

آوای دریا

شنبه ۸ تیر ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

به زندگی من خوش آمدید

در حال راه اندازی باشگاه مادران هوشمند هستیم

گزارش: زهره کرمی



آرزو زرقانی متولد آبان ماه ۱۳۵۵ در خانواده جنوبی و در استان بوشهر به دنیا آمد و بزرگ شد. از نظر آرزو آموزگاری را از پدر و ایستادگی و مقاومت را از مادر آموخته و این ارثی است که از پدر و مادر فرهنگی اش به او رسیده است.

لیسانس حسابداری دارد و در سال ۱۳۷۹ پس از ازدواج با همسرش به بندرعباس آمد دو فرزند دختر ۱۶ و ۸ ساله دارد و می گوید که از بچگی کار قصه را انجام داده و ولی تجربه های زیادی در زمینه حسابداری آموزش و کارهای مدیریتی دارد

چرا کودکان

بیشترین گرایش به سمت آموزش کودکان بود تا اینکه جرقه ای زده شد و من توانستم وارد کار آموزش مادر و کودک شوم. در آن زمان که من کار مادر و کودک را انتخاب کردم کسی کار خلاقیت و مادر و کودک را در بندرعباس انجام نمی داد. طرح من بانام مامفر و بدین صورت که مادر و کودک توام باهم آموزش می بینند اجرا شد. در حال حاضر این طرح حدود دو سال است که اجرا نمی شود ولی در کلاس های من والدین مختار هستند که با کودکان شرکت کنند.

چرا مادر و کودک

هدفی داشتیم و آن تربیت نسلی عمل گرا بود. زمانی که دخترم به مهدکودک رفت متوجه شدم این هدف در آموزش کمرنگ است و گاهی نیست و متوجه شدم که مادر و خانم ها دچار تغییر در فرهنگ و عادت زندگی هستند و این تغییرات باعث شده بود نتوانیم نسلی عمل گرا باشیم چراکه اولین هدف یک مادر تربیت نسلی برای آینده است.

هدف آرزو

خیلی دوست دارم و این ایده را دارم که بنیادی داشته باشم که هدف آن تربیت مدیران آینده باشد.

وظیفه مادر

همکاری با موسسه ساحل خلیج فارس

عضو موسسه ساحل خلیج فارس هستیم و همین طور که میدانید هدف موسسه حمایت و کمک به کودکان مبتلا به سرطان است. در مدرسه بیمارستانی من مدرس خلاقیت و پیش دبستانی آن هستیم که متعلق به کودکان سرطانی است و در ایامی که بستری هستند و یا بیمارند و نمی توانند با بیرون در ارتباط باشند ما در کنار آنها هستیم و اولین هدف ما دادن و کاشتن بذر امید به آنهاست چراکه میدانیم شادی مهم تر از دارو برای بچه هاست و اینکه از درس ها عقب نیافتند.

این کاری است که ما داوطلبانه انجام می دهیم و دستان آزاد است و با هر روشی که بازدهی بهتری دارد این کار را انجام می دهیم و در واقع چارچوب، قوانین و بخشنامه نداریم.

با افتتاح بخش کودک و نوجوان، جشنواره های مختلفی را راه اندازی کردیم و اولین گروهی بودیم که در بندرعباس جشنواره کودک و نوجوان داشتیم. در جشنواره نوجوان کانون پرورش فکری حامی علمی ما بود البته حامی مالی نداشتیم و دست خالی جشنواره را برگزار کردیم.

و به زودی کافه کتاب را که طرح های اوقات فراغت کودکان است راه اندازی می کنیم.

همکاری با انجمن دوستدار کودک

از دیگر فعالیت های من علاقه مند کردن کودکان به کتاب و کتاب خوانی در مناطق سطح پایین شهر است و حدود یک سال با انجمن دوستدار کودک فعالیت داشتیم. در پارک ها کتاب، قصه و بازی داشتیم - با سازمان نهاد کتابخانه ها همکاری داشتیم.

و حرف آخر

اگر توانستم در کارم موفق باشم تنها به دلیل پشتیبانی خوب همسرم است و قدردان زحماتش هستیم.

این کار پیچ و خم های بسیاری داشت

دو سال با معلولان ذهنی این طرح را کار کردیم و به نتیجه های فوق العاده ای رسیدیم و بعد در مدارس و آموزشگاه ها و دپارتمان کودک و نوجوان این طرح را با همان اهداف دنبال کردم. از نظر من معلم سخت گیر



دانش آموز شجاع بار میاورد. با این حال ابزار من قصه و بازی است و کلاس های شادی دارم و هر کاری که انجام می دهیم در راستای تربیت فرزندان شجاع برای آینده است. در حال راه اندازی باشگاه مادران هوشمند هستیم

آکادمی شاهنامه

هفته قبل آکادمی شاهنامه را افتتاح کردیم. از صفر تا صد شاهنامه را در بندرعباس آموزش می دهیم. طبق تحقیقی که انجام دادم در شهرهای دیگر فقط یکسری شعرهای نمادین یاد می دهند اما هدف ما این است که از شاهنامه درس زندگی یاد بگیرند این کاری است که من دو سال است که در حال انجام آن هستیم

یک مادر وظیفه دارد که یک فرزند شجاع تحویل جامعه بدهد آینده جامعه به دست مادران ساخته می شود چراکه یک مادر فرزند را تربیت می کند.

شروع کار

در سال های اول با انجمن موفقیت مادران شروع به کار کردم و مادران را تشویق کردم به سمت کتاب و کتاب خوانی بروند و از موضوعی به نام شعر و زندگی شروع کردم و هدفم این بود که در هفته چندین بار کتابها را ورق بزنند و از دل آنها حرفها را بیرون بیاورند چون اعتقاد بر این است که زمانی یک شعر جاودانه می شود که شاعر آن شعر را زندگی کرده باشد.

گزارشی از برگزاری بازارچه محلی اشتغال جوانان و حمایت از جامعه زنان خانه‌دار

گزارش: زهره کرمی

جمعه گذشته بازارچه محلی در بوستان گل‌ها به همت دفتر تسهیلات کوی ملت باهدف اشتغال جوانان و حمایت از جامعه زنان خانه‌دار تشکیل شد

صنم پور صفری کارشناس اجتماعی دفتر تسهیلات کوی ملت و بهشت‌زهرها هدف از این بازارچه محلی را جایگاه اجتماعی زنان در جامعه عنوان کرد و افزود: اگر به زن در جامعه توجه شود بسیاری از موانع ساختاری از میان برداشته می‌شود، زن به علت حقوق‌حقوقی که در جامعه دارد ایجاب می‌کند که وارد محیط کار و اشتغال شود.

کارشناس اجتماعی دفتر تسهیلات کوی ملت از فعالیتهای دفتر این‌طور به ما گفت: از خردادماه ۹۷ پنج دفتر در پنج محله حاشیه‌نشین شهر (چاهستانی ها، کوی ملت و بهشت‌زهرها، نخل ناخدا، کمربندی و شهنار) زیر نظر استانداری و وزارت کشور راه‌اندازی شد و در هر دفتر پنج کارشناس و یک مدیر دفتر مستقر هستند. کارشناس حقوقی، روانشناسی، اجتماعی و اقتصادی که هر کدام در حیطه تخصصی خودشان در محله فعالیت می‌کنند البته کارشناس شهرسازی هم داریم که وظیفه کالبد محله را به عهده دارد. اعم از آسفالت روشنایی و آشغال و سگ‌های ولگرد و... که در حال حاضر مشغول جمع‌آوری سگ‌های ولگرد هستیم. از آنجاکه در محلات حاشیه‌نشین آسیب‌های اجتماعی بی‌داد می‌کند و انحرافات اخلاقی بسیار زیاد است، در ابتدا در مورد آسیب‌ها تحقیق کردیم و فرم تمام شماری پر کردیم، زنان سرپرست خانوار و اعتیاد را شناسایی کردیم و سپس روی



دادگاه و یا ادارات می‌رویم و تنها هدف ما مسئولیت‌پذیر شدن آن‌ها است

ایشان از جمله وظایف کارشناس روانشناسی را تحت پوشش قرار دادن زنان سرپرست و افراد معلول عنوان کرد و گفت روانشناس ما با صحبت با این افراد و خانواده‌های آن‌ها مشاوره‌های روانشناسی در رابطه با اعتمادبه‌نفس به آن‌ها

کوی ملت از وظایف کارشناسی اقتصادی این‌طور به ما گفت: کار من درواقع برقراری ارتباط با فنی و حرفه‌ای، میراث فرهنگی، اداره کار است. ما اقشار آسیب‌پذیر جامعه و کسانی که از نظر مالی وضعیت خوبی ندارند را به فنی و حرفه‌ای معرفی می‌کنیم تا با شرکت در کلاس‌ها و دوره‌های فنی و حرفه‌ای برای خود حرفه‌ای را بیاموزند. از جمله کلاس‌هایی که تا به الان گذاشتیم کلاس پرورش گل‌های آپارتمانی، خیاطی و برای آقایان جوشکاری و لوله‌کشی بود. وی در رابطه با برگزاری بازارچه محلی کوی ملت افزود: در ابتدا این بازارچه در ۱۲ اردیبهشت ما مجوز موقت گرفت و با استقبال خوبی مواجه شد و حدود ۲۵ نفر از خانم‌های بی‌سرپرست و خانه‌دار در این طرح شرکت کردند. این امر باعث شد که به دنبال برگزاری دائم این بازارچه باشیم و فعلاً به مدت ۱ ماه هر جمعه این بازارچه راه‌اندازی شده و از ماه آینده باید به دنبال تمدید آن برویم

ایشان در رابطه با جایگاه زنان افزود: با توجه به اینکه زنان سهم بالایی در اقتصاد ملی کشور دارند از مسئولین انتظار داریم که با گسترش و توسعه بازارچه بتوانیم از ظرفیت زنان استفاده کنیم و آن‌ها را توانمند سازیم که البته رسالت دفتر ما هم همین است.

لیلا حاجی کارمند مرکز اعصاب روان که هنر دست بچه‌های مرکز را به بازارچه آورده بود افزود: در این بازارچه ما هنر دست

بچه‌های اعصاب روان بفروش می‌رسانیم و درآمد آن را صرف خودشان می‌کنیم. زنان این مرکز نیاز به سرگرمی دارند و بعضی از آن‌ها کسی را ندارند که به آن‌ها سر بزند ما برای آن‌ها مربی گرفتیم صنایع‌دستی را به این افراد یاد دادیم و به نفع خود بچه‌ها به فروش می‌رسانیم



می‌دهد

افسانه ربیعی وزیر کارشناس اقتصادی دفتر تسهیلات

هرکدام از آن‌ها فعالیت خودمان را شروع کردیم. در حال حاضر روی زنان سرپرست خانوار و خانه‌دار کار انجام می‌دهیم و برای آن‌ها کارگاه آموزشی و روانشناسی برگزار می‌کنیم.

از دیگر اقدامات ما در زمینه فرهنگ‌سازی راه‌اندازی طرح کتاب‌خوانی با همکاری مدارس محله برای کودکان از سن ۴ سالگی است.

پور صفری در رابطه با شناسایی و برقرار ارتباط با آن‌ها گفت: در ابتدا پرسشنامه تمام شماری با تک‌تک خانواده‌های محله صحبت کرده و اطلاعات لازم را تهیه کردیم و یک بانک داده تشکیل دادیم و آیت‌ها را وارد سیستم کردیم و ارزیابی کرده و شناختی درباره محله و خانوار پیدا کردیم. زنان سرپرست خانوار را در ابتدا از همین طریق شناسایی کردیم و الان سعی در برقراری ارتباط با آن‌ها داریم. در جلسات مکرری که برگزار شد سعی کردیم با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم این جلسات در مسجد برگزار می‌شود و در مورد مشکلات خانوادگی و اجتماعی صحبت می‌کنند و ما به تک‌تک این مشکلات رسیدگی می‌کنیم و همین‌طور یک سری مشاوره‌های حقوقی و روانشناسی به‌صورت رایگان برگزار می‌کنیم.

ما سعی داریم که زنان سرپرست خانوار و بد سرپرست را مسئولیت‌پذیر و توانمند کنیم تا مشکلاتشان را خودشان حل کنند و اگر مشکلات قانونی دارند ما کمکشان می‌کنیم نامه‌های لازم را برایشان می‌زنیم اگر نیاز باشد با آن‌ها به



معرفی شایع ترین نشانه های سرطان تخمدان



سرطان تخمدان یکی از شایعترین بیماری‌هایی است که سلامت زنان را تهدید می‌کند و با انجام کارهایی می‌توان از بروز آن پیش‌گیری نمود. امروز بشما نشانه‌های بیماری سرطان تخمدان را معرفی می‌کنیم. سرطان تخمدان بعنوان «قاتل خاموش» نیز شناخته می‌شود زیرا نشانه‌های این بیماری اغلب بسیار جزئی هستند و همانند اتفاقی معمولی بنظر می‌رسند و از این رو تا زمانی که دیگر کار از کار گذشته توسط افراد نادیده گرفته می‌شوند. با این وجود، تفاوت در این است که این اتفاق‌ها تقریباً هرروز رخ خواهند داد و متوقف نمی‌شوند. همان‌گونه که اشاره شد، متأسفانه نشانه‌های سرطان تخمدان اغلب زمانی جدی گرفته می‌شوند که بیماری پخش شده و پیشرفت بیش از اندازه آن دیگر فرصتی برای درمان موثر باقی نگذاشته است. تنها حدود ۲۰ درصد از موارد سرطان تخمدان به اندازه کافی زود تشخیص داده می‌شوند و فرصت برای درمان آن‌ها وجود دارد. از این رو، قصد داریم در ادامه برخی نشانه‌های هشدار دهنده این قاتل خاموش برای بانوان را معرفی کنیم.

مثال، اگر نفخ شکمی شما به اندازه‌ای است که موجب تنگ‌تر شدن ناگهانی لباس‌ها در ناحیه کمر شده است بدون این‌که تغییری در رژیم غذایی یا فعالیت‌های بدنی شما صورت گرفته باشد می‌تواند دلیلی برای ملاقات هرچه سریع‌تر با یک دکتر و مشورت با وی باشد.

تکرر ادرار
مشکلات ادراری مانند نیاز ناگهانی برای ادرار کردن و همچنین افزایش تعداد دفعات ادرار کردن می‌تواند یکدیگر از نشانه‌های سرطان تخمدان باشند. این شرایط می‌تواند شامل بی‌اختیاری «از دست دادن کامل نظارت مثانه پیش از رسیدن به دستشویی» باشد که بتدریج پس از چند هفته بدتر نیز می‌شود.

احساس سیری سریع
در مراحل پیشرفته‌تر سرطان تخمدان، تومور سرطانی به تنهایی می‌تواند روی سطح معده در قسمت امنوم و یا روی روده‌ها قرار گرفته و احساس سیری سریع را هنگام غذا خوردن در بیمار ایجاد کند. این شرایط به نام «سیری زودرس» شناخته می‌شود.

تغییر در یبوست و اسهال
تغییر در عادات روده مانند یبوست و اسهال، اغلب با سرطان

درد در ناحیه لگن یا شکم که نسبت به مشکلات قاعدگی و سوء هاضمه عادی «بعنوان مثال، گرفتگی عضلات» بسیار متفاوت احساس می‌شود می‌تواند یکی از نشانه‌های سرطان تخمدان باشد. بیشتر بیماران از دردی در ناحیه شکم شکایت می‌کنند که به مدت بیش از دوهفته ادامه داشته است و با قاعدگی، اسهال یا آنفلوآنزا معده مرتبط نبوده است.

سوء تغذیه مداوم، گاز، تهوع، یا دیگر مشکلات معده و روده مانند سوزش سر دل از نشانه‌های مشترک و پایدار سرطان تخمدان محسوب می‌شوند.

سرطان تخمدان یکی از دلایل کاهش اشتها محسوب می‌شود. کاهش اشتها در بیماران مبتلا به سرطان تخمدان در نتیجه تاثیر بیماری بر سوخت و ساز یا تجزیه مواد غذایی به انرژی که سوخت مورد نیاز بدن را فراهم می‌کند، شکل می‌گیرد.

یکی از هشدارهای کمتر شناخته شده اولیه سرطان تخمدان خون ریزی نامنظم واژن خارج از قاعدگی است

نفخ مکرر یا گاز دردناک در ناحیه شکم یا لگن که از بین نمی‌رود، یکدیگر از نشانه‌های سرطان تخمدان است. بعنوان

سرطان تخمدان یکی از دلایل کاهش اشتها محسوب می‌شود. کاهش اشتها در بیماران مبتلا به سرطان تخمدان در نتیجه تاثیر بیماری بر سوخت و ساز یا تجزیه مواد غذایی به انرژی که سوخت مورد نیاز بدن را فراهم می‌کند، شکل می‌گیرد.

یکی از هشدارهای کمتر شناخته شده اولیه سرطان تخمدان خون ریزی نامنظم واژن خارج از قاعدگی است

نفخ مکرر یا گاز دردناک در ناحیه شکم یا لگن که از بین نمی‌رود، یکدیگر از نشانه‌های سرطان تخمدان است. بعنوان

طرفیت‌های موجود در استان، در تحقق اهداف نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و برنامه‌های



دولت تدبیر و امید موفق و موید باشید. شایان ذکر است؛ فاطمه رکن الدینی پیش از این سرپرست اداره کل روابط عمومی استانداری هرمزگان بود.

با حکم استاندار هرمزگان با صدور حکمی مریم یگانه را به سمت مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان منصوب کرد. در این حکم خطاب به مریم یگانه آورده است: با استعانت از خداوند منان و با توجه به تجارب جنابعالی به موجب این حکم به سمت مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده پست ردیف ۲۱ - ۲۹

با حکم استاندار هرمزگان؛ مدیرکل روابط عمومی استانداری هرمزگان منصوب شد

استاندار هرمزگان با صدور حکم فاطمه رکن الدینی را به سمت مدیرکل روابط عمومی استانداری هرمزگان منصوب کرد، دکتر فریدون همتی استاندار هرمزگان در این حکم خطاب به فاطمه رکن الدینی آورده است:

با استعانت از خداوند منان و با توجه به تجارب جنابعالی به موجب این حکم به سمت مدیرکل روابط عمومی پست ردیف ۱۰ - ۲۹ منصوب می‌شوید. امید است با اتکال به خداوند متعال، در چارچوب وظایف قانونی و در راستای منویات مقام عظمای ولایت، ضمن برنامه‌ریزی مطلوب و بهره‌گیری مناسب از امکانات، استعدادها و

با حکم وزیر کشور؛

معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان منصوب شد

وزیر کشور با صدور حکمی نازنین شیبانی تزرگی را به سمت معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان منصوب کرد.

به گزارش روابط عمومی استانداری هرمزگان، در حکم دکتر عبدالرضا رحمانی فضلی وزیر کشور خطاب به نازنین شیبانی تزرگی آمده است:

بنا به پیشنهاد استاندار محترم هرمزگان و با توجه به تایید معاونت توسعه مدیریت و منابع، به موجب این حکم به سمت معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان منصوب می‌شوید.

امید است ضمن تلاش در جهت مدیریت بهینه منابع به ویژه منابع انسانی با بهره‌گیری از استعدادها و توانمندی‌های نیروهای لایق، دلسوز و کارآمد در پیشبرد اهداف و سیاست‌های دولت تدبیر و امید و وزارت متبوع موفق باشید.

توفیق روزافزوتان را در جهت پیشبرد اهداف متعالی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران تحت منویات و فرامین رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای (مدظله العالی) از درگاه پروردگار قادر متعال خواستارم.

شایان ذکر است؛ نازنین شیبانی تزرگی پیش از این سرپرست معاونت توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان بود.

منصوب می‌شوید. امید است با اتکال به خداوند متعال، در چارچوب وظایف قانونی و در راستای منویات مقام عظمای ولایت، ضمن برنامه‌ریزی مطلوب و بهره‌گیری مناسب از امکانات، استعدادها و ظرفیت‌های موجود در استان، در تحقق اهداف نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و برنامه‌های دولت تدبیر و امید موفق و موید باشید. شایان ذکر است؛ مریم یگانه فارغ التحصیل کارشناسی ارشد رشته روانشناسی و دارای ۱۵ سال سابقه کار در مجموعه استانداری هرمزگان است. وی سوابقی همچون مشاور امور بانوان چهار فرماندار در بندر خمیر، رئیس گروه امور اجتماعی استانداری هرمزگان، مسئول دبیرخانه ستاد صیانت از حقوق شهروندی استان و مسئول دبیرخانه ستاد کاهش آسیب‌های اجتماعی استان را در کارنامه دارد.

وی همچنین سه دوره عنوان مشاور برتر امور بانوان در استان هرمزگان را کسب نموده است.



با سر آشپز = موساکا بادمجان



گراتن ها اصالت فرانسوی دارند اما به علت تنوع فراوان در هر کجای دنیا نام های مختلفی را به خود دیده اند و موساکا بادمجان نیز از همین دسته می باشد که به یونان بر می گردد. موساکا یک گراتن یونانی است و ماده اصلی آن بادمجان و یک لایه گوشت است که به آن موساکا بادمجان گفته می شود و ما در این مطلب طرز تهیه موساکا بادمجان را آموزش می دهیم.

طرز تهیه موساکا تقریباً راحت است و این غذای فرنگی دارای طعم و مزه ایده آلی است.

مواد لازم:

- ۸ عدد بادمجان متوسط
- ۳۰۰ گرم گوشت چرخ شده
- ۱ عدد پیاز متوسط
- ۱ عدد سیب زمینی درشت
- ۲ عدد گوجه فرنگی متوسط
- ۵.۱ پیمانه سس بشامل
- ۵.۱ پیمانه پنیر چدار یا موتزارلا
- ادویه به مقدار دلخواه و لازم
- پودر سیر و پودر پاپریکا به اندازه دلخواه
- ۱ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- ۱ پیمانه آب
- ۲ قاشق سوپ خوری جعفری خرد شده
- پودر سوخاری به اندازه لازم
- روغن به اندازه لازم
- طرز تهیه موساکا بادمجان:

برای درست کردن موساکا بادمجان به روش زیر عمل کنید: بادمجان ها را بشویید و پوست بگیرید و به صورت حلقه ای خرد کنید و روی یک سینی بچینید و رویش نمک بپاشید و کناری بگذارید تا تلخی آنها از بین برود.

پیاز را در روغن تفت دهید و بعد از طلایی شدن پیاز، گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید و بگذارید خوب تفت بخورد و ادویه هایی مانند فلفل، نمک، زردچوبه، پودر سیر و پودر پاپریکا را به آن بیفزایید.

مواد را خوب با هم مخلوط کنید و سر تفت دهید و بعد رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا رنگدانه های رب باز شود.

بعد یک چهارم از آب را به مواد اضافه می کنیم و اجازه می دهیم که سس خوب جا بیفتد و قبل از خاموش کردن حرارت جعفری را نیز به مواد سس می افزایید و می گذارید کمی با مواد بپزد و بعد زیر شعله را خاموش می کنید.

حالا بادمجان ها را آبکشی و کامل خشک و سرخ کنید. در مرحله بعدی پودر سوخاری، یک ظرف که مناسب قرار دادن در فر باشد را انتخاب کنید و آن را با روغن چرب کنید و پودر سوخاری را روی آن بپاشید.

سیب زمینی ها را لایه لایه برش بزنید و ترجیحاً کمی هم نیم پز شده باشند بهتر است بر روی ته ظرف بچینید و روی آنها را یک

لایه بادمجان سرخ کرده بگذارید.

روی بادمجان ها را با سس گوشتی که آماده کرده اید، بپوشانید. روی سس را دوباره با بادمجان پر کنید و بر روی بادمجان ها یک لایه گوجه فرنگی بگذارید.

حالا روی تمام مواد سس بشامل بریزید و خوب روی همه مواد آن را پخش کنید.

روی تمام مواد پنیر بریزید و خوب همه جا را با پنیر بپوشانید. فر را با دمای ۱۹۰ درجه از قبل روشن کنید و تایمر را برای ۳۰ تا ۴۰ دقیقه تنظیم بفرمایید. وقتی که پنیرها کاملاً ذوب شدن به مدت پنج دقیقه گریل بالا را روشن کنید تا پنیرها طلایی شوند و بعد موساکا بادمجان را از فر در بیآورید.

اجازه دهید تا کمی سرد شود تا راحت تر برش بخورد و شکل ظاهری آن بهم نریزد.

استفاده از گوجه و سیب زمینی در طرز تهیه موساکا بادمجان کاملاً سلیقه ای است و اگر تمایل ندارید می توانید آن را حذف کنید. از این غذا هم به تنهایی و هم به همراه نان می شود استفاده کرد.

طرز تهیه سس بشامل و مواد لازم آن:

ما در طرز تهیه موساکا بادمجان از سس بشامل استفاده کرده ایم و در این قسمت نحوه تهیه سس بشامل را برایتان شرح می دهیم:

مواد لازم:

- ۲۵ گرم کره
- ۲ قاشق غذا خوری آرد
- ۲ پیمانه شیر
- نمک به مقدار لازم
- جوز هندی در صورت تمایل
- ۲ قاشق خامه در صورت تمایل
- طرز تهیه:

سس بشامل را اینگونه آماده کنید، این سس به سس سفید لازانیا نیز معروف می باشد.

کره را با آرد تفت دهید و کم کم شیر گرم را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا آرد خودش را بگیرد.

در حین ریختن شیر باید مدام مواد را هم بزنید تا آرد بکدست شود و وقتی که غلظت مواد مناسب شد ریختن شیر را قطع کنید.

غلظت مناسب زمانی است که شما انگشتتان را روی این سس بر روی قاشق می کشید جای انگشتتان باقی بماند.

نمک و جوز هندی و خامه رو هم در آخر به این مواد اضافه کنید تا خوش طعم بشود.

به همین راحتی می شود در منزل سس بشامل را تهیه کرد و در دستور غذاهایی که این سس را درون خود دارند استفاده کرد.

رده سنی متولدین ۸۷ تقوا دهقان در ماده ۵۰۰ متر گروهی مقام دوم را از آن خود نمود و رده سنی متولدین ۸۴-۸۳ خانم ها مهرنوش ریحانی مقام اول ماده ۵۰۰ متر و مقام دوم ماده ۳۰۰ متر را از آن خود نمود و خانم هلیا عسکر پور در ماده ۳۰۰ متر مقام سوم انفرادی را کسب نمودند. گفتنی است تیم زیر ۱۶ سال اسکیت سرعت لیانو هرمزگان با ترکیب: فاطمه محمدی، تقوا دهقان طرزجانی، هلنا هوشنگی، ساره بوستانی، محیا غدیرپور، مهرنوش ریحانی، هلیا عسکر پور، یاسمن زمانی به مربیگری خانم فاطمه سبزی پور و سرپرستی خانم مهرنوش مولوی در این رقابتها حضور یافتند و عنوان سوم تیمی را از آن خود نمودند.



(س) یک زن نمونه و الگوی تمامی بانوان مسلمان است. آباد به نقش زنان در عرصه اقتصادی کشور اشاره کرد و گفت: زنان می توانند در حوزه های مختلف اقتصادی مانند تولید و صادرات نقش موثری داشته باشند.

وی اضافه کرد: ورود زنان در بازار های صنایع دستی و محصولات سنتی علاوه بر رونق اقتصادی خانواده می تواند موجب ارز آوری برای کشور شود.

آباد با بیان اینکه باید مناصب مختلفی در تمامی رده ها برای حضور زنان در نظر گرفته شود، افزود: برای حضور زنان در حوزه های مختلف و استفاده از این ظرفیت ۵۰ درصدی جامعه باید پستی مانند معاون امور بانوان رئیس جمهور در تمامی وزارت خانه ها در نظر گرفته شود.

وی تصریح کرد: استفاده از ظرفیت بانوان در عرصه های مختلف موجب افزایش بهره وری در حوزه های مختلف خواهد شد زیرا ۵۰ درصد جامعه را زنان تشکیل می دهند و نباید این ظرفیت عظیم را ندیده گرفت.

در این مراسم، مریم یگانه به عنوان مدیرکل بانوان و خانواده استانداری هرمزگان معرفی شد.

بازگشت پیروزمندانه نوجوانان قهرمان اسکیت هرمزگان از مسابقات قهرمانی لیگ سراسری اسکیت سرعت بانوان

تیم اسکیت سرعت نوجوانان دختر لیانو هرمزگان زیر ۱۶ سال در مسابقات قهرمانی لیگ سراسری کشور که در ۶ تیر ماه در تهران برگزار شد توانستند از بین ۱۴ تیم شرکت کننده عنوان سوم تیمی را از آن خود نمایند.

به گزارش روابط عمومی هیات اسکیت استان هرمزگان، در



مدیرکل حوزه استاندار هرمزگان در مراسم معارفه مدیرکل بانوان و خانواده استانداری هرمزگان مطرح کرد: رویکرد مثبت استاندار هرمزگان در استفاده از ظرفیت بانوان توانمند هرمزگانی در مناصب مدیریتی

مدیرکل حوزه استاندار هرمزگان گفت: استفاده از ظرفیت بانوان توانمند هرمزگانی رویکرد مثبتی است که استاندار هرمزگان در پیش گرفته است.

غلامرضا آباد در مراسم معارفه مدیرکل بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، افزود: باید نگاه به بهره گیری از ظرفیت بانوان از قالب شعار خارج و تبدیل به اقدام جدی شوند. وی اضافه کرد: در اسلام جایگاه خاص و والایی برای نقش زن در خانواده و جامعه تبیین گردیده است و حضرت فاطمه