‌های دینی نیز به کرات بر این موضوع تأکید شده است. پذیرش عذرخواهی می‌تواند خشم و کینه را کاهش دهد و آرامش بیشتری برای فرد به ارمغان آورد.

آسیب‌شناسی عذرخواهی‌های مکرر در روابط

آسایش به دو دسته از افرادی که مکرراً عذرخواهی می‌کنند اشاره کرد و تفاوت‌های آن‌ها را بررسی نمود. او توضیح داد: برخی افراد که اغلب اشتباه می‌کنند و هر بار عذرخواهی می‌کنند، در واقع عذرخواهی‌شان از ته دل نیست و تنها به‌منظور سرپوش گذاشتن روی اشتباهاتشان است. این افراد ممکن است به نظر برسند که بسیار سیاسی هستند. آن‌ها به‌راحتی از کلمه "ببخشید" استفاده می‌کنند، اما این رفتار تنها به‌منظور جلب رضایت طرف مقابل یا پایان دادن به بحث است و هیچ‌گونه تغییر واقعی در رفتارشان مشاهده نمی‌شود.

آسایش در ادامه افزود: اما دسته دیگر افرادی هستند که اشتباهات زیادی انجام می‌دهند، عذرخواهی می‌کنند و این عذرخواهی‌ها نیز از ته دل است. این افراد معمولاً عزت نفس پایینی دارند، دچار استرس و اضطراب هستند و ممکن است تمرکز کافی بر روی مسائل مختلف نداشته باشند. آن‌ها به‌طور طبیعی بیشتر اشتباه می‌کنند، اما این اشتباهات به‌خاطر مشکلات روانی و اضطرابی است که دارند. چنین افرادی نیاز به درمان روان‌شناختی دارند تا عزت نفسشان تقویت شود و اضطراب‌هایشان کاهش یابد. در این صورت، عذرخواهی‌هایشان کمتر خواهد شد و اشتباهاتشان نیز به تدریج کاهش می‌یابد.

این زوج درمانگر در بخش دیگری از صحبت‌های خود به آسیب‌شناسی روابط انسانی اشاره کرد و گفت: افرادی که به‌طور مکرر از عذرخواهی برای پوشاندن اشتباهاتشان استفاده می‌کنند، در واقع در حال تکرار یک الگوی رفتاری هستند که به نوعی باعث می‌شود روابطشان آسیب ببیند. این افراد به‌ویژه در روابط زناشویی و حتی در مواردی مانند خیانت، نیاز به تغییر رفتار دارند. در این شرایط، گاهی اوقات قاطعیت و جدیت لازم است تا طرف مقابل متوجه شود که باید رفتارشان را تغییر دهد. در چنین مواقعی، نیاز به یک تصمیم‌گیری جدی و اقدام قاطع برای اصلاح وضعیت وجود دارد.

آسایش افزود: افرادی که با عزت نفس پایین و اضطراب‌های زیاد روبرو هستند، باید تحت درمان قرار گیرند تا بتوانند به‌طور مؤثری عذرخواهی کرده و رفتارهای خود را تغییر دهند. در غیر این صورت، عذرخواهی‌های مکرر آنها نه تنها مشکل را حل نمی‌کند، بلکه آن را پیچیده‌تر خواهد کرد.

نقش عذرخواهی و درمان در حل مشکلات مکرر

آسایش به اهمیت نقش هر دو طرف در حل مشکلات روابط و فرآیند بهبود تعارضات زناشویی اشاره کرد و توضیح داد: روابطی که مشکلاتشان به‌طور مکرر تکرار می‌شود و حل نشده باقی می‌ماند، طبیعتاً اگر که مسئولیت را به گردن دیگری بیندازیم و دیگری را مقصر بدانیم، هیچ‌گاه مشکل حل نخواهد شد. در این نوع روابط، پذیرش سهم خود در مشکلات بسیار حائز اهمیت است. اگر هیچ‌کدام از طرفین مسئولیت خود را نپذیرند، طرف مقابل هم هیچ‌گاه پذیرش ۱۰۰ درصدی اشتباهات را به عهده نخواهد گرفت.

آسایش در ادامه افزود: تعارضات زوجی همواره موضوعی دوطرفه است و میزان نقش هر یک از طرفین در مشکلات می‌تواند متفاوت باشد. گاهی اوقات شاید یک طرف فقط ۵ درصد از مسئولیت را بر عهده داشته باشد، اما همین ۵ درصد هم باید پذیرفته شود. مثلاً در مواردی که یکی از طرفین دیر پاسخ می‌دهد یا کم‌توجهی

دکتر محمد حسن آسایش، روان‌درمانگر و زوج‌درمانگر و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران تأکید می‌کند که فرهنگ عذرخواهی یکی از ابزارهای قدرتمند در مدیریت تعارضات زناشویی است.

او می‌گوید با پذیرش اشتباهات و درخواست بخشش، زوجها قادر خواهند بود به جای تعارض، به هم نزدیک‌تر شوند و روابط خود را مستحکم‌تر کنند.

در دنیای پیچیده روابط زناشویی، یکی از چالش‌های اصلی که بسیاری از زوجین با آن مواجه می‌شوند، اجتناب از پذیرش اشتباهات خود و تلاش برای مقصر جلوه دادن دیگری است. دکتر محمدحسین آسایش، مشاور خانواده و ازدواج و عضو هیئت علمی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، در گفت‌وگو با خبرنگار به بررسی تأثیر این رفتار بر کیفیت روابط پرداخته و راهکارهایی برای بهبود آن ارائه کرده است.

تسلسل تعارضات و مسئولیت‌گریزی

دکتر محمدحسن آسایش، مشاور خانواده و زوج‌درمانگر در ابتدا توضیح می‌دهد که اجتناب از پذیرش اشتباه، یکی از عوامل کلیدی در ایجاد و تداوم تعارضات میان زوجین است. او می‌گوید: بسیاری از افراد به دلیل اضطراب ناشی از احساس ضعف، تمایلی به قبول اشتباهات خود ندارند. این اضطراب که اغلب به صورت ناخودآگاه عمل می‌کند، مانع می‌شود که فرد سهم خود را در مشکلات ببیند. علاوه بر این، غرور و خودمحوری نیز نقش مهمی در این رفتار دارند.

به گفته او، این رفتار می‌تواند به نوعی چرخه معیوب منجر شود: وقتی یکی از طرفین از پذیرش اشتباه خود اجتناب می‌کند، دیگری نیز ممکن است در پاسخ به این رفتار، موضع تدافعی بگیرد یا حتی مقابله به‌مثل کند. این روند به مرور زمان باعث تشدید تعارضات و دور شدن زوجین از یکدیگر می‌شود.

آسایش بر اهمیت پذیرش مسئولیت از سوی هر دو طرف تأکید کرده و می‌گوید: رابطه زناشویی موفق بر پایه همکاری، همدلی و مسئولیت‌پذیری دوطرفه بنا می‌شود. زوجین باید بیاموزند که پذیرش اشتباه، نشانه ضعف نیست، بلکه گامی است به سوی رشد فردی و تقویت رابطه.

فرهنگ عذرخواهی؛ کلید طلایی حفظ روابط زوجین

آسایش با تأکید بر تأثیر مثبت عذرخواهی در کاهش تنش‌ها و حل تعارضات میان زوجین گفت: فرهنگ عذرخواهی می‌تواند نقش بسیار مهمی در بهبود روابط زوجین ایفا کند. زمانی که یکی از طرفین به اشتباه خود اعتراف کرده و عذرخواهی کند، علاوه بر کاهش ناراحتی‌ها، اعتماد میان دو نفر تقویت می‌شود. این اقدام، نشان‌دهنده بلوغ عاطفی و احترام به شریک زندگی است.

او در ادامه، به نقد وضعیت فعلی این فرهنگ در جامعه پرداخت و اظهار داشت: متأسفانه فرهنگ عذرخواهی در جامعه ما به اندازه کافی جا نیفتاده است. با اینکه مبانی دینی و ارزش‌های اخلاقی در جامعه ما سابقه‌ای دیرینه دارند، اما مدرنیته، شرایط اجتماعی جدید، تأثیرات رسانه‌ها و عجول بودن در رسیدن به منافع شخصی، مانع از آن شده که افراد بتوانند به راحتی اشتباهات خود را ببینند و عذرخواهی کنند.

دبیر اسبق کمیته خانواده و ازدواج انجمن مشاوره ایران یکی از دلایل این کمبود را خودخواهی و خودمحوری‌ها دانست و افزود: منیت، خودشیفتگی و خودمحوری و تمایل به نادیده گرفتن نقش خود در اشتباهات، از مهم‌ترین موانع پذیرش مسئولیت و عذرخواهی است. آسایش برای ارتقای این فرهنگ، نقش خانواده و رسانه را بسیار مهم دانست و گفت: لازم است کارهای رسانه‌ای عمیق و درستی انجام شود تا افراد الگوپذیری خوبی داشته باشند. رسانه‌ها می‌توانند با تولید محتوای آموزشی و ارائه داستان‌ها و تجربیات واقعی، مردم را به اهمیت و شجاعت عذرخواهی آگاه کنند.

وی همچنین به اهمیت نقش خانواده در نهادینه کردن این فرهنگ اشاره کرد و گفت: خانواده‌ها می‌توانند با تربیت فرزندان خود در محیطی که عذرخواهی ارزش محسوب می‌شود، تأثیر بسزایی در تغییر رفتار نسل آینده داشته باشند. به‌ویژه زمانی که والدین این شجاعت را دارند که از فرزندان‌شان عذرخواهی کنند، به آن‌ها نشان می‌دهند که اشتباه کردن قابل جبران است و پذیرش مسئولیت نشانه قدرت است، نه ضعف.

عوامل مقاومت در برابر عذرخواهی

آسایش به علل روان‌شناختی مقاومت در برابر عذرخواهی اشاره کرد و گفت: خودمحوری و کم‌رویی از اصلی‌ترین عواملی هستند که مانع عذرخواهی می‌شوند. افراد خودمحور و خودشیفته به دلیل تمرکز بیش از حد بر خود و نادیده گرفتن احساسات دیگران، تمایلی به پذیرش اشتباهات خود ندارند. علاوه بر این، کم‌رویی و خجالت، اضطراب یا نگرانی از اینکه عذرخواهی‌شان پذیرفته نشود و یا مورد سوءاستفاده قرار بگیرد یا در آینده به عنوان ابزار وپتکی برای سرزنش علیه آن‌ها استفاده شود، می‌تواند باعث اجتناب از عذرخواهی شود.

مدیریت شرایط در مواجهه با عدم پذیرش عذرخواهی عذرخواهی از اشتباهات، نشانه‌ای از بلوغ عاطفی و شخصیت سالم است، اما گاه پیش می‌آید که طرف مقابل عذرخواهی را نمی‌پذیرد. آسایش با تأکید بر اهمیت پذیرش اشتباهات اظهار داشت: این

اخبار حوزه زنان

سقوط ملی پوش یخ نوردی زنان از دیواره یخی!

فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی در خصوص مصدومیت یکی از اعضای تیم ملی یخ‌نوردی در کیش توضیحاتی را ارائه داد.

طبق اعلام فدراسیون کوه‌نوردی در جریان اردوی تیم ملی یخ‌نوردی و درای تولید جهت آماده‌سازی برای اعزام به مسابقات قهرمانی آسیا و جام جهانی پیش رو (کره جنوبی)، که از تاریخ پنج تا پانزده دی ماه بر روی دیواره یخ‌نوردی پارک برفی پنگوئن کیش جریان داشت، خانم «نسرین عبدالرحیمی» از قهرمانان یخ‌نوردی ایران و آسیا و یکی از اعضای حاضر در اردو، حین تمرین، دچار سقوط از دیواره شده و آسیب می‌بیند.

بلافاصله پس از این رخداد، وی تحت مراقبت‌های لازم پزشکی در بیمارستان «کیش» با نظارت و پیگیری فدراسیون و عوامل اردو قرار می‌گیرد. طی این مدت با هماهنگی خانواده وی ضمن ارائه گزارش به نهادهای ذی‌ربط، تلاش شد بنا بر رعایت ملاحظات اخلاقی نسبت به والدین محترم او، عجلتاً موضوع رسانه‌ای نشود.

سپس با حضور مسئولین فدراسیون در کیش و بررسی‌های مقتضی، جهت رسیدگی‌های بهتر و اثربخش‌تر، تصمیم بر این شد که با پوشش فدراسیون و رعایت تمامی جوانب پزشکی در نقل و انتقال مصدوم، وی به تهران منتقل شده و در بیمارستان تحت رسیدگی‌های لازم پزشکی و درمان قرار دارد.

نماینده هرمزگان : باید در مسیر ایجاد مشاغل خانگی کارهای هدفمندی شکل گیرد

نماینده مردم هرمزگان در مجلس گفت: باید نگاه ویژه‌ای در بحث ایجاد مشاغل خانگی رقم بخورد.

فاطمه جراره ، در افتتاحیه اولین بازارچه دائمی مشاغل خانگی بندرعباس به همت اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی هرمزگان، اظهار کرد: اهمیت ایجاد مشاغل خانگی واقعا بالا است. در سه سال گذشته کارهای بزرگی در بحث مشاغل خانگی در حال رقم خوردن است که از خانم همپیان سرپرست دبیرخانه ستاد ساماندهی حمایت از مشاغل خانگی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی تشکر می‌کنم.

او عنوان کرد: نگاه ویژه‌ای باید در بحث ایجاد مشاغل خانگی رقم بخورد و از آنجا که بیشترین فعالیت را در بحث مشاغل خانگی بانوان بویژه زنان سرپرست خانوار و زنان بدمسیرپرست دارند، یکی از نکات مهم این است که این زنان باید حمایت شوند و باید فرصت‌ها را برای آن‌ها فراهم کنیم.

البته خود این زنان هنرمندانه تولید انجام می‌دهند و باید مکانی برای فعالیت این بانوان ایجاد می‌شد که محصولات خود را عرضه کنند که این مکان همین بازارچه دائمی است که امروز در بندرعباس افتتاح شد. این خواسته سال‌های زیادی بود که در استان هرمزگان دنبال می‌شد، اما مکان دائمی در نظر گرفته نمی‌شد که در نهایت این مکان اختصاص پیدا کرد. همچنین همه باید کمک کنند که فرصت‌ها را در همه شهرهای استان ایجاد کنیم.

نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی گفت: در کشورهای در حال توسعه، نگاه ویژه آن‌ها به مشاغل خانگی است. یعنی خیلی از کشورهای صنعتی، زنجیره ارزش خود را به سمت خانه‌ها پیش برده‌اند و کشور ما هم باید به همین سمت برود. با نگاهی که برنامه هفتم توسعه به بحث اشتغال دارد، یکی از راهکارهای همین پرداختن به مشاغل خانگی است.

امیدوارم همه با نگاه خوب و با برنامه در استان و کشور به سمتی برویم که در مسیر ایجاد مشاغل خانگی کارهای هدفمندی شکل بگیرد.

نخستین بازارچه دائمی مشاغل خانگی هرمزگان راه‌اندازی شد

بازارچه خوداشتغالی سرای آفتاب بندرعباس به عنوان نخستین بازارچه دائمی و تخصصی مشاغل خانگی هرمزگان با حضور رییس دبیرخانه ستاد ساماندهی حمایت از مشاغل خانگی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و جمعی از مسئولان استانی در محل مجموعه ورزشی شهدای کازگر شهر بندرعباس راه‌اندازی شد.

رییس دبیرخانه ستاد ساماندهی حمایت از مشاغل خانگی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در حاشیه راه‌اندازی این بازارچه خانگی در هرمزگان گفت: در طول سه سال گذشته بیش از ۵۰۰ هزار مجوز در بخش صنایع دستی و مشاغل خانگی در سطح کشور صادر شد و در این راستا ۱۲۰ هزار میلیارد ریال اعتبار از بانک مرکزی دریافت کردیم که رقم بی‌سابقه‌ای بود.

آریتا همتیان اظهار کرد: باتوجه به سیاست دولت، بحث تسهیل‌گری و مانع‌زدایی‌های بسیاری را در حوزه مشاغل خانگی انجام دادیم که نخستین آن صدور مجوز بود که توانستیم امضاهای طلایی را حذف کنیم و امروز بانوان به راحتی می‌توانند مجوز بگیرند و کسب و کار خود را راه‌اندازی کنند. وی بیان کرد: مشاغل خانگی در واقع نخستین حسن آن، خانواده محوربودن است که از بین مولفه‌های اشتغالزایی ساده‌ترین مسیر در رسیدن به اقتصاد مقاومتی است که امیدواریم که این روند همچنان ادامه داشته باشد و در سال‌های آینده هم بتوانیم تکلیف‌مان را عملی کنیم.

رییس دبیرخانه ستاد ساماندهی حمایت از مشاغل خانگی وزارت ابزار کرد:

باعث خرسندی است که برای نخستین بار در استان هرمزگان یک بازارچه تخصصی تحت عنوان فروش و عرضه محصولات مشاغل خانگی ایجاد و راه‌اندازی شده است.

همپیان ادامه داد: جدای از کار خدایسندانه برای مردم استان هرمزگان و به‌ویژه فعالان مشاغل خانگی، یک کار هوشمندانه انجام شده است: کسب و کارهای خانگی یا مشاغل خانگی در این سه سال گذشته با برنامه‌هایی که از سال ۱۴۰۰ تاکنون به‌عنوان سیاست‌گذاری حوزه اشتغال داشته‌ایم، نشان داد که می‌تواند به کاهش بیکاری و افزایش نرخ مشارکت اقتصادی کمک کند.

صدور ۱۹ هزار و ۳۰۰ مجوز مشاغل خانگی در هرمزگان طی سه سال گذشته مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی هرمزگان در حاشیه راه‌اندازی این بازارچه خانگی که از محل مسوولیت‌های اجتماعی شرکت نفت آفتاب و حمایت دیگر شرکت‌ها احداث شده است، اظهار کرد: این بازارچه در راستای توسعه مشاغل خانگی و حمایت از زنان سرپرست خانوار راه‌اندازی شده است که انتظار می‌رود شهروندان و در کنار آن صنایع، ادارات و شرکت‌های بزرگ استقبال لازم در خصوص بخشی از خرید محصولات این بازارچه را داشته باشند. مجتبی معین وزیر ی یادآور شد: در این بازارچه صنایع دستی، پوشاک، محصولات غذایی، انواع تشریحات و غیره به فروش می‌رسد.

وی بیان کرد: از ابتدای سال ۱۴۰۱ تاکنون بیش از ۱۹ هزار و ۳۰۰ مجوز مشاغل خانگی در استان هرمزگان صادر شده است و حدود سه هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال تسهیلات به فعالان مشاغل خانگی ارائه شده است و امیدواریم این حمایت‌ها ادامه پیدا کند.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی هرمزگان یادآور شد: بیشترین تولید محصولات بر دوش فعالان مشاغل خانگی است اما بازاری برای عرضه و فروش نداشتند که راه‌اندازی این بازارچه دائمی می‌تواند این قشر را به مردم معرفی کند تا بتوانند مشتری جذب کرده و بازار کار داشته باشند.

وی ادامه داد: بازارچه مشاغل خانگی دوم نیز در هرمزگان با همکاری شهرداری زهویک میناب در شرق هرمزگان در حال ساخت است که کمک شایانی در رشد معیشت و ارتقای وضعیت عرضه محصولات خانگی خواهد بود.

نخستین واحد زایمان طبیعی بدون درد در قشم راه اندازی شد

رییس بیمارستان پیامبر اعظم(ص) قشم گفت: نخستین واحد درمانگاه زایمان بدون درد با صرف ۴۰۰ میلیون ریال اعتبار در این شهرستان مرزی راه اندازی شد.

سیدمحمود احمدی افزود: این واحد زایمان طبیعی بدون درد با فضاهای تک‌نفره و خصوصی با هدف ارتقای کیفیت خدمات مادر و نوزاد، ترویج زایمان طبیعی و فیزیولوژیک و ارتقا شاخص‌های کرامت محور مادران با حضور متخصصان زنان و زایمان مقیم به بهره‌برداری رسید.

وی ادامه داد: با افتتاح این واحد و با تلاش موفقیت آمیز تیم پزشکی و مامایی بیمارستان پیامبر اعظم(ص) قشم در اجرای زایمان طبیعی بدون درد نخستین نوزاد با سلامتی کامل متولد شد.

رییس بیمارستان پیامبر اعظم(ص) قشم توضیح داد: زایمان بدون درد با استفاده از گاز آنتونکس به دلیل اثر آرام‌بخش و تسکین‌دهنده آن، یکی از روش‌های رایج برای کاهش درد در هنگام زایمان محسوب می‌شود.

احمدی اضافه کرد: این گاز با اثرگذاری سریع (تنها در عرض چند ثانیه) و دفع سریع از بدن، عوارض بسیار کمی داشته و سهولت استفاده از آن باعث استقبال گسترده مادران باردار شده است.

وی گفت: با حضور پنج متخصص زنان و زایمان و چهار متخصص بیهوشی و همچنین بهره‌مندی از اتاق‌های مجهز LDR (اتاق‌های زایمان تک نفره)، این مرکز شرایط ایده‌آلی را برای زایمان ایمن و راحت مادران فراهم شده است.

بیمارستان تخصصی پیامبر اعظم(ص) بزرگترین و مهمترین مرکز درمانی جزیره قشم محسوب می‌شود که با ایجاد فضای جدید، تجهیزات کاملا تخصصی، استاندارد و با ارایه خدمات به صورت دولتی، تحولی عظیم در زیر بنای سلامت مردم این جزیره ایجاد کرده است.

این مرکز در حال حاضر دارای ۱۲۸ تخت در بخش‌های تخصصی سی. سی. یو(مراقبت‌های ویژه قلب)، آی. سی. یو(مراقب‌های ویژه)، داخلی، جراحی، اورژانس، گفتار درمانی، نوزادان و اطفال، زنان، بلوک زایمان، ریکاوری، استریلیزاسیون مرکزی، تالاسمی، همودیالیز، آزمایشگاه، رادیولوژی، سونوگرافی و داروخانه شبانه روزی به صورت ۲۴ ساعته فعال و به ارایه خدمات می‌پردازد.

ملی پوش والیبال بانوان: بازیکنان ایرانی برای موفقیت باید به

خودباوری برسند

بازیکن تیم والیبال بانوان سایپا گفت: نگرش بازیکنان و مربیان کشور برای موفقیت در والیبال آسیا باید تغییر کند و به خودباوری برسند.

ندا چمرانیان در خصوص عدم موفقیت تیم‌های ایرانی در جام باشگاه‌های

آسیا خاطرنشان کرد: باید نگرش بازیکنان و مربیان کشورمان تغییر یابد و برای موفقیت به خودباوری برسند. تا وقتی این نگرش‌ها عوض نشود هیچ چیزی تغییر نمی‌کند.

وی اظهار داشت: در جام باشگاه‌های آسیا همه تیم‌ها از بازیکنان خارجی سطح بالا استفاده می‌کنند. ما با تیمی که قهرمان شد به جام باشگاه‌ها رفتیم و بازیکن خارجی نداشتیم و این موضوع هم در عملکرد ما تاثیرگذار بود.

مسابقات والیبال قهرمانی باشگاه‌های بانوان آسیا مهر ماه امسال در شهر ناخن راجسیما تایلند برگزار شد. تیم والیبال بانوان سایپا قهرمان لیگ برتر سال ۱۴۰۲ ایران که به نمایندگی از کشورمان در این مسابقات شرکت کرد. شاگردان نیلوفر جنتی در در پایان این بیکارها در رتبه هفتم قرار گرفتند. چمرانیان همچنین در خصوص سرمربی ک‌ره‌ای تیم ملی گفت: من با او تاکنون تمرینی نداشتیم و نمی‌توانم درباره او نظری بدهم اما همین که می‌بینم تیم زیر ۲۰ سال کشورمان روند رو به رشدی دارد و سطح فنی آنها بسیار بالا رفته، قطعاً او تاثیر خود را طی این مدت در والیبال ایران گذاشته است.

وی یادآور شد: لیگ امسال نسبت به سال‌های قبلی کیفیت بهتری دارد اما استفاده از چند داور سطح پایین باعث شد که در برخی دیدارها شاهد قضاوت خوبی نباشیم.

بازیکن تیم والیبال بانوان سایپا عنوان کرد: یکی از کارهای خوب فدراسیون حضور تیم زیر ۲۰ سال در لیگ امسال است تا به نوعی مشکل نداشتن دیدارهای تدارکاتی برطرف شود. امیدوارم شرایطی فراهم شود تا بچه‌ها قبل از مسابقات اصلی به تورنمنت‌های برون مرزی زیادی بروند.

لیگ برتر تکواندوی بانوان: هلدینگ ایرانیان قهرمانی خود را قطعی کرد

تیم هلدینگ ایرانیان در پایان هفته چهارم رقابت‌های لیگ برتر تکواندوی بانوان قهرمانی خود را قطعی کرد و تیم بیمه تجارت نو سکوی دوم را از پارس جنوبی پس گرفت.

هفته چهارم دومین دوره مسابقات لیگ برتر بانوان «جام ایراندخت» به روش گردنبری که روز گذشته با برگزاری مسابقات اوزان فرد آغاز شده بود، امروز در اوزان زوج با شناخت نفرات برتر به پایان رسید.

تا پایان هفته چهارم تیم هلدینگ ایرانیان ضمن حفظ صدرنشینی با کسب ۶۹۴ امتیاز قهرمانی خود در لیگ برتر را یک هفته پیش از پایان رقابت‌ها مسجل کرد. تیم بیمه تجارت نو که در تعقیب پارس جنوبی بود، با درخشش بازیکنان خود به خصوص در روز دوم، ۴۹۵ امتیازی شد و به رده دوم صعود کرد. تیم پارس جنوبی نیز با ۴۲۸ امتیاز در رده سوم جدول رده‌بندی جای گرفت. تیم‌های مهور پلاستیک با ۲۷۹ امتیاز و پایگاه سلامتی رها نیز با ۲۲۶ امتیاز در رده‌های چهارم و پنجم ایستادند.

این مسابقات با حضور ۱۱۱ بازیکن آزاد و ۱۵ تیم دیار، هیات تکواندو نجف آباد، مهور پلاستیک، فرمانیه، درفام، اوج، آکادمی آترا، پایگاه سلامتی رها، آکادمی سالار، پارس جنوبی، مهستان البرز، هلدینگ ایرانیان، بیمه تجارت نو و آکادمی شمس برگزار می‌شود.

در پایان رقابت‌های روز دوم در وزن ۴۹- کیلوگرم سوگل شیری با برتری برابر همه رقبای قدرتمند خود به فینال رسید و با برتری مقابل نگار قدیانی از پارس جنوبی در مبارزه پایانی اولین طلای تیم بیمه تجارت نو را کسب کرد. پرنیان نوری و مریم ملکوتی خواه هر دو از تیم هلدینگ ایرانیان نیز به نشان برنز رسیدند.

در وزن ۵۷- کیلوگرم تینا مدانلو از هلدینگ ایرانیان به فینال رسید و حریف «ریحانه امام دادی» از تیم مهور پلاستیک شد و در یک دیدار حساب شده به پیروزی رسید و تک طلای تیمش در روز دوم را به دست آورد. ریحانه رحیمی از تیم آکادمی المپیک و آناهیتا رضانی از مهور پلاستیک سوم شدند

فرشته فتحی از تیم بیمه تجارت نو مقابل پونه جعفر صالحی هم تیمی خود دیدار نهایی وزن ۶۷- کیلوگرم را برگزار کردند که فتحی در ثانیه‌های پایانی راند سوم برابر هم تیمی‌اش پیروز شد و به مقام اول رسید. ساغر مرادی و هستی محمدی هر ۲ از تیم هلدینگ ایرانیان به مقام سوم رسیدند.

در وزن ۷۳+ کیلوگرم زهرا پوراسماعیل همانند هفته گذشته فینالیست شد و برابر زینب اسدی از تیم پایگاه سلامتی رها به روی شیاپ‌چانگ رفت. پوراسماعیل در این دیدار پیروز شد و به طلا رسید. اسدی نقره گرفت و سارا صوفی از تیم پارس جنوبی و نیوشا شادلو از بیمه تجارت نو به نشان برنز دست یافتند.

برترین‌های هفته چهارم رقابت‌ها به شرح ذیل است:

برترین مربی: مهروز ساعی (هلدینگ ایرانیان)

برترین بازیکن: مهلا مومن زاده (هلدینگ ایرانیان)

برترین سرپرست: سعیده وکیلی (پایگاه سلامتی رها)

برترین داور: فروغ زرین پور (گلستان) - محدثه پرنیخ (سمنان)

با سرآشپز = کیک پنیر سبزی؛ سالم ترین فینگر فود مهمونی



کیک پنیر سبزی یک غذای ساده و سالم است که به دلیل ظاهر متفاوت و زیبایی که دارد به راحتی می‌توانید آن را برای مجالس و مهمانی‌ها به عنوان فینگر فود مهمانی تهیه و سرو کنید.

این کیک ترکیبی از پنیر خامه‌ای و سبزیجات معطر است و بافت بسیار نرمی دارد که مورد پسند هر ذائقه‌ای قرار خواهد گرفت. در این مقاله از سرویس آشپزی به آموزش طرز تهیه کیک پنیر سبزی و فوت و فن‌های تهیه آن خواهیم پرداخت.

مواد لازم

نان تست: ۱ بسته

پنیر خامه‌ای: ۱ عدد

خامه صبحانه: ۱ عدد

تخم مرغ: ۳ عدد

تره و پیازچه: ۱ دسته

کره: ۲۵ گرم

مغز گردو: به مقدار لازم

هویج و ترب: برای تزئین کیک پنیر سبزی

طرز تهیه

مرحله اول: سبزی را آماده کنید

در اولین مرحله از طرز تهیه کیک پنیر سبزی، یک دسته تره و پیازچه را باید پاک کنید. قسمت‌های زرد و پلاسیده و ساقه‌های ضخیم را جدا کنید. سبزی‌های پاک شده را در آب و نمک برای مدتی بخیسانید تا ضد عفونی شوند. سپس آنها را آبکشی کنید و در آبکش قرار دهید تا آب اضافه از آنها خارج شود. تره و پیازچه را با استفاده از یک چاقوی تیز و روی تخته کار به صورت ساطوری و کاملا ریز خرد کنید.

در این مرحله هویج و ترب را نیز با آب به صورت کاملا تمیز بشویید و برای مراحل بعد آنها را کنار بگذارید.

مرحله دوم: تخم مرغ را بپزید

یک قابلمه با ابعاد مناسب انتخاب کنید و داخل آن را با آب پر کنید. تخم مرغ‌ها را داخل آب قرار دهید و قابلمه حاوی آب و تخم مرغ را روی حرارت قرار دهید. ابتدا حرارت را زیاد کنید تا آب به جوش بیاید، سپس آن را کم کنید و زمان بدهید تا تخم مرغ کاملا بپزد. حدود بیست دقیقه زمان برای آبی شدن تخم مرغ کافی است. وقتی تخم مرغ‌ها کاملا پختند آنها را از روی حرارت بردارید.

مرحله سوم: زرده تخم مرغ و کره را مخلوط کنید

برای تهیه یک کیک پنیر سبزی خوشمزه شما تنها به زرده تخم مرغ احتیاج دارید و باید زرده و سفیده تخم مرغ را از هم جدا کنید. تخم مرغ را پوست بگیرید و با دقت قسمت زرده آن را از سفیده جدا کنید.

یک قالب ۲۵ گرمی کره را روی بخار کتری و به روش بن ماری ذوب کنید. سپس زرده تخم مرغ آبپز را به کره اضافه کنید و آنها را مخلوط کنید تا به یک ترکیب یکدست برسید.

مرحله چهارم: خامه و پنیر را مخلوط کنید

یک بسته خامه صبحانه را به همراه یک بسته پنیر خامه‌ای در یک ظرف بپزید. در این مرحله احتیاج به همزن برقی دارید. خامه و پنیر خامه‌ای را با همزن مخلوط کنید تا به یک ترکیب نرمی برسید.

مرحله پنجم: کیک پنیر سبزی را آماده کنید

یک ظرف مناسب با سایز نان تست بردارید. بهتر است از یک ظرف

از هر نوع سبزی دیگری مطابق با ذائقه خود در تهیه این پیش غذا می‌توانید استفاده کنید. می‌توانید از سبزی‌های معطر مانند ریحان، شاهی و نعنا نیز استفاده کنید.

برای آنکه تخم مرغ‌ها را راحت‌تر پوست بگیرید، بعد از آنکه آنها را از حرارت برداشدید رویشان آب سرد بگیرید و سپس پوست ضخیم آنها را جدا کنید.

از گوجه گیلاسی، سیاه دانه، مغز گردو و انواع مغزیجات دیگر در تزئین کیک پنیر و سبزی می‌توانید استفاده کنید.

برای تهیه این خوراکی خوشمزه حتما دور نان تست را جدا کنید. این بخش از نان هم نسبت به دیگر قسمت‌ها سفت‌تر است و هم در مجاورت هوا خیلی زود خشک می‌شود و شکل ظاهری کیک را بد می‌کند.

از قالب فلزی مخصوص کیک برای شکل دادن به کیک پنیر سبزی می‌توانید استفاده کنید.

هرقدر این کیک بیشتر در یخچال استراحت کند بافت منسجم‌تری پیدا می‌کند. پس در سرو این غذا عجله کنید.

برای سرو در مهمانی می‌توانید از یک روز قبل این کیک را آماده کنید و در یخچال نگهداری کنید.

می‌توانید چند قاشق ماست چکیده به ترکیب خامه و پنیر خامه‌ای اضافه کنید و برای کاور کردن دور کیک از آن استفاده کنید.

می‌توانید هویج و ترب را به هر شکل دلخواهی که دوست دارید برش بدهید یا از قالب فلزی برای شکل دادن به آنها استفاده کنید.

فوت و فن خوشمزه شدن کیک پنیر سبزی مجلسی

بهتر است از چه نیبری در تهیه کیک پنیر با سبزی استفاده شود؟ حتما از پنیر خامه‌ای در تهیه این کیک نونی استفاده کنید. پنیر خامه‌ای به دلیل بافت نرمی که دارد به خوبی با خامه مخلوط و به راحتی می‌توان نان را به آن آغشته کرد.

مستطیلی شکل استفاده کنید. کف ظرف را با سلفون بپوشانید به طوری که سلفون تا دیواره‌های ظرف بالا بیاید. این کار برای قالبی درآوردن کیک با پنیر و سبزی ضروری است.

برای تهیه کیک پنیر سبزی شما فقط به قسمت خمیری نان تست نیاز دارید. پس دور نان تست را جدا کنید و یک ردیف از خمیر نان تست را کف ظرف بچینید. روی نان تست ترکیب خامه صبحانه و پنیر خامه‌ای بمالید. سپس مقداری سبزی خرد شده به همراه مقداری مغز گردو نیز اضافه کنید. روی این لایه را با نان تست بپوشانید و سپس لایه‌های کیک را تا انتها تکرار کنید.

روی لایه یکی مانده به آخر از ترکیب زرده تخم مرغ و کره استفاده کنید و لایه یکی مانده به آخر را به این ترکیب آغشته کنید. سپس یک لایه دیگر نان تست روی آن قرار دهید و تمام کیک را از جمله قسمت بالایی و کناره‌ها را به ترکیب پنیر خامه‌ای و خامه صبحانه آغشته کنید.

مرحله ششم: کیک پنیر و سبزی را استراحت دهید

برای آماده شدن نهایی کیک باید آن را در یخچال قرار دهید. این کیک خوشمزه نیاز دارد حدود چهار ساعت در یخچال استراحت کند تا کاملا خودش را بگیرد و مزه‌ها به خورد هم بروند.

مرحله آخر: کیک پنیر سبزی را تزئین و سرو کنید

بعد از آنکه کیک به خوبی استراحت کرد آن را از یخچال بیرون بیاورید. به سراغ ترب و هویج که از قبل شسته‌اید بروید. هویج را پوست بگیرید و آن را به صورت حلقه حلقه برش بدهید. ترب را نیز به صورت حلقه‌ای ببرید.

کیک نون پنیر سبزی را به کمک سلفون از ظرف بیرون بیاورید و با هویج و ترب مطابق با سلیقه خود آن را تزئین کنید. کیک سالم و مقوی شما آماده است.

نکات مهم در طرز تهیه کیک پنیر و سبزی

چند خبر کوتاه ...

سومین دوسالانه ملی قصه‌گویی «نهاد امید» با هدف ترویج قصه‌گویی و نقالی و شناسایی، تشویق و بهره‌مندی از توانمندی‌های کتابخانه‌های عمومی برگزار می‌شود. جشنواره در محورهای «کتاب و کتابخوانی»، «سبک زندگی و خانواده»، «قهرمانان ملی»، «مسائل روز جامعه و شعار سال (جهش تولید با مشارکت مردم)»، «کودکان فلسطین (به‌ویژه غزه) و لبنان و مقاومت اسلامی» و همچنین «موضوع آزاد» در دو رشته قصه‌گویی و نقالی برگزار می‌شود.

جشنواره شامل دو بخش «قصه‌گویی صحنه‌ای» و «قصه‌گویی دیجیتال» ویژه دو گروه سنی ۱۳-۱۷ سال و بالاتر از ۱۷ سال (بزرگسال) و رشته نقالی در انواع نقل‌ها و قصه‌های سنتی، مدرن، بومی، ملی و مذهبی، متون کهن و منظوم ویژه گروه سنی ۵ تا ۱۷ سال است. جشنواره تا ۲۵ دی ماه فرصت دارد، عموم مردم اعم از کتابداران، مربیان، اعضای مراکز تربیتی، اعضای کتابخانه‌های عمومی، والدین و... می‌توانند با عضویت در وبگاه مسابقات نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور به نشانی ketabkhoon.ir در این جشنواره شرکت کنند.

مشاوره دانش‌آموزی در آموزش و پرورش ناحیه یک بندرعباس نیز آغاز شد. مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان یادآور شد: اردوگاه سلمان فارسی ۲۰ هزار مترمربع مساحت دارد و با امکانات متنوع آموزشی و تفریحی، در ۲۰ کیلومتری شهر بندرعباس واقع است. در هرمزگان بیش از ۴۰۰ هزار دانش‌آموز در ۲۳ منطقه آموزشی مشغول به تحصیل هستند.

سومین دو سالانه ملی قصه‌گویی «نهاد امید» برگزار می‌شود



و ظرفیت پذیرش ۲۰۰ نفر برای اقامت شبانه در اردوگاه سلمان فارسی آموزش و پرورش در روستای سرخون بندرعباس است. حجت‌الاسلام والمسلمین محمدحسین پورثانی گفت: تلاش می‌شود کار ساخت خوابگاه در اردوگاه دانش‌آموزی میناب نیز تا پایان امسال آغاز شود و روند ساخت اردوگاه دانش‌آموزی در جزیره هرمز نیز شتاب بگیرد.

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان نیز در این مراسم افزود: خوابگاه دانش‌آموزی صبا معصوم‌نیا، با ۱۰۰ میلیارد ریال اعتبار ساخته شده است و از امروز پذیرای دانش‌آموزانی است که از سراسر استان به اردوهای علمی، فرهنگی و تفریحی چند روزه اعزام می‌شوند.

محمد قویدل ادامه داد: خوابگاه دانش‌آموزی هرمزگان در اردوگاه سلمان فارسی به نام صبا معصوم‌نیا نامگذاری شده است که این دانش‌آموز هرمزگانی در آزمون سراسری امسال رتبه نخست رشته تجربی را به دست آورد.

وی بیان کرد: همچنین در این روز بهره‌برداری از زمین چمن مصنوعی اردوگاه سلمان فارسی و مرکز

نخستین خوابگاه دانش‌آموزی هرمزگان به بهره‌برداری رسید



نخستین خوابگاه دانش‌آموزی هرمزگان به نام «صبا معصوم‌نیا» با حضور معاون پرورشی وزیر آموزش و پرورش و جمعی از فرهنگیان این استان به بهره‌برداری رسید.

معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش در مراسم بهره‌برداری از این خوابگاه دانش‌آموزی اظهار کرد: این خوابگاه دانش‌آموزی دارای ۲۰ اتاق