

# اوله دریا ۱۶۰



نایب قهرمانی دختران فوتبالیست ایران در کافا

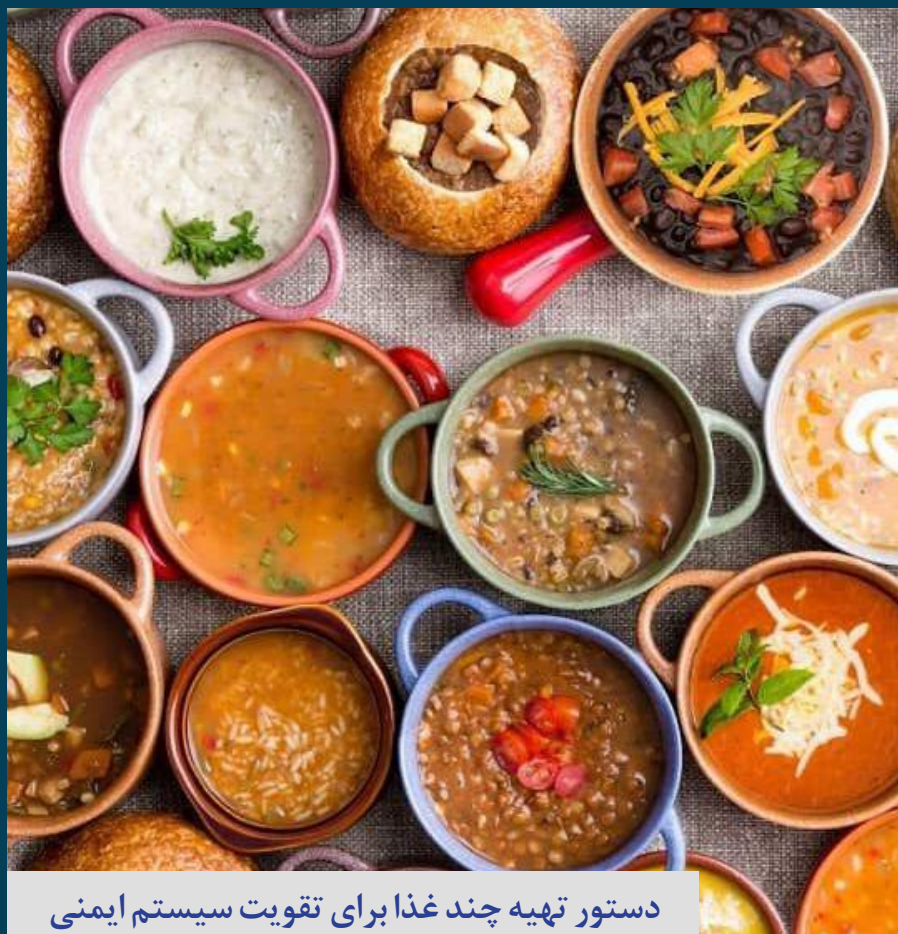


شنبه ۱۴ آبان ماه ۱۴۰۱ سال چهارم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

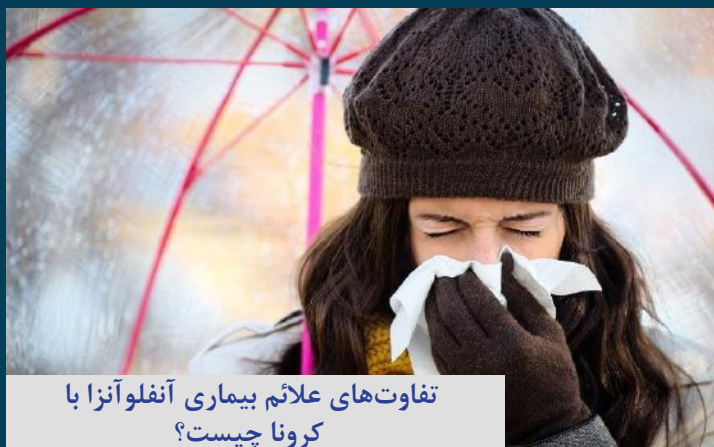
صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



بانکها موظف به پرداخت ۱۰ روزه وام ازدواج شدند



دستور تهیه چند غذا برای تقویت سیستم ایمنی



تفاوت‌های علائم بیماری آنفلوآنزا با کرونا چیست؟



کمبود ۳ شربت سرماخوردگی برای کودکان /  
سررم؛ همچنان سهمیه‌بندی

# رژیم‌های فوری؛ آژیر قرمز شروع بیماری

گزارش: ایرنا



پشت سر بگذارد که به مسئله بویو افکت و بازگشت چاقی پس از کاهش وزن دچار نشود اما اگر ریسک و خطرات چاقی برای ادامه زندگی بیشتر باشد، در این صورت جراحی آخرین اقدامی است که باید انجام شود.

## توصیه جدی به مراجعان اسلیو معده

مظهوری عمل اسلیو معده را برای کسانی که نیاز به عمل ندارند، پرخطر می‌داند و می‌گوید: با برداشته شدن قسمتی از معده، اشتها کم می‌شود و این باعث لاغری خواهد شد اما این عمل جراحی در بلندمدت عوارضی خواهد داشت؛ حتی اگر اسلیو به شیوه درست و اصولی انجام شود، این عمل در بلندمدت برای افرادی که نیاز به عمل نداشته‌اند، اثرات تخریبی همچون انسداد دستگاه گوارش، فتق، رفاکس معده و... را به همراه خواهد داشت.

این متخصص رژیم‌درمانی ادامه می‌دهد: افراد دارای BMI ۴۰ یا بالاتر که نیاز به عمل اسلیو معده داشته‌اند، چنانچه تحت نظر جراحان و متخصصان باتجربه این عمل را انجام دهند، می‌توانند با رعایت اصول تعادل و تنوع و کنترل دائمی سال‌های طولانی عمر کنند اما این دسته افراد هم چنانچه رفته‌رفته به پرخوری بپردازند، وزن به حالت قبل از عمل برمی‌گردد.

مظهوری توصیه می‌کند: افراد قبل از اقدام به عمل اسلیو حتماً با چند متخصص باتجربه و قابل‌اطمینان مشورت کنند و درنهایت اقدام به این عمل نمایند.

## دمنوش‌ها تأثیری در لاغری ندارد

متأسفانه با افزایش تقاضا برای کاهش وزن، برخی افراد سودجو با تبلیغات فریبنده به مردم وعده لاغری چند کیلویی در عرض یک هفته یا یک ماه را می‌دهند؛ مظهوری در این باره می‌گوید: از نظر علمی، کاهش وزن با دمنوش امکان‌پذیر نیست؛ دمنوش‌ها کاری جز افزایش انداز و دفع آب بدن ندارند و مقداری از دمنوش‌ها تغییراتی در سوخت انجام می‌دهند. همچنین نتیجه‌ای که از دمنوش‌ها حاصل می‌شود، ناپایدار است و چنانچه بر اساس اصول صحیح استفاده نشود حتی می‌تواند بیماری‌زا باشد. مظهوری به‌منظور تأیید رد تأثیر دمنوش در لاغری می‌گوید: آمریکا بزرگترین محققان تغذیه را دارد و ۶۰ درصد از افراد این کشور دچار چاقی‌های قابل‌توجهی هستند که در سال چندین هزار میلیارد دلار خرج درمان این افراد می‌شود؛ مسلماً اگر دمنوش تأثیری در لاغری داشت، این کشور پیش‌تاز در این مسیر بود؛ پس دمنوش هیچ تأثیری در لاغری ندارد و در این خصوص توصیه می‌کنم به‌هیچ‌عنوان برای درمان لاغری فریب افراد سود جود در تبلیغ دمنوش‌ها را نخورید. این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در پایان تأکید می‌کند: «برای کاهش وزن، از رژیم‌های غذایی خودسرانه و غیرعلمی اجتناب کنید و برای دریافت برنامه رژیم لاغری حتماً با یک متخصص تغذیه باتجربه و دلسوز مشورت کنید چون متخصصان تغذیه اغلب با بررسی مسائل پزشکی که ممکن است بر وزن تأثیر بگذارد، اقدام به ارائه برنامه غذایی می‌کنند و بررسی مسائل پزشکی و جسمی می‌تواند به روند کار برای کاهش وزن سالم و برگشت‌ناپذیر کمک کند.»

دکتر سید ضیاءالدین مظهوری، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی می‌گوید: «وقتی ما یک‌مرتبه بدن را در مقابل گرسنگی قرار می‌دهیم، با این کار باعث می‌شویم ویتامین‌ها و مواد معدنی حیات‌بخش و آنتی‌اکسیدان‌های کافی به بدن نرسد؛ در چنین شرایطی بدن شروع به عکس‌العمل می‌کند.» این متخصص تغذیه در ادامه به بررسی عکس‌العمل بدن در برابر رژیم‌های غیراصولی می‌پردازد.

آمار چاقی و اضافه‌وزن از آن دسته مشکلات رو به رشد در جهان است؛ این بیماری، بیش از یک میلیارد نفر از جمله ۶۵۰ بزرگسال، ۳۴۰ میلیون نوجوان و ۳۹ میلیون کودک در سراسر جهان را درگیر کرده است. این تعداد همچنان در حال افزایش است. سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند که تا سال ۲۰۲۵، تقریباً ۱۶۷ میلیون نفر- بزرگسال و کودک- به دلیل اضافه‌وزن یا چاقی مفرط، سلامت کمتری خواهند داشت.

این روزها اضافه‌وزن و چاقی، به دغدغه بسیاری از افراد جامعه تبدیل شده که حتی گاهی این مسئله سبب بروز مشکلات روحی و جسمی نیز می‌شود. پیدا نکردن لباسی که سایزش مناسب باشد یا نداشتن توانایی برای انجام فعالیت‌های فیزیکی و ورزش‌ها، مواردی نیست که به‌راحتی بتوان از کنار آن‌ها گذشت. متأسفانه در چند سال اخیر، این دغدغه‌ها باعث شده تا عده‌ای از هر راه غیراصولی اقدام به کاهش وزن کنند؛ برخی به خوردن داروها و قرص‌های لاغری مختلف روی می‌آورند و بعضی دیگر، از شبکه‌های اجتماعی و وبسایت‌های نامعتبر رژیم لاغری دریافت می‌کنند، رژیمی که می‌تواند سلامت افراد را نیز به خطر بیندازد. با این رژیم‌های سخت و غیراصولی اتفاقاتی در بدن رخ می‌دهد که دکتر سید ضیاءالدین مظهوری، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران در گفت‌وگو با خبرنگار ایران‌زندگی به بررسی آن‌ها می‌پردازد.

کاهش بیش از نیم تا یک کیلوگرم در هفته کاهش وزن سریع است که اگر چه می‌تواند جذاب و وسوسه‌انگیز باشد اما این رژیم‌های سخت روش مناسبی برای کاهش وزن نیستند و عوارض جبران‌ناپذیری را برای بدن به همراه دارند. دکتر مظهوری بابیان اینکه رژیم سخت، سوخت‌وساز بدن را به چالش می‌کشد، توضیح می‌دهد: ما یک تعادلی در سیستم‌های بدن داریم که اگر بدن را تحت فشار قرار دهیم، سیستم حفاظتی و ایمنی بدن که به محافظت در برابر بیماری‌ها کمک می‌کند، عملکردش را از دست می‌دهد؛ به‌عنوان مثال، بیماری چاقی ناشی از عدم تعادل دریافت و مصرف انرژی است که به‌طور خزنده‌ای پیشرفت می‌کند و نه تنها عملکرد ارگان‌های بدن را برهم می‌زند بلکه باعث بیماری جسم و افسردگی روح می‌شود.

این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی ادامه می‌دهد: اگر ما بخواهیم برای مبارزه با چاقی که حاصل زمان بسیار طولانی عدم تعادل دریافت و مصرف انرژی است، سریعاً اقدام کنیم، وزن و سایز بدن خیلی سریع پایین می‌آید اما این تغییر وزن به مفهوم دستیابی به سلامتی تلقی نمی‌شود چون با فشار ناشی از یک رژیم سخت و گرسنگی، بدن در وضعیت قرمز قرار می‌گیرد.

مظهوری می‌گوید بدن در برابر رژیم غیراصولی و فوری عکس‌العمل نشان می‌دهد: وقتی ما یک‌مرتبه بدن را در مقابل گرسنگی قرار می‌دهیم، با این کار باعث می‌شویم ویتامین‌ها و مواد معدنی حیات‌بخش و آنتی‌اکسیدان‌های کافی به بدن نرسد؛ در چنین شرایطی بدن شروع به عکس‌العمل می‌کند.

او با اشاره به اولین عکس‌العمل بدن در برابر رژیم سخت می‌گوید: با رژیم سخت، ۳۰ تا ۳۵ درصد سوخت بدن کاهش می‌یابد؛ در قبال این کاهش انرژی، بدن برای آنکه بتواند به مدت طولانی زنده بماند و انرژی لازم جهت فعالیت‌های حیات‌بخش غیرارادی را در اختیار قلب، مغز، غدد درون‌ریز و تنظیم حرارت بدن قرار دهد، شروع به استفاده از گلیکوزن (انرژی ذخیره بدن) می‌کند. مصرف این انرژی ذخیره، خیلی سریع منجر به تحلیل و ضعف عضلات می‌شود.

هر کاهش وزنی سلامت ساز نیست

اغلب افراد زمانی که تصمیم می‌گیرند وزنشان را کاهش دهند، هرروز وزن و سایزشان را چک می‌کنند و روزشماری می‌کنند تا هرچه سریع‌تر به وزن ایده‌آشان برسند اما کاهش وزن سریع و غیراصولی عوارض و آسیب‌هایی دارد که دکتر مظهوری در این باره می‌گوید: فردی که به‌سرعت در هفته چند کیلو لاغر کند و تا ۱۵-۱۰ کیلو به لاغری ادامه دهد، به تدریج با پیر شدن چهره، از دست دادن تراکم استخوان‌ها و تحلیل عضلات مواجه خواهد شد اما این نتیجه چون در زمان طولانی‌تری نسبت به آثار ملموس کاهش وزن و سایز رخ می‌دهد، این افراد از رژیم‌های سخت استقبال می‌کنند اما در بلندمدت نه تنها پیری صورت دیگر قابل بازگشت نیست بلکه افراد را به کم‌خونی‌هایی

دچار می‌کند که گاهی قابل‌درمان نیست.

برای جلوگیری از کاهش ناسالم در میزان متابولیسم، مظهوری توصیه می‌کند که دریافت کالری هرگز نباید به کمتر از ۱۰۰۰ کالری در روز محدود شود: کاهش ۲۵۰، ۵۰۰، ۷۵۰ تا ۱۰۰۰ کالری در روز منجر به کاهش وزن یا کاهش سایز متعادل و متناسب ۰.۱، ۰.۲ و ۰.۴ کیلو وزن در ماه می‌شود که البته این برای همه افراد تعمیم پیدا نمی‌کند، به دلیل آنکه افراد باید بر اساس سن، جنسیت و وضعیت فیزیولوژیکی، رژیم متناسب با زمان حالشان را دریافت کنند.

## بهترین رژیم غذایی برای کاهش وزن سالم چیست؟

وقتی صحبت از کاهش وزن می‌شود، توصیه‌های زیادی وجود دارد. مجلات، کتاب‌ها و وبسایت‌ها وعده می‌دهند که با ارائه روش‌های اصولی و دستورات خاصی می‌توانند فرد را به هدف اولیه و اصلی یعنی لاغری برسانند؛ برخی کلید لاغری را کمتر غذا خوردن و بیشتر ورزش کردن می‌دانند، برخی دیگر تنها راه‌حل را حذف چربی می‌دانند و عده‌ای دیگر حذف کربوهیدرات‌ها را تجویز می‌کنند؛ اما در لابه‌لای این‌همه نسخه برای کاهش وزن، کدام روش برای کاهش وزن سالم توصیه می‌شود؟ مظهوری در پاسخ به این سؤال می‌گوید: حقیقت این است که هیچ راه‌حل ثابتی برای کاهش وزن سالم و دائمی وجود ندارد. چیزی که برای یک فرد مؤثر است ممکن است برای شما مفید نباشد، زیرا کاهش وزن در هر فرد سیگنال زمانی مخصوصی دارد و علاوه بر این، چاقی، سن، جنسیت و وضعیت فیزیولوژیکی افراد باید بررسی شود. این متخصص رژیم‌درمانی ادامه می‌دهد: چاقی انواع و اقسام دارد؛ یک فرد چاق برای دریافت رژیم، قبل از هر چیز باید موردبررسی قرار بگیرد که آیا چاقی به دلیل زمینه ژنتیکی وارثی است؟ آیا غدد درون‌ریز فعال است؟ آیا فرد کم‌کاری تیروئید دارد یا خیر؟ آیا در رابطه با مواد غذایی که تغذیه روزمره آن‌ها را تشکیل داده، تناسب لازم بین رشد مغذی‌های لازم مثل پروتئین‌ها، چربی‌ها، قندها و تعادل فیزیولوژیکی حفظ شده یا خیر؟

به اعتقاد مظهوری، مسئله لاغر کردن هم علم است و هم هنر؛ متأسفانه برخی افراد ناآرامند و سودجو سعی می‌کنند بدون هیچ‌گونه دانش لازم در این زمینه، با تکلیف کمک لاغری‌ها سود کلانی به دست آورند و سلامت جسمی و روحی فرد را تحت تأثیر قرار دهند. این‌ها جز خیانت به مراجعه‌کنندگان هیچ کمکی به انجام نمی‌رسانند.

## اسلیو معده برای لاغری به چه افرادی توصیه می‌شود؟

به گفته مظهوری، چاقی یک بیماری خزنده‌ای است که با تجمع بیش‌ازحد یا غیرطبیعی چربی می‌تواند سلامتی بدن را مختل کند. تعریف چاقی در پزشکی برحسب شاخص توده بدنی (BMI) محاسبه می‌شود، یک فرمول که در آن وزن به واحد کیلوگرم، تقسیم‌بهر مجذور (توان دوم) قد به واحد متر می‌شود.

مظهوری می‌گوید افراد دارای BMI ۴۰ یا بالاتر دچار ابتلا به چاقی‌های کشنده هستند که ریسک چاقی در این افراد بالاتر از عمل اسلیو معده است: «طبق پروتکل درمان تا زمانی که فرد بتواند بدون تهاجم، روند افزایش وزن را پیشگیری یا درمان نماید، باید این روند را به گونه‌ای

# خطرات خود درمانی برای اختلال خواب

گزارش: ایرنا



خواب مناسب یکی از اصلی‌ترین ارکان سلامت است که نقش زیادی در کیفیت زندگی، آرامش و تمرکز روزانه افراد دارد. حتما دقت کرده‌اید که هرگاه خواب خوبی را در شب تجربه کنیم، در ادامه روز پر نشاط تری خواهیم داشت. البته جدا از نقش خواب خوب در کیفیت کارهای روزانه، نمی‌توانیم از عوارض اختلال خواب در درازمدت نیز غافل شویم. چقدر با این اختلالات و برانگیز زندگی روزمره آشنایی دارید؟

خواب علاوه بر رفع خستگی ناشی از فعالیت روزانه، بر تمرکز و کیفیت کارهای روزانه هم تأثیرگذار است. یک خواب راحت شبانه، انرژی دوباره برای شروع یک روز جدید را تأمین می‌کند. نداشتن خواب کافی و خوب اثرات منفی روی سلامتی را به دنبال دارد. اختلال خواب این روزها بسیار شایع است. چنانچه افراد بسیاری از اختلال خواب به شکل‌های مختلف شکایت دارند. اختلال خواب از چه سنی شروع می‌شود و با سبک زندگی چه ارتباطی دارد؟ از این دست سئوال‌ها برای بسیاری از افرادی که درگیر این مشکل هستند، پیش می‌آید. در همین ارتباط ایرنا زندگی گفت‌وگویی با دکتر خسرو صادق‌نیت، فلوشیپ طب خواب و متخصص طب کار و بیماری‌های شغلی، انجام داده که در ادامه می‌خوانید.

**آقای دکتر لطفاً در ابتدا بفرمایید اختلال خواب چیست و معمولاً از چه سنی شروع می‌شود؟**

اختلالات خواب طیفی از بیماری‌هایی هستند که روی کیفیت یا کمیت خواب تأثیر منفی می‌گذارند. شروع این اختلالات محدود به سن خاصی نیست و در واقع از نوزادی تا کهنسالی را شامل می‌شود.

اختلالات خواب تا چه میزان به تغذیه و سبک زندگی وابسته است؟ بعضی از انواع اختلالات خواب، به خصوص روی کیفیت خواب و بی‌خوابی خیلی موثر است. نحوه زندگی می‌تواند روی کیفیت خواب تأثیر مستقیم بگذارد. عدم رعایت اصول بهداشت خواب که به نوعی همان نحوه و سبک زندگی است روی کیفیت خواب و بروز بیماری‌ای به نام بی‌خوابی تأثیر می‌گذارد.

یکی از موارد اصول بهداشت خواب، رعایت نکاتی در مورد مواد غذایی است. بعضی از مواد غذایی هستند که بهتر است قبل از خواب استفاده شوند و از مصرف برخی مواد غذایی قبل از خواب باید پرهیز کرد. مواردی که سه الی چهار ساعت قبل از خواب باید از آن پرهیز شود شامل قهوه، چای، کاکائو و ترکیبات سیگار و تنباکو است که در صورت مصرف قبل از خواب می‌تواند روی کیفیت خواب تأثیر منفی بگذارد.

**اگر اختلال خواب درمان نشود چه اتفاقی در درازمدت برای شخص می‌افتد؟**

مشکل پیش آمده برای افراد، بستگی به نوع اختلال خواب دارد. یکی از مهمترین عوارض اختلال خواب تأثیر روی کیفیت بیداری و هوشیاری طی روز است که این تأثیر به صورت مستقیم است. اما بسته به نوع اختلال خواب می‌تواند عوارض متفاوتی برای شخص به وجود بیاید. بیش از ۸۰ نوع اختلال خواب در طبقه بندی این اختلالات داریم که هر کدام از آن‌ها می‌توانند عوارض خاص خود را داشته باشند. مهمترین مشکلی که می‌شود گفت این است که همه این اختلالات روی کیفیت بیداری و بهره‌وری طی بیداری و تمرکز طی روز، موثر خواهند بود اما

هرکدام از آن اختلالات، عوارض خاص خودشان را هم دارند.

**برای اطرافیان افرادی که دچار اختلال خواب هستند چه مشکلاتی ممکن است پیش بیاید؟**

این مورد هم بستگی به نوع اختلال دارد. به عنوان مثال در مورد شخصی که بی‌خوابی دارد می‌تواند روی خواب همسر یا هم اتاقی خود تأثیر بگذارد و عملاً خواب آن شخص را هم مختل کند. همچنین کسی که خروپف دارد، به جز پیش آمدن مشکلات جدی برای خودش می‌تواند باعث بی‌خوابی همسر یا هم اتاقی او نیز شود یا کسی که اختلالات حرکتی خواب دارد حتی ممکن است باعث صدمه جدی به هم اتاقی خود شود.

**آیا آپنه هم جزو اختلالات خواب است؟**

آپنه یا وقفه تنفسی انسدادی جزو اختلالات خواب است که مهمترین علامت آن خروپف است. این اختلال در آقایان چاق و سن بالای ۴۰ سال شیوع بیشتری دارد و عوارض آن هم خیلی زیاد است. این عوارض از احساسات خستگی و خواب آلودگی طی روز شروع می‌شود تا مشکلاتی نظیر فشار خون، افزایش وزن، کاهش توانایی جنسی، افزایش تحریک پذیری و کاهش تمرکز که برای بیمار پیش می‌آید. اگر این اختلال درمان نشود حتی در درازمدت نوع شدید آن می‌تواند باعث سکت قلبی و مغزی شود.

**معمولاً افراد چه داروهایی را برای اختلال خواب بدون نسخه پزشک مصرف می‌کنند؟**

بیشتر اختلالات خواب دارو ندارند. مثلاً آپنه تنفسی با دارو درمان

نمی‌شود. بعضی از اختلالات هستند که نیاز به دارو دارند ولی برای هیچ اختلال خوابی بدون تجویز پزشک اصلاً توصیه به استفاده از هیچ دارویی نمی‌شود و حتی اگر پزشک دارویی تجویز کرد بعد از پایان یافتن دوره مشخص شده توسط پزشک، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود بدون دستور پزشک، دارو تمدید شود و تمدید دارو هم باید حتماً تحت نظر پزشک معالج باشد.

**مصرف داروی بدون نسخه پزشک برای اختلال خواب، چه خطراتی را برای افراد به دنبال دارد؟**

یکی از خطراتی که استفاده بدون نسخه از این داروها دارد، وابستگی است. من بیماری داشتم که به سمتی رفته است که روزی ۵۰ قرص زولپیدم یا ۱۰ قرص کلونازپام مصرف کرده است؛ با این حال مشکل اختلال خوابش برطرف نشده و فقط وابستگی به دارو پیدا کرده است. بعضی از این داروها می‌تواند بیمار را حتی به سمت اعتیاد نیز سوق بدهد. یعنی وابستگی آن‌ها جنبه اعتیاد پیدا کند و برای ترک آن حتماً باید مسیر مشخصی مثل ترک اعتیاد طی شود.

**مراجعه کنند؟**

ما حدود ۱۰ سال است که در دانشگاه‌های کشور فلوشیپ‌های رشته اختلال خواب تربیت می‌کنیم. اکنون ده‌ها فارغ التحصیل در شهرهای مختلف از جمله تهران حضور دارند. بیماران می‌توانند به کلینیک‌های خواب یا متخصصین دارای فلوشیپ طب خواب برای رفع مشکلات خواب خود، مراجعه کنند.

## دندان شیری چه زمانی در می‌آید و می‌افتد؟

**تأثیر دندان های شیری روی دندان های دائمی**

دندان شیری کودکان تأثیر مستقیمی روی دندان های دائمی او دارد. هر دندان شیری کودک نقش مهمی را برای باز کردن فضا برای دندان اصلی انجام می‌دهد. اگر دندان شیری تصادفاً ضربه بخورد یا زودتر از حد موعد بیفتد و دچار پوسیدگی شود، نمی‌تواند فضای کافی را برای دندان بزرگسالی ایجاد کند و در نتیجه شکل دندان ها تغییر می‌کند و باعث به هم ریختگی آن ها در سن بزرگسالی می‌شود. پس مراقبت صحیح از دندان های شیری و مراجعه منظم به دندانپزشک، به جلوگیری از این مشکلات در آینده کمک می‌کند.

**مقایسه دندان شیری با دندان دائمی**

دندان شیری و دائمی هر دو اهداف یکسان و مشابهی دارند اما تفاوتی بین آن ها وجود دارد که این تفاوت ها شامل موارد زیر هستند:

- تعداد : تعداد مجموعه دندان های شیری ۲۰ دندان، تعداد مجموعه دندان های دائمی ۲۲ دندان است و در نتیجه همین افزایش تعداد باعث می‌شود که دندان های دائمی فضای بیشتری را اشغال کنند.

- مینای دندان : لایه نازکی از مینا روی دندان های شیری در مقایسه با دندان دائمی قرار دارد. این مینا کمک می‌کند که دندان از پوسیدگی دور بماند. لایه نازک مینا روی دندان شیری قطعاً آن را برای پوسیدگی مستعدتر می‌کند.

- سفیدی : دندان شیری نرم تر از دندان دائمی است. در نتیجه بیشتر در معرض دندان فروچه قرار می‌گیرد یا غذاهای اسیدی بیشتر به آن آسیب وارد می‌کند. - رنگ : دندان شیری طبیعتاً سفیدتر از دندان دائمی است. این اتفاق کاملاً نرمال و طبیعی است و زمانی متوجه می‌شوید که کودک هم دندان دائمی و هم دندان شیری داخل دهانش داشته باشد.

به دلیل همین تفاوت های موجود، حتماً باید یک خمیردندان مناسب با سن کودک تان انتخاب کنید. مسواک او را نیز مناسب با دندان های شیری تهیه کنید تا بتواند متناسب با دندان آن ها عمل کند.

کودک شما به طور مداوم در حال رشد است و همین موضوع برای دندان هایش هم صدق می‌کند. در نتیجه تغییراتی در دهان او مشاهده می‌شود و ممکن است که یک دندان را از دست بدهد اما درآمدن دندان شیری و افتادن آن چه زمانی اتفاق می‌افتد؟

**بیرون زدن دندان شیری**

کودکان مجموعه ای برای فضای دندان های شیری را در هر دو فک خود هنگام تولد

**اغلب والدین به علت دائمی نبودن دندان های شیری کودک اهمیت زیادی به بهداشت آن ها نمی‌دهند، در حالی که دندان های شیری روی دندان های دائمی تأثیرگذار هستند.**

مراقبت از کودک مراحل زیادی دارد که یکی از آن ها مرحله مربوط به دندان درآوردن کودک است. زمانی که کودک شما لیخنند می‌زند و متوجه می‌شوید که دندان هایش بیرون زده اند، یعنی باید بهداشت دهانی را شروع کنید. دندان کودک به او کمک می‌کند که رشد بهتری داشته باشد. اگر چه این دندان ها شیری هستند و در نهایت می‌افتند اما بسیار مهم است که از آن ها مراقبت کنید.

**دندان شیری کودک چه اهمیت و نقشی دارد؟**

دندان کودک یا همان دندان های شیری نقش بسیار حائز اهمیتی در رشد کودک از جمله موارد زیر دارند:

کمک به کودک برای جویدن، لیخنند زدن یا صحبت کردن  
نگه داشتن فضای مناسب در فک کودک برای قرار گرفتن دندان های دائمی که از زیر لثه بیرون می‌زنند

راحت تر کردن عادات سالم جویدن که باعث تقویت ماهیچه های فک و صورت کودک می‌شود

دندانی شیری در رشد کودک بسیار موثر است و عادات غذایی او را بهبود می‌بخشد و باعث می‌شود تا بتواند کلمات را به راحتی بیان کند و در نتیجه سالم نگه داشتن دندان، باعث می‌شود که کودک رشد و یادگیری بهتری داشته باشد.

**آیا دندان شیری چقدر مهم است؟**

دندان شیری نقش ضروری و منحصر به فردی را در رشد کودک ایفا می‌کند زیرا دهان کودک شما به اندازه کافی بزرگ نیست که بتواند دندان های اصلی را در خودش جای دهد. از آن جایی که دندان شیری هم بسیار ریز است، به همین دلیل به راحتی در داخل فضای دهان کودک جای می‌گیرد.

تصور کنید با بالا رفتن سن، همین دندان های شیری داخل دهان ما باقی می‌ماند، نظراتان چه اتفاقی می‌افتاد؟ این دندان ها بسیار کوچک هستند و فضای خالی زیادی بین آن ها قرار می‌گرفت و نمی‌توانستند عملکرد صحیحی داشته باشند. به همین دلیل داشتن دو مجموعه دندان بسیار حائز اهمیت است که کودک از دندان شیری استفاده کند تا خوردن و صحبت کردن را آغاز کند و بتواند برای تغییر و تنظیم دندان هایش در آینده آماده شود.

# کمبود ۳ شربت سرماخور دگی برای کودکان

## سر م؛ همچنان سهمیه بندی

گزارش ایرنا



نایب رییس انجمن داروسازان ایران با اشاره به وضعیت کمبودهای دارویی در کشور، گفت: علاوه بر کمبودی که در حوزه آنتی‌بیوتیک‌ها وجود دارد، کمبودهایی در سایر اقلام دارویی هم داریم و حتی برخی داروهای خیلی ساده نیز به ویژه در حوزه کودکان در داروخانه‌ها پیدا نمی‌شود.

دکتر سیدعلی فاطمی درباره وضعیت کمبودهای دارویی در کشور، گفت: در حال حاضر عمدتاً در داروهای که به صورت شربت هستند و عمدتاً برای مصرف کودکانند، کمبود داریم که اصلاً هم وارد نشده است. در حال حاضر در زمینه شربت سرماخوردگی کمبود داریم. کمبود شربت دیفن‌هیدرامین هم وجود دارد. برای تب‌پچه‌ها نه شربت استامینوفن و نه بروفن به اندازه کافی پیدا نمی‌شود. شیاف استامینوفن برای کودکانی که خیلی کوچک هستند و باید استامینوفن را به صورت شیاف استفاده کنند، نیز در داروخانه‌ها جزو اقلام خیلی کمیاب به حساب می‌آیند یا برای سرفه کودکان هم داروها کمبود دارند. وی افزود: بنابراین علاوه بر کمبودی که در حوزه آنتی‌بیوتیک‌ها وجود دارد، کمبودهایی در سایر اقلام هم داریم و حتی داروهای خیلی ساده مانند قطره نمکی شست‌وشوی بینی نیز که برای کودکان استفاده می‌شد هم در داروخانه‌ها پیدا نمی‌شود.

### چرا مکمل‌ها در داروخانه‌ها فراوانند، اما دارو دچار کمبود شده؟

فاطمی افزود: این در حالی است که در داروخانه‌های ما وفور شربت‌های تقویتی و نیروزا و انواع قرص‌ها و کپسول‌های مکمل وجود دارد که ضروری نیستند، اما از آنجایی که قیمت‌گذاری‌شان آزاد است، همه دارند آن‌ها را تولید می‌کنند. ای کاش برنامه‌ریزی و مدیریت درستی وجود داشت که اجازه نمی‌داد بحران کمبود دارو در کشور ایجاد شود. وضعیت سرم در کشور

فاطمی درباره وضعیت کمبود سرم نیز گفت: وضعیت تامین سرم نسبت به قبل بهتر شده، اما همچنان جزو اقلامی است که کمبود دارد و همچنان به صورت سهمیه‌ای و جیره‌بندی به داروخانه‌ها ارائه می‌شود. تاثیر کاهش مالیات بر ارزش افزوده مواد اولیه بر رفع کمبودهای دارویی وی درباره تاثیر کاهش مالیات بر ارزش افزوده مواد اولیه دارویی از ۹ درصد ارز نیمايي به یک درصد ارز نیمايي در رفع کمبودهای دارویی، گفت: باید توجه کرد که اجرای طرح دارواری خدمت بزرگی به صنعت داروسازی کشور بود که دیگر مجبور نیستند در صف ارز دولتی ۴۲۰۰ تومانی بمانند و ارز نیمايي را تهیه می‌کنند. با این حال باید توجه کرد که شرکت‌های دارویی نسبت به قبل شش تا هفت برابر نقدینگی بیشتری نیاز دارند. شرکتی که A ریال برای خرید مواد اولیه کنار گذاشته، اکنون باید A ضربدر هفت ریال کنار بگذارد. در نتیجه شرکت‌ها دچار کمبود نقدینگی شدند. البته اعلام شد که از طریق تسهیلات بانکی می‌توانند نقدینگی را تامین کنند که باید در این زمینه کمک شود.

سرم ایجاد می‌شود. عملاً در کشورمان ذخایر استراتژیک دارو تعریف نشده و حتی اگر برنامه آن روی کاغذ وجود داشته باشد، اما در عمل چنین چیزی نداریم. البته ذخیره استراتژیک به این معنا نیست که قرار باشد انبارهای بزرگ ایجاد کنند، بلکه هر شرکتی باید ملزم باشد که خودش ذخایری داشته باشد و هر زمان هم از آن ذخایر برداشت شد، بلافاصله آن را پر کند. این در حالی است که اغلب شرکت‌های دارویی در کشور به اندازه نیاز، دارو تولید شده و به بازار می‌دهند.

وی تاکید کرد: رییس جدید سازمان غذا و دارو باید اولین اولویتش ایجاد ذخایر استراتژیک باشد. البته این ذخایر هم شامل داروهای اساسی است مانند آنتی‌بیوتیک، سرم و... اینطور نیست که قرار باشد ذخیره استراتژیک از همه داروها وجود داشته باشد، بلکه داروهای اساسی و اولویت‌دار که شامل ۴۰۰ تا ۵۰۰ قلم دارو هستند، باید ذخیره استراتژیک برایشان تعریف شود.

گفتنی است: پیش از این و در اوایل مهرماه، دکتر سیدعلی فاطمی \_ نایب رییس انجمن داروسازان در گفت‌وگو با ایسنا از کمبود برخی آنتی‌بیوتیک‌ها در آستانه فصل سرد خبر داده بود. مسوولان وزارت بهداشت و هلال احمر نیز اخیراً از ورود و توزیع ۵۰ تن محموله دارویی آنتی‌بیوتیک شامل ۳.۵ میلیون عدد انواع سوسپانسیون آنتی‌بیوتیک اطفال، آموکسی سیلین، کوآموکسی کلاو، سفکسیم، سفالکسین و آزیتروماسیمین از طریق هند به کشور خبر دادند؛ این درحالیست که فاطمی این میزان را به اندازه نیاز داروخانه‌ها نمی‌داند و پیش از این در گفت‌وگویی با ایسنا اعلام کرده بود که کماکان اگر به داروخانه‌ها مراجعه شود، متأسفانه در مقاطعی آنتی‌بیوتیک ندارند.

فاطمی گفت: نکته دوم هم بحث مالیات بر ارزش افزوده مواد اولیه بود. زمانیکه این ۹ درصد مالیات بر ارزش افزوده بخشی از ارز ۴۲۰۰ تومانی می‌شد، خیلی بزرگ نبود، اما وقتی با ارز نیمايي محاسبه شد، عدد بسیار بزرگی می‌شد که این مالیات هم برای تولیدکنندگان سنگین بود. خوشبختانه مالیات بر ارزش افزوده مواد اولیه دارویی به یک درصد کاهش یافت که کمکی به صنعت داروسازی بود که بتواند خریدش را راحت‌تر انجام دهد.

نایب رییس انجمن داروسازان ایران علت آسیب‌پذیر بودن بازار دارو و ایجاد کمبودها متعدد در کشور، گفت: باید توجه کرد که علت مهم این است که به اندازه کافی در ایران ذخیره استراتژیک دارو ایجاد نمی‌کنیم، دارو مانند پوشاک و... نیست که بتوان خرید آن را عقب انداخت. حتی دارو از غذا هم حساس‌تر است. زیرا غذا را می‌توان در شرایطی تغییر داد، اما دارو باید همان لحظه به دست بیمار برسد و به همین دلیل جزو اقلام استراتژیک و حتی حیاتی محسوب می‌شود و به همین دلیل همه کشورها ذخایر استراتژیک دارو ایجاد می‌کنند. متولی و مطالبه‌گر این موضوع هم باید سازمان پدافند غیرعامل باشد.

### ضرورت ایجاد ذخایر استراتژیک برای داروهای اساسی در کشور

فاطمی گفت: باید هر کشوری دو تا سه ماه ذخیره دارویی داشته باشد و اگر به هر دلیلی تولیدکنندگانی بر سر قیمت با سازمان غذا و دارو مشکل داشتند و تولید نکردند، باید بتوانیم از طریق ذخایر دارویی داروی کشور را تامین کنیم. در زمانی دیدیم که به دلیل مصرف رمدسیور به دلیل کرونا، تزریق سرم بالا می‌رود در این شرایط باید از ذخایر سرم استفاده کنیم یا به دلیل توقف تولید در یک کارخانه، کمبود

## اصلاحات قانون حمایت از اطفال؛ از تفکیک کودک کار از کودک خیابان تا وظیفه پلیس برای جمع‌آوری

بزه دیده اشاره شده است، گفت: در ماده مذکور شناسایی کودکان در معرض خطر یا بزه‌دیده تکلیف پلیس بود؛ حال با اصلاحات انجام شده عبارت «جمع‌آوری» نیز در اصلاح این ماده قانونی الحاق شده و براین اساس پلیس موظف است تا علاوه بر شناسایی کودکان کار و خیابان به جمع‌آوری آنها با کمک سایر دستگاه‌ها ورود کند. وی اظهار کرد: باند‌هایی که ۲۰-۳۰ کودک را تحت پوشش گیرند و کار کنند در کشور بسیار کم است، اما هستند باند‌هایی که چند کودک را جمع‌آوری و بر روی عملکرد آنها نظارت کنند. نیروی انتظامی بعد از شناسایی این باند‌ها موظف به مداخله و جمع‌آوری کودکانی که در آن باند‌ها مشغول به فعالیت هستند، است.

سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور در پاسخ به این سوال که آیا جمع‌آوری کودکان کار و خیابانی توسط نیروی انتظامی موجب برخورد‌های قهری و ضربتی نخواهد شد؟ اظهار کرد: خیر، اکنون در جلساتی که با نیروی انتظامی داریم کاملاً با سازمان هماهنگ هستند و اگر مداخله‌ای صورت گیرد، کار با همکاری سازمان بهزیستی و دیگر دستگاه‌ها صورت می‌گیرد. وی همچنین به یکی دیگر از موارد اصلاحی آئین‌نامه اجرایی ماده ۶ قانون حمایت از اطفال اشاره کرد و افزود: سازمان بهزیستی مکلف شده است تا درخصوص کودکان کار و خیابانی ظرف سه ماه از تاریخ ابلاغ تصویب نامه، برنامه اقدامات حمایتی را جهت تصویب به شورای اجتماعی کشور ارائه کند.

و به صورت غیرقانونی در کارگاه به عنوان نیروی کار مشغول به کار هستند. پیش از این الحاقات به دلیل اینکه کودک کار و خیابان با هم عنوان شده بودند، همه دستگاه‌ها شانه خالی می‌کردند و ادعا می‌کردند که فقط سازمان بهزیستی باید به موضوع ساماندهی آنها ورود کند، درحالیکه تکلیف سازمان بهزیستی برای ساماندهی کودک خیابانی مشخص شده است. سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور همچنین با اشاره به ماده ۳ قانون حمایت از اطفال مبنی بر اینکه «سازمان بهزیستی، مسئولیت اصلی حمایت از اطفال و نوجوانان در معرض خطر و بزه دیده را برعهده دارد و مکلف است با مشارکت و همکاری تمامی دستگاه‌های اجرایی موضوع ماده (۵) قانون مدیریت خدمات کشوری - مصوب ۱۳۸۶ - به ویژه دستگاه‌های مقرر در ماده (۶) قانون و همچنین سایر نهادهای حمایتی و با استفاده از مددکاران اجتماعی و در قالب گروه‌های تخصصی سیار یا مستقر فوریتهای خدمات اجتماعی نسبت به شناسایی، پذیرش، حمایت، نگهداری و توانمندسازی اطفال و نوجوانان موضوع قانون اقدام کند». اظهار کرد: اکنون در اصلاح قانون عنوان شده است که علاوه بر نهادهای حمایتی، تشکل‌های مردم نهاد نیز می‌توانند به موضوع ساماندهی و جذب کودکان کار و خیابان ورود و به دستگاه‌های حمایتی کمک کنند.

حیدرایی در ادامه با اشاره به ماده ۲۸ که در آن به وظیفه پلیس برای شناسایی طفل و نوجوان در معرض خطر یا

طفل یا نوجوانی که برای ادامه زندگی و امرار معاش یا خانواده مشغول فعالیت در ازای دریافت مزد یا بدون دریافت مزد است و این فعالیت منجر به وضعیت مخاطره‌آمیز (موضوع ماده ۳ قانون) برای او می‌شود. نوجوانانی که مطابق ماده ۸۰ قانون کار به عنوان کار نوجوان مشغول به فعالیت هستند و اطفال و نوجوانانی که فعالیت آنها با اذن ولی یا سرپرست قانونی و باتوجه به وضعیت جسمی و روحی آنان صرفاً جنبه تربیتی یا آموزشی دارد از شمول این تعریف مستثنی هستند». همچنین در الحاقات تعریف کودکان خیابانی اینگونه ذکر شده است «طفل و نوجوان در معرض خطر که به جهت فقر یا بی‌خانمانی به صورت محدود یا نامحدود در خیابان به سر می‌برند؛ اعم از کودکی که هنوز از خانواده و سرپناه برخوردار است یا کودکی که خیابان را خانه خود می‌داند و رابطه او به حداقل رسیده یا قطع شده است.

وی با اشاره به تاثیر این الحاقات بر فعالیت سازمان بهزیستی در خصوص ساماندهی کودکان کار و خیابان بیان کرد: طبق قانون، سازمان بهزیستی موظف بوده به موضوع کودکان خیابانی ورود کند و پیش از این نیز به کودکان کار دسترسی نداشته است؛ چراکه بسیاری از کودکان در کارگاه‌های زیرزمینی یا به اشکال دیگری مجبور به کار هستند که دسترسی به آنها وجود ندارد و زمانی هم که مامور تامین اجتماعی به کارگاه مراجعه می‌کرد از دید مامور اجتماعی پنهان می‌شدند. در عین حال اغلب این کودکان اتباع هستند که به عنوان کارگر

سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور از اصلاح و ابلاغ آئین‌نامه اجرایی ماده ۶ قانون حمایت از اطفال و نوجوانان خبر داد و به دنبال آن موارد اصلاحی و الحاقی مهم آن را تشریح کرد.

محمدرضا حیدرایی، با اشاره به اصلاح آئین‌نامه اجرایی ماده ۶ قانون حمایت از اطفال و نوجوانان، اظهار کرد: پیش از اصلاح این آئین‌نامه اجرایی، تکالیف دستگاه‌ها درخصوص کودکان مشخص شده بود اما برخی از بندهای این ماده ایراداتی داشت که با همکاری وزارت رفاه پیگیر آن شدیم و به دنبال تصویب این اصلاحات، تکالیف دستگاه‌ها مشخص شده است.

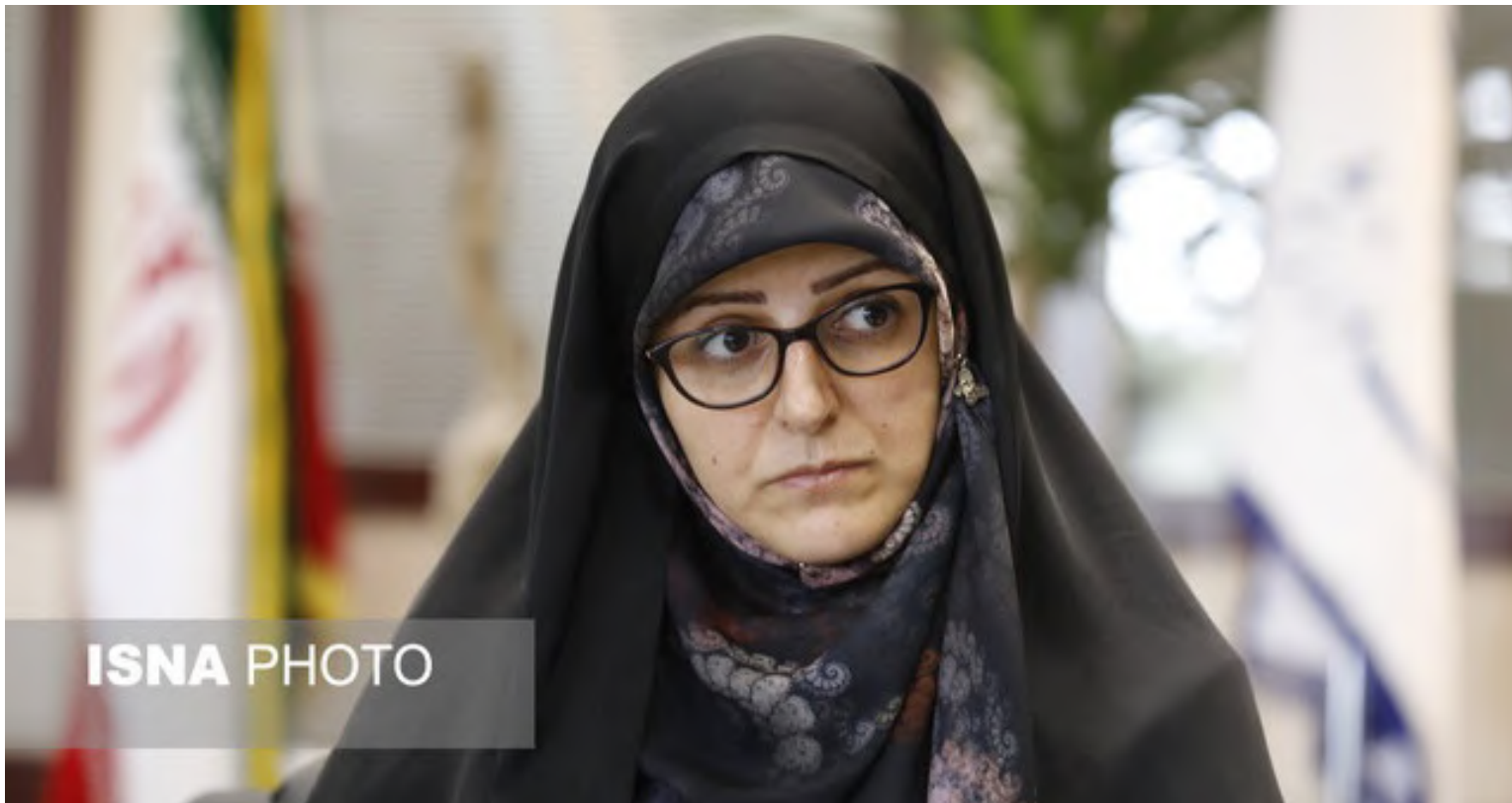
وی با بیان اینکه سازمان بهزیستی بر ضمانت اجرایی قانون حمایت از اطفال تاکید داشته است، تصریح کرد: اصلاح آئین‌نامه اجرایی ماده ۶ قانون حمایت از اطفال و نوجوانان به نفع سازمان بهزیستی شده چراکه بر این اساس، دستگاه‌ها موظف به اجرای تکالیف‌شان هستند. «تفکیک» کودک کار از کودک خیابان؛ مهمترین اصلاح ماده ۶ قانون حمایت از اطفال و نوجوانان

سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور ضمن تشریح اصلاحات مهم آئین‌نامه اجرایی ماده ۶ قانون حمایت از اطفال و نوجوانان گفت: یکی از این موضوعات «تفکیک» کودک کار از کودک خیابان بوده که تعاریف آنها در ماده یک به قانون اضافه شده است. در این الحاقات اینطور آمده که «کودک کار



# طرح استخدای «بانو قهرمان» به مجلس می رود

گزارش: ایسنا



کاملی پور گفت: روز گذشته خدمت مسئولان باشگاه گل گهر سیرجان بودم که قول هایی به من دادند که اگر نتوانم از این فرصت ها استفاده کنم باید به خودم مراجعه کنم که چرا نتوانستم. آنها قول دادند تمام ورزشکاران خانم که کسب سهمیه المپیک دارند درباره استخدام شان بعد از دوره قهرمانی مدنظر قرار بگیرند تا آینده شغلی این ورزشکاران تضمین شود. باید بگویم این ظرفیت در همه استان ها با اولویت خود استان و استعداد های آنها وجود دارد. در باشگاه گل گهر قرار است رشته دو و میدانی را داشته باشیم و بتوانیم برای المپیک ۲۰۲۸ برنامه داشته باشیم و چه بسا بتوانیم برای المپیک ۲۰۲۴ حداقل در کسب سهمیه گام برداریم. در استان خوزستان نیز باشگاه ترازاول وجود دارد و به دنبال رقم خوردن چنین اتفاقاتی هستیم.

وی بیان کرد: چانه وزارت ورزش کوچک است اما این باعث نمی شود جا بزینیم و از ظرفیت هایی که داریم عقب بکشیم. باید برای اینکه به اهداف مان دست پیدا کنیم به هم ویژه برای هم افزایشی ویژه بین دستگاه ها برسیم. این اتفاق رقم نمی خورد مگر اینکه مدیران کل و رؤسای استانی این مهم را بخواهند.

معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان گفت: آموزش و پرورش می تواند در استعدادیابی پای کار ورزش کشور باشد. ضمن اینکه بخش علمی استان ها نیز می توانند کمک کنند. دانشگاه شهید چمران اهواز یک پایگاه علمی معتبر است که می تواند در بحث تأمین و ارتقاء بلوغ انسانی و فنی بسیار گره گشا باشد. همچنین یکی از موضوعات مدنظر است «طرح دا» است که آن را برای عقد تفاهم نامه به وزارت آموزش و پرورش بردیم تا ابزاری برای دختران روستایی جهت ارتقاء سطح زندگی شان باشد. هدف ما این است که بودجه این طرح در مدارس نباشد و به روستاها برده شود تا در سه ماه تابستان دختران سفیران ورزشی روستاهایشان باشند تا در کنار هم یک کار ملی را رقم بزینیم. ۱۵۰ هزار دختر روستایی در این مدارس تحصیل می کنند که می توانیم با انجام این طرح ۱۵۰ هزار سفیر ورزشی در تابستان سال آینده داشته باشیم. معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان با اشاره با اتفاقات اخیر در کشور عنوان کرد: با توجه به شرایط فعلی جامعه به بحث تبیین و موضوعات فرهنگی بی دغدغه نباشیم و نسبت به شفاف سازی آنچه واقعیت کشور است اقدام کنیم. همچنین نسبت به سوءاستفاده از جوانان ورزشکار حساس باشیم و از معاونت امور زنان و خانواده استانداری خوزستان نیز خواستیم که به شکل شبکه ای در این زمینه برنامه ریزی کنند تا نقش خودمان را به نیکی رقم بزینیم. وی در پایان خاطر نشان کرد: بودجه بانوان بسیار محدود است اما در حد بضاعت خودم از نظر ریالی و حمایتی وظیفه می دانم به استان خوزستان کمک کنم.

در پایان این نشست از چهار خانواده شهید و ورزش کارگری و نیز پریسا زنگنه منشن خبرنگار ایسنا به عنوان فعال حوزه رسانه در ورزش کارگری استان خوزستان تقدیر شد.

مجلس با کمک آقای حسینی نماینده اهواز رأی بگیرد و در بحث استخدام بانوان ملی پوش در دو بند با ملاحظات سطح ویژه قهرمانی بانوان قدم برداریم و دختران ما از این امتیاز ویژه در بحث استخدام بهره مند شوند.

وی بیان کرد: همان طور که می دانید یک هزار سهمیه جذب آموزش و پرورش به قانون سرباز قهرمان معطوف شده است که انشاءالله بتوانیم سهم زیادی از این سهمیه را برای دختران نیز داشته باشیم که این موضوع نیازمند حمایت بسیاری از خواهان و برادران ما به عنوان نماینده در مجلس شورای اسلامی است.

معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان گفت: قانونی در خصوص اینکه یک درصد کل اعتبارات دستگاه ها به بحث ورزش همگانی کارکنان اختصاص پیدا کند، وجود دارد. در قانون نیز دستگاه ها به دنبال توسعه ورزش همگانی که می تواند زمینه ساز توسعه و ارتقاء سلامت باشد، هستند که امیدوارم این قانون از مجاز به تکلیف تغییر پیدا کند و دستگاه ها مکلف به اختصاص بودجه یک درصدی به توسعه ورزش همگانی شوند که امیدوارم در صحن مجلس با نگاه به ورزش بانوان مدنظر قرار بگیرد.

وی عنوان کرد: در بودجه ۱۴۰۲ نگاه حمایتی ویژه از ورزشکاران اردونشین در حوزه بانوان مدنظر قرار گرفته است؛ ما در بخش بانوان جهادگرانه عمل می کنیم و بانوان ما بعضاً متأهل و با مسئولیت های اجتماعی و مادرانه هستند و واقعاً از جان خود مایه می گذارند. ضمن اینکه تلاش همسران آنها نیز قابل تقدیر است اما در قبال آنها، ظرفیت و چتر حمایتی نداریم. اگر بخواهیم در حوزه قهرمانی گام بزرگ برداریم باید در درجه اول بتوانیم امنیت خاطر و ترازسنجی ورزشکاران را در حد متوسط حفظ کنیم.

کاملی پور ادامه داد: ورزشکاران خانم ما خیلی از فرصت های کاری، تحصیلی، خانوادگی و ازدواج خود را از دست می دهند و حتی بانوان متأهل فرصت هایی را از خود و خانواده هایشان می گیرند و وظیفه ما این است که در دوران اردونشینی حمایت ویژه ای از آنها داشته باشیم که این مهم نگاه مجلس و مصوبات آن را می طلبد تا نقش مؤثری در اردونشینی بانوان داشته باشیم. خیلی ها بعد از بیان این موضوع از طرف

من عنوان کردند که نسبت به آقایان اردونشین تبعیض قائل شده اید که من هم گفتم قبول دارم اما یک تبعیض مثبت است. به هر حال امیدوارم رأی مثبت مجلس را از هر محلی که بشود بگیریم و مصوب شود و در این زمینه نقش حمایتی داشته باشیم.

وی خاطر نشان کرد: یکی از دلایل برنامه های من در این سفر استانی حضور در جلسات تخصصی با یکی از باشگاه های خصوصی این منطقه است و به دنبال این هستیم که در طی این رایزنی شرایطی را فراهم کنیم که ابتدا خود استان بهره مند شود. انشاءالله با این ارتباطات حداقل در خوزستان یک رشته را با توجه به سوابق ورزشی در سطح استان و سپس در سطح تیم های پایه و بعد هم حمایت ملی از آن داشته باشیم.

**معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان از آماده شدن طرح «بانو قهرمان» برای استخدام زنان ورزشکار خبر داد.**

مریم کاملی پور در نشست با رئیسان و نایب رئیسان هیات های ورزشی استان خوزستان که با حضور مدیرکل ورزش و جوانان استان و حسینی نماینده اهواز در مجلس در اهواز برگزار شد، اظهار کرد: از این به بعد در مسیر قهرمانی ایران در سید مدال آوری، نقش آفرینی بانوان بسیار مؤثر است. در جلسه ای که روز گذشته داشتیم سه هدف اصلی یعنی کسب سهمیه المپیک، حضور موفق در المپیک پاریس و بازی های آسیایی سال آینده مدنظر قرار گرفت. یکی از مباحث مهم این جلسه بحث حضور بانوان و افتخار آفرینی آنها و اینکه چه باید کنیم که این مهم محقق شود مورد بررسی قرار گرفت.

وی ادامه داد: حرکت ورزش قهرمانی بانوان ایران دیر شروع شد و دیدگاهی که امروز نسبت به این موضوع وجود دارد شاید با تأخیر ۲۵ ساله اتفاق افتاده است اما حرکت آن سریع است و نتایجی که خیلی از تیم های ما در حوزه آقایان پس از کسب بیست تا بیست و پنج سال تجربه و آزمون و خطا رقم زدند، بانوان ما با سرعت چشمگیر و حرکت منطقی که دور از انتظار نیست رقم زده اند.

معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان ادامه داد: در این مسیر باید از تجربه آقایان استفاده کنیم و انشاءالله با نگاه حمایتی که تمام بخش های تصمیم ساز دولت و مجلس خواهند داشت بتوانیم یک راهکار اثرگذار، منطقی و سریع را از بانوان مدال آور و بانوانی که قرار است در این افتخار آفرینی بار ارتقاء ایران را در المپیک و بازی های آسیایی به دوش بکشند داشته باشیم.

وی با بیان اینکه آقای بنی تمیم مدیرکل ورزش و جوانان خوزستان اولین مدیرکلی است که در دوران مدیریتی وزیر ورزش حکم مدیرکلی در استان خوزستان را گرفت، ادامه داد: امیدوارم با هم و غم و ظرفیت ها و نیز استعدادهایی که در این استان وجود دارد یک حرکت جدی را در ورزش شاهد باشیم و سهم استان خوزستان در نقش آفرینی بانوان کشور در آینده نزدیک کاملاً چشمگیر باشد که مطمئنم این مهم رقم می خورد.

کاملی پور در ادامه با بیان اینکه سه راهکار اصلی برای بهبود و ترمیم موانع در بخش ورزش بانوان کشور را دنبال می کنیم، گفت: استخدام ورزشکاران آقا را در قالب یک قانون به اسم سرباز قهرمان داریم و با توجه به اینکه این قانون برای طرح در صحن مجلس مدنظر قرار گرفته است، از وزیر ورزش درخواست داشتم الحاقیه طرح بانو قهرمان ویژه بانوان در حوزه استخدام به طرح قبلی اضافه شود. در این زمینه قرار است کسب سهمیه المپیک و پارالمپیک توسط بانوان و نیز مدال قهرمانی آسیا با توجه به تأییدیه وزارت ورزش و فدراسیون های ورزشی مدنظر باشد که دکتر سجادی دستور داد که قانون سرباز قهرمان از کمیسیون برنگردد و قانون بانوقهرمان نیز به آن اضافه شود. امیدوارم این موضوع در صحن

# فیلترینگ، کسب‌وکارهای اینترنتی بانوان خانه‌دار را کساد کرد

## ۶۴ درصد کسب‌وکارهای اینترنتی را بانوان تشکیل می‌دهند



بانوان خانه‌دار با فعالیت اقتصادی که در خانه انجام می‌دهند هم از خرج اضافی بسیاری جلوگیری می‌کنند و هم کمک زیادی به اقتصاد خانواده می‌کنند. در این سال‌ها بسیاری از زنان خانه‌دار، جدا از کارخانه، کسب‌وکاری برای خود راه‌اندازی کرده‌اند و با فروش اینترنتی یک منبع درآمد برای کمک‌خرج خانه و پس‌انداز ایجاد کرده‌اند؛ اما با فیلترینگ شدن پیام‌رسان‌ها و پلتفرم‌های محبوب، نیمی از کسب‌وکارهایشان از بین رفت. ۳ نوامبر برابر با ۱۲ آبان ماه، روز زنان خانه‌دار نام‌گذاری شده، روزی برای تقدیر از آن‌ها، زنان خانه‌دار در این روز از نیازهای عاطفی، اجتماعی، آرزوها و خواسته‌های خود می‌گویند. در ادامه صحبت‌های زنان خانه‌دار را می‌خوانیم.

بسیاری از زنان خانه‌دار با کسب‌وکارهای اینترنتی یک منبع درآمد برای خود ایجاد کرده‌اند تا جدا از کمک کردن به خرج‌ومخارج خانه، حساب پس‌اندازی داشته باشند؛ اما با فیلترینگ شدن پیام‌رسان‌های خارجی از قبیل اینستاگرام و واتساپ و غیره، بازار مشاغل اینترنتی کساد شد. یکی از زنان خانه‌دار در این باره می‌گوید: «حدود ۱۵ سال است که به خانه‌داری مشغول هستم، به اصرار فرزندم به فکر فروش ترشی و سبزی افتادم؛ بنابراین، با فروش اینترنتی ترشی و سبزی پاک‌شده، توانستم یک کسب‌وکار برای خود راه‌اندازی کنم و سود خوبی به دست آوردم اما با فیلترینگ شدن اینستاگرام نیمی از درآمدم از بین رفت و مشتری‌های خود را از دست دادم».

بانوی خانه‌دار دیگری از فیلترینگ گلایه داشت و گفت: بنده با پس‌انداز خود توانستم یک چرخ‌خیاطی تهیه کنم و با فروش اینترنتی لباس منبع درآمدی برای خود ایجاد کردم. خداروشکر سود خیلی خوبی از فروش لباس داشتم، حتی بسیاری از مشتری‌هایم در شهرهای دیگر بودند. با فیلترینگ اینستاگرام، درآمد بنده به صفر رسید!

خانه‌داری یعنی خانواده‌داری؛ یعنی مدیریت عمیق‌ترین روابط انسانی در اصلی‌ترین پناهگاه انسان یا همان خانه. این مفهوم اگر به‌درستی درک شود، زیبایی و هماهنگی ظاهری هم به همراه آن می‌آید، دل‌چسب بودن مرزها هم می‌آید، نظم و انضباط هم، خانواده‌داری یعنی انسان‌داری، جامعه‌داری، کشورداری و جهان‌داری. یک زن می‌تواند افراد جامعه را به حیض‌رذایل اخلاقی براند و هم از آن بزهاند؛ او می‌تواند قورمه‌سبزی‌اش را بی‌نمک بپزد اما نمک زندگی یک جمع را کم‌وزیاد کند! می‌تواند همسر و فرزندانش را با رغبت در امور خانه شریک کند تا به‌تنهایی همه کارها را انجام ندهد باشد و همچنان

یک شبکه سرگرم‌کننده و تفریحی، بلکه به‌عنوان بستری برای انجام فعالیت‌های تجاری کوچک اما در سطح بین‌المللی مطرح است. به خصوص که بر اساس آمار مرکز پژوهشی بتا: ۶۴ درصد این کسب‌وکارها را بانوان تشکیل داده‌اند. ۷۱ درصد کالاهای مورد مبادله تولید ایران بوده است. ۱۰ درصد تولیدات، صنایع دستی و تولیدات بومی کشورمان می‌باشد. تنها ۱۹ درصد صفحات مجازی دارای فروش حضوری (مغازه و فروشگاه) هستند. صبح ساحل

خانه‌دار خوبی باشد طبق آماري که مرکز پژوهشی بتا اعلام کرد؛ تعداد زیادی از صفحات اینستاگرام، به فعالیت‌های تجاری اختصاص دارند که عمدتاً متعلق به کسب و کارهای خانگی، بومی و غیررسمی هستند. فضای این بستر اجتماعی به تدریج به سمت یک بازارگاه بزرگ برای کسب‌وکارهای خرد و خانگی رفته به‌طوری‌که ارتزاق تعداد زیادی از خانوارها حالا به وجود اینستاگرام گره خورده است. بررسی‌های مرکز پژوهشی بتا نشان می‌دهد که هرکدام از این صفحات، منبع درآمد ماهانه بیش از دوفتر است. آنچه مشخص است فضای پیش روی اینستاگرام نه فقط به‌عنوان

## پرداخت ۶۷ هزار میلیارد تومان وام ازدواج در نیمه نخست امسال

یک مصاحبه علمی که در تهران برگزار می‌شود به آنها تقدیم می‌کنیم.

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان توضیح داد: از ۲ هفته آینده، علاقه‌مندان برای ثبت درخواست مجوز دفاتر مشاوره می‌توانند به سایت وزارت ورزش و جوانان مراجعه و در بخش مجوزها، اخذ مجوز مرکز مشاوره را انتخاب و اطلاعات و مدارک خود را بارگذاری کنند و بعد از آن برای مصاحبه از آن‌ها دعوت خواهد شد.

منتفی فر همچنین در خصوص اعطای مجوز مراکز مشاوره نیز تصریح کرد: برای اخذ مجوز مراکز مشاوره تخصصی ازدواج و خانواده هم تنها داشتن مدرک کارشناسی ارشد و دکترای روانشناسی و مشاوره و قبولی در مصاحبه علمی وزارت ورزش و جوانان کفایت می‌کند.

وی با بیان اینکه بخش عمده‌ای از حمایت‌های وزارت ورزش و جوانان در حوزه مشاوره‌های رایگان است، افزود: سالانه اعتبار قابل توجهی را به این امر اختصاص می‌دهیم و از مشاوره رایگان ازدواج و خانواده حمایت می‌کنیم تا بتوانیم به اقشاری که توان استفاده از این خدمات را ندارند، مشاوره بدهیم.

بر اساس مصوبه مجلس و ابلاغ هیات دولت، وام ازدواج برای دختران زیر ۲۳ سال و پسران زیر ۲۵ سال ۱۵۰ میلیون تومان و برای سایرین ۱۲۰ میلیون تومان با کارمزد چهار درصد تعیین شده است و مبلغ وام فرزندآوری به ازای فرزند اول ۲۰ میلیون تومان، فرزند دوم ۴۰ میلیون تومان، فرزند سوم ۶۰ میلیون تومان، فرزند چهارم ۸۰ میلیون تومان و به ازای فرزند پنجم به بعد ۱۰۰ میلیون تومان با کارمزد چهار درصد است.



وجود تکمیل فرایند نام‌نویسی و مدارک، همچنان وام فرزندآوری را دریافت نکرده‌اند. همه شهرستان‌ها دفتر مشاوره ازدواج و خانواده خواهند داشت. مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان وزارت ورزش و جوانان گفت: تلاش می‌کنیم که در همه شهرستان‌ها با اولویت ۱۹۳ شهرستانی که در گزارش روند تحولات ازدواج و طلاق وضعیت خوبی ندارند، حداقل یک دفتر مشاوره را به صورت تخصصی در حوزه ازدواج و خانواده مجوز بدهیم.

حجت‌الاسلام و المسلمین مهدی متقی فر افزود: در زمینه مراکز و دفاتر مشاوره نیز ظرفیت بسیار مناسبی در وزارت ورزش و جوانان ایجاد کردیم و در حوزه تخصصی ازدواج و خانواده نیز ۴۳۰ مرکز مشاوره در کشور داریم که در کنار آن با استفاده از ظرفیت مشاورین انقلابی و توانمند، دفاتر مشاوره ازدواج و خانواده را هم راه‌اندازی کردیم.

وی در خصوص چگونگی تاسیس دفاتر مشاوره ازدواج و خانواده نیز گفت: هر فردی که دارای مدرک کارشناسی ارشد و دکترای روانشناسی و مشاوره باشد، می‌تواند با مراجعه به ادارات کل استانی ورزش و جوانان درخواست مجوز تاسیس دفتر را ارائه کند و ما این مجوز را تنها با

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان وزارت ورزش و جوانان از پرداخت ۶۷ هزار میلیارد تومان وام ازدواج به ۴۸۶ هزار و ۳۹۹ نفر در نیمه نخست امسال خبر داد.

حجت‌الاسلام و المسلمین مهدی متقی فر اظهار داشت: از ابتدای امسال تا پایان شهریور، ۶۶۹ هزار میلیارد ریال وام ازدواج و بیش از ۱۵۳ هزار میلیارد ریال وام فرزندآوری به متقاضیان پرداخت شده است.

وی درباره آخرین آمار پرداختی‌های وام ازدواج، افزود: از ابتدای امسال تا پایان شهریور، تعداد کل ثبت‌نام کنندگان این وام ۹۷۷ هزار و ۷۱ نفر بود که از این تعداد به ۴۸۶ هزار و ۳۹۹ نفر وام ازدواج پرداخت شده است.

وی تأکید کرد: تعداد پرداختی‌های وام ازدواج در نیمه نخست امسال و در قیاس با مدت مشابه سال گذشته حدود ۴۰ درصد رشد نشان می‌دهد؛ ضمن اینکه وضعیت متقاضیان در صف دریافت وام ازدواج در ستادهای ساماندهی امور جوانان به طور مداوم پیگیری و رصد می‌شود.

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان وزارت ورزش و جوانان درباره پرداختی‌های وام فرزندآوری نیز گفت: در نیمه نخست امسال، یک میلیون و ۷۳۱ هزار و ۴۱ نفر برای دریافت وام فرزندآوری ثبت‌نام کرده‌اند که از این بین تنها ۳۸۳ هزار و ۳۷۷ فقره وام فرزندآوری پرداخت شده است.

به گفته او، تعداد در صف ماندگان دریافت وام فرزندآوری (کسانی که مدارک را تکمیل کرده و منتظر دریافت وام هستند) نیز زیاد است و در مدت یاد شده ۳۲۸ هزار و ۵۴۳ نفر در صف دریافت وام فرزندآوری مانده‌اند که با

# با سر آشپز = دستور تهیه چند غذا برای تقویت سیستم ایمنی



سالهای سال است که برای تقویت بیماران مبتلا به آنفولانزا و سرماخوردگی از انواع سوپ ها استفاده می‌شود. غذایی مقوی که به دلیل دارا بودن مواد مقوی بهترین تسکین برای درد این بیماران است.

اگر این روزها شما هم گرفتار بیماری فراگیر آنفولانزا شده‌اید و به توصیه پزشک باید از سوپ‌های مقوی برای تقویت سیستم ایمنی بدنانتان استفاده کنید، بهتر است با ما همراه شوید تا با طرز تهیه چند مدل سوپ مخصوص سرماخوردگی و آنفولانزا آشنا شوید.

## سوپ کدو حلواپی، معجزه سلامتی

این سوپ مقوی به دلیل استفاده از سبزیجات متنوع یک غذای خوشمزه و کامل است. سوپ کدو حلواپی به دلیل ویتامینه بودن می تواند گزینه خوبی برای درمان بیماری هایی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا باشد. این سوپ بافتی شبیه به پوره دارد و به همین دلیل برای مصرف کودکان هم بسیار مناسب است.

مواد لازم

پیاز بزرگ ۱ عدد آب مرغ ۲ لیوان سیب زمینی ۲ عدد

هویج متوسط ۲ عدد ساقه کرفس ۱۰۰ گرم بلغور جو ۱/۳ پیمانه

دال عدس ۱/۳ پیمانه روغن مایع به اندازه کافی نصف یک کدو حلواپی متوسط نمک ، فلفل سیاه و زردچوبه و زنجبیل و فلفل قرمز به میزان لازم

## طرز تهیه

برای تهیه سوپ کدو حلواپی ابتدا پیاز را پس از گرفتن پوست به صورت نگینی ریز خرد می کنیم ، سپس یک قابلمه مناسب روی حرارت ملایم قرار می دهیم و مقدار کمی روغن مایع به آن اضافه می کنیم. اگر روغن زیادی در این مرحله اضافه کنیم باعث می شود سوپ ما در پایان چرب شود. پس از اینکه روغن داغ شد پیاز خرد شده را به قابلمه اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم تا پیاز نرم شود سپس مقداری زردچوبه به پیاز اضافه می کنیم و تفت دادن را ادامه می دهیم تا پیاز و زردچوبه یکدست شوند.

در ادامه کدو حلواپی ، هویج ، سیب زمینی و ساقه کرفس را به صورت نگینی خرد می کنیم و به مخلوط پیاز و زردچوبه اضافه می کنیم. مواد را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه تفت می دهیم سپس ۲ لیوان آب مرغ را به قابلمه اضافه می کنیم و حرارت زیر قابلمه را زیاد می کنیم. پس از اینکه آب داخل قابلمه جوش آمد درب آن را می گذاریم و حرارت زیر قابلمه را کم می کنیم تا مواد به آرامی بپزند.

از قبل دال عدس و بلغور را کمی خیس کنید تا نفخ آن گرفته شود سپس آبکش کنید و به سوپ اضافه کنید و بگذارید تا همه مواد پخته شود در همین مرحله مقداری نمک و فلفل سیاه و زنجبیل و فلفل قرمز را به سوپ اضافه می کنیم. اجازه می دهیم مواد بپزند و آب سوپ تبخیر شود.

زمانی که فقط یک پیمانه از آب داخل قابلمه باقی ماند سوپ کدو حلواپی تقریباً آماده است فقط باید آن را به شکل پوره در بیاوریم. پس از اینکه سوپ پوره کردیم، داخل ظرف سرو ریخته و برای تزئین و طعم دهنده‌گی بهتر سوپ کدو حلواپی می توانیم از لیمو ترش و سبزیجات معطر مثل جعفری هم استفاده کنیم.

## سوپ مرغ؛ اولین انتخاب برای بیماران

سوپ مرغ یکی از سوپ های خوشمزه و مفیدی است که علاوه بر اینکه برای درمان بیماران استفاده می شود به عنوان پیش غذا هم از آن استفاده می شود. سوپ مرغ یک سوپ کاملا سالم و مقوی است و به همین جهت برای تقویت بیماران مناسب است.

مواد لازم

سینه مرغ ۲۵۰ گرم پیاز بزرگ ۱ عدد سیر ۱ حبه

لیمو ترش ۱ عدد هویج متوسط ۲ عدد

روغن مایع به اندازه کافی سیب زمینی متوسط ۲ عدد

جعفری خرد شده ۱ قاشق غذاخوری نمک ، فلفل سیاه و زردچوبه به اندازه کافی

## طرز تهیه

پایند ۲ لیوان آب داخل یک قابلمه مناسب بریزید و روی حرارت قرار دهید تا آب به جوش بیاید. سپس مرغ را به همراه مقداری زردچوبه اضافه کنید ، درب قابلمه را بگذارید و اجازه دهید مرغ ۱۵ دقیقه داخل آب جوش بماند تا علاوه بر اینکه مرغ نیم پز شود و بوی زهمش نیز گرفته شود.

در مرحله بعد پوست پیاز و سیر را بگیرد و به صورت ریز خرد کنید سپس قابلمه ای که برای تهیه سوپ در نظر گرفته اید را روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن مایع اضافه کنید. در ادامه سیر و پیاز خرد شده را به قابلمه اضافه کنید و تفت دهید. پس از اینکه سیر و پیاز کمی نرم شدند مقداری زردچوبه اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید تا زردچوبه به خورد سیر و پیاز برود. حالا مرغ را به صورت دلخواه ( نگینی یا ریش ریش ) خرد کنید و به مخلوط سیر و پیاز اضافه کنید سپس

در این مرحله زمانی که ماش کاملا پخته شد، آن را به همراه پیاز داغ و آرد، درون قابلمه حاوی مواد آش می ریزیم، سپس آش را به صورت مدام هم می زنیم و اجازه می دهیم آش به جوش بیاید. در ادامه حرارت را ملایم می کنیم.

حالا اجازه می دهیم آش به مدت ۱۵ دقیقه جوش بزند تا کاملا جا بیوفتد. در ادامه پس از گذشت این زمان مرزنجوش را به آش اضافه می کنیم، سپس مخلوط می کنیم و اجازه می دهیم عطر و طعم مرزنجوش درون آش پخش شود.

در نهایت پس از گذشت ۵ دقیقه قابلمه را از روی حرارت کنار می گذاریم. در ادامه آش شلغم را درون ظرف مورد نظرتان می ریزیم، سپس به سلیقه خود با پیاز داغ و نعنا داغ تزئین کرده و سرو می کنیم.

## سوپ گشنیز؛ پرترفدار و مفید

سوپ گشنیز یکی از سوپ های خوشمزه ایرانی است که به دلیل استفاده از گشنیز برای بدن بسیار مفید است. این سوپ در نقاط مختلف کشور با روش های مختلفی طبخ می شود که ما در این آموزش کامل ترین روش دستور پخت سوپ گشنیز را برایتان آماده کرده ایم.

مواد لازم

گشنیز ۱۰۰ گرم جو پوست کنده ۱۵۰ گرم هویج ۱ عدد

سیر ۲ حبه ماست ۵۰۰ گرم آرد ۱ قاشق غذاخوری

آب مرغ ۲ لیوان روغن مایع به میزان لازم فلفل سیاه به میزان لازم

نمک به میزان لازم

## طرز تهیه

بهتر است جو پوست کنده را از قبل بخیسانیم تا راحت تر پخته شود. برای این منظور حداقل باید جو را چند ساعت بخیسانیم. پس از خیساندن جو آن را آبکشی می کنیم و به همراه چند لیوان آب و ۱ قاشق مریاخوری روغن مایع در یک قابلمه روی حرارت ملایم می گذاریم تا جو بپزد و لعاب بیاندازد.

یک ساعت بعد هویج را رنده می کنیم و به همراه مقداری نمک و آب مرغ به قابلمه اضافه می کنیم و درب قابلمه را می گذاریم تا مواد بپزند. ابتدا حرارت زیر قابلمه را زیاد می کنیم تا آب داخل قابلمه به جوش بیاید سپس حرارت را ملایم می کنیم.

در این مرحله سیر را رنده می کنیم و به همراه ماست و آرد خوب در یک قابلمه با هم مخلوط می کنیم تا یکدست شوند. در مرحله بعد سوپ را از روی حرارت بر میداریم و کم کم به قابلمه حاوی ماست اضافه می کنیم تا ماست کم کم گرم شود پس از اینکه تمام مواد را با هم مخلوط کردیم قابلمه را روی حرارت بسیار ملایم قرار می دهیم. در این مرحله باید سوپ را متداوم هم بزئیم تا شروع به جوشیدن کند. پس از اینکه سوپ شروع به جوشیدن کرد گشنیز را ساطوری می کنیم و به آن اضافه می کنیم. در پایان نمک و فلفل سوپ را اندازه می کنیم. نکته مهم این است که باید از ماست ترش در سوپ گشنیز استفاده شود. اگر ماست ترش در دسترس نداشتید در پایان مقداری آب لیمو ترش به سوپ اضافه کنید. حدود ۵ دقیقه صبر می کنیم. بعد از حدود ۵ دقیقه پس از اضافه گشنیز سوپ را از روی حرارت بر می داریم. سوپ را در ظرف سوپ خوری می ریزیم و با مقداری گشنیز تزئین می کنیم. / ایرنا

کمی تفت دهید.

در مرحله بعدی ۴ لیوان آب جوش به قابلمه اضافه کنید و به مدت ۲۰ دقیقه اجازه دهید مرغ بپزد. پس از گذشت این زمان هویج ها را به صورت نگینی خرد کنید و به قابلمه اضافه کنید. ۱۵ دقیقه دیگر صبر کنید تا هویج ها هم بپزند سپس سیب زمینی ها را خرد کنید و اضافه کنید. دلیل اینکه سیب زمینی را از هویج دیر تر اضافه می کنیم این است که اگر همزمان با هویج اضافه کنیم سیب زمینی زودتر می پزد و له می شود. حالا جعفری خرد شده را اضافه می کنیم و نمک و فلفل سوپ را اندازه می کنیم.

در پایان پس از اینکه سبزی سوپ به طور کامل پخت آنرا از روی حرارت بر می داریم و با جعفری خرد شده تزئین می کنیم. آب لیمو ترش را می توانیم در اواخر پخت سوپ بعد از اضافه کردن جعفری اضافه کنیم یا اینکه در زمان سرو اضافه کنیم.

## نکته

سوپ مرغ به دلیل اینکه هیچ موادی ندارد که باعث لعاب شود ممکن است کمی آبکی می شود. برای جلوگیری از آبکی شدن سوپ مرغ می توانید مقدار کمی رشته سوپی به آن اضافه کنید. یک مشت رشته سوپی را به صورت خیلی ریز خرد کنید و در اواسط پخت به سوپ اضافه کنید.

## آش یا سوپ شلغم؛ تسکین دهنده دردها

آش شلغم یکی از آش های سنتی و خوشمزه ایرانی است که برای درمان سرماخوردگی و آنفولانزا بسیار مفید است. خواص معجزه آسای شلغم در درمان سرفه‌های خشک و گلودرد و همچنین التیام دهنده تنگی نفس موجب می شود تا همواره از این ماده غذایی به عنوان بهترین دوی درد بیماری های فصل سرد یاد شود.

مواد لازم

سبزی آش ۵۰۰ گرم ماش ۱ پیمانه شلغم ۵۰۰ گرم

پیاز ۱ عدد بزرگ آرد گندم ۱/۲ پیمانه

نمک ۱ قاشق مریاخوری فلفل سیاه ۱ قاشق چایخوری

زردچوبه ۱ قاشق مریاخوری روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری

مرزنجوش ۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه

برای تهیه آش شلغم خوشمزه در ابتدای کار ماش را می شوئیم و سپس درون یک کاسه حاوی آب می ریزیم و اجازه می دهیم ماش به مدت ۲ تا ۳ ساعت درون آب بماند تا تا خیس بخورد. پس از آن ماش را آبکشی می کنیم و درون یک قابلمه حاوی آب اضافه می کنیم و قابلمه را روی حرارت قرار می دهیم تا کاملا بپزد.

در این مرحله پیازها را به صورت خلالی خرد می کنیم و آنها را با مقدار کمی روغن تفت می دهیم تا نرم شوند. در ادامه مقداری زردچوبه و فلفل سیاه به پیاز اضافه می کنیم، سپس حرارت را خاموش می کنیم.

حالا سبزی آش و شلغم ها را آماده می کنیم و داخل قابلمه می ریزیم. سپس آرد گندم را درون یک کاسه مناسب می ریزیم و یک لیوان آب سرد به آرد اضافه می کنیم و هم می زنیم تا آرد گلوله نشود. در این مرحله تمام مواد را به همراه مقداری نمک و ۳ لیوان آب داخل قابلمه می ریزیم و روی حرارت زیاد قرار می دهیم تا آب به جوش بیاید.