

# آوای دریا ۴۷

شنبه ۳۰ فروردین ۱۳۹۹  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



عکس: صدیقه زنجیر



## به زندگی من خوش آمدید

## آوای فرشتگان، حامی کودکان کم شنوا

## گزارش: زهره کرمی



بکشند. در بخش دولتی بیشتر هزینه ها از طریق هیات امنای ارزی پرداخت می‌شود که خود خانواده ۶ میلیون اش را پرداخت می‌کند که بعداً ۳ میلیون آن توسط بهزیستی برگردانده می‌شود.

میزان موفقیت عمل کاشت حلزون چقدر است؟ آیا شنوایی خود را به طور کامل به دست می‌آورد؟

اگر کودک در سن مناسب زیر یکسال عمل شود و مشکلات زمینه‌ای نداشته باشد و خانواده همکاری لازم را داشته باشد می‌تواند پیشرفت چشمگیری داشته باشد و در مدارس عادی در کنار سایر کودکان به تحصیل بپردازد.

شناخت های رفتاری و درصد ضریب هوش این افراد چگونه است؟

این کودکان اگر به موقع مشکل کم شنوایی شان تشخیص داده شود و اقدامات لازم صورت بگیرد مانند دیگر کودکان هستند و می‌توانند پیشرفت زیادی کنند و حتی در خیلی از زمینه‌ها جلوتر هستند. چون از کودکی تحت آموزش هستند ولی اگر دیر اقدام شود به علت محرومیت های شنوایی قطعاً به دیگر جنبه های شناختی و ... تاثیر منفی می‌گذارد.

برای برقراری ارتباط بهتر با این کودکان چه باید کنیم؟

به علت پیشرفت وسایل کمک شنیداری و با کمک خانواده، کودکان صحبت کردن را فرا می‌گیرند. بنابراین نحوه ارتباط با آنها مانند سایر کودکان است. خانواده باید در مورد نحوه برقراری ارتباط با کودکان اطلاعاتی داشته باشند مگر در مواردی که به علت کم شنوایی عمیق و عدم استفاده از سمعک مناسب از زبان اشاره برای برقراری ارتباط استفاده می‌کند که خانواده هم باید زبان اشاره رسمی را یاد بگیرند.

چه کار کنیم فرزندان ناشنوا نشود؟! آیا ارثی است یا عوامل اکتسابی وجود دارد؟

عوامل بسیاری می‌تواند کم شنوایی را ایجاد کند

- عفونت های خاص دوران بارداری مانند سرخچه

- مشکلات هنگام زایمان مانند تولد زودرس یا کمبود اکسیژن

- عوامل ژنتیکی و ارثی

- عفونت های گوش میانی، عفونت هایی نظیر مننژیت، موملک، سرخک یا سیاه سرفه

- صدا های خیلی بلند مانند آتش بازی، موسیقی بلند یا صدای کارخانجات، ضربات مانند صدمه وارده به سر

- علل کم شنوایی حسی عصبی کودکان

- اختلالات سندرومی

- کم شنوایی های حسی عصبی غیر سندرومی

- علل محیطی

- لایبرنتیت (التهاب لایبرنت گوش داخلی) عفونی، باکتریایی، ویروسی

- اتوتوکسیته (مسمومیت گوش) داروهای اتوتوکسیک

- زردی

- ضربه به گوش، شکستگی استخوان گوش

- آسیب در اثر تغییرات فشار هوا

و عوامل دیگر مثل بدشکلی گوشی داخلی، وجود توده در گوش، بیماری های سیستم اعصاب مرکزی و عوامل ناشناخته دیگر

بیش از ۶۰ درصد کم شنوایی های کودکان کشورمان دلایل ژنتیکی دارد. ازدواج های فامیلی بیشترین علت ایجاد آن در ایران است. بیش از ۹۰ درصد کودکان کم شنوا والدینی شنوا دارند.

استفاده از سمعک ها به چه صورت است و برای تشویق کودکان به استفاده از سمعک چه راهکارهایی پیشنهاد می‌دهید؟

سمعک ها باید ابتدا درست تنظیم شوند، به دلیل رشد سریع کانال گوش کودک هر ۴ الی ۶ ماه یکبار باید قالب گوش کودک تعویض گردد. مورد مهم دیگر مدیریت مناسب خانواده در دوره تنظیم سمعک است. به گونه ای که استفاده دائم کودک از سمعک را تنظیم نماید. برخی از کودکان از گذاشتن سمعک خودداری می‌کنند و به صدای تقویت شده واکنش منفی نشان می‌دهند، برخی دیگر از سمعک به عنوان وسیله‌ای برای تهدید کردن والدین و کنترل رفتارهای آنها در قبال خودشان استفاده می‌کنند. لذا در ابتدا از زمانهای کم شروع به تدریج زمان استفاده را افزایش می‌دهیم.

پیش از این که قالب را در گوش کودک بگذارید چند دقیقه آن را در دست تان نگه دارید تا قالب گرم شود و نرم تر شود و راحت‌تر در گوش قرار گیرد می‌توانید پیش از آنکه نوزاد یا کودک از خواب بیدار شود سمعکش بگذارید تا هنگام بیدار شدن سمعک در جای خودش قرار گرفته باشد. اما هرگز نوزاد و یا کودک خردسال خو را با سمعک تنها نگذارید زیرا ممکن است آن را درون دهان خود بگذارد.

سعی کنید سمعک گذاشتن را به عنوان بخشی از برنامه لباس پوشیدن و درآوردن برای کودک جا بیندازیم و همزمان با لباس پوشیدن در صبح روی گوشش بگذارید.

زمان سمعک گذاشتن کودک را به تدریج طولانی کنید ابتدا چند بار در روز و هر بار به مدت چند دقیقه برایش سمعک بگذارید، اگر بعد از چند ثانیه آن را پرتاب کرد و به شما تنش وارد کرد دیگر برایش سمعک نگذارید و به او استراحت دهید، زیرا کودک تنش شما را احساس می‌کند و این امر کار

زهره غلامزاده متولد ۱۳۴۴ کارشناس گفتار درمانی و دارای کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی است. در سال ۱۳۸۰ فارغ التحصیل شده و بلافاصله به مدت ۳ سال طرحش را در بهزیستی گذارند. زهره یک سال هم به عنوان گفتار درمان در مدرسه استثنایی فعالیت داشت.

از آوای فرشتگان و نحوه تاسیس آن بگوئید؟

سال اولی که در بهزیستی مشغول فعالیت بودم، بچه های کم شنوا در مراکز بهزیستی بودند و با آنها ارتباط داشتم و کارهای توانبخشی شان را انجام می‌دادم که بحث تعدیل نیرو پیش آمد و بهزیستی کشور مراکزش را به بخش خصوصی واگذار کرد. در آن زمان یکی از همکارانم در استان فارس مجوز مرکز خانواده و کودک کم شنوا را گرفت و مشغول فعالیت شدند که متأسفانه بعد از دو سال بنا به دلایلی از استان رفتند و مرکز تعطیل شد. بچه ها بلا تکلیف بودند، به پیشنهاد یکی از همکارانم اقدام به گرفتن مجوز کردم.

در ابتدا به علت تجربه کم دلهره داشتیم ولی با توکل بر خدا و علاقه ای که به بچه ها داشتیم به یکی از آرزوهایم جامه عمل پوشاندم و با حمایت پدر و مادرم در سال ۹۰ مرکز آوای فرشتگان را تاسیس و شروع به فعالیت کردم.

چه خدماتی ارائه می‌شود؟

خدماتی که در این مرکز ارائه می‌شود شامل: تربیت شنیداری است که به کودکان کمک می‌شود که یاد بگیرند چگونه با وسیله کمک شنوایی و شنیداری از باقیمانده شنوایی شان استفاده کنند.

گفتار درمانی برای کودکانی که از لحاظ حرکتی یا توجه و تمرکز مشکل دارند.

تئاتر، موسیقی درمانی و مشاوره از دیگر خدمات این مرکز است.

اولین برخورد با کودکان ناشنوا چگونه است؟

با پیشرفت علم و اینکه هدف آموزش ها رساندن کودک به سطح بچه های عادی هم سن خودشان است، پس رفتاری که با آنها می‌شود باید مانند سایر کودکان باشد. فقط باید با آنها کشیده‌تر صحبت کرد و به اصطلاح با گفتاری مادرانه و اینکه تمام چیزی که با آنها سر و کار دارند را صبورانه بارها و بارها به کودک توضیح دهند.

نحوه برخورد والدین با این کودکان باید چگونه باشد؟

کاری که والدین باید انجام دهند گذاشتن مدام سمعک کودک در زمانهای بیداری است، و اینکه صبورانه تمام موقعیت های روتین زندگی را بارها با گفتاری مادرانه برای کودک توضیح دهند و خیلی تأکید می‌شود که تمام آموزش ها در قالب بازی و موقعیت های روزمره زندگی باشد. چون اعتقاد بر این است که کار کودک بازی است بنابراین تمام آموزشها را می‌توان در قالب بازی به او یاد داد.

از هر تولد چه تعداد کودک دچار این اختلال می‌شوند؟

از هر ۱۰۰۰ تولد زنده بین ۱ الی ۳ نفر با اختلال کم شنوایی متولد می‌شوند. سالانه تقریباً ۲۰ نوزاد کم شنوا در کشور متولد می‌شوند که می‌توان با تشخیص به موقع و ارائه خدمات توانبخشی کمک شایانی به آنها کرد.

از چه طریق به شما مراجعه می‌کنند؟

بیشترین مراجعات از طرف بهزیستی است و تعدادی هم از طرف مراکز کاشت حلزون و همچنین همکاران بخش شنوایی شناسی مهدکودک است. غربالگری این کودکان به چه صورت انجام می‌گیرد از بدو تولد است؟! خوشبختانه در سال های اخیر غربالگری در همان بدو تولد در بیمارستانها و بهزیستی انجام می‌گیرد که این اتفاق خیلی خوب برای تشخیص به موقع و اقدامات توانبخشی بلافاصله است.

پذیرش بچه ها از لحاظ سنی به چه صورت است؟

پذیرش بچه ها از حدود سه و چهار ماهگی تا ۱۵ سال است. بهترین سن تشخیص و دریافت سمعک مناسب و توانبخشی در سه ماه اول است ولی متأسفانه دریافت سمک و قرار گرفتن کودک در چرخه توانبخشی بیشتر از این زمان طول میکشد و سن طلایی کودکان برای آموزش از دست می‌رود. مخصوصاً خانواده هایی که توان مالی تهیه سمعک را ندارند ماه ها باید در نوبت تهیه سمعک از طرف بهزیستی باشند. هم اکنون کوچک ترین فرد در مرکز ۸ ماهه است.

از روش های درمان بگوئید، کاشت حلزون، میزان هزینه و ...

افراد کم بضاعت چه کنند. نهادهی هست که این هزینه را متقبل شود؟

خوشبختانه با استفاده از سمعک های قوی و پیشرفته و همچنین عمل کاشت حلزون، کودکان پیشرفت زیادی در آموزش می‌کنند. اما متأسفانه به خاطر انجام نشدن این عمل در استان، خانواده‌ها باید به استانهای مجاور مثل فارس و کرمان مراجعه کنند که این امر بار مالی بسیاری برای خانواده ها دارد. بسیاری از آنها در سطح مالی ضعیفی هستند در نتیجه نمی‌توانند برای عمل کاشت فرزندانانش اقدام کند و کودک در این سن بسیار ضرر می‌کند و از طرف دیگر آنهایی هم که اقدام می‌کنند سالها باید انتظار بکشند تا نوبتشان شود و در این بین سن کودک زیاد می‌شود زمان طلایی برای آموزش از دست می‌رود.

هزینه آزاد عمل کاشت حلزون تقریباً ۴۰ میلیون تومان به بالاست که اکثر خانواده‌ها تون پرداخت هم چنین هزینه‌ای را ندارد و باید از طریق دولتی اقدام کنند که به علت تعداد زیاد کودکان و تحریمها سال ها باید انتظار

را مشکل تر می‌سازد.

بنابراین چند ساعت بعد یا روز بعد زمانی که آرامش داشتید دوباره امتحان کنید.

برای پرت کردن حواس کودک چیزی مثل اسباب بازی آماده داشته باشد حتی می‌توانید یک اسباب‌بازی را فقط به زمان سمعک گذاشتن اختصاص دهید.

اگر کودکان احساس ناراحتی یا درد کند صنعتش را بردارید اگر متوجه شدید کودک پس از شنیدن صدای بلند یا به دلایل احساس درد سمعکش را برمی‌دارد و یا اگر کودک پس از شنیدن صداها چشمک می‌زند یا کارشناس شنوایی سنج مشورت کنید تا سمعک را برایش تنظیم کند.

سعی کنید با دیگر والدین در تماس باشید و از تجربیات آنها استفاده کنید این کار سبب می‌شود فرزندان با دیگر کودکانی که سمعک دارند ملاقات کنند و متوجه شود که تنها کسی نیست که سمعک دارد.

سمعک ها رنگ های مختلف وجود دارد بنابراین می‌توانید به فرزندان تان اجازه دهید خودش رنگ مورد نظرش را انتخاب کند. همچنین می‌توانید روی سمعک برسب های قشنگ بچسبانید و کودک را به آن علاقمند کنید. می‌توانید یک هدبند مخصوص برای سمعک تهیه کنید و آن را در جای خود ثابت نگه دارید و تا جایجا نشود.

نکات مفید استفاده از سمعک را بیان کنید

سمعکها می‌تواند صدا را بلندتر کند و کمک می‌کند کودکان صدا را بهتر بشنود

چگونه می‌توان معلم مناسبی برای کودک کم شنوا و یا ناشنوا شد؟

معلم باید ببیند کودک از چه روش ارتباطی استفاده می‌کند بعضی از آنها حرف می‌زنند و بعضی هم از زبان اشاره استفاده می‌کند و بعضی هر دو. معلم باید توجه کودک را جلب کند. واضح صحبت کند، نه خیلی بلند و نه آهسته. طوری بایستد که کودک صورت آن را ببیند. در ابتدای سال معلم باید راجع به کم شنوایی و سمعک و پروتز کاشت حلزون با بچه ها حرف بزند تا کودکان، بچه کم شنوا را در بین خودشان راحت‌تر بپذیرند.

اوقات فراغت این کودکان را چگونه پر کنیم؟

اوقات فراغت این کودکان را می‌توان با فرستادن کودک به کلاس های موسیقی، تئاتر، نقاشی و ... پر کرد. این کار برای پیشرفت آنها هم خیلی مفید است و باعث افزایش اعتماد به نفس شان می‌شود.

برای کمک به والدین چه باید کرد؟

در مرحله اول مشاور باید در پذیرش کودک کم شنوا به خانواده کمک کند و بعد از مرحله پذیرش، مهارت های لازم برای آموزش کودکان به خانواده ها یاد می‌دهیم و در تمام مراحل آن ها را حمایت می‌کنیم و راهنمایی‌های لازم به آنها داده می‌شود.

حرف آخر

در آخر از پدر، مادر و دوست و همراه همیشگی خانم زهرا رعنائی که در تمام این سال ها صبورانه همراه و یاورم بودند تشکر می‌کنم. از مسئولین خواهمشدم که برای تاسیس مرکز کاشت حلزون در استان اقدام کنند تا بار مالی زیادی را از دوش خانواده ها بردارد و کمکی به این کودکان و خانواده هایشان کند، که اگر به موقع عمل شوند مانند یک کودک عادی می‌توانند مدارج تحصیلی را طی کنند و پیشرفت کنند.

کودکان کم شنوا مرا به یاد پروانه‌ها می‌اندازند

ابتدا در سکوتی اند که خود انتخابش نکرده اند

هنگامی که با آوای مهر و درایت در برگرفته شوند

بال و پر می‌گیرند و تا دوردست ها پرواز خواهند کرد

## خوردن توت فرنگی در دوران بارداری مفید یا مضر؟



خوردن توت فرنگی در دوران بارداری به دلیل دارا بودن فولیک اسید می تواند تاثیرات مثبتی بر جنین داشته باشد فقط حواستان باشد که ارگانیک باشد. فواید خوردن توت فرنگی در دوران بارداری و عوارض آن در شرایط خاص

آیا خوردن توت فرنگی در دوران بارداری ایمن است؟ این سوالی که نه تنها برای توت فرنگی بلکه برای تمامی خوردنی ها در ذهن شما زنان باردار شکل میگیرد. میل و اشتها به غذا و حاملگی بخش جدا نشدنی از هم هستند و در این باره هیچ شکی وجود ندارد.

اگر شما یکی از کسانی هستید که میل شدید و زیادی دارید، اما نمی خواهید که مصرف شکر خود را افزایش دهید، میوه هایی مانند توت فرنگی می توانند نجات دهنده زندگیتان باشند و آن ها می توانند به شما کمک کنند که مزه شیرین را بدون احساس خطر بچشید.

اما آیا در دوران بارداری می توان توت فرنگی خورد؟ آیا جذب آن به هیچ وجه بر کودک شما تاثیر نمیگذارد؟

آیا توت فرنگی در دوران بارداری خوب است؟ توت فرنگی باید در طول دوران بارداری مصرف شود البته با رعایت نکاتی مهم که در این بخش از بارداری نمناک خواهیم گفت. در حالی که این میوه ها به طور کلی فواید سلامتی زیادی دارند، اما اگر در طول دوران بارداری مصرف شوند، نیز می توانند بسیار مفید واقع شوند.

یافته هایی نشان داد که مصرف توت فرنگی در دوران بارداری می تواند تاثیر مثبتی بر توانایی کودک برای خواندن زودرس داشته باشد. توت فرنگی حاوی مقادیر خوبی از اسید فولیک است که در طول دوران بارداری ضروری است. به ویژه برای محافظت از کودک در برابر نقص های لوله عصبی.

اسید فولیک کافی در رژیم غذایی می تواند به کاهش خطر تولد زودرس و چندین مشکل دیگر کمک کند و توت فرنگی نیز منبع عالی اسید فولیک است.

مشخص شده است که بسیاری از زنان باردار از برآورده کردن نیازهای اسید فولیک در دوران بارداری خودداری می کنند و مکمل های لازم را مصرف نمی کنند - اما این بهترین زمانی است که توت فرنگی را می توان به عنوان مکمل طبیعی اسید فولیک مصرف کرد.

فواید سلامتی غیر بارداری توت فرنگی: چه تازه و چه یخ زده، توت فرنگی فواید سلامتی بسیاری دارد. این میوه ها با مواد غذایی زیادی بسته بندی می شوند که در بهبود سلامت به چند روش عمل می کنند.

توت فرنگی منبع طبیعی غنی ویتامین C است، که یک آنتی اکسیدان شگفت انگیز محسوب می شود و به کاهش روند پیری کمک می کند و بدن را از آسیب رادیکال های آزاد محافظت می کند.

مقدار ویتامین C آن ها نیز به عنوان تقویت کننده ایمنی عمل می کند که به حفاظت از بدن در برابر بسیاری از بیماری ها کمک می کند.

توت فرنگی می تواند سلامت چشم را ارتقا دهد و از ابتلا به آب مروارید و نابینایی در سنین بالاتر جلوگیری کند. مقدار ویتامین C از توت فرنگی در تقویت قرنیه و شبکیه چشم نیز تاثیرگذار و موثر است.

مطالعات اخیر نشان داده اند که توت فرنگی می تواند در مقابل سرطان، به بدن کمک کند. که این عملکرد به دلیل محتوای آنتی اکسیدانی اش است که اثرات رادیکال های آزاد را خنثی می کند.

چنانچه در مطلب خواص توت فرنگی کامل شرح دادیم متخصصان قلب و سکتا ادعا می کنند که مصرف منظم توت فرنگی می تواند به کاهش میزان کلسترول بد در بدن کمک کند و در نتیجه سلامت قلب را افزایش دهد.

خانه آماده کنید. فقط به خاطر ارضا کردن میل خود توت فرنگی های فاسد، ناسالم یا کمی له شده را مصرف نکنید. شما هرگز نمی دانید که کدام بیماری بر روی میوه تاثیر گذاشته است، بنابراین هرگز نباید توت فرنگی آسیب دیده یا حتی کمی خراب شده را در طول دوران بارداری بخورید و خودتان و کودکتان را به خطر بیندازید. مطمئن شوید که قبل از خوردن توت فرنگی در طول بارداری در مورد آلرژی های غذایی با پزشک خانواده خود صحبت کرده اید. تست های لازم برای آنتی بادی و واکنش آنتی ژن در بدن خود را انجام دهید. خطرات مربوط به توت فرنگی در هنگام بارداری: اگر چه توت فرنگی معمولاً ایمن است اما چند مشکل وجود دارد که مصرف آن ها ممکن است برای یک زن باردار خطرناک باشد.

اگر خانواده شما سابقه آلرژی به توت فرنگی دارد، احتمال آن برای شما هم وجود دارد چرا که طبق آنچه متخصصان در بخش بارداری نمناک اشاره کرده اند هر گونه آلرژی در دوران بارداری می تواند بر کودک نیز تاثیر بگذارد.

خوردن توت فرنگی خام بدن شما را در معرض انواع مختلفی از باکتری های قرار می دهد. این عفونت ها از طریق جفت به نوزاد می رسند و به او آسیب می رسانند.

انتخاب آب توت فرنگی تجاری که غیر پاستوریزه هستند، می تواند احتمال ابتلا به بیماری را به دلیل وجود میکروب های موجود در آن افزایش دهد.

توصیه هایی برای خوردن توت فرنگی در بارداری: مصرف توت فرنگی علم پرتاب موشک نیست. داشتن چند نکته ساده در ذهن می تواند به شما کمک کند سالم بمانید و از طعم آن لذت ببرید.

تعادلی را در مصرف توت فرنگی با دیگر میوه ها و سبزیجات برای یک رژیم غذایی مناسب داشته باشید. آب توت فرنگی را در خانه با توت فرنگی تازه و شسته شده بگیرید.

پیش از این که شروع به خوردن این میوه بکنید، برای بررسی داشتن آلرژی پیش پزشکتان بروید.

مصرف توت فرنگی در دوران اولیه می تواند فواید زیادی داشته باشد، اما اگر مراقبت درست قبل از مصرف انجام نشود، می تواند شما را در معرض خطرات خاصی قرار دهد.

تمام چیزی که طول می کشد به بهداشت پایه قبل از خوردن آن ها، رسیدن به معاینه پزشکی در محل بستگی دارد و شما می توانید بدون نگرانی به میوه دل خواه خود برسید.

مواد خاصی است که در حضور کلسترول بد در بدن کار می کنند و پلاک را در شریان ها کاهش می دهند. بنابراین، مصرف توت فرنگی شانس شما برای ابتلا به مشکلات قلبی را کاهش می دهد و به شما در حفظ سلامتی کمک می کند.

تقویت ایمنی بدن: میزان ویتامین C موجود در توت فرنگی نیز قابل توجه است. این تلاش ها در جهت تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از عفونت های متعدد است.

کاهش اثرات پیری: پیامدهای زیادی از سموم در بدن منجر به آسیب داخلی می شود و منجر به پیری سریع تر می شود. مواد مغذی مختلف توت فرنگی به ترمیم آسیب ها کمک می کند.

روش های ساده برای گنجاندن توت فرنگی در رژیم غذایی دوران بارداری:

بهترین بخش درباره خوردن توت فرنگی در طول دوران بارداری این است که آن ها بی نهایت متنوع هستند و می توانند به راحتی به رژیم غذایی اضافه شوند. در واقع، شما به سختی می توانید کسی را پیدا کنید که بتواند در برابر این میوه فوق العاده شیرین و خوشمزه مقاومت کند.

یکی از بهترین روش ها برای گنجاندن زیاد آن در رژیم غذایی این است که آن را خام بخورید - به این طریق شما بیشتر طعم طبیعی و آنتی اکسیدان ها و فیبرهای مهمش را که به ارتقای سلامتی کمک می کنند، حفظ خواهید کرد.

همچنین می توانید یک توت فرنگی سالم را هم بزنید و یا آن را به یک اسموتی اضافه کنید، یا چند توت فرنگی خرد شده را به کاسه صبحانه خود اضافه کنید.

ایده عالی دیگر، منجمد کردن توت فرنگی له شده در قالب های یخ است و وقتی احساس گرما می کنید، آن را بخورید تا لذت بیشتری ببرید.

به دنبال توت فرنگی گلخانه ای نروید. ممکن است مقدار زیادی آفت کش، هورمون های گیاهی و مواد شیمیایی داشته باشد که هم برای شما و هم نوزادتان مناسب نیستند.

سعی کنید مقدار کمی را از مزرعه یا جایی که کشت خوبی دارد، سفارش دهید و از نظر رشد طبیعی آن اطمینان حاصل کنید. اگر می خواهید در دوران بارداری توت فرنگی بخورید، همیشه یک گزینه سالم تر را ترجیح دهید.

از خوردن طعم های مصنوعی توت فرنگی مانند خمیر، زله، بستنی ی، مربا، شربت و غیره خودداری کنید. اگر به چیزی شبیه آن نیاز دارید، می توانید آشپزخانه خود را از توت فرنگی پر کنید و آن را در



# رشد جنین در بارداری هفته به هفته!

## هفته هفتم بارداری

منبع: اوما



طول ۴۰ هفته بارداری تضمین نماید. پس از همین امروز غذاهایی را که از نظر ارزش غذایی و سلامتی کامل به درد نخور هستند، ترک کنید و سعی کنید غذاهایی کامل سلامت و سودمند مصرف کنید.

۲- خونریزی یا لکه بینی

۳- درد کمر

۴- محو ناگهانی علائم حاملگی

تغذیه در هفته هفتم بارداری

مصرف آهن خود را از طریق مواد غذایی افزایش دهید و خوردن مولتی ویتامین‌های بارداری خود را پس از مشورت با پزشک، آغاز کنید. میزان آهنی که در طول بارداری به شما پیشنهاد می‌شود حدود ۲۷ میلی گرم است که در بیشتر مولتی ویتامین‌های بارداری یافت می‌شود.

مصرف آهنی که از مواد غذایی و ویتامین‌های بارداری به دست می‌آید، بسیار اهمیت دارد. افزایش حجم خون در طول بارداری و نیازهای جنین در حال رشد، مادر را در معرض خطر ابتلا به فقر آهن و کم خونی قرار می‌دهد.

آهنی که در مواد غذایی قابل دسترس است، هم نام دارد که در گوشت‌گاو، خوک و مرغ یافت می‌شود. مواد غذایی سرشار از آهن شامل سبزیجات برگ سبز، لوبیا و نخود را به همراه مواد سرشار از ویتامین سی مانند گوجه فرنگی و پرتقال را به رژیم غذایی خود راه دهید تا در جذب آهن به شما کمک کند. مولتی ویتامین‌های بارداری نیز منبع دیگری از آهن هستند.

از مصرف مولتی ویتامین‌های بارداری غافل نشوید. این مواد منبعی از آهن، فولیک اسید و دیگر مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند. البته این نکته را به خاطر بسپارید که مولتی ویتامین‌ها هیچ گاه جایگزین غذایی خوبی نیستند.

تغذیه بین هفته‌های ۵ تا ۸ بارداری، نقش مهمی را در رشد سیستم عصبی، گوارشی، تنفسی، گردش خون و سیستم تولید مثل ایفا می‌کند. در این هفته مصرف این مواد غذایی را در اولویت برنامه خود قرار دهید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد رژیم غذایی ماه دوم بارداری مقاله "تغذیه در ماه دوم بارداری" را مطالعه کنید.

ورزش در هفته هفتم بارداری

با استفاده از وزنه‌های سبک می‌توانید عضلات زردپی، باسن، قسمت تحتانی کمر و شانه‌ها را تقویت کنید تا بعدها در وضع حمل، حمل کردن کودک با کالسکه، بغل کردن کودک و کیف بچه و ... با مشکل مواجه نشوید.

نکاتی برای پدرها در هفته هفتم بارداری:

هنگامی که همسران را در حال بالا آوردن می‌بینید عذاب می‌کشید. او در این دوره خسته می‌شود و حالت روحی نامناسبی دارد. سعی کنید بهترین رفتار خود را نشان دهید و سعی کنید مراقب او باشید. منزل خود را تمیز و بهداشتی نگه دارید. سعی کنید از مواد شیمیایی در تمیزکاری استفاده نکنید زیرا برای مادر و جنین ضرر دارد.

به صحبت‌های همسر خود گوش کنید؛ گاهی احساس بدبختی می‌کند که به خاطر تغییرات هورمونی می‌باشد.

اگر از پدر بودن می‌ترسید نگران نباشید و فکر نکنید پدر بدی هستید. بیشتر مردها این حس را پیدا می‌کنند اما در هنگامی که فرزندشان به دنیا می‌آید مهارت‌های موردنیاز را می‌آموزند.

به شما اجازه می‌دهد ضربان قلب جنین را از طریق سونوگرافی بشنوید.

در سونوگرافی اول خیلی امیدوارم نشوید زیرا اطلاعات اندکی در اختیار شما قرار می‌دهد. جنین و کیسه بارداری بسیار کوچک است، به طوری که با چشم غیر مسلح دیده نمی‌شود.

توصیه‌ها در هفته هفتم بارداری

مسواک زدن ممکن است اق زدن را در اوایل حاملگی تحریک کند ولی نباید از بهداشت دهان دوری کرد:

یک مسواک نرم بخرید.

خمیر دندان نعنائی را به چیزی که سبب تهوع شما نمی‌شود تغییر دهید.

به آسانی به پشت زبان رفته و فشار کمتری وارد کنید.

دمای آب را تنظیم کنید تا از راحت بودن آن برای معده خود مطمئن شوید.

علائم طبیعی در هفته هفتم بارداری

- حالت تهوع:

دنبال یک راه حل می‌گردید که تهوع صبحگاهی خود را برطرف کنید ما به شما چند روش را آموزش می‌دهیم:

حداقل ۸ ساعت در طول شب بخوابید و هر زمان که خسته شدید استراحت کنید. هر زمان بدنتان به دلیل خستگی ضعیف شود تسلیم حالت تهوع می‌شوید.

ویتامین‌های دوران بارداری را همراه غذا و مقدار زیادی آب بخورید. مواد مغذی موجود در ویتامین‌ها ممکن است سیستم گوارش را به هم ریخته و حالت تهوع را بدتر کند. اگر با وجود خوردن ویتامین‌ها به همراه غذا، هنوز هم معده‌پتان اذیت می‌شود از دکترتان بخواهید ویتامینی حاوی مواد مغذی کمتری برای شما تجویز کند.

هر زمان بر محیط خود کنترل داشتید عواملی که باعث حالت تهوع می‌شوند را رفع کنید. از عطر، شمع و پاک‌کننده‌های خانگی که باعث تهوع می‌شوند اجتناب کنید. دیگر عوامل محیطی که ممکن است نیاز به تنظیم شدن داشته باشند عبارتند از: درجه حرارت اتاق، نور و کیفیت هوا.

۲- بیوست:

انواع سالادها و سبزیجات را جزء اصلی برنامه غذایی خود قرار دهید. تغذیه مناسب باعث برطرف شدن عارضه‌هایی همچون نفخ و بیوست خواهد شد که در دوران بارداری شایع هستند. برگ‌های سبز گیاهان و سبزیجات خوردنی باعث ایجاد تعادل در بدن شما می‌شوند؛ به علاوه می‌توانید از زردآلو، کشمش و غذاهای سبوس‌دار نیز استفاده کنید.

۳- بی خوابی:

برای درمان این عارضه نکات زیر را مد نظر قرار دهید:

در طول روز ورزش کنید نه به هنگام خواب

از نوشیدن نوشیدنی‌های کافئین دار در بعد از ظهر بپرهیزید

قبل از خواب غذا نخورید

قبل از خواب شیر گرم بنوشید

قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید

قبل از خوابیدن مطالعه کنید

هشدارها در هفته هفتم بارداری

۱- خوردن فست فود ممنوع: شما و کوچولویتان در هفته هفتم به یک برنامه غذایی کامل احتیاج دارید تا تمام احتیاجات غذایی بدن شما تکمیل گردد. غذاهای لذیذ و خوشمزه‌ای را انتخاب کنید که هم ویار و گرسنگی را برطرف کند و هم سلامت شما و فرزندتان را در

مادر عزیز شما هفته هفتم بارداری خود را سپری می‌کنید. هفته بعد قرار ملاقاتی را با پزشک خود ترتیب دهید و هفته‌های حاملگی که باید به دکتر مراجعه کنید را در دفترچه خود یادداشت نمایید.

وضعیت بدن در هفته هفتم بارداری

- اکثر زنان چیزی را در رحم خود احساس نمی‌کنند ولی نمی‌توانند توصیف کنند از کلماتی مانند سنگین، سفت، ضخیم استفاده می‌کنند و با علائمی مانند بیماری صبحگاهی، بیوست، سوزش سر دل، خستگی و سایر علائم مواجه می‌شوند.

- اکثر زنان با پیشرفت حاملگی شدت اولین سه ماهه را فراموش می‌کنند و مجموعه‌ای از احساسات مبهم داشته ولی فراموشی حاملگی مسول نجات آنهاست.

- در هفته هفتم بارداری شکم در آینه به خوبی دیده می‌شود. خانم‌های مختلف متفاوت هستند، اما بسیاری از آنها در اواسط سه ماهه دوم افزایش اندازه رحم را احساس می‌کنند.

هفته ۷ بارداری چند ماهگی بارداری است؟

در هفته ۷، شما یک ماه و دو هفته باردار هستید.

وضعیت جنین در هفته هفتم بارداری

در این هفته بی‌نی شما به اندازه یک زغال اخته است

کودک شما در هفته هفتم در حال رشد سریع اندام‌های خود می‌باشد. در این هفته کلیه‌ها بیشتر رشد می‌کنند. هنوز جنسیت جنین قابل تشخیص نیست. صورت هنوز کاملاً شکل نگرفته است. حفره‌های بینی در حال شکل‌گیری است. چشم‌ها خیلی بزرگ و بدون پلک هستند. روده‌ها در حال شکل‌گیری در داخل طناب نافی بوده و به داخل شکم حرکت می‌کنند.

تغییرات جنین

ظاهر شدن بند ناف در هفته هفتم بارداری

در این زمان، باید به ظاهر شدن بند ناف در رحم خوش آمد گفت! این لوله به جنین و جفت متصل می‌شود و مواد مغذی و اکسیژن را به جنین می‌دهد و مواد زائد را از بدن او می‌گیرد و وارد جریان خون می‌کند

تشکیل پلاگ مخاطی بر روی دهانه رحم در هفته هفت بارداری

در هفته هفتم بارداری، پلاگ مخاطی تشکیل می‌شود و روی دهانه رحم را می‌پوشاند و مانند یک مهر و موم چوب پنبه‌ای محکم است که رحم را از عفونت محافظت می‌کند

دست و پای در هم تنیده جنین در هفته هفتم بارداری

در این هفته از بارداری، دست و پای جنین در هم تنیده شده و مانند یک دستبند بهم وصل هستند. بزودی انگشتان و شست جنین ظاهر می‌شود، در حال حاضر دست و پای جنین شبیه پارو است

دکتر بیتا هرمز متخصص زنان و زایمان اشاره کرده‌اند که در این هفته تغییرات شکم به خوبی مشخص نیست چون رحم هنوز داخل لگن هست و تغییر محسوس ندارد ممکن است نفخ روده‌ها محسوس باشد، برای کم کردن تهوع از زنجبیل و بوییدن و خوردن لیمو ترش می‌توان استفاده کرد.

حضور ضربان قلب جنین به عنوان یک نشانه مثبت می‌باشد. سرعت قلب از ۱۳۰ bpm به ۱۶۰ افزایش می‌یابد. سن بارداری در سه ماهه اول بارداری معمولاً با استفاده از طول تاج تا کفل محاسبه می‌شود. این عدد بلندترین طول جنین یا نطفه است که شامل اندام و کیسه زرده نیز می‌باشد.

همبستگی بین CRL و GA تا هفته ۱۲ بارداری بسیار خوب است. خصوصیات مادر مانند سن او، سیگار کشیدن و ... تاثیر زیادی بر جنین در هفته ۱۰ بارداری دارد. سونوگرافی شکمی معمولاً ۱/۶ روز در مقایسه با سونوگرافی واژینال خطا دارد.

زمان مناسب برای سونوگرافی

هفته هفتم بارداری بهترین زمان برای انجام اولین آزمایش سونوگرافی است. سونوگرافیست با دقت جنین را بررسی می‌کند و سن جنین و رشد نطفه در رحم را مشاهده می‌کند. در این مرحله، جنین وارد مرحله اصلی رشد شده است و خصوصیات منحصر به فردی از خود نشان می‌دهد.

در این مرحله تشخیص سن جنین کار آسانی نیست و میزان رشد از هر فردی به فرد دیگر فرق می‌کند. در هفته هفتم بارداری می‌توانید نکات مهمی را در خصوص بارداری بفهمید. سونوگرافی در ابتدای بارداری می‌تواند:

بارداری را تایید کند.

سن دقیق جنین را مشخص کند (نحوه تعیین سن بارداری).

منبع از دست دادن خون را تعیین کند.

نشان دهد رحم، تخمدان و لوله‌های رحم شکل مناسبی دارند.

بارداری خارج از رحم را مشخص کند.

رشد و تکامل جنین را بررسی کند.

# کرونا و چالش‌های ازدواج جوانان

غریب‌الگری و مشاوره ژنتیک را انجام دهند که در روزهای شیوع ویروس کرونا به‌منظور پیشگیری از ابتلا، گذراندن کلاس‌های ۲ روزه از حالت اجباری خارج و لغو شد.

دکتر زهره حنایی‌نژاد افزود: از یازدهم فروردین تا اطلاع بعدی نیز به دلیل اجرای طرح فاصله‌گذاری اجتماعی و حفظ سلامتی زوجین و خانواده آن‌ها، انجام هرگونه آزمایش پیش از ازدواج در مراکز بهداشت اصفهان تعطیل است.

وی ادامه داد: بسیاری از زوجین با چندین نفر همراه مراجعه کرده و نیز تجمع جمعیت در مراکز آزمایش پیش از ازدواج زیاد است که احتمال ابتلا را افزایش می‌دهد.

رییس مرکز آزمایش‌های پیش از ازدواج گل یاس درخصوص میزان مراجعه زوجین تصریح کرد: در روزهای شیوع ویروس کرونا آمار مراجعه‌کنندگان برای انجام آزمایش‌های پیش از ازدواج افزایش داشته است.

وی اظهارداشت: عموماً دیده شده که زوجین و خانواده‌ها بدون ماسک و دستکش مراجعه می‌کنند که این موضوع جای نگرانی دارد و افراد باید موارد بهداشتی و پیشگیری از ابتلا به ویروس را رعایت کنند.

حنایی‌نژاد گفت: هر فرد مراجعه‌کننده به مرکز آزمایش پیش از ازدواج ممکن است ناقل ویروس باشد که جان کارکنان مرکز بهداشت و سایر زوجین مراجعه‌کننده و خانواده آن‌ها را به خطر می‌اندازد، بنابراین

بهترین راهکار برای قطع زنجیره ابتلا به ویروس کرونا مراجعه نکردن برای انجام این آزمایش‌ها و موکول کردن ازدواج به زمان پساکرونا است.

رییس مرکز آزمایش‌های پیش از ازدواج گل یاس تأکید کرد: باید فرهنگ و آگاهی مردم و زوجها در این زمینه افزایش یابد و امر ازدواج که واقعا در این شرایط موضوعی اضطراری نیست را به روزهای بی‌خطر و شاد پس از اتمام شیوع ویروس کرونا موکول و زوجین و خانواده‌ها در کمال سلامتی و اطمینان خاطر به انجام این سنت پسندیده اقدام کنند.

در شهر اصفهان مراکز آزمایش پیش از ازدواج این سینا و گل یاس زیر نظر مراکز بهداشت شماره یک و دو فعالیت دارند.

جوانان و خانواده‌ها در کیش و قوس برگزاری رسوم ازدواج

سمانه ق. یک دختر دم بخت اصفهانی درباره ازدواج در روزهای کرونایی به خبرنگار ایرنا گفت: من در این مدت برای آشنایی با خواستگاران خود از صحبت تلفنی با اطلاع خانواده دو طرف استفاده می‌کنم، زیرا در شرایط فعلی برگزاری مراسم رسمی و حضوری خواستگاری امر عاقلانه‌ای به نظر نمی‌رسد.

اما س. ع. کارمند جوانی که مدت‌هاست در فکر ازدواج با دختر موردنظرش است و راه زیادی تا به امروز طی کرده برای برگزاری مراسم حضوری نهایی در منزل خانواده دختر تعجیل دارد.

وی افزود: اکنون بهترین زمان برای یک ازدواج به دور از تجمل و برو و بیای معمول است و با توجه به بالا رفتن سنجان بهتر است زودتر تشکیل خانواده دهیم و مشخص نیست تا چه زمانی این شرایط کرونایی به طول انجامد.

اما صدیقه ن. یکی از شهروندان اصفهانی که در روزهای اخیر خواستگاری برای دخترش پاپیش گذاشته است در این باره گفت: به دلیل شیوع ویروس کرونا نمی‌توانیم پذیرای مهمان در منزل باشیم و سعی در به تأخیر انداختن مراسم خواستگاری داریم اما دخترم اصرار بر برگزاری آن دارد.

وی شرایط موجود پیش آمده در جامعه را بحرانی در زمینه ازدواج جوانان و به دنبال آن در دسرهای جدیدی برای خانواده‌ها دانست.

اما در هفته‌های گذشته موارد مشابهی از ابتدای چندین نفر از اعضای خانواده‌های ساکن اصفهان و نیز شهرهای اطراف که مراسم ازدواج خود را در دفتر خانه به ثبت رسانده بودند و یا جشن عروسی خود را در منزل و با تعداد زیادی مهمان برگزار کرده بودند مشاهده شده که زنگ خطری برای شهر است؛ موضوعی که باید با تامل به آن نگریست و برای آن چاره‌ای منطقی اندیشید.

حال باید دید ویروس کرونا چه مدت قرار است مهمان بی‌دعوت شهرهای ما باشد و مقوله ازدواج جوانان تا چه حد تحت تأثیر آن قرار بگیرد، موضوعی که در یکی دو ماه اخیر چالشی بزرگ برای بسیاری از افراد شده و آنان را بر سر تصمیمی عظیم و دوراهی زندگی قرار داده‌است.

وی در ادامه همچنین این موضوع را عاملی بر بروز مشکلات اقتصادی و معیشتی سردفتران ازدواج و طلاق استان برشمرد و متذکر شد: بسیاری جوانان علاقه‌مند به ثبت ازدواج خود در ماه‌های رجب و شعبان هستند به ویژه نیمه شعبان، که به دلیل تعطیلی مراکز آزمایش پیش از ازدواج بعید است نیمه شعبان امسال ازدواجی در اصفهان صورت پذیرد.

رییس کانون سردفتران ازدواج و طلاق اصفهان در مقابل مقوله ازدواج، طلاق را نیز در روزهای اخیر با بحران‌هایی روبرو دانست و خاطرنشان کرد: به دلیل تعطیلی دادگاه‌های خانواده، پرونده‌های طلاق که به مرحله صدور دادنامه رسیده بودند را کد مانده و برای برخی خانواده‌های در شرف طلاق، بحران‌هایی به دنبال داشت که در زمان حاضر با آغاز فعالیت ادارات این موضوع رفع شد.

وی با اشاره به فعالیت تعدادی از سردفتران استان در زمینه ثبت واقعه طلاق افزود: برخی کارهای جانبی مربوط به مهریه برای صدور اجرائیه نیز توسط دفترخانه‌های طلاق صورت می‌گیرد.

صافی اصفهانی عنوان کرد: حدود ۲۵۰ دفتر ازدواج و طلاق در استان اصفهان فعال هستند که از این تعداد نزدیک به ۱۰۰ دفتر ازدواج و ۳۶ دفتر طلاق در شهر اصفهان فعالیت دارند.

ازدواج کرونایی راه فرار جوانان از بار سنگین مخارج مراسم اما در این بین برخی معتقدند که روزهای فعلی که ایران و جهان با ویروس عالم‌گیر کرونا دست و پنجه نرم می‌کند ازدواج امری ضروری

شیوع ویروس کرونا در جهان به ویژه ایران و اصفهان، علاوه بر بخش‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی، ورزشی، فرهنگی و گردشگری، این روزها جوانان را هم با چالش بزرگی به نام ازدواج مواجه کرده‌است.

در روزهای ابتدایی شیوع ویروس کرونا در کشور، برخی با انتشار ویدئوهایی در شبکه‌های اجتماعی جوانان را به ازدواج در این ایام به منظور کاهش هزینه‌های عقد و عروسی تشویق کردند.

موضوعی که بازتاب گسترده‌ای در جامعه داشت و برخی جوانان را به این فکر انداخت که برای کاهش مخارج ازدواج، حذف مراسم عقد و عروسی، کاهش مهمانان دعوتی و نیز میزان خریدهای پیش از ازدواج، ازدواج در ایام همه‌گیری کرونا را در دستور کار خود قرار دهند.

موضوعی که باید آن را از جوانب مختلف مورد بررسی قرار داد. در یک‌ماه اخیر بسیاری از جوانان شهرمان ازدواج خود را بر سر دو راهی کرونا یافته‌اند، برخی مراحل ازدواج را در بن‌بست کرونایی متوقف ساخته و برخی برای خلاصی از بار سنگین مخارج، گاز ازدواج را گرفته و سعی در تشکیل خانواده در همین ایام دارند.

بعضی دیگر از دختران و پسران دم‌بخت نیز خواستگاری را به آشنایی‌های تلفنی محدود کرده‌اند تا در زمانی بهتر آن را به صورت حضوری برگزار کنند و یکدیگر را بهتر بشناسند.

اما در این میان تعدادی هم بودند که تا مراحل پیش از عقد جلو رفته بودند اما بعد از گذاشتن قراره‌های عقد و عروسی به یکباره محدودیت‌هایی بر سر راه فعالیت تالارها پذیرایی و دفترخانه‌های ازدواج قرار گرفت.

موضوعی که ازدواج تعدادی از زوجها را به تأخیر انداخت اما برخی دیگر به دلیل نگرانی از برهم خوردن ازدواجشان در گذر زمان، ازدواج ساده با حذف بسیاری از رسومات و با حضور خانواده درجه اول خود در محضر را به جان خریدند.

ممنوعیت برگزاری مراسم ازدواج در تالارهای شهر هفتم اسفند سال ۹۸ بود که رییس اتحادیه رستوران و تالارداران اصفهان از ابلاغ دستورالعمل مرکز بهداشت استان اصفهان مبنی بر ممنوعیت برگزاری هرگونه مراسم ازدواج و عزاداری در تالارهای پذیرایی سطح استان اصفهان خبر داد.

امیرحسین عکاف‌زاده گفت: قرارداد تالارهای پذیرایی برای برگزاری مراسم، مباحث حقوقی دارد که در شرایط عادی بر اساس تعرفه خاص موجود در قرارداد به ازای لغو مراسم نسبت به زمان و شرایط آن، مبلغی از قرارداد کم می‌شود.

وی اضافه کرد: ما از تالارداران درخواست کرده‌ایم تا در شرایط فعلی مبلغی از قرارداد کسر نکنند و با مردم همکاری کنند تا ضرری متوجه شهروندان نشود.

عکاف‌زاده تصریح کرد: عروس و دامادهایی که مراسم آنها در این مدت لغو می‌شود می‌توانند با تالارداران مذاکره و با توافق دوطرفه مراسم خود را معلق نگه‌داشته و در تاریخ دیگر، برگزار و با بطورکلی آن را لغو کنند.

ازدواج کرونایی؛ آری یا خیر؟ رییس کانون سردفتران ازدواج و طلاق استان اصفهان در گفت و گو با خبرنگار ایرنا درباره شرایط ازدواج جوانان در دوران شیوع کرونا گفت: براساس اجرای طرح فاصله‌گذاری اجتماعی و نیز هوشمند، ازدواج و ثبت عقد در دفترخانه‌ها نیز براساس پروتکل‌های ویژه‌ای صورت می‌گیرد.

علی‌اکبر صافی اصفهانی با اشاره به محدودیت و کاهش ساعات کاری از هفت به چهار ساعت افزود: تعداد افراد حاضر در زمان جاری شدن خطبه عقد نیز به ۵ نفر یعنی زوجها و شهود قانونی آن‌ها کاهش یافته‌است.

وی با اشاره به اینکه تعطیلی مراکز آزمایش پیش از ازدواج از ۱۱ فروردین‌ماه جاری، ازدواج بسیاری از جوانان را با مشکل مواجه کرد ادامه داد: در برخی از موارد به تأخیر افتادن ازدواج آفت‌هایی به دنبال دارد و یا موجب برهم خوردن بعضی ازدواج‌ها و مشکلات روحی و دردسرهایی برای خانواده‌ها می‌شود.

رییس کانون سردفتران ازدواج و طلاق اصفهان با اشاره به اجباری بودن آزمایش پیش از ازدواج برای ثبت عقد در دفترخانه‌های ازدواج، معتقد است از سرگیری فعالیت مراکز آزمایشگاهی پیش از ازدواج استان با رعایت پروتکل‌های سلامت می‌تواند ازدواج جوانان را تسهیل نماید.

وی همچنین تعطیلی فعالیت مراکز آزمایش پیش از ازدواج را موجب آفت آمار ازدواج در این استان دانست و تصریح کرد: بسیاری از خانواده‌ها و جوانان از این موضوع گلایه‌مند هستند.

صافی اصفهانی با بیان اینکه در روزهای شیوع ویروس کرونا در استان، آمار ثبت ازدواج در دفترخانه‌ها کاهش داشته‌است بیان کرد: خانواده‌ها در حال خوگرفتن با این روند ازدواج ساده و بی‌تکلف در محضرها بودند که آزمایش‌های پیش از ازدواج تعطیل شد که به تبع آن مجوزی برای عقد صادر نمی‌شود.

نیست و بهتر است جوانان در این ایام کمی صبر پیشه کنند تا خود، خانواده و همشهریان‌شان را از احتمال ابتلا به این ویروس در امان نگاهدارند.

حاصله‌ای که به برپایی مراسم عقد و عروسی در روزهای خوشی جامعه در آینده نه چندان دور خواهد انجامید و خود نیز از نعمت درکنار هم بودن لذت و شادی وافر بی‌برد.

نکته قابل توجه اینکه خانواده‌ها باید کمی آگاهانه‌تر و با دیدی منطقی زوج‌های جوان را راهنمایی و با آنان همدلی کنند.

موضوعی که جوانان را امروز برای تعجیل در برگزاری عقدی ساده در محضرخانه‌ها به تکاپو انداخته شاید نداشتن انتظار خانواده و اقوام برای برگزاری مراسم شکیل و پر مهمان و خریدهای مختصر در این ایام باشد.

تجمل و توقعات بی‌جا و بیش از حدی که دست و پای جوانان را در آستانه تشکیل خانواده بسته و آنان را در معذوریات اخلاقی و اقتصادی قرار داده است و این زوجها روزهای کرونایی پر درد جامعه را راه خلاصی خود برای فرار از این توقعات و تجمل‌گرایی‌ها و ازدواجی ساده یافته‌اند.

حال بیابید از زاویه‌های دیگر نیز ازدواج جوانان در روزهای شیوع ویروس کرونا را مورد بررسی قرار دهیم.

به دور از بودن یا نبودن همه این مراسم، مرحله‌ای که همه زوجها برای رسیدن پای سفره عقد باید آن را طی کنند آزمایش‌ها و غربالگری ژنتیک پیش از ازدواج است که در ۲روز باید طی شود.

مرحله‌ای که باید دید این روزها با شیوع ویروس کرونا در شهر اصفهان چگونه طی می‌شود.

به همین منظور خبرنگار ایرنا با رییس یکی از دو مرکز آزمایش‌های پیش از ازدواج شهر اصفهان گفت و گو کرد تا از کم و کیف انجام این آزمایش‌ها مطلع شود.

ازدواج در دوران کرونا اضطراری نیست رییس مرکز آزمایش‌های پیش از ازدواج گل یاس شهر اصفهان در گفت و گو با خبرنگار ایرنا گفت: طبق قانون زوجها پیش از ازدواج باید مراحل مختلف از جمله کلاس‌های آروزه آموزشی، آزمایش خون، اعتیاد و





# معرفی یک شاعر : پروانه بیابانی



پروانه بیابانی متولد سال ۱۳۰۵ در بندرعباس است وی یکی از معروفترین شاعران خطه هرمزگان می باشد . تحصیلات ابتدایی خود را در این شهر به پایان رساند اگر چه ازدواج زود رس اما از همان جوانی روح ظریف و پر احساسش کلمات را برای ابراز تفکراتش به بازی می گرفت خانم بیابانی چگونگی شاعر شدنش را اینچنین بیان می کند : در دوران کودکی رسم بر این بود که بچه ها را به مکتب خانه می فرستادند . من نیز در آنجا علاوه بر فراگرفتن قرآن ، به شعر و ادب و داستان علاقه مند شدم تا جاییکه در سن ۸ سالگی کتابهای (یوسف و زلیخا) و (خرم زیبا) را مطالعه کردم . دقیقا از آن دوران به بعد سرودن شعر را آغاز کردم . بیابانی گرچه سبک کهن را در شعرش

دارد ولی روح نو گرای او کلمات را آنقدر صمیمی و با باورهای امروز نزدیک می کند که فراموشمان می شود که در سبک کهن سیر و سلوک می نماییم وی غزلیات ، دوبیتی ، مثنوی و رباعی های زیادی را سروده است . نمونه ای از اشعار : خوشا از عشق تو سرشار بودن به یادت تا سحر بیدار بودن طبیبم گر تویی دارم تمنا همیشه لذت بیمار بودن خوشا در نیمه شبها با تو بودن به وصفت این دوبیتی ها سرودن خوشا دروازه های رحمت تو به روی هر خطاکاری گشودن خوشا از عشق تو دیوانه بودن به آن دیوانگی افسانه بودن خوشای مشعل جاوید هستی به پیش در گهت افسانه بودن

# با سر آشپز = استرامبولی



استرامبولی یک غذای ایتالیایی خوشمزه است که با گوشت سرخ شده و پنیر، اسفناج و فلفل تند داخل خمیر تازه درست میشه. استرامبولی دستورهای متفاوتی داره و بعضی ها اونو با کالباس و به صورت رولتی درست میکنن. مواد لازم: ۵۰ گرم اسفناج ۴ شاخه جعفری ۲ حبه سیر ۸ عدد فلفل تند ۱۵۰ گرم گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم آرد ۲۲۰ گرم ماست یونانی ۲۰۰ گرم سس پیتزا ۱۵۰ گرم پنیر موزارلا رنده شده ۲۵۰ گرم کره طرز تهیه: اسفناج و جعفری را خرد کنید. دو حبه سیر را ریز کنید و فلفل ها را به شکل حلقه ای خرد کنید. کف تابه را با اسپری روغن چرب کنید و گوشت چرخ کرده را به مدت ۶ الی ۷ دقیقه تفت بدهید. سپس آن را کنار بگذارید. ۱/۴ پیمازه آن اندازه بگیریید و کنار بگذارید و از آن برای نجسیدن خمیر به دست استفاده کنید. بقیه آرد را با ماست، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، نصف قاشق چای خوری، نمک داخل ظرف بزرگی ترکیب کنید. سطحی که می خواهید خمیر را روی آن صاف کنید آرد بزنید سپس خمیر را روی هم تا کنید و با دست ورز بدهید. اگر خمیر به هم نمی چسبد نگران نشوید آنقدر ورز بدهید و با وردنه صاف کنید تا به هم بچسبد. بعد از این که خمیر نرم و کشدار به دست آمد آن را به دو نیم کنید و با وردنه هر دو را صاف کنید و در اندازه های مستطیل ۶ در ۱۰ در بیارید. خمیر صاف شده را داخل سینی فر قرار دهید. بمالید. سپس گوشت، اسفناج، پنیر و فلفل را دو قسمت کرده و روی هر کدام از خمیرها بریزید. دوباره روی مواد ۲ قاشق غذاخوری سس بریزید. کناره های خمیر را در فاصله های ۱ سانتیمتری برش بزنید. ابتدا لبه های سر و ته خمیر را تا کنید و بعد لبه های برش خورده را یکی از چپ یکی از راست مثل بافت مو تا کنید. سپس به مدت ۱۵ دقیقه داخل فر قرار دهید. تابه را روی گاز با حرارت کم قرار دهید و کره و سیر را به مدت ۱ الی ۲ دقیقه تفت بدهید. استرامبولی را از فر بیرون بیارید و کره و سیر را با برس روی آن بمالید و دوباره به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه داخل فر قرار دهید تا زمانی که روی آن قهوه ای رنگ شود. سپس از فر بیرون بیارید و بعد از ۵ دقیقه سرو کنید. اگر دوست داشتید می توانید آن را با جاقو برش بزنید سس باقیمانده را روی آن بریزید و با جعفری تزیین کنید.

## اخبار بانوان

رسیده است، افزود: همچنین مقرر شده این ساعت برای ماه رمضان نیز اعمال شود و برای اجرای فاصله گذاری اجتماعی نیز یک سوم کارکنان دستگاه ها از محیط اداری سبک سازی شود و افراد با فاصله بیشتر در محل کار خود قرار گیرند. وی افزود: دستگاه های اجرایی موظفند ضمن برنامه ریزی برای ارائه کلیه خدمات عمومی حوزه مسولیت خود با حضور دوسوم کارکنان ، ترتیبی اتخاذ نمایند که در ارائه خدمات به مردم و ارباب رجوع، به ویژه خدمات ضروری وقفه ای ایجاد نشود. وی با تاکید بر اجرای دقیق مفاد بخشنامه ۷۲۴۵۵۵ در تاریخ ۱۲ اسفندماه ۹۸ سازمان اداری و استخدامی، ادامه داد: تمامی مدیران و مسولان دستگاه های اجرایی ترتیبی اتخاذ نمایند تا یک سوم کارکنان دستگاه وظایف خود را به صورت دورکاری انجام دهند و در صورت عدم امکان انجام وظایف، با توجه به ضرورت کاهش حضور دو سوم کارکنان در محیط اداری برای تحقق اهداف فاصله گذاری اجتماعی، نسبت به اعطای مرخصی برای بقیه کارکنان تا سقف یک سوم به صورت نوبت بندی اقدام کنند. وی در پایان با بیان اینکه این مرخصی ها جزو مرخصی استحقاقی کارکنان که ۳۰ روز در سال است حساب نمی شود و حقوق آنها هم پرداخت می شود، خاطرنشان کرد: بانوان شاغل در دستگاه ها که فرزند خردسال دارند، همچنین معلولان و کسانی که دارای بیماری زمینه ای هستند در اولویت هستند و بقیه کارمندان در صورت وجود ظرفیت خالی می توانند از این طرح استفاده کنند.

با توجه به سوالات مکرر کارکنان دولتی در خصوص آخرین وضعیت حضور آنان در محل کار؛ جزئیات مرخصی کارکنان دستگاه های اجرایی در قالب مصوبه ابلاغی را تشریح کرد. نازنین شیبانی تدرجی افزود: در حدود دو ماه گذشته و با شدت گرفتن شیوع ویروس کرونا تغییراتی در ساعت کاری و همچنین حضور کارکنان در سازمان ها و ادارات ایجاد شد؛ به طوری که در ابتدا ساعت حضور کارکنان کاهش یافته و ساعت کاری آنها به ساعت ۸ تا ۱۳ رسید. وی ادامه داد: در ایام نوروز و با افزایش محدودیت هایی ترددی که ستاد ملی مدیریت کرونا کشور در نظر گرفت، در فعالیت کارکنان سازمان ها نیز محدودیت های اعمال شد که در مرحله اول با تصمیم این ستاد و به دنبال آن بخشنامه سازمان اداری و استخدامی قرار شد تا کارکنان به صورت شیفتی و یک سوم نیروی انسانی هر بخش در محل کار حضور یابند و دو سوم دیگر به صورت دورکاری فعالیت خود را ادامه دهند یا از مرخصی استفاده کنند که مرخصی آن ها نیز جزو استحقاقی های سالانه محسوب نمی شود. شیبانی تدرجی اضافه کرد: تازه ترین تصمیمی که ستاد ملی مدیریت کرونا کشور برای شروع فعالیت ها در کسب و کارهای کم ریسک گرفته کارکنان را نیز مدنظر قرار داده است؛ به گونه ای که به صورت پلکانی حضور کارکنان در سازمان ها افزایش یافت، بر این اساس از تاریخ ۲۳ فروردین ماه حضور کارمندان از یک سوم به دو سوم افزایش یافته است. معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان ضمن بیان اینکه ساعت کار کارکنان از ۷ الی ۱۴

پزشکی بیمارستان ها در دوران مبارزه با ویروس کرونا در بخش های خاطر، دل نوشته، داستان کوتاه و شعر برگزار می شود. وی افزود: در یک فراخوان از تمامی مردم، هنرمندان، فعالین فرهنگی، پزشکان و پرستاران و کارکنان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان که به طور مستقیم و غیرمستقیم با این بیماری درگیر بوده اند دعوت کردیم آثار خود را در روزهای مواجهه با این بیماری منحوس و با محوریت فداکاری و تلاش بی وقفه جامعه پزشکی و درمانی کشور در مقابله با این بیماری همه گیر، فعالیت گروه های جهادی و پشتیبانی ستاد مبارزه با بیماری کرونا، همراهی گروه های طلاب و مردم در بیمارستان ها و آرامستان ها و غیره جمع آوری و به همراه مشخصات و شماره تماس به نشانی بندرعباس، میدان شریعتی، جنب اداره اصناف، حوزه هنری انقلاب اسلامی استان هرمزگان، دفتر فرهنگ و مطالعات پایداری و یا به آدرس ایمیل yousef.jamshidii@gmail.com و یا شماره واتس آپ ۰۹۳۳۲۱۰۸۷۸۴ ارسال کنند. رئیس حوزه هنری هرمزگان تصریح کرد: آخرین مهلت ارسال اثر، پایان ماه مبارک رمضان بوده و از آثار ارسال شده مجموعه ای تهیه و به چاپ خواهد رسید، همچنین در هر بخش از سه اثر برگزیده، تقدیر شایسته ای به عمل خواهد آمد. معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان اولویت دورکاری و مرخصی در ادارات با بانوان، معلولین و افراد دارای بیماری زمینه ای است معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان

آموزش از راه دور برای دانش آموزان ما شکل غریبی ندارد فرحناز بلوچی موسس و مدیر مدرسه بیمارستانی نوید زندگی در رابطه با برنامه آموزشی مدرسه بیمارستانی در بخش خون و سرطان بیمارستان کودکان به آوی دریا گفت: یکی از برنامه های آموزشی مدرسه بیمارستان از همان شروع کار تا کنون مخصوصا برای بچه های مناطق دور دست و در شرایط خاص، آموزش از راه دور بوده که با شرایط کنونی این آموزش بصورت همگان برای تمام دانش آموزان مورد اهمیت قرار گرفته و اجرا می گردد. وی گفت: خوشبختانه با تخصصی که اساتید بزرگوار مدرسه بیمارستان دارند آموزش به راحتی انجام می شود و آموزش آنلاین برای دانش آموزان ما شکل غریبی ندارد. بلوچی در پایان از تمامی کادر دلسوز و داوطلب مدرسه بیمارستانی نوید زندگی که همیشه در هر وضعیت زمانی، آب و هوایی، درمانی، ... آموزشها رو بصورت خیلی متنوع و مفید در اختیار کودکان تحت درمان قرار داده و میدهند تشکر کرد. جشنواره ادبی «من هستم» در هرمزگان برگزار می شود رئیس حوزه هنری هرمزگان گفت: جشنواره ادبی «من هستم» با موضوع خاطرات مدافعان سلامت و کادر پزشکی بیمارستان ها در دوران مبارزه با ویروس کرونا در بخش های خاطر، دل نوشته، داستان کوتاه و شعر برگزار می شود. انوشیروان پیش دار اظهار کرد: جشنواره ادبی «من هستم» با موضوع خاطرات مدافعان سلامت و کادر