



مازیار حکاک | روزنامه نگار



«مریم ایران دوست» سرمربی تیم فوتبال بانوان ملوان بندرانزلی است که توانسته این تیم را دوباره احیا کند. او دختر «نصرت ایران دوست»

از چهره های شناخته شده فوتبال گیلان است و در یک خانواده فوتبالی بزرگ شده است. چندی پیش فیلمی از تمرین ملوان منتشر شد که کودک خردسالی با مادرش حضور داشت و به شیرین زبانی می پرداخت. در این کلیپ، پسر خردسال بارها و بارها وسط حرف های مهم «ایران دوست» سر تمرینات می پرید و با گفتن کلمه «مادر» توجه ها را به سمت خودش جلب می کرد. «ایران دوست» هم در عین ناپاوری، صحبتش را قطع می کرد و با گفتن کلماتی چون «بله» و «جانم»، تمرین را برای لحظاتی رها می کرد! این کلیپ که از برنامه نود هم پخش شد، بازدید بالایی در شبکه های اجتماعی داشت. به همین بهانه، با «مریم ایران دوست» درباره این کلیپ و سختی ها و شیرینی های مادر بودن همکلام شدیم که در ادامه خواهید خواند.

● **بگذارید که اولین سوال مان فوتبالی باشد! شما چطور توانستید با همه مشکلات، تیم ملوان را دوباره احیا کنید؟**

ما یک خانواده بزرگ هستیم و بیشتر بازیکنان تیم ما بومی هستند. در این دو سالی که نبودیم همه دوست داشتند دوباره تیم ما برگردد که خدا را شکر این اتفاق افتاد و البته در این بین مدیر عامل باشگاه، مسئولان انزلی و صد البته هواداران مان نقش خیلی زیادی داشتند.

● **چندی پیش کلیبی از تمرین تیم شما سر از فضای مجازی درآورد که در آن کودکی در کنار تیم حضور داشت. این کلیپ با استقبال زیادی در شبکه های اجتماعی روبه رو شد و حتی برنامه ۹۰ هم**



آن را پخش کرد. درباره این کلیپ و ماجرایش توضیح می دهید؟

آن بچه «کارن» پسر خواهر من است که بعضی ها به اشتباه پسر من دانستند. البته فرقی هم نمی کند چون از وقتی به دنیا آمد، من کنارش بودم و به نوعی مادر خوانده اش هستم. اما درباره کلیپ که دیده شد، خیلی خوشحالم و به نظر کمک بزرگی به فوتبال بانوان است. من وقتی فرزند خودم «راستین» به دنیا آمد، دو ماه بعد فوتبالم را شروع کردم. آن زمان خیلی سختی کشیدم و در کنار رشد فرزندم من هم رشد کردم. حالا «کارن» با شیرزبانی هایش همان دورا ن را برای من یادآور می

**گفت و گوبا «مریم ایران دوست» به بهانه کلیپ پر باز دید بچه داری اش در کنار مربیگری فوتبال**

## خوشحالم که سختی های کاریک مادر به تصویر کشیده شد



کنند. ما این کلیپ را برای دل خودمان گرفتیم اما دیده شدنش باعث شد سختی های کاریک مادر به تصویر کشیده شود یک مادر علاوه بر این که بیرون کار می کند، امور خانه را هم باید رتق و فتق کند و مهم تر از همه یک مادر است و در واقع در سه جبهه تلاش می کند و مدیریت این ها بسیار سخت است. کاریک مادر فوتبالیست خیلی سخت تر است.

● **راستین الان چند سالش است؟**

پسرم الان ۱۶ سال دارد و سرش به درس خواندن گرم است.

● **فوتبال بازی کردن و فرزند داری جور در می آید؟**

من از هشت سالگی علاقه و حشنتاکی به فوتبال داشتم و یک عاشق واقعی بودم. البته آن زمان فوتبال بانوان وجود نداشت به همین خاطر من رقتم سراغ بسکتبال و در المپاد کشوری بسکتبال شرکت کردم اما زمانی که فوتبال شروع شد و به شهرستان ها رسید من یک بچه دو ماهه داشتم. بنابراین

راهی نبود که با او به سراغ این عشق قدیمی بروم. من از سال ۸۱ فوتبال را شروع کردم و تا همین حالا هم در کنار فوتبال هستم.

● **پس راستین را هم سر تمرین می بردید؟**

بله، راستین چون خیلی وابسته بود در مهد کودک یا کنار پرستار نمی ماند بنابراین من در تمام تمرینات و سفرهای داخلی او را بخودم می بردم و در کنار تر و خشک کردن بچه، بازی می کردم.

● **شما به کار خانه هم می رسید؟**

الان که سنم بالاتر رفته شاید یک مقدار سخت تر شده است اما وقتی شما عاشق باشی، چیزی برایت سخت نیست و غیرممکنی وجود ندارد. من در کنار کار خانه، فوتبال بازی کردم، مربیگری کردم و نمی گویم بنیان گذار فوتبال بانوان گیلان بودم اما فردی هستم که به سختی تیم را کنار هم تشکیل دادم. برای این موضوع شما باید سراغ خیلی از نهادهای پروید گاهی من از صبح که بلند می شدم تا ۱۰ شب درگیر کار بودم و خیلی شرایط سخت بود اما خدا را شکر می کنم که امروز ثمره اش را می بینم.

● **بازیکنانی که در تیم شما هستند از این دست مشکلات خانوادگی دارند؟**

ما یک خانواده ایم و با همسران بازیکنان هم در ارتباط هستیم. به عنوان مثال «سپیده زهتی» همسر «هادی تامینی» فوتبالیست سابق ملوان، سپاهان و ذوب آهن است که در تیم ما حضور دارد. اتفاقا همین چند روز پیش آقاهادی سر تمرین آمده بودم و گفت کار ما بچه داری شده است. من به او گفتم که این همه سال شما فوتبال بازی کردی و سپیده امور خانه را در دست داشت، حالا دو-سه سالی هم شما بچه را نگه دار، سپیده بازی کند. البته بنده خدا آقای تامینی هم حرفی نداشت. به هر حال این تفاهم باید دوطرفه باشد و من خیلی خوشحالم که او می آید به همسرش روحیه و انرژی می دهد و از او حمایت می کند و از بچه دو سال و نیمه شان مراقبت می کند. برای من چنین اتفاقاتی باعث افتخار است. هم زن و شوهرها به طور قطع مشکلاتی دارند و اگر این ماجرا را سانسور کنیم، خلاف واقع گفته ایم اما این که دوفتر از پس مشکلات شان بر بیایند و همدیگر را پشتیبانی کنند یک هنر است.



با اسکن این کد می توانید این کلیپ را تماشا کنید

[...]

**ما این کلیپ را برای دل خودمان گرفتیم اما دیده شدنش باعث شد سختی های کاریک مادر به تصویر کشیده شود. گاهی یک مادر علاوه بر این که بیرون کار می کند، امور خانه را هم باید رتق و فتق کند و مهم تر از همه یک مادر است و در واقع در سه جبهه تلاش می کند و مدیریت این ها بسیار سخت است**

## اصولی ترین شیوه به دست گرفتن چاقو



یکی از ضروری ترین وسایل هر آشپزخانه ای چاقوست که در بیشتر آشپزی ها مورد نیاز است. در مطلب امروز، مهارت های استفاده از چاقو، تمیز کردن و تیز کردن آن را یاد می گیریم که دانستن اش برای همه خانم ها و حتی مردان ضروری به نظر می رسد.



● **روش درست به دست گرفتن چاقو**

چاقو را باید محکم و ثابت در دست بگیرید و همیشه هنگام برش دادن مراقب انگشت هایتان باشید. به گزارش بیتوته، هنگامی که چاقو ادر دست می گیرید دست باید اطراف دسته چاقو باشد و هیچ کدام از انگشت هان باید از دسته چاقو بیرون نزنند. یکی از روش های نادرست در دست گرفتن چاقو قرار دادن انگشت اشاره روی پشت تیغه چاقوست. در این حالت زیاد نمی توانید جهت چاقو را کنترل کنید و ممکن است تیغه چاقو به سمت دستتان برگردد. به علاوه ممکن است چاقو به اطراف بچرخد و به دست آسیب برسد.

● **روش های خرد کردن با چاقو**

● هنگام بریدن یا خرد کردن، غذا را با دست دیگر به حالت چنگال نگه دارید. انگشت ها را خم کنید و انگشت شست را زیر انگشت ها مخفی کنید. قوزک انگشت ها مثل یک محافظ در مقابل تیغه چاقو عمل می کند و مانع از بریدن انگشت های می شود. ● هنگامی که غذا را ریز ریز خرد می کنید، دست دیگر را روی تیغه چاقو قرار دهید و با همین دست فشار وارد کنید. ● اگر تخته تکان می خور، یک کاغذ یا دستمال را مرطوب کنید و زیر تخته قرار دهید تا مانع تکان خوردن تخته شود. ● وقتی غذاهای گرد مثل سیب زمینی و پیاز را خرد می کنید، آن ها را از وسط نصف کنید و قسمت صاف را روی تخته قرار دهید.

● **چاقوی تیز تر امن تر است**

هر چه چاقو کندتر باشد، باید فشار بیشتری برای بریدن مواد غذایی وارد کنید اما چاقوی تیز با کمترین فشار به راحتی مواد را خرد می کند. بنابراین به خاطر فشار کمی که وارد می کنید، اگر دست بریده شود بسیار مختصر و سطحی است اما بریدن دست با چاقوی کند عمیق تر

است چون فشار بیشتری وارد می کنید.

● **انواع برش ها با چاقو**

اگر دوست دارید غذایی که در دست می کنید درست مثل دستور پختش در بیاید، باید در نوع خرد کردن ها دقت کنید و انواع آن را بشناسید. توجه داشته باشید که هر چیزی باید در اندازه های یکسان خرد شود تا به یک اندازه بپزد. به عنوان مثال اگر هویج را در اندازه های یکسان خرد نکنید هویج های ریز زود می پزند و هویج های درشت نپخته می مانند.

**خرد کردن در اندازه های درشت:** این روش خرد کردن برای غذاهایی مناسب است که قرار است مدتی طولانی بجوشد مثل انواع خورشت.

**تکه کردن:** هنگام تکه کردن غذا باید مراقب باشید اندازه های یکسان و هم شکل باشند تا به طور یکسان پخته شوند.

**خرد کردن نگینی:** خرد کردن نگینی در اندازه های ۵ تا ۲۰ میلی متری است و معمولاً ابتدا به شکل خالالی و دوباره به شکل مکعبی خرد می شود.

**ریز ریز کردن:** برای ریز کردن ابتدا باید مواد غذایی را خرد کنید دوباره کف یکی از دست ها را پشت تیغه چاقو قرار دهید و با حرکت دادن چاقو به بالا و پایین به قطعات ریزتری خرد کنید.

● **اصول تمیز کردن چاقو**

چاقو را هرگز در ماشین ظرف شویی نشویید چون ممکن است تیغه چاقو به طرف های دیگر برخورد کند و کند شود. چاقو را با دست بشویید و بلافاصله خشک کنید چون خیلی از چاقوهای استیل ضد زنگ هم خیلی زود زنگ می زنند به همین دلیل باید بلافاصله بعد از شست و شو خشک شوند.

نوشته ها  
از دنیای روان شناسی

**دانشجویان فقیر بیش از دانشجویان ثروتمند مطالعه می کنند**

نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد که دانشجویان فقیر بیشتر از همتایان ثروتمند خود مطالعه می کنند. به گزارش فارس و به نقل از timeshighereducation، نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد، دانشجویان فقیر تمایل زیادی به مطالعه دارند و زمان بیشتری را هم به این کار اختصاص می دهند.

● **تمایل کمتر دانشجویان ثروتمند به درس خواندن**

بر اساس یک پژوهش که انگیزه دانشجویان را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده است، دانشجویان ثروتمند با وجود این که وقت آزادتر و دغدغه کمتری دارند، تمایلی به درس خواندن ندارند و مطالعات مستقل را بر مطالعه دروس دانشگاهی ترجیح می دهند. این بررسی تأکید می کند، دانشجویان فقیر با امید دست یابی به جایگاه اجتماعی برتر و رفاه بیش از دیگر دانشجویان برای مطالعه دروس دانشگاهی وقت می گذارند. علاوه بر این، دانشجویان فقیر با توجه به نیاز مالی خود به شغل های نیمه وقت نیز مشغول هستند و زمان کمتری برای مطالعه دارند.

● **نحوه انجام این پژوهش**

این پژوهش که توسط مؤسسه «HE» صورت گرفته، حدود ۳۵ هزار دانشجوی ۳۸ دانشگاه و مؤسسه آموزش عالی را تحت بررسی قرار داد و دریافت که بیش از ۴۹ درصد از دانشجویان فقیر حدود ۱۱ الی ۱۲ ساعت مطالعه خارج از دانشگاهی در هفته دارند. جاناتان نوس، مدیر اطلاعات و تحقیقات کسب و کار در «HE» می گوید: «دانشجویان فقیر با توجه به تمام دغدغه های خود به طرز شگفت آوری در تحقیقات و پروژه های علمی نیز پیشرو هستند.»

**پیامک های شما**

لطفاً در سولات خود «سن میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) درج کنید. ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید.

شماره پیامک ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵  
راه ارتباطی مادر تلگرام پیامک ۲۰۰۹۹۹

● بسیار سپاس گزارم از جواب کارشناس محترم مان درباره پسر م که قلیان می کشد. مانا و پاینده باشید.

● داداشم عاشق دختری شد اما به هم نرسیدند و برادر م معناد شد. بعد از مدتی، اعتیادش را ترک کرد. الان هم نگرانۀ چون هر جا می رویم خواستگاری، پیرمرد و پیرزن های محل مان زیر آب داداشم را می زنند. می ترسم دوباره معناد بشود چون زن بهش نمی دهند.

● دختری ۱۴ ساله ام. درس هایم نسبتاً خوب است. در سال گذشته معدل ۱۹ و نیم شده است. به تازگی احساس می کنم که افسرده شده ام و روی مطالعه اصلاً تمرکز ندارم. کار شب و روزم گریه شده است و نمی توانم با فردی حرف بزنم. لطفاً کمک کنید.

● مخاطب گرامی، مشاوران ما بارها مطالبی درباره افسردگی در دوره دانش آموزی نوشته اند که از طریق آرشیو سایت روزنامه خراسان در دسترس است. برای نمونه پاسخ اتاق مشاوره ۵ آذر ۹۷ را ملاحظه بفرمایید.



آشنایی و ورود به موقعیت های اجتماعی جدید بعضاً می تواند ارزش های افراد را در صورتی که به خوبی درونی سازی نشده باشد، تغییر دهد. ممکن است پسر دوستتان به ارزش های جدیدی گرایش پیدا کرده باشد و تحت تاثیر محیط جدید تلاش داشته باشد تا به نوعی سازگاری با محیط تازه خود دست یابد. به عبارت دیگر، او علاوه بر این که با ارزش های جدیدی روبه رو شده و به هر دلیلی آن را مقبول تر یافته است؛ در عین حال پذیرش این ارزش ها منجر می شود تا او احساس راحتی و تعلق بیشتری به محیط جدید خود داشته باشد. این احساس تعلق به محیط تازه و با کمک می کند تا راحت تر بتواند هویت جدیدی را بر مبنای ارزش های جدید شکل دهد. تا به این جا فرایند پیش رو تا اندازه ای طبیعی و قابل انتظار است. مشکل از آن جایی نشست می گیرد که او برای دستیابی به این هویت جدید درصدد کم رنگ کردن ارزش های پیشین خود برآمده است.

● **در قدم اول، در کش کنید**

پیش از هر چیز سعی کنید او و نقطه نظری را که از آن به دنیای پیرامون خود نگاه می کند درک کنید. در واقع نمی توان او را مانند فردی در نظر گرفت که از راه درست منحرف شده است. در واقع او یک فرایند متداول را تنها به شکل نه چندان خوشایندی طی می کند. در صورتی که مدت زمان زیادی نیست که به محیط جدیدش وارد شده است، ممکن است پس از گذشت مدت زمانی از نقاط ضعف محیط جدید خود و افرادی که در آن حضور دارند، در کنار توانمندی های شان آگاه شود و به تصویر واقع گرایانه تری از موقعیت فعلی اش دست یابد. دستیابی به یک دیدگاه واقع گرایانه تر از محیط جدید می تواند در تعدیل رفتار هایش موثر باشد. مهم است که هر گونه صحبت با او در فضایی دوستانه و همدلانه رخ دهد. در چه اول بهتر است والدین اش با فرزندشان به صحبت بپردازند و درباره احساسات شان سخن بگویند. در صورتی که اطمینان دارید چنین گفت و گویی موثر واقع نمی شود، بهتر است فردی که جایگاه مورد قبولی در نزد او دارد،

