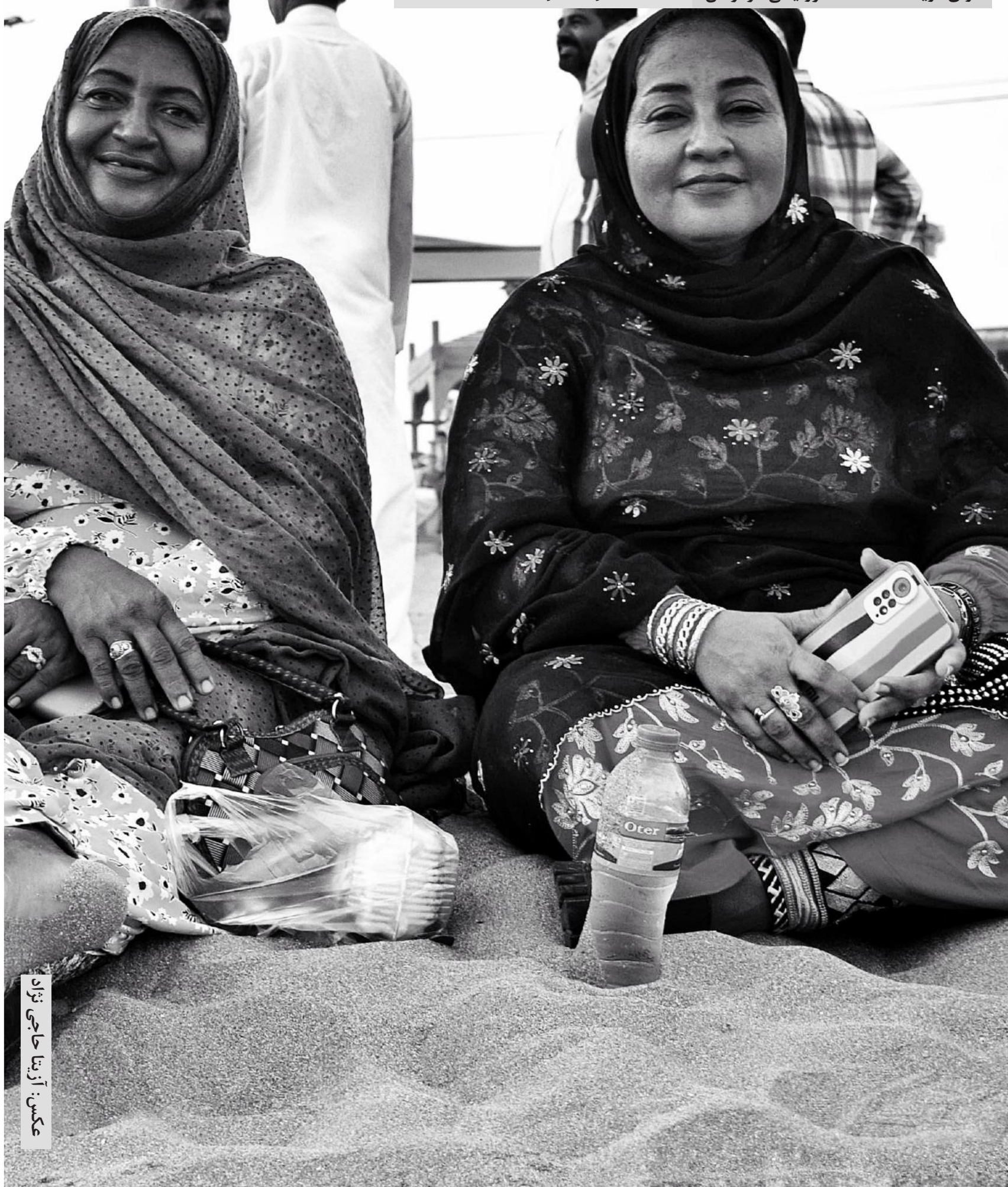


آوای دریا

۲۰۴

شنبه ۲۰ آبان ماه ۱۴۰۲ سال پنجم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



ارائه تسهیلات تشویقی ازدواج به متولدین دهه ۶۰

گزارش: ایرنا



معاون بررسی‌های راهبردی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، از ارائه تسهیلات تشویقی ازدواج به متولدین دهه ۶۰ ساکن در روستا و شهر زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت، خبر داد.

معصومه فلاحیان اظهار داشت: معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده با هدف تشویق و ترغیب دختران و پسران بازمانده از ازدواج متولد دهه ۶۰ به تشکیل خانواده، اقدام به طرح ریزی و اجرای برنامه تسهیل ازدواج جوانان متولد دهه ۶۰ در روستاها و شهرهای زیر بیست هزار نموده است.

وی افزود: در این طرح متولدین دهه ۶۰ ساکن در مناطق روستایی و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت در صورت ازدواج و احراز شرایط از تسهیلات ازدواج، خرید اقساطی جهیزیه و اشتغال برخوردار می‌شوند.

فلاحیان یادآور شد: سقف ۱۰۰ میلیون تومانی تسهیلات ازدواج، خرید اقساطی جهیزیه به مبلغ ۲۰۰ میلیون تومان و وام اشتغال ۲۰۰ میلیون تومان و مضاف بر تسهیلات مصوب بانک مرکزی بابت ازدواج و فرزند آوری از جمله این تسهیلات است.

وی، دارا بودن تابعیت کشور جمهوری اسلامی ایران، عشایر یا ساکن روستا و یا شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت بودن، زوجین (هر دو زن و مرد مجرد) متولد دهه ۶۰ (متولدین ۰۱/۰۱/۱۳۶۰ تا ۳۰/۰۳/۱۴۰۲) باشند و تاریخ عقد زوجین از ۳۰/۰۳/۱۴۰۲ تا ۲۹/۱۲/۱۴۰۲ باشد را از شرایط عمومی متقاضیان دریافت تسهیلات اعلام کرد.

فلاحیان با اشاره به شرایط اختصاصی پرداخت تسهیلات به متقاضیان تسهیلات بیمه و تسهیلات تشویقی ازدواج، تاکید کرد: به متقاضیان دارای شرایط بند الف این آیین نامه که توسط صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان روستائیان و عشایر بیمه شده باشند و یا بشوند، تسهیلات تشویقی ازدواج به مبلغ ۱۰۰ میلیون تومان اعطا خواهد شد.

معاون بررسی‌های راهبردی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، درباره تسهیلات خرید اقساطی جهیزیه نیز توضیح داد و گفت: سقف تسهیلات خرید اقساطی جهیزیه اعطایی به هر یک از افراد (هریک از زوجین) معرفی شده، حداکثر ۱۰۰ میلیون تومان به صورت کالاکارت است و حداکثر مدت بازپرداخت تسهیلات اعطایی جهیزیه به هر یک از افراد معرفی شده ۳۶ ماه تعیین شده است.

به گفته وی، دریافت‌کنندگان تسهیلات قرض‌الحسنه از محل حساب مذکور می‌بایست برای واریز تسهیلات و پرداخت اقساط یک فقره حساب پس‌انداز قرض‌الحسنه نزد بانک مهر افتتاح

تسهیلات نزد بانک بدون نیاز به انجام هرگونه تشریفات قانونی و اداری و قضایی اقدام خواهد کرد.

معاون بررسی‌های راهبردی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، با اشاره به شرایط اختصاصی تسهیلات اشتغال نیز اظهار داشت: به زوجین دارای شرایط بند الف این آیین نامه در صورت عدم اشتغال، تسهیلات اشتغال تا سقف ۲۰۰ میلیون تومان به ازای هر طرح اشتغالی پرداخت خواهد شد و سقف اعطاء تسهیلات اشتغال به زوجین ۲۰۰ میلیون تومان تعیین شده است.

وی تاکید کرد: ارائه طرح دارای توجیه فنی و اقتصادی مورد تایید صندوق امید، برای دریافت تسهیلات الزامی است و در صورت نیاز ارائه مجوز کسب و کار برای مشمولین ضروری است، همچنین محل اجرای طرح در روستا یا شهر زیر بیست هزار نفر است. فلاحیان یادآور شد: در صورتی که میزان سرمایه گذاری طرح بیش از سقف تعیین شده (۲۰۰ میلیون تومان) باشد، مابه التفاوت آن به عنوان آورده متقاضی توسط متقاضی تامین می‌شود، همچنین در صورت عدم اجرای طرح توسط متقاضی، تسهیلات دین به حال شده و با نرخ تسهیلات جاری بانکها مصوبه شورای پول و اعتبار مسترد خواهد شد.

کنند؛ اعطای تسهیلات قرض‌الحسنه به معرفی‌شدگان، بر اساس قراردادهای داخلی و فرم‌های مورد استفاده طبق ضوابط و مقررات جاری بانک مهر بوده و متقاضی متعهد به خرید کالا یا خدمت از پذیرندگان طرف قرارداد بانک مهر است.

وی ادامه داد: تسهیلات ارائه شده بر مبنای عقد قرارداد قرض‌الحسنه و با کارمزد ۴ درصد است که سالانه و براساس مانده بدهی محاسبه و دریافت می‌شود.

فلاحیان ادامه داد: معرفی‌شدگان تسهیلات قرض‌الحسنه، صرفاً می‌توانند تا سقف مجاز بانک از تسهیلات قرض‌الحسنه استفاده نمایند و ارائه هر نوع تسهیلات جدید منوط به رعایت شرایط و ضوابط مربوطه است؛ همچنین وثایق و تضامین تسهیلات گیرندگان بر اساس اعتبار سنجی سامانه ضمان بانک صورت می‌پذیرد. (بر اساس یک ضامن یا سفته الکترونیکی به تشخیص بانک).

وی خاطر نشان کرد: متقاضی تسهیلات کالاکارت می‌بایست حداکثر ظرف مدت دو ماه از تاریخ اعطای تسهیلات، نسبت به خرید کالا و یا خدمات از شبکه پذیرندگان اقدام نماید، در غیر اینصورت، بانک نسبت به تسویه تسهیلات مزبور از محل حساب‌های گیرنده

والدین کلاس‌های درس بدون معلم را اطلاع دهند

بعد از اعلام نتایج آزمون‌ها، کلاس بدون معلم نداریم، اگر هست اعلام کنید. واقعیتش این است که من باید به گزارش مدیران کل آموزش و پرورش اعتماد کنم یا تلفن‌هایی که در خصوص کمبود معلم می‌شود. قریب به ۶۰۰ هزار کلاس درس داریم و به فرض اینکه درست باشد ۲۰ هزار کلاس درس ۴ هفته معلم نداشتند؛ این عدد چند درصد می‌شود و البته برای آن تعداد هم معلم تأمین شد.

صحرايي با بیان اینکه هر کسی در هر نقطه‌ای که می‌گوید معلم ندارد به آموزش و پرورش شهر خودش مراجعه کند، گفت: کلاس خالی در گزارش مدیران کل آموزش و پرورش در هیچ جای کشور نداریم. وی با طرح این پرسش که «آیا این کسری معلم ناگهان ایجاد شد؟»، اظهار کرد: قطعاً خیر؛ کسری بیش از ۲۰۰ هزار معلم است و مسأله خشکاندن ریشه این کمبود است.

نتایج آزمون‌ها، کلاس بدون معلم نداریم. در گزارش مدیران کل آموزش و پرورش، کلاس خالی در هیچ جای کشور نداریم. وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه کلاس خالی با کمبود معلم در ادبیات آموزش و پرورش ۲ حرف است، اظهار کرد: تمام کسانی که در آموزش و پرورش فعالیت می‌کنند از دبیر تا وزیر، معلم هستند؛ معلمی، مدیریت می‌شود و معلمی، معاون می‌شود. در جاهایی که معلم نداشتیم، مدیران، معاونان، کارشناسان، در کلاس‌ها تدریس می‌کردند تا معلمان جدید ملحق شوند. وی در واکنش به این جمله که تعدادی از مردم درباره کلاس بدون معلم گلایه دارند، تصریح کرد: مطابق آمار



با ذکر نام استان، شهر یا روستا، مدرسه، مقطع و پایه تحصیلی به آیدی @ravabetomomil402 در پیام رسان شاد اطلاع دهند. وزیر آموزش و پرورش روز گذشته در برنامه تلویزیونی صف اول گفت:

کلاس بدون معلم نداریم اظهارات مقامات رسمی از کمبود معلم و کلاس‌های بدون معلم کم نیست. علیرضا منادی سفیدان، رئیس کمیسیون آموزش گفت که پیگیر تعداد ۲۰ هزار کلاس درس بدون معلم بودیم. با همه اینها اما رضامرد صحرايي، وزیر آموزش و پرورش گفته که مطابق آمار بعد از اعلام

یک ماه و ۴۴ روز از آغاز سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ گذشته و همچنان مشکل بر سر کمبود معلم و کلاس‌های بدون معلم حل نشده است. برخی از نمایندگان مجلس و والدین دانش‌آموزان از کلاس‌های درس بدون معلم می‌گویند و اظهارات مقامات رسمی از کمبود معلم و کلاس‌های بدون معلم کم نیست ولی وزیر آموزش و پرورش می‌گوید کلاس بدون معلم نداریم.

در راستای پاسخگویی شفاف و سریع به مخاطبان، هفته گذشته با حضور وزیر آموزش و پرورش در برنامه‌ای تلویزیونی، اعلام شد که اگر کمبود معلمی در مدارس وجود دارد بدون واسطه و مستقیم به این مرکز ارسال شود تا پیگیری و بررسی شود.

امروز وزارت آموزش و پرورش با صدور اطلاعیه‌ای اعلام کرد: تمام پیام‌های مخاطبان مبنی بر کلاس‌های بدون معلم دریافت و برای بررسی و اقدام سریع به مسئولان مربوطه ارجاع شده است. بر اساس این گزارش تمام پیام‌های مخاطبان ارسالی به آیدی معرفی شده در شبکه دانش‌آموزی "شاد" دریافت و برای بررسی و اقدام سریع، به مسئولان مربوطه ارجاع شده است.

مقرر شده: این مرکز در روزهای آینده، بار دیگر ارتباطات مستقیم، موثر و با شیوه‌های جدیدی، خواهد داشت. اطلاع از کلاس‌های درس بدون معلم وزارت آموزش و پرورش، از خانواده‌ها خواست تا کلاس‌های درس بدون معلم را گزارش دهند. والدین و دانش‌آموزان، کلاس‌های درس بدون معلم را

کودک آزاری با سوگند رازداری!

گزارش: ایرنا



کودک باید یاد بگیرد درباره رازهایی که او را ناراحت می‌کنند، حرف بزند. آموزش تفاوت بین راز خوب و بد با روش ساده‌ای که در ادامه می‌خوانید به خانواده‌ها کمک می‌کند تا کودکان چهار سوءاستفاده جنسی و جسمی نشود.

همه بزرگسالان تفاوت بین سورپرایز، راز و چیزهای خصوصی را درک می‌کنند اما این مفاهیم برای کودکان مبهم است و متأسفانه، بسیاری از متجاوزان جنسی از این ناآگاهی کودکان سوءاستفاده کرده و با سوگند رازداری، کودک را مورد آزار جنسی قرار می‌دهند. به همین دلیل لازم است والدین با آموزش رازی‌داری به کودک و یاد دادن تفاوت بین راز خوب و بد، از آزار جنسی و وارد شدن آسیب روانی به کودکان پیشگیری کنند.

دکتر آرزو سادات ملک نیا، روانشناس کودک و نوجوان در گفت‌وگو با ایرنا به ارائه نکات مهمی در رابطه با اهمیت آموزش رازداری به کودکان می‌پردازد که در ادامه می‌خوانیم. تا چه حد می‌توانیم از کودک انتظار رازداری داشته باشیم؟ اینکه از کودکان تا چه حد می‌توانیم رازداری را انتظار داشته باشیم برمی‌گردد به اینکه فرزند شما در چه سنی است تا بتوانیم به او رازداری را آموزش دهیم؛ آیا معنای رازداری را می‌فهمد؟ آیا به مفاهیم انتزاعی از نظر رشد مغزی دسترسی پیدا کرده تا بتوانیم به او معنای راز و کاربرد آن را آموزش دهیم؟ کودک باید مفهوم طبقه‌بندی کردن را درک کند تا بتواند رازها را به راز خوب و بد تقسیم کند. پس به کودکانی که سن بسیار کمی دارند و در مرحله پیش عملیاتی و عملیاتی رشد مغزی هستند، آموزش دادن راز و رازدار بودن کاری بیهوده است و ما در اصل از او چیزی را می‌خواهیم که از نظر سن رشدی در توان کودک نیست.

گفتن راز و محرم اسرار قرار دادن کودکان تا چه حد جایز است؟

بدون شک هر رازی را به کودکان نباید گفت. یکی از مشکلات بزرگ ما در برخی خانواده‌ها این است که مادر و پدر معنای راز را خودشان نمی‌دانند و مسائلی را با کودکان در میان می‌گذارند که بیشتر شکایت از مشکلاتی است که در زندگی خود داشته‌اند. مادر از گذشته سخت و کودکی که در آن رنج کشیده با فرزند خود صحبت می‌کند؛ این سبب می‌شود کودکی که تحمل این همه رنج را ندارد، نه تنها در کودکی آسیب ببیند بلکه در بزرگسالی خود نیز این آسیب را به همراه داشته باشد و مسلماً رابطه او با دیگران مختل خواهد شد و ما شاهد شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگار در بزرگسالی خواهیم بود.

والدین باید آگاه باشند که با این کار چه بلایی بر سر فرزندشان می‌آورد؛ به او نشان می‌دهند دنیا جای امن نیست و آدم‌ها قابل اعتماد نیستند. پدری که من به‌عنوان قهرمان زندگی خود می‌دانستم مادر اکنون برای من از بدی پدر می‌گوید، پس پدر من تکیه‌گاه خوبی نیست و خانه نیز امن نیست. بد نیست بدانیم این راز نیست که به فرزند خود می‌گوییم بلکه یک سری خاطرات منفی است که به‌موجب آن سبب می‌شویم کودک آسیب ببیند. بدون شک هیچ کودکی تحمل نگهداری راز منفی را ندارد و نگهداری آن سبب آسیب روحی و روانی او خواهد شد.

چطور به کودک یاد دهیم که بین راز خوب و بد تفاوت قائل شود؟

کودک باید یاد بگیرد درباره رازهایی که او را ناراحت می‌کنند، حرف بزند. به کودک باید یاد داد که بین راز خوب و بد تفاوت وجود دارد. یاد دادن راز خوب و بد به کودکان از طریق رنگ‌ها بهترین نوع آموزش انواع راز است. رنگ‌ها به‌عنوان یک نماد و با توجه به عینی بودن، بیشتر به یاد کودک می‌ماند.

به کودک می‌گوییم ما دو نوع راز داریم: یک سری رازها قرمز هستند یعنی ما نباید آن را از دیگران پنهان کنیم چون نگفتن آن راز به بزرگسالان سبب این خواهد شد که ما یا دیگران آسیب ببینیم اما رازهای سبز رازهایی هستند که به کسی یا چیزی آسیب نمی‌زنند. یک جعبه‌ای به نام جعبه راز درست کرده و انواع رازها را در برکه‌های کوچک پر می‌کنیم و در داخل جعبه قرار می‌دهیم؛ به همراه خود کودک هر کدام را تحلیل و بررسی می‌کنیم و رازهای قرمز را علامت قرمز زده و رازهای سبز را علامت سبز می‌زنیم، بعد به او می‌گوییم

رازهای قرمز را پاره کند و دور بریزد و تأکید می‌کنیم ما نمی‌توانیم آن‌ها را پیش خودمان نگاه داریم اما رازهای سبز را می‌توانیم برای خودمان حفظ کنیم. با این روش بسیار ساده ما می‌توانیم به کودکان رازهای خوب و بد را آموزش دهیم. آیا کودک باید راز دیگران را با والدین خود در میان بگذارد؟

بعد از اینکه کودک یاد گرفت رازهای سبز کدام‌ها هستند و رازهای قرمز به چه رازهایی گفته می‌شود، می‌توانیم به او بگوییم اگر رازی که به تو گفته شد جز گروه رازهای سبز بود، نیازی نیست که به کسی بگویی اما اگر آن راز جز رازهای قرمز بود به خودت و دیگران آسیب وارد خواهد شد و باید حتماً به خانواده اطلاع بدهیم. بدین وسیله ما کمک می‌کنیم تا فرزندمان دچار سوءاستفاده جنسی و جسمی نشود.

در بسیاری از مواقع ما با والدینی مواجه هستیم که از کودکان خود برای خبر آوردن از دیگران استفاده می‌کنند، مخصوصاً زمانی که در یک جمع حضور ندارند از او می‌پرسند راستی زمانی که من نبودم در مورد من چه حرفی زدند؟ ما با این کار عدم رازداری را به فرزندمان آموزش می‌دهیم. از بزرگسالان دیگر که هر کدام به‌نوعی در مراقبت کردن از کودک به شما کمک می‌کنند بخواهید تا در صورت صحبت کردن کودک در مورد حریم شخصی افراد، او را از ادامه گفتگو منع نمایند.

اگر کودک راز سبز یا مهم مثل سورپرایز تولد یا اتفاقات داخل خانه را برای دیگران بازگو کند و راز را برملا کند، والدین چه برخوردی باید داشته باشند؟

تا زمانی که فرزند شما آموزش لازم را در مورد رازداری ندیده، بهتر است مسائل مهم زندگی را جلوی او بازگو نکنید. رازداری درجات متفاوتی دارد، می‌تواند در مورد سورپرایز یک تولد باشد که جنبه هیجانی دارد تا مسائل مهم که در خانه اتفاق می‌افتد. رازی مثل سورپرایز تولد که جنبه تفریحی و هیجانی در آن بسیار پررنگ است، می‌تواند منطق رازداری گفتن یک راز را برای کودک مشکل کند و آن قدر هیجان بالا باشد که بازگو نماید. در خصوص مسائل مهم زندگی بهتر است تا آمادگی کامل کودک جهت رازداری، آن را بازگو نکنیم چون قادر به حفظ و نگهداری راز نیست؛ اما اگر هر رازی را بدون در نظر گرفتن سن کودک به او گفتید، در صورت برملا شدن حق تحقیر، تنبیه و برچسب خیرچینی به او را ندارد. زمانی که عصبانی نیستید و حال کودک هم خوب است و ترسی از برقراری ارتباط با شما ندارد، بگویید که انتظار این کار را از او نداشتید و امیدوار هستید من بعد

تلاش بیشتری برای نگهداری راز نماید. عدم رازداری کودک خود را جار زنید و باعث سرافکنندگی او نشوید چون این کار باعث می‌شود برای رازدار بودن تلاشی نکنند.

آیا برملا کردن رازهای سبز که در بالا به آن اشاره فرمودید در کودکان طبیعی است یا دلیل خاصی دارد؟

با توجه به سن کودک و گاهی عدم نگهداری ذهنی وقایع ممکن است او ناخواسته راز را برملا کند و این دلیلی بر بی‌اعتنایی به توصیه والدین نیست، بلکه کودک با توجه به خصوصیات سن رشد عقلی و اخلاقی قادر نیست راز را نگهداری کند. از آنجایی که کودکان دوست دارند از هر چیزی هر جا در جمع صحبت کنند، این نشانه جلب توجه دیگران به خود است. نقش والدین در این زمینه می‌تواند الگودهی به کودک باشد. کودک رفتار ما را می‌بیند و می‌آموزد، اگر خودمان رازدار نباشیم، مخصوص در مورد مسائل مربوط به کودکان، او نیز می‌آموزد رازدار حرف‌های ما نباشد.

رفتارهای خصومت‌آمیز با کودک نیز سبب انتقام او از والدین شده و گاهی مواردی که نباید بگوید، درجایی عنوان می‌کند تا والدین را ناراحت کند؛ لذا با او با ملائمت رفتار کنید تا رابطه او با شما خوب شود و در جهت رازداری آنچه در خانه اتفاق می‌افتد، بگوید.

چطور رازداری و اهمیت آن را به کودکانمان یاد دهیم؟

در سن کودکی بهترین آموزش برای رازداری روش الگودهی است. وقتی والدین رازدار خوبی باشند، عملاً یک الگوی خوب برای فرزندانشان هستند. اگر فرزندتان مطلبی را با شما در میان گذاشت، باید آن را به‌عنوان یک راز حفظ کنیم و در حضور دیگران آن را مطرح نکنیم. اگر با پدر مسئله‌ای را مطرح کرد، پدر حق ندارد آن را با مادر در میان بگذارد، مگر اینکه از خود کودک اجازه گرفته باشد. این می‌تواند یک نمونه عملی برای آموزش کودک باشد.

یک روش مناسب دیگر برای آموزش، شکل‌دهی رفتار است. با فرزندمان قرارداد می‌بندیم که اگر رازدار باشد به او پاداش بدهیم. این کار باعث می‌شود رازداری در فرزندمان تقویت شود. ما رفتار رازداری را می‌توانیم از سنین خیلی پایین در کودکانمان نهادینه کنیم اما نه توسط گفتار و نصیحت کردن بلکه توسط عمل کردن که این کار می‌تواند به‌وسیله بازی‌های نمایشی یا عروسک‌گردانی به او آموزش داده شود. یک مادر باید قصه‌گو باشد و با نقش دادن به شخصیت‌های داستان، ارزش‌ها را به کودک خود آموزش دهد که یکی از آن ارزش‌ها می‌تواند رازداری باشد.

اخبار حوزه زنان

دختران هرمزگان قهرمان ترامپولین و مینی ترامپولین باشگاه های کشور شدند



تیم ترامپولین دختران هرمزگان قهرمان مسابقات ترامپولین و مینی ترامپولین باشگاه های کشور شد. تیم ترامپولین دختران به نمایندگی از استان هرمزگان و با مربیگری مرضیه محمد بابایی و سرپرستی سعیده هلاکویی متشکل از ۱۹ ژیمناست در مسابقات لیگ باشگاه های ترامپولین و مینی ترامپولین کشور در شهر الوند استان قزوین شرکت کرده بود با کسب عنوان قهرمانی به استان بازگشت.

در این پیکارها هرمزگان موفق شد در رقابت های تیمی، مقام اول تیمی در رده سنی ۱۵-۱۶ سال، مقام دوم تیمی در رده سنی ۱۱-۱۲ سال و مقام سوم تیمی در رده سنی بزرگسالان را به خود اختصاص دهد. در رقابت های انفرادی بخش ترامپولین نیز یسنا شجاعی مقام دوم انفرادی رده سنی ۱۱-۱۲ سال و تسنیم ملک زاده مقام سوم انفرادی رده سنی ۱۱-۱۲ سال را به خود اختصاص دادند.

همچنین هانیه سالاری مقام دوم انفرادی رده سنی ۱۵-۱۶ سال و نرگس شمس مقام دوم انفرادی رده سنی بزرگسال را کسب کردند و در رقابت های انفرادی بخش مینی ترامپولین نیز مریم پورصابر مقام سوم انفرادی رده سنی ۱۳-۱۴ سال را به دست آورد. اعضای تیم منتخب استان هرمزگان را آلمان فاعلیان، آوین باقرزاده، ریحانه فقیهی نیا، نازنین زهرا سلجوقی، درسا رحمتی، تسنیم ملک زاده، پرنیا رشت، یسنا شجاعی، مریم پورصابر، نگاه سلطانی نژاد، درناز فروزان، هانیه سالاری، سانیا سقایی، سارا زارعی، پرستش عباسلو، پریا شمسایی، آیدا دربانوس، بهاره جوادی و نرگس شمس تشکیل می دادند.

در این رقابت ها در مجموع ۱۲ ژیمناست هرمزگانی به فینال راه یافتند و ۵ ژیمناست جایگاه های انفرادی دوم و سوم کشوری را از آن خود کردند.

در ۶ ماهه نخست امسال؛ پسرها از دخترها بیشتر متولد شدند



بر اساس آمارهای سازمان ثبت احوال کشور در ۶ ماهه اول امسال از تعداد نوزادان متولد شده ۵۱.۹ درصد نوزادان پسر و ۴۸.۱ درصد آنها دختر بوده است.

بر اساس آمارهای سازمان ثبت احوال کشور در ۶ ماهه اول سال جاری نسبت متولدین پسر و دختر به ترتیب ۵۱.۹ درصد و ۴۸.۱ درصد بوده است.

بر اساس این گزارش، نسبت تولد پسران به دختران در ۶ ماهه سال جاری ۱۰۸ بوده که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۰.۹ درصد رشد داشته است.

لازم به ذکر است در دنیا در بدو تولد تعداد موالید پسر از تعداد موالید دختر بیشتر است. این نسبت در سال های بعد به علت مرگ زیاد جنس ذکور، به تدریج کاهش می یابد تا این که در حدود ۲۰-۲۵ سالگی متعادل می شود و به ۱۰۰ می رسد.

بر اساس گزارش روابط عمومی سازمان ثبت احوال کشور، در جمعیت شناسی رقم ۱۰۳ تا ۱۰۷ را رقم طبیعی قابل قبول نسبت جنسی در بدو تولد می دانند. نسبت جنسی بدو تولد در شش ماهه اول سال ۱۴۰۲ برابر با ۱۰۸ و در مدت مشابه سال قبل برابر با ۱۰۷ بوده است.

مرضیه برومند از مدیرعاملی خانه سینما استعفا داد

هیئت رییس خانه سینما، استعفاى مرضیه برومند مدیرعامل این نهاد صنفی را پذیرفت.

هیئت رییس خانه سینما ، در بیانیه ای که وبسایت این نهاد منتشر کرده است، از پذیرش استعفاى مرضیه برومند از مدیرعاملی خبر داده است.

و افزود: در همین راستا، دبیرخانه هماهنگی با هدف تسهیل و تسریع در توسعه کسب و کار بانوان انی ۲ منطقه راه اندازی می شود. وی ادامه داد: این تفاهم نامه ها در راستای ایجاد بسترهای لازم در جهت توسعه و تقویت سیستم عرضه و فروش محصولات صنایع دستی بانوان کارآفرین منطقه به امضا رسید.

«خسروی» فراهم کردن شرایط لازم برای حضور در نمایشگاه های مرتبط، شناسایی فرصت های همکاری حضور در بازارهای هر ۲ طرف و معرفی نیازهای متقابل در خصوص صنایع تولیدی دست ساز را از جمله مفاد ذکر شده در این تفاهم نامه همکاری عنوان کرد.

معاون فرهنگی اجتماعی سازمان خبر داد:

مشاوره خانواده بصورت فردی در فرهنگسرای گلستان

مسلم عاشوری گفت: فرهنگسرای گلستان در راستای ارتقای سلامت روانی جامعه خدمات مشاوره فردی در حوزه های مختلف ارائه داد. معاون فرهنگی اجتماعی سازمان در این باره اظهار داشت: فرهنگسرای گلستان، در راستای عمل به رسالت فرهنگی و اجتماعی خود و ارتقای سلامت روانی جامعه، اقدام به ارائه خدمات مشاوره فردی با حضور دکتر امینی در حوزه های مختلف اجتماعی نموده است.

وی بیان کرد: در این جلسه که به صورت فردی برگزار شد در زمینه مسائل: قبل از ازدواج، بعد از ازدواج، خانواده درمانی، طلاق، اعتیاد، پیشگیری اختلالات زناشویی، آموزش های فرزندپروری، مدیریت خشم و...به صورت فردی در قالب آموزش های شهروندی به اهالی محله و محلات همجوار مشاوره داده شد.

مسلم عاشوری گفت: علاقمندان برای استفاده از این خدمات مشاوره ای می توانند به فرهنگسرای گلستان واقع در شهرک امام رضا (ع) کوی امیر، گلستان ۲۲ مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۶۴۳۴۲۰۳۹ تماس حاصل فرمایند.

برگزاری مرحله کتابخانه های جشنواره قصه گویی

هرمزگان



مرحله رقابتی کتابخانه های بیست و پنجمین جشنواره بین المللی قصه گویی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان با شرکت ۲۵۰ قصه گو برگزار شد.

مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان در این راستا گفت: در مجموع ۳۵۹ نفر برای رقابت در بیست و پنجمین جشنواره بین المللی قصه گویی کانون این استان ثبت نام کرده اند که از این تعداد ۲۵۰ نفر در بخش کتابخانه های هستند.

پروین پشتکوهی، هدف از برگزاری این دوره از رقابت های قصه گویی را مردمی سازی قصه گویی در بین اقشار مختلف جامعه، فاسازی و ارتقای ظرفیت قصه گویی به عنوان یک رویکرد فراگیر تربیتی عنوان کرد و افزود: این رقابت ها علاوه بر مراکز کانون هرمزگان در فرهنگسراها و کانون های فرهنگی سطح شهرستان ها نیز برگزار می شود.

به گفته وی، نخستین مرحله رقابتی کتابخانه های با شرکت ۲۶ قصه گوی برتر کانون پرورش فکری شماره ۲ بندرعباس در کانون فرهنگی تربیتی دانشمند وابسته به آموزش و پرورش ناحیه ۲ بندرعباس برگزار شد که در نهایت ۱۷ اثر برتر به بخش پایانی کتابخانه های معرفی شدند. مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان ادامه داد: در این مرحله شرکت کنندگان در ۲ گروه سنی «نوجوان» و «پدر و مادر» قصه های خود را در حضور داوران ارائه داده و آثار برتر به مرحله استانی ارسال شد.

پشتکوهی گفت: جشنواره بین المللی قصه گویی امسال کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با شعار «با قصه لبخند بسازیم» و در چهار موضوع قصه های قرآنی، دینی و مذهبی، قصه کارآفرینان، قصه نامداران (فردوسی تا سردار دلها) و قصه های آزاد برگزار شد.

وی خاطر نشان کرد: شرکت کنندگان مرحله رقابتی کتابخانه های در بخش های قصه های مذهبی، آیینی سنتی، قصه های آزاد و شهید سردار حاج قاسم سلیمانی شرکت کردند. وی با بیان اینکه علاقه مندان به شرکت در رقابت های قصه گویی در بخش بین المللی و ۹۰ ثانیه تا پایان آبان ماه ثبت نام کنند، خاطر نشان کرد: قصه گویان برتر مرحله استانی (کتابخانه های و ۹۰ ثانیه ای) از ۲۸ تا ۲۹ آبان ماه جاری در سالن آفرینش کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان با هم رقابت می کنند.

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان دارای ۱۹ مرکز فرهنگی هنری در شهرستان های بندرعباس، میناب، حاجی آباد، قشم، خمیر، فین، بستک، جاسک، لنگه، هرمز، سیریک و ابوموسی است که از این تعداد ۲ مرکز پستی و یک مرکز سیار هستند.

در متن این بیانیه آمده است: در تاریخ ۱۰ مهرماه ۱۴۰۲ سرکارخانم مرضیه برومند مدیرعامل محترم خانه سینما، استعفاى خود را به هیئت رییس اعلام نمودند.

در بخش دیگری از بیانیه هیئت رییس خانه سینما، با اشاره به شرایط سینمای امروز کشور ذکر شده است: هیئت رییس خانه سینما با درک این وضعیت و پس از جلسات متعدد، با احترام به جایگاه و شأن ارزشمند همکار گرامی مان، ضمن قدردانی از تلاش های هشت ماهه صورت گرفته، با استعفاى ایشان موافقت کرد.

مرضیه برومند، نویسنده، بازیگر و کارگردان سینما و تلویزیون، اسفندماه سال گذشته به مدیرعاملی خانه سینما انتخاب شده بود.

افتخار آفرینی شاعر مینابی در چهل و یکمین دوره جشنواره فرهنگی هنری امید فردا تهران

رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان میناب از کسب رتبه اول سید زهرا موسوی شاعر مینابی از انجمن بهارنارنج در چهل و یکمین جشنواره فرهنگی هنری امید فردا در تهران خبر داد.

کریمی زاده گفت: جشنواره فرهنگی هنری امید فردا هرساله در تهران توسط آموزش و پرورش کشور در راستای سنجش میزان مهارت های هنری دانش آموزان اقدام به برگزاری جشنواره های مختلفی می کند و چهل و یکمین جشنواره فرهنگی هنری امید فردا به گونه ای طراحی شده که انواع رشته های هنری را شامل می شود تا همه دانش آموزان بسته به استعداد خود امکان شرکت در رشته مورد علاقه خود را داشته باشند.

کریمی زاده افزود: سید زهرا موسوی از شاعران برجسته و خوش ذوق انجمن بهارنارنج این شهرستان است تا اکنون توانسته در جشنواره شعر و ادب افتخاراتی به این شهرستان کسب نماید. گفتنی است این شاعر خوش ذوق اشعار خود با محوریت "کودکان غزه" در این جشنواره سروده است.

جزئیات خدمات ناباروری تحت پوشش بیمه سلامت اعلام شد

مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، جزئیات خدمات ناباروری تحت پوشش بیمه سلامت را تشریح کرد. «محمد اسماعیل کاملی»، مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، در پاسخ به این سوال که کدام خدمات برای زوجین نابارور تحت پوشش بیمه سلامت است گفت: ۲۸ قلم تجهیزات پزشکی، ۵۶ کد خدمت آزمایشگاهی، ۶۳ قلم داروی تخصصی، ۲۰ خدمت جراحی، ۴ خدمت فوق تخصصی ناباروری و ۷ خدمت تصویربرداری پزشکی تحت پوشش بیمه سلامت است.

مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، درباره میزان پوشش بیمه ای خدمات ناباروری افزود: ۹۰ درصد تعرفه دولتی در مراکز دولتی و ۹۰ درصد تعرفه عمومی غیردولتی در سایر مراکز اعم از خصوصی، خیریه و عمومی غیردولتی تحت پوشش بیمه سلامت است.

وی در خصوص بیمه شدگان مشمول خدمات بیمه ای ناباروری اضافه کرد: زوجین ناباروری که در سامانه بیمه سلامت نشان دار شده باشند مشمول این خدمات هستند.

کیش اینوکس به کام بانوان کارآفرین / از تفاهم نامه با اتحادیه روسیه تا بانوان آذربایجان غربی



رییس اداره امور زنان سازمان منطقه آزاد کیش گفت: تفاهم نامه همکاری مشترک میان انجمن زنان کار آفرین کیش «کیش بانو» و اتحادیه بین المللی انجمن عمومی و ترویج حفظ سنت های اجتماعی کشور روسیه به امضا رسید.

«عالمه خسروی» با اعلام اینکه این تفاهم نامه در حاشیه نمایشگاه «کیش اینوکس» به امضاء رسید، اظهار کرد: این تفاهم نامه مشترک با هدف توسعه کسب و کار و اشتغال پایدار بانوان منطقه آزاد کیش در حوزه صنایع و تولیدات دست ساز امضاء شد.

وی یکی از اهداف اصلی این انجمن در امضای این تفاهم نامه را ایجاد زمینه رشد و افزایش صادرات کالاها و خدمات مرتبط با این صنایع و حضور در نمایشگاه های مرتبط در کشورهای دیگر عنوان کرد و افزود: با امضای تفاهم نامه همکاری در بازار فروش و معرفی صنایع دستی و دست ساز بانوان هر ۲ کشور انجام می شود.

۲ تفاهم نامه همکاری فیما بین بانوان کیش و آذربایجان غربی به امضا رسید

رییس اداره امور زنان سازمان منطقه آزاد کیش همچنین از امضا دو تفاهم نامه همکاری مشترک انجمن زنان کار آفرین کیش با سازمان منطقه آزاد ماکو و کانون زنان بازرگان استان آذربایجان غربی خبر داد

«اختلالات روان» در زنان شایع تر است؟



دانشیار دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی ضمن اشاره به سلامت روان زنان در دنیا و جوامع مختلف، گفت: به طور کلی زنان از منظر سلامت روانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند به طوری که در برخی اختلالات اضطرابی و افسردگی، آمار بیشتری از آنان گزارش می‌شود؛ البته بخشی از این امر بدلیل پیگیری و مراجعات بیشتر زنان نسبت به مردان است چرا که زنان این مسائل را جدی تر گرفته و ساختار روانشناختی آنها به گونه‌ای است که این موضوعات را راحت تر بروز می‌دهند.

دکتر علی ناظری، سلامت روان را نوعی بهزیستی روانشناختی و عدم وجود هر نوع اختلال روانپزشکی و روانشناختی در فرد و در تعریف دیگر نیز، نوعی از عملکرد قابل قبول در سطح کنترل عاطفی و رفتاری افراد دانست.

وی با بیان اینکه فردی دارای سلامت روان است که شناختی معقول از توانایی‌های خود داشته باشد افزود: همچنین چنین فردی باید بتواند با استرس‌های معمول زندگی کنار آمده و کار مفید و سازنده‌ای را در تعامل با جامعه انجام دهد.

وی در خصوص سلامت روان زنان در دنیا و جوامع مختلف اظهار کرد: به طور کلی زنان از منظر سلامت روانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند به طوری که در برخی اختلالات اضطرابی و افسردگی، آمار بیشتری از آنان گزارش می‌شود؛ البته بخشی از این امر بدلیل پیگیری و مراجعات بیشتر زنان نسبت به مردان است چرا که زنان این مسائل را جدی تر گرفته و ساختار روانشناختی آنها به گونه‌ای است که این موضوعات را راحت تر بروز می‌دهند.

به گفته این روانپزشک دلایل دیگری غیر از تاثیر عوامل زیست‌شناختی و هورمونی (که تاثیرش در برخی اختلالات سلامت روانی زنان ثابت شده)، شیوع اختلالات روانی بین مردان و زنان را متفاوت می‌کند و این بدان معنا نیست که این اختلالات بین زنان بیشتر است بلکه منشأ برخی از این اختلالات به عوامل

فرهنگی و اجتماعی جوامع مختلف بازمی‌گردد به عنوان مثال در طول تاریخ نگاهی تبعیض آلود نسبت به جنسیت زن و مرد وجود داشته و هنوز هم کم و بیش در برخی جوامع می‌توان آن را دید؛ بر اساس همین نگاه زنان بیشتر در معرض آزارهای روحی و روانی، خشونت‌های فیزیکی، جسمی و جنسی قرار گرفته‌اند. دانشیار دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی با تاکید بر اینکه شناخت توانایی‌ها، کنار آمدن با استرس‌های معمول زندگی، مفید و سازنده بودن برای جامعه و تعامل قابل قبول داشتن با

جامعه چهار عامل اصلی سلامت روان به شمار می‌رود گفت: یکایک این عوامل در نگاه جنسیت‌زده برخی جوامع همواره کم و بیش وجود داشته و می‌تواند تاثیری منفی بر زنان چنین جوامعی داشته باشند تا آنها سخت‌تر بتوانند توانایی‌های خود را شناخته و با استرس‌های کنار بیایند؛ در نهایت تعاملات معمول چنین زنانی با جامعه اطرافشان در مقایسه با مردان، دچار آسیب‌های بیشتری است؛ بنابراین در بررسی سلامت روان بانوان هر کشوری باید توجه بیشتری به این عوامل داشته باشیم.

چند خبر کوتاه...

مشمولان بالای ۳۰ سال، دارای ۲ فرزند از خدمت سربازی معاف می‌شوند



نایب‌رئیس کمیسیون تلفیق لایحه برنامه هفتم توسعه از مصوبه این کمیسیون تلفیق برای کاهش مدت دوره سربازی به میانگین ۱۲ ماه خبر داد. محسن پیرهادی نماینده تهران در مطلبی در صفحه توئیتر خود نوشت: «کمیسیون تلفیق برنامه هفتم با رای قاطع به اصلاح قانون نظام وظیفه رای داد. زمان سربازی به ۱۲ ماه کاهش می‌یابد. مشمولان بالای ۳۰ سال، دارای ۲ فرزند از خدمت سربازی معاف می‌شوند.

دانشجویان خارج از کشور باید تعیین تکلیف شوند تلاش مجلس برای حرفه‌ای شدن سربازی محقق می‌شود»

در همین باره محسن دهنوی، نماینده تهران نیز در صفحه توئیتر خود نوشت: «با پیگیری و تلاش‌های آقای قالیباف در مجلس یازدهم، بعد از افزایش ۱۲ برابری حقوق سربازان در ۳ سال اخیر، امروز با تصویب حکمی در کمیسیون تلفیق برنامه، در بخش‌های زیر گام مهمی در راستای اصلاح فرآیند سربازی برداشته شد که امیدواریم با تصویب در صحن مجلس و تایید شورای نگهبان به اجرا برسد:

- ۱- کاهش مدت دوره سربازی به میانگین ۱۲ ماه
- ۲- تعیین معافیت مشمولان ۳۰ سال دارای دو فرزند و بیشتر
- ۳- تکلیف دولت به تعیین وضعیت مشمولان غائب»



بندرعباس از اهدای فرهنگسرا به مردم محله برکه گرد خبر داد.

عباسی گفت: با توجه به درخواست چند ساله ساکنین محله برکه گرد و ضرورت آن برای استفاده مردم، این فرهنگسرا به مردم این محله اهدا شد.

رئیس کمیسیون فرهنگی اجتماعی شورای اسلامی شهر بندرعباس در این باره عنوان کرد: سال ۱۳۹۸ ساختمانی که در محله برکه گرد جنب مسجد اصغریه برای فرهنگسرا احداث شده بود، به مرکز خلاقیت و فناوری های نوین شهرداری تبدیل شد.

وی افزود: با افتتاح این ساختمان به عنوان مرکز خلاقیت و فناوری های نوین (شهر خلاق) دلخوری و نارضایتی شدیدی از سوی حوزه بسیج محله، اهالی و هیات امنای مسجد به وجود آمد که به طور مکرر این موضوع را از طریق شورای شهر و شهرداری دنبال می‌کردند تا بتوانند ساختمان را به فرهنگسرا برگردانند.

عباسی اضافه کرد: از محلات بسیاری بازدید کردیم و مسائل و مشکلات محلات در حوزه فرهنگی و اجتماعی را با همکاران رصد کردیم تا اینکه مجدداً با درخواست حوزه بسیج و معتمدین محله برکه گرد برای تغییر این ساختمان به فرهنگسرا مواجه شدیم.

وی افزود: در نهایت تصمیم گرفتیم با همکاری شهردار و سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی، اهالی و هیات امنای فناوری های نوین را به یک محل دیگری انتقال و این ساختمان را به عنوان فرهنگسرا به مردم اهدا کنیم تا اهالی محله بتوانند از خدمات فرهنگسرا در زمینه های مهارت آموزی، کلاس های مختلف آموزشی، مشاوره های خانواده و ... بهره مند شوند.

آغاز به کار ۲۰۰ نیروی جوان بومی در شرکت پالایش نفت آفتاب



۲۰۰ نیروی جوان بومی با حضور مسئولان ارشد استان هرمزگان فعالیت خود را در شرکت پالایش نفت آفتاب آغاز کرد. شرکت نفت آفتاب به منظور تأمین نیروی انسانی بومی مورد نیاز خود در واحدهای عملیاتی و ستادی از بین داوطلبان بومی واجد شرایط در مقاطع مختلف تحصیلی، در رشته‌ها و گرایش‌های مهندسی شیمی، مهندسی نفت، مهندسی عمران، مهندسی مکانیک، مهندسی برق، مهندسی کامپیوتر، حسابداری، مدیریت، مهندسی ایمنی، مهندسی شیمی، حقوق و... از بین فارغ التحصیلان دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی عالی مورد تأیید وزارت علوم، تحقیقات و فناوری اقدام به برگزاری آزمون کرد.

بیش از ۴ هزار و ۵۰۰ نفر در این آزمون استخدامی ثبت‌نام کردند که در مرحله اول آزمون کتبی توسط دانشگاه هرمزگان در اواخر مرداد ماه ۱۴۰۲ برگزار شد. در مرحله دوم ۶۷۰ نفر از بین افراد داوطلب برای انجام مصاحبه تخصصی و عمومی دعوت به عمل آمد که پس از انجام مصاحبه‌های ذکر شده در دانشگاه، تعداد ۲۰۰ نفر از شرکت کنندگان جذب شرکت پالایش نفت شدند. این نیروهای جوان بومی طی مراسمی با حضور مسئولان ارشد استان هرمزگان فعالیت خود را رسماً در این مجموعه آغاز کردند.

اهدای فرهنگسرا به مردم محله برکه گرد
رئیس کمیسیون فرهنگی اجتماعی شورای اسلامی شهر



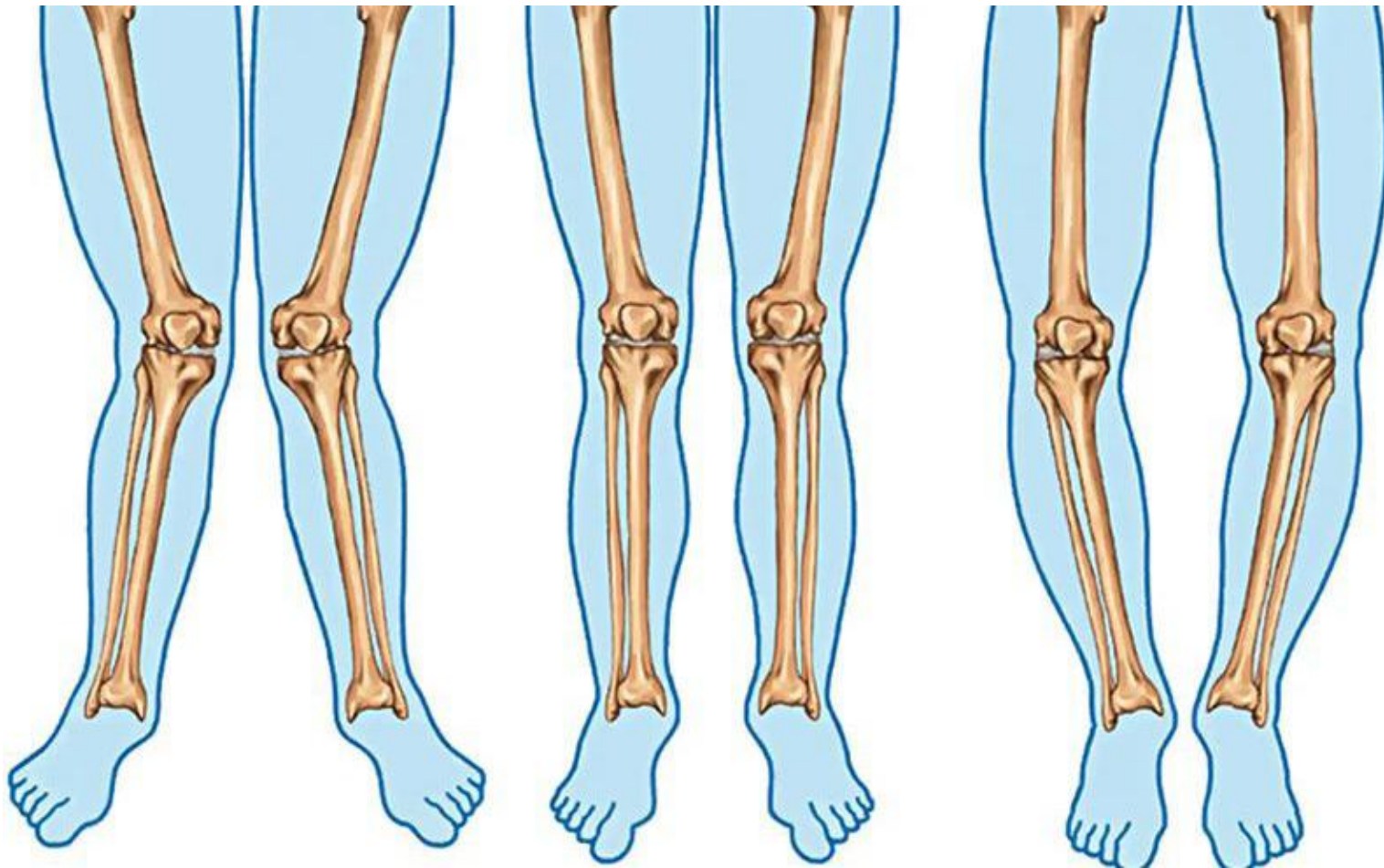
تولید ماهانه شیر خشک از ۱۸ هزار تن فراتر رفت

رئیس انجمن تولیدکنندگان شیر خشک صنعتی گفت: بنابر آمار ماهانه بیش از ۱۸ هزار تن شیر خشک تولید می‌شود.

به گزارش آوای دریا و به نوشته باشگاه خبرنگاران، سیاوش سلیمی، رئیس انجمن تولیدکنندگان شیر خشک صنعتی گفت: بنابر آمار ماهانه بیش از ۱۸ هزار تن شیر خشک در کشور تولید می‌شود که ۶ هزار تن آن مصرف داخلی است و بخش اعظم آن به سبب مازاد بر نیاز کشور باید صادر شود. به گفته او، با احتساب تولید و مصرف داخل، میزان صادرات باید افزایش یابد تا کارخانجات شیر خشک توان پرداخت بهای شیر خام را داشته باشند که تحقق این امر نیازمند اصلاح ارزش پایه صادرات شیر خشک است. سلیمی قیمت جهانی هر کیلو شیر خشک را ۲ دلار اعلام کرد و گفت: برای ایجاد رقابت در بازار جهانی و منطقه ای، صادرکنندگان ما هم مجبور به پیروی از این قاعده و عرضه با این نرخ هستند، درحالی‌که با قیمت ۲.۶ دلار باید ارز را به کشور بازگردانند که این امر منجر به کند شدن صادرات می‌شود. رئیس انجمن تولیدکنندگان شیر خشک صنعتی ادامه داد: متولیان امر به خصوص وزارت جهاد موضوع تبدیل شیرمازاد به شیر خشک را باید جدی بگیرند چرا که اگر روند با مشکل روبرو شود، دامداران دچار چالش می‌شوند. او از دیو ۴۰ هزار تن شیر خشک در کارخانجات خبر داد و گفت: با توجه به عدم اصلاح ارزش پایه صادرات گمرک انتظار می‌رود که در راستای کاهش دیو شیر خشک در انبارها و رونق صادرات، ارزش پایه صادرات به رقم واقعی برسد.

درباره پا پرانتری در کودکان و بزرگسالان بیشتر بدانید

گزارش: ایرنا



در بزرگسالان یک ریسک فاکتور مستقل برای تحلیل مفصل زانو و زانودرد است. مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند اصلاح پا پرانتری قبل از شروع مرحله آخر آرتروز می‌تواند نیاز به جایگزینی مفصل زانو را به تأخیر بیندازد یا کلاً از آن پیشگیری کند.

علائم پا پرانتری در بزرگسالان
فاصله گرفتن زانوها از هم

راه رفتن غیرطبیعی

ساییده شدن لبه‌های بیرونی کفش فر

عوارض پا پرانتری در بزرگسالی

آرتروز زودرس

درد

ظاهر نامناسب و چرخش زانوها

زود خسته شدن

کوتاهی عضلات داخل ران

کشیدگی عضلات خارج ران

پا پرانتری در بزرگسالان چگونه تشخیص داده می‌شود؟

هر چند معاینه فیزیکی به تشخیص کمک می‌کند؛ اما شیوه استاندارد تشخیص پا پرانتری، عکس رادیولوژی می‌باشد.

پا پرانتری در بزرگسالان چگونه درمان می‌شود؟

هدف از درمان، اصلاح راستای پا، توقف پیشرفت بیماری و کاهش احتمال تحلیل بیشتر مفصل است.

اوستئوتومی

در اتاق عمل، استخوان بریده شده و اصلاح به صورت کامل انجام می‌شود. با استفاده از یک صفحه و چند پیچ، استخوان‌های بریده شده تثبیت می‌شوند. معمولاً یک دوره ۶ تا ۸ هفته‌ای زمان لازم است تا استخوان‌ها جوش بخورند.

اصلاح تدریجی با استفاده از فیکساتورهای خارجی

این شیوه برای افراد بزرگسال به همان روشی انجام می‌شود که برای کودکان انجام می‌شود.

چه برنامه درمانی برای فرد بزرگسال مناسب است؟

برنامه درمانی برای پاهای پرانتری برای هر فردی متفاوت و بر اساس یک سری از فاکتورهاست:

یک سری از فاکتورهاست:

علت بیماری و چگونگی روند پیشرفت آن

شدت بیماری

سن بیمار

کوتاهی قد

ناهنجاری یا فشرده‌گی در خط مفصل زانو

ترجیح خود بیمار

به گزارش وب گاه تبیان، تمام این فاکتورها بر تصمیم و توصیه پزشک برای درمان نقش دارند.

جراحی اپی فیزیودز

در انتهای استخوان‌های بزرگی که مسئول افزایش طول استخوان هم‌زمان با رشد کودک هستند، صفحات رشد قرار دارند. کند کردن این فرایند رشد در یک سمت از این صفحه رشد می‌تواند به مرور و با رشد کودک، انحنا را تصحیح کند. در این روش سه منگنه در هر یک از دو طرف صفحه رشد ثابت می‌شوند تا رشد اندام متوقف شود.

این عمل ساده و کم‌تهاجمی بوده و با برشی کوچک و خونریزی بسیار کم انجام می‌شود. اصلاح به مرور اتفاق می‌افتد و ممکن است ۶ تا ۱۲ ماه طول بکشد. کودک بعد از عمل فوراً می‌تواند راه برود و نیازی به گچ یا بریس هم نخواهد داشت.

اصلاح تدریجی با استفاده از فیکساتورهای خارجی

پاهای پرانتری در کودکان با استفاده از یک فریم قابل تنظیم نیز به مرور اصلاح می‌شود. در اتاق عمل، جراح استخوان را برش می‌دهد و یک فریم قابل تنظیم خارجی به استخوان متصل می‌کند که سیم‌ها و پین‌هایی دارد. به والدین کودک یاد داده می‌شود تا طبق برنامه‌ای که پزشک به آنها می‌دهد، هر روز فریم را تنظیم نمایند. کودک می‌تواند با همین فریم و بدون درد و ناراحتی به تمام فعالیت‌های روزمره‌اش بپردازد. استخوان تدریجاً در جای درست خود ترمیم می‌شود و خانواده باید هر یک یا دو هفته کودک را نزد پزشکش ببرند تا مطمئن شوند روند درمان به‌خوبی پیش می‌رود. بعد از اتمام درمان، فریم در بیمارستان از پاهای کودک خارج می‌شود.

اوستئوتومی

در این روش در اتاق عمل، استخوان بریده شده و کاملاً اصلاح می‌شود. معمولاً صفحه‌ای با دو پیچ وارد می‌شود تا استخوان‌های بریده شده در جای خود تثبیت شوند و پاها باید ۶ تا ۸ هفته در گچ بمانند تا استخوان کاملاً جوش بخورد. بیمار طی این دوره اجازه راه رفتن ندارد. چه برنامه درمانی برای کودک مناسب‌تر است؟

برنامه درمانی برای پاهای پرانتری برای هر کودکی متفاوت و بر اساس یک سری از فاکتورهاست:

علت بیماری و چگونگی روند پیشرفت آن

شدت بیمار

سن کودک

کوتاهی قد

ناهنجاری یا فشرده‌گی در خط مفصل زانو

تمام این فاکتورها بر تصمیم و توصیه پزشک مؤثرند.

پا پرانتری در بزرگسالان

پا پرانتری در افراد بزرگسال خودبه‌خود و به‌مرورزمان (مثل این عارضه در کودکان) برطرف نمی‌شود؛ بلکه تدریجاً بدتر شده و آرتروزی که وجود دارد باعث تشدید نا هم‌راستا بودن پاها خواهد شد. پا پرانتری

پاهای پرانتری یعنی پاهایی که به سمت بیرون انحنا پیدا کرده‌اند و وقتی قوزک‌ها را به هم می‌چسبانید، زانوها از هم فاصله دارند.

برای اینکه وضعیت پاهای پرانتری را درک کنید لازم است اول بدانید راستای «نرمال» پاها به چه معنی است. در وضعیت نرمال وقتی می‌ایستید، باسن‌ها و قوزک‌های پا و زانوها همگی روی یک خط مستقیم قرار می‌گیرند. به عبارتی دیگر وقتی خطی از باسن به قوزک می‌کشید، این خط مستقیماً از مرکز زانو عبور می‌کند. اگر این خط در سمت داخل زانو قرار بگیرد؛ یعنی پاها پرانتری هستند و اگر این خط از قسمت بیرون زانوها رد شود به آن پای ضربدری می‌گویند.

پاهای پرانتری در کودکان

تعداد زیادی از بچه‌هایی که می‌بینیم به‌صورت فیزیولوژیکی پاهای پرانتری دارند که کاملاً بی‌ضرر بوده و نیازی به درمان ندارند. این پاهای پرانتری به تدریج و خودبه‌خود اصلاح می‌شوند و معمولاً تا سن ۵ سالگی کاملاً رفع خواهند شد. این بچه‌ها اغلب پاهای پرانتری خفیف و متقارن دارند.

چه زمانی پزشک احتمال مشکل‌زا بودن پاهای پرانتری را مطرح می‌کند؟

اگر یک یا چند مورد از موارد زیر وجود داشته باشد:

انحنای شدید پاها

انحنای یکی از پاها

کوتاهی ق

چاقی

بالای ۲ سال

علت‌های پاتولوژیکی پرانتری بودن پاها

تروما یا عفونت

بیماری بلانت

نرمی‌استخوان یا راشیتیسیم

دیسپلازی اسکلتی

تیبیا همی ملیا (نقص مادرزادی استخوان درشت‌نی)

پا پرانتری در کودکان چگونه تشخیص داده می‌شود؟

اگر پزشک مشکوک به یک علت پاتولوژیکی باشد، آزمایش‌هایی را برای رسیدن به تشخیص دقیق توصیه می‌کند، مثلاً عکس رادیولوژی.

پا پرانتری در کودکان چگونه درمان می‌شود؟

هدف از درمان، اصلاح هم‌راستا بودن پاها، توقف پیشرفت بیماری و پیشگیری از عود بعد از درمان می‌باشد.

ارتز

استفاده از بریس در موارد خفیف بیماری بلانت یا نرمی‌استخوان می‌تواند مؤثر باشد؛ اما معمولاً بچه‌ها بریس را تحمل نمی‌کنند. این درمان ممکن است ۱۸ ماه طول بکشد.

میانگین سن پدر در نخستین فرزندآوری نرخ خام ولادت ۱۲.۸ در هزار نفر جمعیت

گزارش: ایرنا



سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد: از ابتدای فروردین تا پایان شهریور ماه امسال میانگین سن پدر در نخستین فرزندآوری ۳۲.۱ سال است و همچنین نرخ خام ولادت هم ۱۲.۸ در هزار نفر جمعیت است.

میزان نرخ خام ولادت کل کشور در ۶ ماهه نخست امسال برابر با ۱۲.۸ در هزار جمعیت بوده است که استان سیستان و بلوچستان با نرخ خام ولادت ۲۷.۹ در هزار نفر جمعیت بیشترین و استان گیلان با نرخ خام ۷.۷ در هزار نفر جمعیت، کمترین نرخ خام ولادت را در بین استانها به خود اختصاص داده اند.

براساس آمارهای ثبت احوال میانگین سن پدر در نخستین فرزندآوری در ۶ ماهه نخست امسال ۳۲.۱ سال است.

بر اساس این گزارش و برپایه آمارهای موجود در پایگاه جمعیت سازمان ثبت احوال کشور میانگین سن پدر در نخستین فرزندآوری در کل کشور در ۶ ماهه نخست امسال ۳۲.۱ سال بود.

بر اساس این گزارش میانگین سن پدر، برای نقاط شهری ۳۲.۷ سال و نقاط روستایی ۲۹.۹ سال است. در این مدت در بین استانها بیشترین میانگین سن پدر در نخستین فرزندآوری مربوط به استان تهران با رقم ۳۴.۵ سال و کمترین آن مربوط به استان سیستان و بلوچستان با ۲۷.۱ سال است.

میانگین سن پدر در نخستین فرزندآوری/نرخ خام ولادت ۱۲.۸ در هزار نفر جمعیت

در نیمه نخست امسال نسبت متولدین پسر و دختر به ترتیب ۵۱.۹ درصد و ۴۸.۱ درصد بود و بر اساس این گزارش نسبت تولد پسران به دختران در این مدت ۱۰۸ بود که نسبت به مدت مشابه سال گذشته (۱۰۴) ۰.۹ درصد رشد داشته است.

در این گزارش تاکید شده است در دنیا در بدو تولد تعداد موالید پسر از تعداد موالید دختر بیشتر است و این نسبت در سال های بعد به علت مرگ زیاد جنس ذکور، به تدریج کاهش می یابد تا این که در حدود ۲۰-۲۵ سالگی این نسبت متعادل می شود و به

در نخستین فرزندآوری، در بین استانها مربوط به استان تهران با ۳۰.۳ سال و کمترین آن مربوط به استان سیستان و بلوچستان با ۲۲.۶ سال است.

همچنین در ۶ ماهه نخست امسال ۵۲۴ هزار و ۶۳۷ ولادت در کشور به ثبت رسید که استان تهران رکورددار میزان ولادت ها در این مدت زمان است و بیشترین میزان ولادت ها مربوط به استان تهران ۶۶ هزار و ۳۵ نوزاد و کمترین آن مربوط به استان سمنان با تعداد ۳ هزار و ۳۸۷ نوزاد بود.

۱۰۰ می رسد.

در جمعیت‌شناسی رقم ۱۰۳ تا ۱۰۷ را رقم طبیعی قابل قبول نسبت جنسی در بدو تولد می‌دانند. نسبت جنسی بدو تولد در ۶ ماهه نخست سال امسال ۱۰۸ و در مدت مشابه سال گذشته ۱۰۷ بود.

همچنین براساس آمارهای این سازمان میانگین سن مادر در نخستین فرزندآوری در کل کشور در ۶ ماهه نخست امسال ۲۷.۴ سال است و همچنین مقدار شاخص در نقاط شهری ۲۸.۱ سال و در نقاط روستایی ۲۴.۴ سال است. بیشترین میانگین سنی مادران

منطقی‌ترین کار بعد از شنیدن جواب منفی در خواستگاری

ممکن است چند روز، چند هفته یا حتی چند ماه طول

بکشد تا احساس بهتری پیدا کنید.

در این مدت، به خودتان سخت نگیرید و انتظار نداشته باشید که بلافاصله به زندگی عادی خود بازگردید.

به خودتان اجازه دهید تا زمان لازم برای گذراندن این تجربه را داشته باشید.

۴. چگونه می‌توانم روی خودم تمرکز کنم؟

در این مدت، سعی کنید روی خودتان تمرکز کنید. کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید و به شما کمک می‌کنند تا احساس بهتری داشته باشید.

به خودتان رسیدگی کنید، ورزش کنید، با دوستان و خانواده وقت بگذرانید و روی اهداف خود تمرکز کنید.

۵. چگونه می‌توانم برای آینده برنامه‌ریزی کنم؟

وقتی احساس بهتری پیدا کردید، می‌توانید برای آینده برنامه‌ریزی کنید. به دنبال شریک زندگی جدیدی باشید یا روی پیشرفت شخصی خود تمرکز کنید.

به یاد داشته باشید که این پایان دنیا نیست. شما می‌توانید از این تجربه درس بگیرید و به فردی قوی‌تر و با اعتماد به نفس‌تر تبدیل شوید.

۶. آیا نکته دیگری هست که بخواهید در مورد بهترین کار بعد جواب رد شنیدن در خواستگاری بگویید؟

بله، چند نکته اضافی وجود دارد که می‌تواند به شما در عبور از این تجربه ناخوشایند کمک کند:

- از خودتان انتظارات غیرواقعی نداشته باشید. عبور از رد شدن در خواستگاری، آسان نیست. انتظار نداشته باشید که بلافاصله احساس بهتری پیدا کنید.

- به خودتان مهربان باشید. در این مدت، به خودتان سخت نگیرید و خودتان را سرزنش نکنید.

- از کمک دیگران نترسید. اگر احساس می‌کنید که نمی‌توانید از پس این تجربه بر بیایید، از کمک دیگران نترسید. با یک دوست، اعضای خانواده، یا یک متخصص بهداشت روان صحبت کنید.

- به خودتان اجازه دهید که این تجربه را بپذیرید. سعی نکنید آنها را سرکوب کنید یا انکار کنید. اجازه دهید احساس غم، ناامیدی، خشم یا هر احساس دیگری که دارید، بروز پیدا کند.

- این کار به شما کمک می‌کند تا احساسات خود را پردازش کنید و با آنها کنار بیایید. سرکوب کردن احساسات، تنها باعث می‌شود که آنها در آینده به شکلی دیگر بروز پیدا کنند.

با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید صحبت کردن با کسی که به او اعتماد دارید، می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات خود را بیان کنید و از

انتخاب کنید.

- به خودتان یادآوری کنید که ارزش شما به هیچ وجه به این بستگی ندارد که آیا خواستگاری شما پذیرفته شده است یا خیر.

- درست است که پذیرفته نشدن خواستگاری می‌تواند ضربه بزرگی به اعتماد به نفس شما وارد کند. اما مهم است که به یاد داشته باشید که ارزش شما به عنوان یک فرد، به هیچ وجه به این بستگی ندارد که آیا کسی شما را می‌خواهد یا خیر.

- شما فردی ارزشمند هستید، فارغ از اینکه خواستگاری شما پذیرفته شده است یا خیر.

- به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید. بسیاری از افراد در طول زندگی خود با این تجربه مواجه می‌شوند. سوالات متداول درباره بهترین کار بعد جواب رد شنیدن در خواستگاری

۱. بهترین کار بعد جواب رد شنیدن در خواستگاری چیست؟

بهترین کار بعد جواب رد شنیدن در خواستگاری، این است که احساسات خود را بپذیرید، به خودتان فرصت دهید تا از این تجربه ناخوشایند عبور کنید، روی خودتان تمرکز کنید و برای آینده برنامه‌ریزی کنید.

۲. چگونه می‌توانم احساسات خود را در مورد رد شدن در خواستگاری بپذیرم؟

پذیرش احساسات، اولین قدم برای عبور از هر تجربه ناخوشایندی است. سعی نکنید آنها را سرکوب کنید یا انکار کنید. اجازه دهید احساس غم، ناامیدی، خشم یا هر احساس دیگری که دارید، بروز پیدا کند.

صحبت کردن با کسی که به او اعتماد دارید، می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات خود را بیان کنید و از حمایت آنها برخوردار شوید.

۳. چقدر طول می‌کشد تا از رد شدن در خواستگاری عبور کنم؟

زمان عبور از این تجربه، برای هر فرد متفاوت است.

حمایت آنها برخوردار شوید.

این شخص می‌تواند یک دوست، یکی از اعضای خانواده، یک مشاور یا هر کس دیگری باشد تا به شما گوش دهد و در کنار شما باشد.

به خودتان فرصت دهید

اجازه دهید به خودتان فرصت دهید تا از این تجربه ناخوشایند عبور کنید. ممکن است چند روز، چند هفته یا حتی چند ماه طول بکشد تا احساس بهتری پیدا کنید.

در این مدت، به خودتان سخت نگیرید و انتظار نداشته باشید که بلافاصله به زندگی عادی خود بازگردید.

روی خودتان تمرکز کنید

این زمان را صرف کنید تا روی خودتان تمرکز کنید. کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید و به شما کمک می‌کنند تا احساس بهتری داشته باشید.

به خودتان رسیدگی کنید، ورزش کنید، با دوستان و خانواده وقت بگذرانید و روی اهداف خود تمرکز کنید.

برای آینده برنامه‌ریزی کنید وقتی احساس بهتری پیدا کردید، می‌توانید برای آینده برنامه‌ریزی کنید. به دنبال شریک زندگی جدیدی باشید یا روی پیشرفت شخصی خود تمرکز کنید.

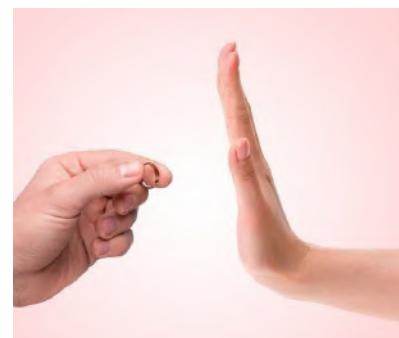
به گزارش وب گاه نمناک، به یاد داشته باشید که این پایان دنیا نیست. شما می‌توانید از این تجربه درس بگیرید و به فردی قوی‌تر و با اعتماد به نفس‌تر تبدیل شوید.

چند نکته اضافی برای کمک به شما در عبور از جواب رد شنیدن در خواستگاری:

- به خودتان یادآوری کنید که ارزش شما به هیچ وجه به این بستگی ندارد که آیا خواستگاری شما پذیرفته شده است یا خیر.

- به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید. بسیاری از افراد در طول زندگی خود با این تجربه مواجه می‌شوند.

- به خودتان قول دهید که در آینده با دقت بیشتری



جواب رد شنیدن در خواستگاری، تجربه‌ای ناخوشایند و ناراحت کننده است. طبیعی است که در چنین شرایطی احساس غم، ناامیدی و حتی خشم کنید اما مهم است که بدانید این احساسات طبیعی هستند و با گذشت زمان برطرف می‌شوند.

در این گزارش قصد داریم نکاتی را در مورد بهترین کار بعد جواب رد شنیدن در خواستگاری به شما ارائه دهیم. این نکات به شما کمک می‌کنند تا از این تجربه ناخوشایند به سلامت عبور کنید و به زندگی خود ادامه دهید.

بهترین کارها بعد جواب رد شنیدن در خواستگاری احساسات خود را بپذیرید

اولین قدم این است که احساسات خود را بپذیرید. سعی نکنید آنها را سرکوب کنید یا انکار کنید. اجازه دهید احساس غم، ناامیدی، خشم یا هر احساس دیگری که دارید، بروز پیدا کند.

این کار به شما کمک می‌کند تا احساسات خود را پردازش کنید و با آنها کنار بیایید. سرکوب کردن احساسات، تنها باعث می‌شود که آنها در آینده به شکلی دیگر بروز پیدا کنند.

با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید صحبت کردن با کسی که به او اعتماد دارید، می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات خود را بیان کنید و از

عاداتی که به پاشنه پا آسیب وارد می کنند

گزارش: ایرنا



خواهد شد.

چگونه از پاشنه پا مراقبت کنیم؟

وزن مناسب داشته باشید یا بهتر است بگوییم وزن خود را کنترل کنید

مهمترین کار این است که مراقب وزن خود باشید و همیشه سعی کنید تناسب اندام داشته باشید و وزن اضافه را کاهش دهید.

به یاد داشته باشید که مفصل های داخل پا بسیار پیچیده هستند و انواع مختلفی از استخوان ها وجود دارند که ساختار بسیار حساسی دارند.

از کفش مناسب استفاده کنید

کفش های پاشنه بلند هرگز برای پا و کمر مناسب نیستند. البته منظور ما این نیست که همیشه کفش های صاف بپوشید زیرا آنها هم برای سلامت پا توصیه نمی شود.

در حالت ایده آل باید از پاشنه کفشی استفاده کنید که بین ۲ یا ۴ سانتیمتر ارتفاع داشته باشد و همچنین قوس کفش باید حالت انعطاف پذیر داشته باشد. پس ارزشش را دارد که برای خرید یک کفش با کیفیت هزینه بیشتری پرداخت کنید.

ورزش کردن را فراموش نکنید

ورزش کردن برای سلامت پا موثر است اما مراقب باشید که زیاده روی نکنید. مثلاً شنا یک ورزش عالی برای استخوان، مفصل و ماهیچه است.

رژیم غذایی سالم داشته باشید

به گزارش وب گاه نمناک، رژیم غذایی خود را از طریق افزایش منیزیم، سیلیکون و زینک بهبود ببخشید که می تواند عضلات و استخوان های شما را تقویت کند. مواد غذایی حاوی مواد معدنی زیر را مصرف کنید

اسفناج

گردو

بادام

آرد جو

چغندر

اسکواش

روغن ماهی

جعفری

گرفتن روی زمین به آن ضربه وارد می گردد.

ماهیچه مگب

در این وضعیت پای فرد دقیقاً بر عکس عمل می کند و کل وزن بدن را روی قسمت داخلی پا می اندازد.

خنثی یا طبیعی

در این حالت، فرد وزن بدن را روی ناحیه وسط پا می اندازد؛ بدون این که به کناره های پا تکیه بدهد.

هنگام راه رفتن به پاشنه پای خود آسیب وارد نکنید

احتمالاً از خودتان می پرسید که کدام یک از این انواع راه رفتن سالم تر هستند. در حقیقت از لحاظ تکنیکی انواع صحیح از راه رفتن وجود دارد. زمانی که وزن خود را بیش از حد روی قسمت داخلی پا بیندازید، پایتان آسیب می بیند و کفش ها نیز سریع تر خراب می شوند. اگر هنگام راه رفتن، خسته تر از حالت طبیعی باشید، احتمالاً این مشکل برای شما پیش خواهد آمد.

اگر قوزک پایتان آسیب دیده باشد یا زمانی که پای خود را روی زمین قرار می دهید، احساس می کنید که سوزن وارد پایتان کردند، در نتیجه باید علائم و نوع کفش و کتونی که می پوشید را مورد بررسی قرار دهید و اگر علائم این چینی را مشاهده کردید، به متخصص مراجعه کنید.

چگونه از این اتفاق پیشگیری کنیم؟

اول از همه باید ببینید که چرا این علائم به وجود آمده است. همچنین ممکن است درد خفیفی را در ناحیه پاشنه پا احساس کنید. معمولاً مشکلات پاشنه در خانم ها بیشتر از آقایان است و علت آن هم نوع مفصل و استخوان خانم ها است. بنابراین ممکن است این علائم در سنین ۴۵ تا ۵۰ سالگی در خانم ها پدیدار شود.

باید به یاد داشته باشید که پاشنه پای شما بزرگترین استخوان در قسمت پا است و مسئول حمل وزن شماست. یعنی افراد چاق در معرض خطر بیشتری برای این مشکلات هستند.

زمانی که کمر درد دارید، باید مراقب همه این مشکلات باشید. هر گونه آسیب دیدگی و درد می تواند باعث شود تا حالت طبیعی بدن شما به هم بریزد و در نتیجه نوع راه رفتنتان تغییر می کند و احتمال آسیب به پاشنه بیشتر

مدل راه رفتن اشتباه و برخی عادات های غلط باعث آسیب رسیدن به پاشنه پا می شود، در ادامه از دلایل آسیب پاشنه پا و راه های مناسب برای مراقبت از پاشنه پا مطلع خواهید شد.

آیا هنگام راه رفتن و دویدن به پاشنه پای شما آسیب وارد می شود؟ یک رژیم غذایی متعادل که بتواند مواد مغذی مورد نیاز را به بدن شما برساند و به قوی شدن استخوان ها و عضلات کمک کند، همچنین وزن شما را مدیریت کند، برای بدن سالم ضروری است و به پیشگیری از سبب پا نیز کمک خواهد کرد.

بسیاری از حالت ها هستند که می توانند به پاشنه پای شما آسیب وارد کنند. حتماً مشاهده کرده اید که کتونی های شما هنگام راه رفتن پاره می شوند. این اتفاق می تواند پیام مستقیمی در مورد سلامت پا و پاشنه پا داشته باشد. متخصصان این گونه بیان می کنند که کفش ها اساساً باید از قسمت پاشنه پا خراب شوند.

اگر مشاهده کردید که قسمت درونی کتونی ها در حال آسیب دیدگی هستند، احتمالاً علامت یک نوع مشکل در پا است. در این قسمت قصد داریم عاداتی را در مورد آسیب رساندن به پاشنه پا برای شما بیان کنیم که می تواند مشکلات جدی را به همراه داشته باشد.

پاشنه پا چگونه آسیب می بیند؟

نگاهی به تصویر بالا بیندازید. در قسمت بالا و سمت چپ تصویری از یک پا در وضعیت طبیعی نشان داده شده است که پاشنه در حالت استراحت روی زمین قرار دارد. اگر نگاهی به سمت راست تصویر بیندازید، یک پاشنه پا را مشاهده می کنید که قوس پیدا کرده و باعث شده است که کفش فرد از قسمت داخلی آسیب ببیند. این یک علامت برای مشکلات راه رفتن است. اگر این گونه راه می روید، احتمالاً مشکلات جدی در بلند مدت برای شما ایجاد خواهد شد. طبیعتاً زمانی که راه می روید یا می دوید، سه راه مختلف وجود دارد که پای خود را روی زمین قرار دهید:

کف پا به سمت بالا

در این مورد شخص وزن خود را روی قسمت خارجی پا قرار می دهد. این قسمت بیش از حد سنگین می شود و هنگام قرار

با سرآشپز = املت اسپانیایی به چند روش مختلف



یکی از ساده ترین و خوشمزه ترین غذاها املت اسپانیایی است که به روش های مختلفی درست می شود، ما دستور تهیه چند نوع از این املت را برایتان آماده کرده ایم.

املت یک غذای فوری و ساده اما دلچسب و خوشمزه است که می توان آن را به عنوان صبحانه، پیش غذا و حتی یک وعده کامل استفاده کرد. املت انواع فراوانی دارد و در کشورهای مختلف به شیوه های گوناگون تهیه می شود، اسپانیایی یکی از انواع املت های خوشمزه و بین المللی است که می توان آن را با مواد متنوعی پخت، در ادامه این بخش چندین روش تهیه املت اسپانیایی را آموزش خواهیم داد.

مواد لازم

سفیده تخم مرغ ۸ عدد (بزرگ)

تخم مرغ بزرگ ۴ عدد

سیب زمینی اسلایس شده یک پنجم فنجان

پیاز خرد شده نصف فنجان

فلفل دلمه ای خرد شده نصف فنجان

سیر خرد شده ۱ حبه

زیتون خرد شده یک چهارم فنجان

پونه کوهی تازه ۱ قاشق غذاخوری

پونه کوهی خشک ۱ قاشق چایخوری

پنیر موزارلا رنده شده نصف فنجان

نمک یک چهارم قاشق چایخوری

فلفل یک هشتم قاشق چایخوری

روغن زیتون یک دوم قاشق چایخوری

روغن به مقدار لازم

دستور پخت

سیب زمینی ها را پوست بگیرید.

سیب زمینی ها را داخل مقداری آب جوش بریزید تا بپزند.

سیب زمینی ها را از آب خارج کنید.

پس از سرد شدن سیب زمینی ها، آنها را به صورت مکعبی خرد نمایید.

درون یک ماهیتابه نجسب پیاز، فلفل دلمه ای و سیر را ریخته و به مدت ۸ دقیقه تفت دهید.

سیب زمینی، زیتون و پونه کوهی را اضافه کنید.

مواد را کمی تفت داده و غذا را از روی اجاق بردارید.

پنیر را داخل غذا بریزید و کنار بگذارید.

درون کاسه ای سفیده تخم مرغ، نمک و فلفل را خوب بهم بزنید.

یک ماهیتابه کوچک را چرب کرده و درون آن، یک چهارم روغن زیتون را بریزید.

تابه را روی حرارت متوسط رو به بالا قرار دهید.

درون ماهیتابه نصف سفیده تخم مرغ را بریزید و اجازه دهید به مدت ۳ دقیقه بپزد و سپس املت را برگردانید.

روی نیمی از املت، یک فنجان از ترکیب سیب زمینی را با قاشق بگذارید.

املت را با کفگیر به نصف تا کنید.

هر سمت را یک دقیقه دیگر بپزید.

املت را داخل ظرف سرو قرار دهید.

این کار را تکرار کنید تا همه موادتان به پایان برسد.



املت اسپانیایی با پنیر پیتزا

شما می توانید املت اسپانیایی را با پنیر پیتزا نیز تهیه نمایید.

مواد لازم برای تهیه املت اسپانیایی با پنیر پیتزا:

مواد لازم مقدار

گوچه فرنگی ۶ عدد

تخم مرغ ۴ عدد

ژامبون به مقدار لازم

شیر نصف استکان

پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم

سیر ۲ حبه

فلفل دلمه ای قرمز، کدو سبز و پیاز را خرد کنید. چپیس را خرد کنید.

درون یک کاسه تخم مرغ، سیر رنده شده، نمک، فلفل سیاه، سس ماهی و پنیر پارمزان را با هم مخلوط کنید.

چپیس را به مواد داخل کاسه بیافزایید.

یک تابه با اندازه مناسب روی حرارت بگذارید.

داخل تابه کره را بریزید.

درون تابه فلفل دلمه ای، کدو و پیاز را تفت دهید.

به مواد درون تابه ترکیب تخم مرغ و چپیس را افزوده و ترکیب کنید.

حرارت را کم کرده و در تابه را برای مدت زمان ده دقیقه بگذارید تا همه مواد بپزند.

املت اسپانیایی تورتیلا

تورتیلا اسپانیایی در حقیقت نوعی املت اسپانیایی است که با مواد مختلفی تهیه می شود.

مواد لازم مقدار

سیب زمینی ۹۰۰ گرم

پیازچه و جعفری ۱ دسته متوسط

نمک و فلفل سیاه به مقدار کافی

زردچوبه و روغن به مقدار کافی

دستور پخت

ژامبون ها و گوچه فرنگی را خرد کنید و کنار بگذارید.

درون یک ظرف تخم مرغ ها را بشکنید.

شیر، نمک و فلفل را به تخم مرغ ها اضافه کنید و با هم مخلوط نمایید.

در یک تابه، کره را بریزید و روی حرارت بگذارید تا آب شود.

در یک تابه حدود دو سوم از ترکیب شیر و تخم مرغ ها را بریزید تا سرخ شود.

ژامبون خرد شده، گوچه فرنگی خرد شده و پنیر پیتزا رنده شده را روی تخم مرغ بریزید.

بعد از سرخ شدن یک طرف، املت را برگردانید.

روی املت، شیر و تخم مرغ را به آن اضافه کنید و برای چند دقیقه صبر کنید.

املت را رول کنید.

املت رول شده را در ظرف سرو قرار داده و برش دهید.

املت اسپانیایی با چپیس

املت اسپانیایی با چپیس یکی دیگر از انواع املت اسپانیایی است.

مواد لازم

تخم مرغ



پیاز متوسط (خرد شده) ۱ عدد

روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل به میزان لازم

جعفری ساطوری شده برای تزئین

طرز تهیه

فر را با دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید.

سیب زمینی ها را با نمک و آب بپزید تا نرم شوند.

آنها را به مکعب های کوچک برش دهید.

در تابه مقداری روغن بریزید و پیاز را تفت دهید.

پیازهای سرخ شده را درون کاسه سیب زمینی ها بریزید.

درون یک کاسه تخم مرغ ها را هم بزنید و آنها را روی سیب زمینی و پیاز بریزید

روغن را درون تابه بزرگ و نجسب گرم کنید.

مخلوط سیب زمینی را داخل آن بریزید.

پنیر را روی آن بپاشید و اجازه دهید که تخم مرغ ها کمی سفت شوند.

تابه را ۲۰ دقیقه داخل فر قرار دهید تا کاملا پخته و سطح آن طلایی شود.

تورتیلا را با جعفری ساطوری و مایونز با طعم سیر سرو کنید.



پنیر پارمزان

چپیس سیب زمینی

فلفل دلمه ای قرمز

کدو سبز

پنیر

فلفل سیاه و نمک

سی

سس ماهی

کره

میزان مواد لازم را می توانید با الگو برداری از دستور تهیه قبلی و به دلخواه انتخاب کنید.

طرز تهیه