

# آوازه دریا

۲۴۱



جمعیت زنان موتورسوار در حال افزایش / نه آگواهینامه برایشان صادر می‌شود، نه بیمه‌نامه

شنبه ۰۵ آبان ماه ۱۴۰۳ سال ششم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



هشدار سازمان غذا و دارو درباره خطر بوتولیسم در کنسروهای خانگی



آغاز مرحله اول طرح وارنیش فلوراید تراپی در شهرستان رودان



ایران در مسیر زنانه شدن سالمندی



نخستین جشنواره قصه گویی «چکچکای جزیره» در قشم فراخوان داد

# نامه مهم مدیر عامل صندوق تامین خسارت‌های بدنی / جمعیت زنان موتورسوار در حال افزایش / نه گواهینامه برایشان صادر می‌شود، نه بیمه‌نامه!



است. زنان وظیفه خرید، نگهداری از کودک، حفظ سلامتی خانواده و حفظ ارتباطات را دارند. بنابراین تردد زنان در بعد مسافت‌های متوسط در شهر بیشتر است.

تجربه زنان موتورسوار؛ از متلک‌ها تا فرار از پلیس / سیاست‌گذار جرات تغییر در حوزه زنان را ندارد از طرف دیگر به گفته او اساساً تهران شهروندان خود را سوق داده که از موتور استفاده کنند و بسیاری از مردانی که ماشین دارند هم ترجیح می‌دهند به دلیل دور زدن ترافیک، وارد شدن به محدوده طرح ترافیک و رد شدن از چراغ قرمز از موتور استفاده کنند. در نتیجه اینکه زن‌ها به سمت استفاده از موتور بروند تا حد زیادی محصول شرایط شهری هم هست. وقتی هم که شرایط عینی ایجاب می‌کند، آن اتفاق در جامعه می‌افتد. همه زنانی هم که سوار موتور می‌شوند، الزاماً نمی‌خواهند آگاهانه مبارزه‌ای کنند، هرچند که در حال مبارزه هستند. اما در اصل الزام شرایط عینی زندگی آن‌ها را به این سمت سوق داده است.

آزاد در ادامه می‌گوید: به نظر می‌رسد سیاست‌گذار نسبت به تغییر تنظیم قانونی در رابطه با زنان دچار یک واهمه و نگرانی است. چنین موضوعاتی مسئله‌های اساسی نیست که تعارضی با قانون‌های بالادستی داشته باشد. البته در همه جوامع هم نسبت به سرعت و مسافت حرکت زنان در فضای عمومی مقامت‌هایی بوده و مثلاً در گذشته در غرب هم در مقابل دوچرخه‌سواری زنان مقاومت می‌شده است. اما این شکل از مقاومت در برابر به رسمیت شناختن تنظیمات قانونی، نشان می‌دهد که سیاست‌گذار جرات ندارد هیچ تنظیم قانونی در رابطه با زنان را تغییر دهد. محدودیت موتور سواری، محدودیتی عجیب و غریب است، چراکه زنان می‌توانند گواهینامه پایه یک بگیرند یا حتی پشت راکب موتور سوار شوند، اما خودشان نباید راننده باشند.

بر اساس تبصره ماده ۲۰ «قانون رسیدگی به مجازات رانندگی»، صدور گواهینامه رانندگی موتورسیکلت برای مردان برعهده نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران است و همین نام بردن از واژه مردان باعث شده در همه این سال‌ها نیروی انتظامی از صدور گواهینامه موتور برای بانوان سرباز بزند. این خلاء قانونی خطرات جانی و مالی هم برای زنان به دنبال دارد، چراکه آن‌ها نمی‌توانند از آموزش استاندارد استفاده کنند و اگر موتور به نام فرد باشد، امکان استفاده از بیمه شخص ثالث را هم نخواهد داشت.

با این حال زنان همانطور که محدودیت‌های دیگر را جلوتر از تغییر قانون شکستند، مثلاً با لباس و چهره مردانه درهای بسته ورزشگاه را به روی خود باز کردند یا چهره حجاب را آنطور که می‌خواستند تغییر دادند، در این حوه هم راه خود را رفته‌اند. به نظر می‌رسد تعداد زنان موتورسوار در شهرهای بزرگ نسبت به گذشته بیش‌تر شده است

محدودیت موتورسواری زنان، محدودیتی عجیب و غریب نفیسه آزاد، جامعه‌شناس در گفت‌وگو با خبرنگار آنلاین درباره موتورسواری زنان می‌گوید: در تهران به دلیل مدیریت بسیار بد ترافیکی و روش‌های ناکارآمد توسعه حمل و نقلی، شهری است که به راحتی نمی‌توانید با وسایل حمل و نقل عمومی در شهر تردد کنید. خیلی از فضاهای شهری اصلاً با حمل و نقل عمومی در دسترس نیستند و ظرفیت حمل و نقل عمومی هم برای جابجایی این همه مسافر کافی نیست. از طرف دیگر هم تهران شهر بزرگی است و بهترین امکان جابجایی در آن خودرو است. اما زنان دو مسئله بزرگ دارند؛ اول اینکه تملک خودرو برای زنان بسیار کمتر از مردان است، چراکه تملک خودرو نسبت به دوچرخه و موتور، سرمایه بیشتری می‌خواهد. دوم اینکه به لحاظ ساختار کار جنسیتی استفاده زنان از شهر بسیار متنوع‌تر و متفاوت از مردان

مدیر عامل صندوق تامین خسارت‌های بدنی در نامه‌ای خطاب به معاون زنان رئیس جمهور نوشته است که بیمه خسارت تصادفات موتور سواری زنان را پوشش نمی‌دهد. فرهاد طالبیان: تعداد موتورسواران زن در این روزها به اندازه‌ای رسیده که سبب نگرانی شود، نگرانی از این جهت که خسارت‌های بدنی بیمه را چه باید کرد؟

بر همین اساس مهدی قمصریان، مدیرعامل صندوق تامین خسارت‌های بدنی بیمه، در نامه‌ای به بهروز آذر، معاون رئیس جمهوری در حوزه زنان و خانواده با اشاره به ماده ۲ قانون بیمه اجباری خسارات وارد شده به شخص ثالث (در خصوص الزام دارندگان وسایل نقلیه به داشتن بیمه شخص ثالث) اعلام کرد که صندوق تامین میزان ۴۶ هزار فقره پرونده با مبلغی معادل ۵۱۰۰ میلیارد تومان (مبلغی حدود ۲۱ درصد از مجموع خسارات پرداختی صندوق) را بابت جبران خسارت بانوان زیان دیده پرداخت کرده است.

مهم‌تر از آن، اینکه از سال ۱۳۹۵ تا امروز مبلغی بیش از ۱۳۵ میلیارد تومان بابت یک هزار و ۲۱۷ مقصر حادثه که فاقد بیمه نامه بوده‌اند پرداخت کرده است.

حال آنکه با توجه به توسعه تکنولوژی‌ها و پیشرفت این نوع وسیله نقلیه (موتورسیکلت) میزان استفاده از آن روبه افزایش رفته و در نتیجه آن ریسک حوادث رانندگی و خسارات آن نیز افزایش می‌یابد.

مدیرعامل صندوق تامین خسارت‌های بدنی همچنین در بخشی از نامه خود بیان کرده که با افزایش تردد بانوان موتورسیکلت سوار و افزایش حوادث رانندگی با تقصیر بانوان، صندوق تامین مبلغی بالغ بر هشت میلیارد تومان برای ۴۳ نفر مسبب حادثه خانم راکب موتورسیکلت که فاقد بیمه نامه بودند پرداخت کرده و از زندانی شدن آنان جلوگیری کرده است؛ یکی از تبعات مهم نداشتن گواهینامه موتور برای زنان به اینجا می‌رسد که به زندان افتادن آن‌ها پیامدهای زیادی در زمینه‌های اجتماعی، خانوادگی و حتی اقتصادی خواهد داشت. البته که هدف قمصریان از این نامه موضوع پرداخت خسارت و باز یافت آن توسط صندوق نیست؛ چرا که صندوق در نهایت ناگزیر از باز یافت مبلغ پرداخت شده است.

وی به این نکته اشاره کرده که در صورت داشتن گواهینامه، تهیه بیمه شخص ثالث که یک الزام قانونی است اجرا خواهد شد و در صورت بروز حادثه خسارات وارد شده از محل بیمه مربوطه هم برای فرد زیان دیده و هم برای مسبب حادثه قابل جبران خواهد بود.

در نهایت مدیرعامل صندوق تامین با اشاره به ضرورت مدیریت بهینه منابع و مصارف صندوق و اجرای قانون بیمه شخص ثالث که از شروط اصلی آن داشتن گواهینامه است، پیگیری و حمایت معاون رئیس جمهوری در راستای رفع تبعیض و بهره‌مندی بانوان از موتورسیکلت را خواستار شد.

موتورسواری زنان غیرقانونی است؟  
موتورسواری زنان غیرقانونی نیست و قانونی وجود ندارد که در آن تصریح شده باشد زنان حق ندارند سوار موتورسیکلت شوند، اما

## نخستین جشنواره قصه‌گویی «چکچکای جزیره» در قشم فراخوان داد



کنند. قصه و قصه‌گویی را همزاد انسان و زمان شکل‌گیری نخستین قصه‌ها را روزهای آغازین زندگی انسان در روی زمین، می‌دانند؛ سنت حسنه‌ای که جایش این روزها در زندگی ما به شدت خالی است. قصه، تنها فاتح دنیای کودکان نیست، بلکه بزرگسالان نیز در لحظه شنیدن یا خواندن قصه، درست مثل کودکان، با قصه جاری و همراه می‌شوند و صمیمیت و صفای کودکان می‌یابند. پادشاهان ایرانی قصه‌گویانی داشته‌اند که در لحظه اندوه یا شادی و به ویژه هنگام خواب به آن‌ها آرامش می‌بخشیده‌اند؛ شهرزاد قصه‌گو در «هزار و یک شب» نمونه‌ای از این قصه‌گویان است. قبل از آن در کتاب‌های آسمانی نیز با شیوه‌ای خاص، داستان‌هایی برای عبرت، تذکر، هدایت و انذار مطرح شده است؛ تورات، انجیل و قرآن سرشار از داستان‌هایی هستند از انبیا، اقوام و تمدن‌هایی که آمده‌اند و رفته‌اند و زندگی آن‌ها چراغ راه دیگر انسان‌ها شده است.

و علاقمندان برای شرکت در آن باید به همراه اثر خود، نام و نام‌خانوادگی، سن، کد ملی و نام بخش را نیز ارسال کنند. وی توضیح داد: در بخش قصه‌گویی (ویژه) شرکت‌کنندگان می‌بایست داستانی را (متناسب با فضای بومی و محلی جزیره با گویش محلی) به انتخاب خود و با رعایت اصول قصه‌گویی به صورت کلیپ تصویری (هشت تا ۱۲ دقیقه‌ای) از طریق فضای مجازی ارسال کنند.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی منطقه آزاد قشم اضافه کرد: عمومی‌سازی و مردمی‌سازی قصه‌گویی، فراگیری آن به عنوان یک رویکرد تربیتی و ثبت قصه‌گویی سنتی بر اساس فرهنگ عامیانه در جزیره قشم نگین خلیج فارس از اهداف کلی این جشنواره قصه‌گویی است. وی یادآور شد: علاقه‌مندان به شرکت در این جشنواره قصه‌گویی با رعایت موارد بیان‌شده می‌توانند آثار خود را تا ۲۰ آبان ۱۴۰۳ به شماره ۰۹۳۷۸۹۰۹۱۹۱ ارسال

فراخوان نخستین جشنواره قصه‌گویی «چکچکای جزیره» در سه بخش توسط اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی منطقه آزاد قشم با همکاری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان این جزیره به منظور ترویج قصه‌گویی سنتی براساس فرهنگ عامیانه در بزرگ‌ترین جزیره ایرانی خلیج فارس منتشر شد.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی منطقه آزاد قشم ضمن تشریح ابعاد و جزئیات این جشنواره به موضوع‌های فراخوان اشاره کرد و گفت: قصه‌گویی با زبان بومی و محلی برگرفته از روایت‌ها و افسانه‌های جزیره قشم، قصه‌های منظوم، قصه‌های پیشرفت و قهرمانان ایران، نقلی، پرده خوانی و شاهنامه‌خوانی از موضوع‌های این جشنواره هستند و علاقه‌مندان می‌توانند با ارسال آثار خود در این موضوعات در این جشنواره ثبت‌نام کنند. محمد غفاری ادامه داد: این جشنواره ویژه عموم در سه رده سنی نوجوانان، بزرگسالان و پیشکسوتان بوده

# چگونه لاغر شویم! راه های مختلف لاغری



به ریز رژیم را شرح دهم. دوستم همین اواخر زنگ زده بود و می گفت بیا رژیم فستینگ بگیریم. البته اکه این نوع رژیم انواع مختلفی دارد ولی یک مدلش این بود که کربوهیدرات را کامل حذف میکردیم و به جایش مثلا کرفس میخوردیم یا هویج. وقتی دوستم گفت کرفس بخوریم. با شدت زیادی گفتم کرفس؟؟؟؟ جوری گفتم که زد زیر خنده و گفت: «ببخشید یادم رفته بود تو هم مثل آقایون هم چیو غذا نمیدونی!» بعد که دید این رژیم روی من جواب نمی دهد، سراغ رژیم دیگری رفت. کمی تا قسمتی شبیه روزه داری بود. وقتی روزه بودیم فقط آب و دمنوش و این چیزها میخوردیم و وقتی افطار به سبک رژیم می کردیم مجاز بودیم همه چیز بخوریم. به نظرم یک مقداری غیرطبیعی بود. به دوستم گفتم این طور نمیتوانیم مادری کنیم، به کارهایمان برسیم و سرحال باشیم.

خلاصه که پنبه همه روشها را زدم. خودم بهتر از هر کسی میدانستم بهترین راه خوب زندگی کردن، تغییر فکر است. میدانستم آدم اگر بخواهد ۴۰ سالگی مرض قند نگیرد و به ۵۰ نرسیده چربی خونس بالا نرود باید فکر وزنش باشد. رفته سراغ یک کارشناس تغذیه متعادل که شعارش این بود با یک قاشق کمتر بهتر زندگی کنیم. یک رژیم بر اساس شرایط خودم و چندتایی ورزش به من داده بود. آن قدر خوب و سبک بود که احساس می کردم اصلا اتفاق خاصی نیفتاده. بار روانی رژیم گرفتن اذیت نمی کرد و کم کم معده ام عادت کرده بود.

حالا نزدیک یک ماه است هم ورزش میکنم هم حواسم به غذای خانواده است. از اینکه برای سلامتی خودم تلاش میکنم احساس سربلندی و آرامش میکنم. راستش حالا اگر مری ورزش دانشگاهمان را ببینم بهش میگویم که نه مراسم داریم نه میخواهم وزنم برای مادرش مناسب باشد. حتی دنبال تمجید دیگران هم نیستم، چون از نظر آنها من خیلی هم متناسیم و اگر صورتم لاغر شود خیلی زشت هم میشوم. من دنبال سلامتی ام، دنبال اینکه فشار خون و چربی و قندخونم متعادل باشد در سالهای میانسالی. نه خودم که تک تک اعضای خانواده ام که غذایشان توی آشپزخانه پرمهر من پخته می شود. میخواهم قلبمان خوب کار کند و خون را درست پمپاژ کند. میخواهم برای بالا رفتن از کوه و دویدن دنبال بچه هایمان نفس کم نیاوریم. میخواهم سالهای پیری عصا دستم نباشد و بتوانم هر روز حرم بروم و خرید کنم... راستش فقط میخواهم این سالهایی که فرصت حیات دارم، سالم و در آرامش زندگی کنم.

نمیخواهم مثل مادر دوستم چند روزی یکبار دخترم بیاید بالای سرم و انسولین بیاورد و دل نگران تر از دفعه های پیش برود. نمیخواهم مثل پدر همسرم جراحی قلب باز داشته باشم و خانواده ام نصف عمر شوند و اشکشان خشک نشود. نمیخواهم پاهایم نکشد که نماز بخوانم و نشسته با خدا حرف بزنم. هیچ کس از فرمایشان خبر ندارد. اما لافل قد یک رژیم غذایی سالم و ورزش کردن میتوانم به آن مادر سالهای بعدی که قرار است بچه بزرگ کند و سرکار برود و بنویسد و هزار کار دیگر، از حالا کمک کنم...

تازه دانشجو هم که بودم استاد روانشناسی رشدان همین حرفها را با ادبیات دیگری می گفت. دانشگاه ما وسط یک باغ بود. آن قدر سرسبز و خوب آب و هوا بود که آدم دلش میخواست به جای درس خواندن برود بساط چایی اش را پهن کند و کیک خانگی کم قند البته بخورد. وسیله های ورزشی هم داشتیم. از همین هایی که توی همه پارکها هست. استادمان میگفت خودش کل مسیر را پیاده می آید تا دانشگاه. به خصوص فصلهای متعادل سال. راست می گفت. خودم بارها دیده بودم که از خیابان فرحزادی یواش یواش می آید سمت درب ورودی و با یک لبخند گنده وارد می شود. ورزش همه ورزش را می ساخت. ما ولی همان بچه دانشجویایی بودیم که کله شان بوی قورمه سبزی می دهد و به حرف هیچ کس گوش نمی کنند و به خیالشان تا ابد الدهر، قرار است ۲۰ ساله بمانند.

خلاصه که این ورزش خودش هفت خانی بود. فقط بعد از کرونا خوبی اش این بود که دیگر کلاسهای آنلاین ورزشی هم پایش به میدان باز شده بود و میتوانستیم به موارد اینطوری هم فکر کنیم.

رژیم با مزه زیره میخوای؟؟  
همسرم میگفت همکاری توصیه کرده از یک اپلیکیشن کاهش وزن استفاده کنیم و با وارد کردن میزان کالری و دریافت رژیم و ورزش متناسب کار را پیش ببریم. فکر بدی نبود. فقط اینکه نمی دانستم پشت اپلیکیشن چه کسی نشسته و چه قدر با شرایط من آشنایی دارد کار را برایم سخت میکرد. مثلا میدانم من یک مادرم نه نهایتا بتوانم یک وعده غذا درست کنم که همه بخوریم؟! وقت اینکه مثلا برنج را کته کنم و روغن زیتون رویش بریزم و بعد سالاد فلان را هم کنارش درست کنم ندارم.

این مدلی قبلا رژیم گرفته بودم. درست قبل از بارداری، متخصص تغذیه یک نگاهی به سرتا پایم انداخته بود و پرسیده بود مشکل خاصی ندارم؟ گفته بودم نه! اگر بود هم من نمیدانستم. رژیمی را که توی کشویبش بود تقدیمم کرده بود و یک مشت قرص هم نوشته بود. قرصها جواب می داد و لاغر شده بودم. توی دو ماه هشت کیلو کم کردم و تازه بعد هم یک دانه سیب کوچولو توی دلم جوانه زد و شد تو راهی ما ولی وقتی به آن قرص آخر شب و مزه زیره ای که داشت فکر میکنم هنوز هم معده ام اعتراض میکند و یک حالی می شوم.

تازه شاید این که متخصص از توی کشویبش به من داده بود و پختن غذایش دنگ و فنگ زیادی داشت، از آن مدل رژیم های خوب بود. پسر دایی همسرم و خانمش، یک بار که با هم رفته بودیم مهمانی سرفره نشسته بودند و هرچه در توان داشتند میخوردند الا برنج و نان! تازه می گفتند جمعه ها هم روز استراحتشان است و می توانند بستنی و فست فود و هرچه دلشان بخواهد بخورند. همین شکلی ۱۵ کیلو کم کردند. ولی به قدری سریع برگشت که اصلا نفهمیدیم کجا رفته بود؟! همان آش و کاسه بود و همان آدمهای قبلی.

آن قدر این سالها با رژیم های مختلف آشنا شده ام که کافیسیت یک نفر بگوید ر تا من میمیش را هم تهش بگذارم و خودم ریز

دخترها همیشه دنبال لاغر شدنند. یک دسته کوچکی هم دنبال چاق شدن. ولی اینکه لاغری چرا همیشه معضل ماست هنوز کسی نفهمیده! وقتی مجردیم، ازدواج میکنیم، مادر میشویم، بعد و قبل از زایمان، حتی وقتی عروسی دخترخاله دوستمان است که هفت پست غریبه است. لاغری، چقدر ما را درگیر خودش کرده!؟

وقتی مربی ورزش دانشگاه پرسید: «برای چی میخوای لاغر کنی؟! عذری چیزی در پیشه؟!» من داشتم فکر می کردم چطور بگویم این پنج شش کیلو اضافه وزن، روی همه چیز اثر میگذارد؟! روی رابطه من و مامانم، روی قیمت خرید مانتوهایم، روی سایز لباس عروسی که میتوانیم کرایه کنیم، روی تمجید اطرافیان، حتی روی تفریحاتی که میتوانم به همسر آینده ام بگویم دوستشان دارم! دوستانم اشاره میکردند که بگویم عقد دوستم است مثلا. من ولی خیلی صادقانه گفتم بله مراسم داریم و با خنده ملیح مربی دانشگاه و چشمهایی که از آن طرف ما را می پاییدند کار تمام بود. دیگر کل دانشگاه قرار بود سردبیاورد که من قاطی مرغها شده ام.

از همان وقت تا سالهای بعدش، همیشه یک دلیلی برای لاغر شدن داشتم. قبل از بچه دار شدن سلامتی مادر مهم بود. بعد از بچه دار شدن مهم بود که مادر متناسب و خوش اندامی بمانم. حتی وقتی می خواستم عروسی دیگران بروم مهم بود که لباسهای توی کمدم اندازه ام بشود. حتی وقتی باردار بودم هم رژیم و تناسب اندام دست از سرم برنمیداشت. ترس از دیابت بارداری و قندی که بالا تشخیص داده بودند مجابم کرده بود زیر نظر کارشناس تغذیه هر وعده ام را اندازه بگیرم و بعد بخورم.

طی این سالها همیشه با این واکنش دلدپذیر مواجه شده ام که بقیه مرا چاق ندانند و بگویند اصلا درک نمی کنند چرا می خواهم وزن کم کنم. حتی وقتی توی یکی از گروه ها از مطمئن ترین و سریعترین روشهای کاهش وزن پرسیدم، نصفشان به جای توصیه داشتند دعوایم می کردند که من کجا وزنم زیاد است و به جای این کارها بروم دنبال لذت بردن از زندگی.

نصف دیگرشان ولی به انواع و اقسام روشها اشاره کردند. یک سری از دوستانم پای طب سنتی را وسط کشیده بودند و یک سری دیگر از قرص خوردن و جراحی که ته ذهنم هم نبود منع میکردند. دست آخر همه شان یک حرف می زدند: «اگر دلت میخواهد واقعا با وزن متناسب و اندام خوب زندگی کنی سبک زندگی ات را عوض کن.» به آنها حق میدادم ولی ته دلم فکر میکردم چطور ممکن است منی که عاشق برنج و ماکارونی و بیشتر از همه شکلات و شیرینی ام، بتوانم درست زندگی کنم؟! ورزش کجا من کجا!؟

تازه باید به ورزش هم جدی تر فکر می کردم. یادش بخیر مربی ورزش دوران راهنمایی ام همیشه میگفت شما دخترها باید خیلی خوب و از حالا ورزش کنید تا بعدا که مادر شدید و هزاران دغدغه دیگر داشتید سبک زندگیتان سالم باشد. من هم همیشه فکر می کردم اگر دختر دار شدم قطعا کلی برنامه ورزشی برایش مهیا میکنم. ولی خودم...

# آیا واکسن‌ها می‌توانند باعث اوتیسم در کودکان شوند؟

گزارش: ایسنا



واکسناسیون برای کودکان بسیار مهم است زیرا از آنها در برابر سایر بیماری‌های جدی مانند سرخک، فلج اطفال و سیاه سرفه محافظت می‌کند. واکسن، سیستم ایمنی را در بچه‌ها تقویت می‌کند و آنها را قادر می‌سازد عفونت را دفع کنند. بنابراین، ایمن سازی نه تنها از سلامت کودکان بلکه از کل جامعه محافظت می‌کند. واکسناسیون، افراد آسیب‌پذیر یا کسانی که مکانیسم دفاعی کافی ندارند، مانند نوزادان و افراد مسن، را از ابتلا به بیماری مصون می‌سازد. با این وجود، این دیدگاه غلط در مورد واکسناسیون، احتمال شیوع بیماری را در بین کودکان افزایش می‌دهد و آنها را در معرض بیماری‌های قابل پیشگیری به خطر می‌اندازد. بی‌شک، واکسن زدن در تامین سلامت طولانی مدت بدن و جلوگیری از رنج بی‌مورد ایمن و موثر است.

هیچ دلیل علمی برای اثبات اینکه واکسن‌ها باعث اوتیسم می‌شوند، پیدا نکردند. محقق مورد نظر دکتر اندرو ویکفیلد بود. یک مقاله تحقیقاتی توضیح می‌دهد: در ابتدا، وی گزارش داد که ویروس سرخک مسئول ضایعات روده بزرگ است که در بیماری کرون مشاهده می‌شود. اگرچه این نظریه خیلی سریع رد شد، اما ویکفیلد تحت تأثیر مواردی قرار گرفت که در آن کودکان ظاهراً در حال رشد طبیعی، اندکی پس از تجویز واکسن سه گانه MMR علامت اوتیسم را نشان می‌دادند. علیرغم اشتباه قبلی خود با بیماری کرون، او این فرضیه را مطرح کرد که ویروس سرخک باعث ایجاد ضایعات التهابی در روده بزرگ شده و نفوذپذیری روده بزرگ را مختل کرده است که از طریق آن پروتئین‌های نوروتوکسیک به جریان خون و مغز می‌رسند و در نتیجه باعث اوتیسم می‌شوند. چرا واکسناسیون برای کودکان مهم است و والدین نباید از آن غافل شوند؟

در گذشته، اوتیسم به خوبی درک نشده بود، که منجر به فرضیات نادرستی در مورد علل و درمان آن می‌شد. برای مثال، نظریه‌های اولیه به اشتباه تربیت بد والدین یا آسیب‌های عاطفی را برای اوتیسم مقصر می‌دانستند.

اوتیسم در نمود بیرونی خود بسیار متفاوت است، که اغلب با اختلال عصبی تکوینی با وجود مشکلات جدی در تعاملات اجتماعی و ارتباطات کلامی و غیرکلامی و وجود رفتارهای تکراری و علائق محدود فرد شناسایی می‌شود. اطلاعات غلط قابل توجه شامل این باور غلط است که واکسن‌ها باعث اوتیسم می‌شوند. این افسانه در سال ۱۹۹۸ توسط دکتر اندرو ویکفیلد آغاز شد، که مطالعه بی اعتبار او به اشتباه واکسن MMR (سرخک، اوریون و سرخچه) را با اوتیسم مرتبط کرد. واکسناسیون برای سلامت کودکان، محافظت در برابر بیماری‌های جدی و جلوگیری از شیوع بیماری بسیار مهم است.

اوتیسم یک اختلال طیفی است، به این معنی که در هر فردی به‌طور متفاوتی بروز می‌کند و این دامنه درک پیرامون این بیماری را محدود می‌کند. طیف وسیعی از رفتارها، توانایی‌ها و چالش‌های مرتبط با اوتیسم اغلب باعث سردرگمی می‌شود و تشخیص اینکه این بیماری به روش‌های منحصربه‌فردی بر افراد تأثیر می‌گذارد را دشوار می‌سازد. به دلیل عوامل متعددی از جمله آگاهی محدود، باورهای منسوخ شده و پیچیدگی این بیماری، مقدار قابل توجهی اطلاعات غلط و افسانه‌ها در مورد اوتیسم وجود دارد.

در گذشته، اوتیسم به خوبی درک نشده بود، که منجر به فرضیات نادرستی در مورد علل و درمان آن می‌شد. برای مثال، نظریه‌های اولیه به اشتباه تربیت بد والدین یا آسیب‌های عاطفی را برای اوتیسم مقصر می‌دانستند، که به انگ و سرزنش نادرست منتهی می‌شد. علیرغم پیشرفت‌های پژوهشی، این ایده‌های منسوخ گاه هنوز پابرجا هستند. یک افسانه رایج در مورد اوتیسم بسیاری از والدین را از واکسینه کردن نوزادان خود منصرف کرده است. این افسانه والدین را وادار می‌کند که باور کنند اوتیسم به دلیل واکسناسیون ایجاد می‌شود. این افسانه از گروهی از محققان نشأت می‌گیرد. در سال ۱۹۹۸، گروهی از محققان بریتانیایی اظهار داشتند که واکسن سرخک، اوریون، سرخچه (MMR) باعث اوتیسم می‌شود. شورای پزشکی عمومی انگلستان این مقاله را کنار گذاشت، اما در آن زمان نگرانی و بحث در سراسر جهان برانگیخته شده بود. در نهایت مجله‌ای که این مطالعه را منتشر کرد آن را پس گرفت و چندین مطالعه که پس از انتشار یافته‌های این مطالعه دنبال شد،

## مشاوره پیش از ازدواج ضروری است/تلاش برای استفاده از مشاوران خانواده قوه قضاییه

صدر مجوز کرده است. مشاور مرکز وکلا درباره لزوم تاسیس مرکز مشاوره خانواده تصریح کرد: در ابتدا سازمان بهزیستی با دادگستری و قوه قضاییه در مبحث طلاق‌های توافقی با یکدیگر فعالیت داشتند و به مشاور متخصص ارجاع می‌دادند، اما با توجه به قانون حمایت خانواده مصوب ۱۳۹۱ دادگستری‌ها و دادگاه‌های خانواده موظف شدند مراکز مشاوره خانواده را در نزدیک‌ترین محل دادگاه‌های خانواده به دلیل بررسی طلاق‌های توافقی ایجاد کنند. علیخانی یادآور شد: قوه قضاییه در پی افزایش چشمگیر آمار طلاق و بررسی آن متوجه شد بسیاری از این مراکز بدون ارائه خدمات مشاوره و با گرفتن مبلغی از طرفین، حکم به عدم سازش زوجین می‌دهند.

وی درخصوص نحوه ورود به این مرکز خاطرنشان کرد: کسب مجوز برای ورود به حوزه مشاوره خانواده با برگزاری آزمونی از طریق قوه قضاییه تحت عنوان آزمون مشاوران خانواده قوه قضاییه صورت می‌گیرد که یکی از شروط لازم برای ثبت نام در آن داشتن مدرک تحصیلی معتبر است و فقط افرادی با مدرک کارشناسی از دانشگاه‌های معتبر در رشته‌های مطالعات خانواده، مطالعات زنان، مشاوره، روان پزشکی، روان شناسی، مددکاری اجتماعی، خدمات اجتماعی، حقوق، فقه و میانی حقوق اسلامی یا سطح دو حوزه علمیه می‌توانند در آزمون ثبت نام کنند.



در مشاوره پیش، پس و حین ازدواج و حتی مشاور در زمینه‌های فرزندپروری هم هستند. وی ادامه داد: در زمان حاضر مجوز مشاوره خانواده در کشور بر عهده چند نهاد و ارگان از جمله سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران، سازمان بهزیستی و وزارت ورزش و جوانان است و از سال ۹۸ مرکز مشاوران خانواده قوه قضاییه با شروع به فعالیت خود اقدام به

قوه قضاییه در جهت تحکیم خانواده و ازدواج‌های آگاهانه باشیم.

الهه علیخانی مشاور مرکز وکلا و مشاور خانواده قوه قضاییه نیز در این نشست، با تبیین تفاوت مشاور امور بانوان و مشاور خانواده گفت: مشاور امور بانوان معطوف به امور سیاست‌گذاری و کارهای اجرایی در نهادها است، درحالی که مشاوران خانواده از جمله متخصصان

استادیار دانشکده علوم خانواده بر ضرورت اجباری و الزامی شدن مراجعه دختران و پسران در سنین ازدواج برای مشاوره پیش از ازدواج تأکید کرد و گفت: این هدف به زودی توسط مشاوران خانواده قوه قضاییه محقق می‌شود.

مریم مهاجری در نشست شناسایی ظرفیت‌های شغلی مرکز مشاوران خانواده قوه قضاییه که به کوشش اساتید هیات علمی و مرکز وکلا برگزار شد، اظهار داشت: دلیل ممنوعیت شرکت وکلا در جلسات مشاوره، منع قانون حمایت از خانواده است. چرا که مساله مشاوره در طلاق توافقی، قائم به شخص است و فقط زوجین باید در جلسات مشاوره شرکت کنند و وکیل، قائم مقام یا نماینده قانونی نمی‌توانند در جلسات مشاوره حضور پیدا کنند.

وی رسالت اصلی مشاوران خانواده قوه قضاییه را تلاش در راستای تحکیم خانواده و حفظ آن از آسیب‌های مختلف بیان کرد و راهکار مناسب جهت جلوگیری از طلاق را ازدواج درست و انتخاب آگاهانه زوجین عنوان کرد.

مهاجری با تأکید بر اینکه اجباری و الزامی شدن مراجعه دختران و پسران در سنین ازدواج برای مشاوره پیش از ازدواج امری ضروری است، اضافه کرد: با توجه به اینکه معاونت مشاوران خانواده برای این امر هم تمهیدات لازم را در نظر گرفته، امید است به زودی شاهد اجرایی شدن مشاوره های پیش از ازدواج توسط مشاوران خانواده

# اخبار حوزه زنان

### قهرمانی دختران نوجوان بندریل در مسابقات میکرو والیبال هرمزگان

بمناسبت هفته تربیت بدنی مسابقات میکرو والیبال دختران هرمزگان با حضور ۲۴ تیم از سراسر هرمزگان به میزبانی بندرعباس برگزار شد. تیم دختران نوجوان بندریل در رقابت‌های میکرو والیبال استان هرمزگان با عملکردی چشمگیر موفق به کسب عنوان قهرمانی شدند. این مسابقات که با حضور تیم‌های مختلفی از سراسر استان هرمزگان برگزار شد، به تیم بندریل فرصت داد تا با بازی‌های متوالی و درخشان خود به صدر جدول برسد. در این رقابت‌ها، بازیکنان نوجوان بندریل توانستند با نمایش قدرت و هماهنگی تیمی، پیروزی‌های متوالی را کسب کرده و در نهایت مقام نخست را از آن خود کنند.

این پیروزی، دستاورد بزرگی برای ورزش دختران در بندریل و استان هرمزگان محسوب می‌شود و نقش مهمی در ارتقای سطح ورزش والیبال در منطقه خواهد داشت.

### زن جوان هرمزگانی برای ۱۸۰ میلیون تومان چشم‌انتظار کمک خیرین است:

#### زندان مزد تلاش مادر کارآفرین

عروس و داماد هرمزگانی مبلغی از مراسم عروسی خود را به آزادی یک زن زندانی اختصاص دادند. این زوج جوان با مراجعه به ستاد دیه هرمزگان بخشی از بدهی یک مددجو محکوم مالی را پرداخت کردند.

۵۵ زندانی جرائم مالی غیر عمد در سطح ندامتگاه‌های استان هرمزگان تحمل حبس می‌کنند. از این تعداد زندانی ۳ نفر از آن‌ها را زنان شامل می‌شوند. مریم یکی از مددجویانی است که اردیبهشت‌ماه سال جاری به دلیل بدهی راهی زندان شد که بخشی از مبالغ وی توسط این زوج جوان پرداخت‌شده و هم‌اکنون برای ۱۸۰ میلیون تومان تحمل حبس می‌کند که چشم‌انتظار کمک خیرانه خیرین است.

این زن ۴۸ ساله مدتی قبل برای ایجاد کسب‌وکار اقدام به قرض مبلغ ۳۴۹ میلیون تومان از دو نفر از دوستانش کرد و در قبال این بدهی‌ها سفته ارائه داد وی رؤیای موفقیت را در سر می‌پروراند اما شرایط اقتصادی و شاید بدقبالی او، کسب‌وکار رونق نیافت. زن جوان ماند و تا‌کامی در برآوردن آرزوهایش. متأسفانه با شکایت طلبکاران، روانه زندان شد. وی هم‌اکنون پنج ماه است که به خاطر عدم توانایی در پرداخت بدهی، رؤیاهای شیرینش را پشت میله‌های سرد زندان به دست فروموشی سپرد و تمام دغدغه‌اش تنها فرزندش است. به خاطر کسب‌وکار و رفاه خانواده، مبلغ زیادی از دوستانم قرض گرفتم، نتوانستم مبلغ را سر موعد مقرر پرداخت کنم، همسر من نه تنها کمکم نکرد بلکه به خاطر بدهی رهایم کرد، من ماندم و بدهی و خیره شدن به قاب عکس دختر ۷ ساله‌ام از پشت میله‌های زندان. این بخشی از حرف‌های مریم، مددجویی هرمزگانی است که نه بابت ارتکاب اعمال مجرمانه بلکه به دلیل تنگدستی در تسویه دیون خصوصی در پشت میله‌های زندان، گذران عمر می‌کنند.

مدیر نمایندگی ستاد دیه هرمزگان از خیرین نیک‌اندیش خواست جهت رهایی این زن جوان با پرداخت هر آنچه در توان دارند یاری گر آزادی وی باشند. موسی احمدی بابیان اینکه ۶۰ میلیون از بدهی این مددجو توسط زوج جوان فراهم‌شده است افزود: پس از دعوت شاکیان به ستاد دیه استان آن‌ها از ۱۰۴ میلیون تومان گذشت کردند و هم‌اکنون کل بدهی‌های این زندانی، ۱۸۰ میلیون تومان است. وی اظهار داشت: ستاد دیه استان هرمزگان در هفت‌ماه ابتدای سال جاری با پشتوانه کمک‌های مردمی توانسته ۷۰ زندانی جرائم غیر عمد را به آغوش گرم خانواده و فرزندانشان بازگرداند که ۳ نفر آنها زن‌ها بودند.

### افتخاری دیگر برای کانون هرمزگان،

**برگزیدگان مرحله استانی کتابال به رقابت کشوری رسیدند**  
سه گروه برگزیده مرحله استانی رویداد کتابال ویژه اعضای باشگاه های کتابخوانی دختران هرمزگان به رقابت کشوری رسیدند.

این رویداد با هدف آماده سازی، توانمندسازی، به کارگیری و فعال کردن ظرفیت نیروی انسانی دختران نوجوان با موضوع ترویج فرهنگ کتابخوانی برگزار شد. پروین پشتکوهی مدیر کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان هرمزگان بیان کرد: بر همین اساس بیش از ۲۰ گروه کتابال از اعضا باشگاه های کتابخوانی دختران در مرحله استانی با هم رقابت کردند که ۴ گروه به مرحله کشوری معرفی و در نهایت ۳ گروه وارد رقابت نهایی شدند.

گفتنی است از مرکز سیار شهری پارسیان ۲ گروه با نام های پر پرواز و بال های کتابی با تسهیلگری آسیه غلام حضرت حجت از پارسیان و ۱ گروه از مرکز فرهنگی هنری سپریک به نام دختران کتابالیست گیوان با تسهیلگری کلنوم رئیس به این رقابت راه یافتند. و قرار است طی چهار روز متوالی گروه های راه یافته به صورت مجازی طرح خود را ارائه و داوران به صورت برخط این طرح ها را ارزیابی و داوری کنند و در پایان آبان ماه ۱۴۰۳ مصادف با هفته کتاب و کتابخوانی گروه های برگزیده کشوری معرفی شوند.

رویداد ملی کتابال ویژه اعضا باشگاه های کتابخوانی دختران کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با همکاری و مشارکت جمعیت دختران ایران زمین برگزار شد.

### تشکیل کارگروه صنایع‌دستی در هرمزگان

معاون صنایع‌دستی اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان از تشکیل کارگروه صنایع‌دستی استان خبر داد.

اولین کارگروه صنایع‌دستی با حضور معاون صنایع‌دستی اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان و نمایندگان شرکت شهرک‌های صنعتی، دفتر امور روستایی و شوارها، دفتر امور زنان و خانواده استانداری، زندان‌های استان، تعاون، کار و رفاه اجتماعی، شهرداری

بندرعباس، جهاد دانشگاهی و کمیته امداد برگزار شد.

ساناز رمجی معاون صنایع‌دستی اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان گفت: این کمیته و کارگروه باهدف ایجاد یک دبیرخانه دائمی برای حمایت از فعالیت‌های صنایع‌دستی در حوزه‌های مختلف اعم از آموزش، تولید، فروش و ... برگزار شد.

او با اشاره به اینکه با تشکیل این کارگروه فعالیت‌های صنایع‌دستی استان هدفمند می‌شود، اظهار کرد: یعنی دستگه‌هایی که در حوزه صنایع‌دستی فعالیت دارند گزارش فعالیت‌های خود را باید به کارگروه ارائه دهند تا همه فعالیت‌ها به‌صورت متمرکز و با استفاده از ظرفیت همه دستگه‌ها برگزار شود.

رمجی افزود: تشکیل این کارگروه به اشتغال پایدار و رفع مشکلات صنایع دستی در دستگه های مختلف کمک خواهد کرد.

معاون صنایع‌دستی اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان بیان کرد: به‌زودی یک دستورالعمل برای این کارگروه طراحی می‌شود که برای اعضا مشخص و ابلاغ می‌شود.

او تأکید کرد: سعی داریم در آینده بخش های خصوصی، نهادهای و سازمانهای دیگر را نیز به این کمیته و کارگروه اضافه کنیم.

### مسابقات کاراته قهرمانی بانوان هرمزگان برگزار شد

یکدوره مسابقات کاراته قهرمانی بانوان هرمزگان به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش با حضور ۸۱ شرکت کننده در سالن اختصاصی کاراته برگزار شد.

این مسابقات در رده های کمربندهای قهوه‌ای و مشکی برگزار شد و در آن تیم هایی از شهرستان بندرعباس و قشم حضور داشتند.

در پایان این مسابقات مقام اول را باشگاه نگار پیامبراعظم به مربیگری طلعت حیدری ، مقام دوم باشگاه آوای هرمزگان به مربیگری ساناز حسینی و مقام سوم را باشگاه قلعه اسپین به مربیگری اسما موسایی از آن خود کردند.

قضاوت مسابقات را مرجانه پری زاده ،رها فتاحپور ، میترا نیک نسب ، زهرا نوروز زاده ، الهه ماندگاری ، مهدیه تنی ، رویا میر فلاح ، طاهره مهرانپور ، پریناز محتاجی و فرحناز دشتی پور بر عهده داشتند.

مراسم پایانی این مسابقات با حضور امین رئیس، رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان بندرعباس، علی اصغر محمودی رئیس هیئت کارته استان ، خانم مردادی نائب رئیس اداره کل ورزش و جوانان ، مهیا شجاعی دبیر هیئت استان و طلعت حیدری نائب رئیس بانوان برگزار شد و در حاشیه این رقابت ها از سوی طلعت حیدری نائب رئیس هیئت کاراته استان از مرجانه پریزاده داور آسیایی و ساناز حسینی مسئول کمیته مسابقات و داوران تقدیر به عمل آمد.

### دومین قهرمانی پی‌درپی دختران بندریل در والیبال

#### ساحلی نوجوانان هرمزگان

تیم والیبال ساحلی دختران نوجوان بندریل با درخشش در مسابقات قهرمانی استان هرمزگان که با حضور ۹ تیم از سراسر استان در بندرعباس برگزار شد.

تیم والیبال ساحلی دختران نوجوان بندریل با درخشش در مسابقات قهرمانی استان هرمزگان که با حضور ۹ تیم از سراسر استان در بندرعباس برگزار شد، به مقام قهرمانی رسید. این تیم، با ترکیب مریم امیری و مهیا ملایی و مربیگری حوا برکش، با عملکردی بی‌نقص و پیروزی کامل مقابل رقبای توانست بار دیگر نام بندریل را در سطح استان برجسته کند. این دومین قهرمانی پی‌درپی تیم‌های والیبال دختران بندریل در رده نوجوانان است؛ پیش از این، تیم میکرو والیبال دختران بندریل نیز به عنوان قهرمانی استان دست یافته بود.

همچنین، در رقابت‌های والیبال نونهالان شهرستان خمیر، دو تیم الف و ب بندریل با تلاش و پشتکار توانستند به ترتیب مقام‌های نایب قهرمانی و سومی را از آن خود کنند و دستاوردی دیگر برای والیبال دختران این منطقه به ثبت برسانند.

### استاد پژوهشگاه رویان برنده رقابت شتاب‌دهنده بانوان در حوزه پزشکی بریکس شد

عضو هیأت علمی پژوهشگاه رویان جهاد دانشگاهی با ایده تأسیس بانک سلول‌های ایمنی برای درمان بیماری سرطان و بیماری‌های خود ایمنی، برگزیده رقابت «شتاب‌دهنده بانوان در حوزه مراقبت سلامت و پزشکی بریکس» شد. در مراسم پایانی رقابت «شتاب‌دهنده بانوان در حوزه مراقبت سلامت و پزشکی بریکس» که از هفده تا بیست اکتبر ۲۰۲۴ میلادی ( ۲۶ تا ۲۹ مهرماه) در شهر مسکو برگزار می‌شود دکتر مرضیه ابراهیمی، عضو هیأت علمی و مدیر اداره راهبری پژوهش و فناوری پژوهشگاه رویان از سوی اتحادیه کسب و کار زنان بریکس، به عنوان یکی از برگزیدگان با ایده پزشکی و شرکت با فعالیت خلاق پزشکی که در مسیر توسعه پایدار گام نهاده، معرفی و تجلیل شد. این رقابت با هدف شناسایی و ترویج کارآمدترین استارت‌آپ‌های بانوان با پتانسیل تجاری و نوآوری در کشورهای عضو بریکس و افزایش انگیزه ایشان با چشم‌انداز گسترش آن‌ها برای مشارکت در فعالیت‌های کارآفرینی برگزار می‌شود.

در این مراسم، دکتر مسعود پزشکیان، رئیس جمهور اسلامی ایران به صورت مجازی سخنرانی کردند و شورای بازرگانی بریکس را به عنوان یکی از ابتکارهای مثبت و تأثیرگذار در روند توسعه همکاری‌های اقتصادی و تجاری دانستند که زمینه توسعه مناسبات و هم‌گرایی و استفاده از ظرفیت‌های متنوع در شبکه‌سازی را فراهم می‌کند.

### معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده:

#### زنان باید در سیاست‌گذاری‌ها و تصمیم‌گیری‌ها حضور بیشتری داشته باشند

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: زنان نیمی از سرمایه فکری، تخصصی و انسانی کشور هستند و باید در سیاست‌گذاری‌ها و

تصمیم‌گیری‌ها حضور بیشتری داشته باشند.

زهرا بهروزآذر از نمایشگاه قرار هفتم واقع در مرکز رشد دانشگاه امام صادق (ع) بازدید کرد و در جریان آخرین دستاوردهای علمی و فناورانه این مجموعه قرار گرفت. معاون رئیس‌جمهور در این بازدید بر اهمیت کاهش فاصله علم و عمل تأکید کرد و گفت: شناخت مساله، گام اول است، باید مسائل را از ابعاد مختلف نگاه کرده و مورد بررسی قرار داد و راحل‌های مختلف را شناسایی کرد، اما موثرترین راحل‌ها را باید از طریق گفت و گو و وفاق ملی پیدا کرد.

بهروزآذر همچنین به ضرورت تاسیس مراکز رشد بانوان اشاره کرد و گفت: زنان نیمی از سرمایه فکری، تخصصی و انسانی کشور هستند و باید در سیاست‌گذاری‌ها و تصمیم‌گیری‌ها حضور بیشتری داشته باشند. از این رو توسعه مراکزکی که منجر به افزایش حضور زنان در عرصه‌های مختلف شود، اولویت بالایی دارد.

### بانوان باردار نیازمند قشم زیر پوشش کمیته امداد

#### قرار گرفتند

رئیس کمیته امداد شهرستان قشم گفت: ۵۰ مادر باردار و شیرده از ابتدای سال جاری تاکنون زیر پوشش کمک های تغذیه ای این نهاد حمایتی قرار گرفتند.

رضا تارک ، افزود: بیشترین مادران باردار و شیرده برای پوشش کمک های تغذیه ای شهرستان از روستا هستند و از مجموع ۵۰ آنان، ۱۲ نفر شهری و ۳۸ نفر روستایی هستند.

وی با بیان اینکه این خانواده‌ها جزو پنج دهک اول قرار دارند که در این طرح از آنها حمایت می‌شود، اظهار کرد: با کمک خیرین نیک اندیش و این نهاد خدمت گذار به محرومان و نیازمندان برنامه های خوبی برای رفع سو تغذیه زنان باردار و مادران شیرده در معرض خطر سو تغذیه در این شهرستان مرزی تدوین شده است. رئیس کمیته امداد شهرستان قشم ادامه داد: در اجرای این طرح به ازای هر نفر ماهیانه سه میلیون و ۵۰۰ هزار ریال در بن کارت های اهدایی به این مادران شارژ می شود که از ابتدای سال جاری تاکنون بن کارت ۵۰ نفر از مادران باردار و شیرده مشمول و نیازمند دریافت خدمات بهبود تغذیه‌ای در شهرستان قشم با اعتباری بیش از ۸۷۵ میلیون ریال شارژ شده است.

تارک توضیح داد: شناسایی مادران باردار و شیرده دچار سوء تغذیه توسط مراکز بهداشت و درمان صورت می گیرد.

وی اضافه کرد: جامعه هدف با شارژ بن کارت های خود به صورت ماهیانه می توانند با حضور در فروشگاه های معرفی شده توسط مراکز بهداشت نسبت به تهیه بسته پروتئینی و حیوانات اقدام کنند.

رئیس کمیته امداد شهرستان قشم گفت: رفع به موقع نیازهای معیشتی مادران دارای فرزند شیرخوار با نیازسنجی به صورت مستمر مورد پیگیری قرار می گیرد.

### بهروزآذر: نیازمند تلاش استادان پیشکسوت برای تحول

#### حقوق زنان هستیم

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: نیازمند بکارگیری تلاش استادان پیشکسوت در تحول حقوق زنان و خانواده هستیم.

زهرا بهروزآذر در دیدار با استادان حقوق خانواده ایران استاد حسین صفایی و اسدالله امامی اظهار کرد: امروز بیش از هر زمان دیگری نیاز داریم تا از تلاش‌های استادان در پیشبرد مباحث علمی حقوق خانواده برای کاربرد در تحول حقوق زنان و خانواده بیاموزیم.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، به جایگاه پیشکسوتان علم حقوق خانواده اشاره کرد و افزود: استادان صفایی و امامی ارزشمندترین سرمایه‌های علمی کشور در حوزه حقوق مدنی و خانواده هستند و قدردان این عزیزان و دیگر اساتید هستیم. ایشان با دانش و سرمایه اجتماعی که دارند، می‌توانند به بسط و توسعه ظرفیت‌های حقوقی به منظور ارتقای حقوق زنان و خانواده در راستای اصول دهم، بیستم و بیست و یکم قانون اساسی و سیاست‌های کلی نظام در حوزه خانواده یاری رسانند. بهروزآذر افزود: در تلاش هستیم در معاونت ریاست‌جمهوری در امور زنان و خانواده در این خصوص به طور مستمر برنامه‌ریزی‌هایی برای ارتباط بیشتر نظریه‌پردازان، علما، دانشگاهیان، حقوقدانان، قضات و وکلای دادگستری برای نیل به تحولات ضروری در این حوزه از علم حقوق داشته باشیم و به شکل ویژه به آن بپردازیم. سید حسین صفایی در این دیدار، با اشاره به ضرورت توجه به سند سیاست‌های کلی خانواده، در ۱۶ بند اظهار کرد: مقام معظم رهبری به نکات اصلی حقوق خانواده در این سند اشاره کرده‌اند و مواردی چون تسهیل ازدواج جوانان، تهیه مسکن و شغل مناسب برای ایشان و همچنین تشویق جوانان به ازدواج در این سند بیان شده است و بایستی در برنامه‌های پیش رو بر روی این مباحث به طور جدی کار کرد. اسدالله امامی، همچنین به قواعد فقهی و تفاسیر اسلامی اشاره و بیان کرد: قوانین حمایت خانواده جامعی داریم که ظرفیت‌های فراوانی برای ایجاد تحول دارند. اینکه به حقوق زنان در قوانین خانواده به تدریج توجه بیشتری شده است و با قوانین فعلی می‌توان شاهد تحولاتی جدید بود. وی افزود: برای ایجاد تحولات در حقوق خانواده به ایجاد زمینه‌های علمی و اجتماعی نیاز داریم که بخشی از آن مهیاست و البته سند سیاست‌های خانواده سند مهمی است که باید تقویت شود. اساتید حقوق خانواده بر حضور جوانان به ویژه حقوقدانان در عرصه‌های مختلف در جهت ترویج و توسعه علم تأکید کرد و گفت: حضور جوانان می‌تواند در همه عرصه‌ها راه‌گشا باشد. وی همکاری پیشکسوتان و جوانان را در تاملات فقهی، ارتباط با علمای دین اسلام و اساتید فقه به منظور ایجاد تحولات در عرصه های تقنینی ضروری دانست و بیان کرد: با ایجاد گفتگو و همکاری حقوقی بین علمای دینی و حقوقدانان می‌تواند راهکارهایی اصولی برای حل مسائل نوپدید و دگرگونی‌های اجتماعی پیدا کرد.

# سفیده یا زرده تخم مرغ: کدام یک سالم تر است و چرا؟

گزارش: ایسنا



ثابت شده که سفیده تخم مرغ دارای پروتئین باکیفیت است که حاوی تمام آمینو اسیدهای ضروری برای ترمیم و رشد عضلات است.

این مقاله فواید و تفاوت‌های تغذیه‌ای بین سفیده و زرده تخم مرغ را مورد بحث قرار می‌دهد. سفیده تخم مرغ کالری و کلسترول پایینی دارد و برای کاهش وزن ایده آل است، در حالی که زرده تخم مرغ سرشار از مواد مغذی ضروری، چربی‌های سالم و کولین (ویتامین ب ۴) است.

هنگامی که صحبت از یک رژیم غذایی سالم به میان می‌آید، تخم مرغ اغلب بسیار مغذی در نظر گرفته می‌شود.

این ماده غذایی اغلب به عنوان یک نیروگاه تغذیه در نظر گرفته می‌شود که حاوی طیف گسترده‌ای از مواد مغذی ضروری از جمله پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی، چربی‌های سالم و غیره است. وقتی صحبت از تخم مرغ می‌شود، از دو قسمت سفیده تخم مرغ و زرده تخم مرغ تشکیل شده است و همیشه این بحث وجود دارد که کدام یک برای کسانی که در سفر کاهش وزن هستند بهتر است. ارزش غذایی تخم مرغی که گفته متخصصان، یک تخم مرغ متوسط حاوی حدود ۷۰ تا ۸۰ کالری، ۶ گرم پروتئین، ۵ گرم چربی کل، ۱.۵ گرم چربی اشباع شده، ۲ گرم چربی تک غیراشباع، ۰.۷ گرم چربی غیراشباع چندگانه، ۱۸۶ میلی گرم کلسترول و حدود ۱ گرم کربوهیدرات است.

سفیده تخم مرغ چیست؟

سفیده تخم مرغ که به آن آلبومین نیز می‌گویند، مایع شفاف و چسبناکی است که زرده تخم مرغ را احاطه کرده است. بیشتر از آب (حدود ۹۰ درصد) و پروتئین (حدود ۱۰ درصد) تشکیل شده است. فواید سفیده تخم مرغ برای سلامتیکم کالری: طبق گفته متخصصان، ۱ سفیده تخم مرغ فقط ۱۷ کالری دارد. کم چربی: گفته می‌شود که یک تخم مرغ ۰.۵ گرم چربی دارد که آن را برای کسانی که می‌خواهند مصرف چربی خود را محدود کنند گزینه سالم تری است.

پروتئین بالا: ثابت شده که سفیده تخم مرغ دارای پروتئین باکیفیت است که حاوی تمام آمینو اسیدهای ضروری برای ترمیم و رشد عضلات است.

به گفته کارشناسان، یک سفیده تخم مرغ حاوی ۱۱ گرم پروتئین است. بدون کلسترول: سفیده تخم مرغ حاوی کلسترول نیست و گفته می‌شود برای افرادی که سطح کلسترول بالا دارند یا بیماری‌های قلبی دارند مفید است. مواد مغذی کم: در حالی که سفیده تخم مرغ سرشار از پروتئین است، فاقد مواد معدنی و چربی‌های سالم از جمله ویتامین‌های A, D, E, K, B12، ریبوفلاوین، فولات و اسیدهای چرب ضروری است.

کنترل فشار خون: گفته می‌شود که سرشار از پتاسیم هستند که می‌تواند به کاهش و حفظ فشار خون کمک کند. ویتامین

ریبوفلاوین به پیشگیری از آب مروارید و سردردهای میگرنی کمک می‌کند.

زرده تخم مرغ چیست؟

زرده تخم مرغ قسمت زرد تخم مرغ است که با سفیده تخم مرغ (آلبومین) احاطه شده است.

به عنوان منبع اصلی مواد مغذی برای رشد جنین در تخم‌های بارور شده عمل می‌کند. فواید سلامتی زرده تخم مرغ کم کالری: یک زرده تخم مرغ حدود ۵۵ کالری دارد. غنی از مواد مغذی: سرشار از مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین‌ها (ویتامین‌های A, D, E, K, B)، مواد معدنی (آهن، فسفر، روی) و چربی‌های سالم مانند اسیدهای چرب امگا ۳ است.

سرشار از کولین (ویتامین‌های گروه ب):

زرده تخم مرغ یکی از بهترین منابع غذایی کولین است، یک ماده مغذی مهم برای سلامت مغز، عملکرد کبد و متابولیسم. به گفته کارشناسان، یک زرده تخم مرغ ۱۴۷ میلی گرم کولین فراهم می‌کند.

سرشار از چربی‌های سالم: مملو از چربی‌های غیراشباع از جمله چربی‌های تک غیراشباع و چند غیراشباع هستند که در صورت مصرف متعادل، برای سلامت قلب مفید هستند.

در مجموع ۲۷ گرم چربی در هر تکه تخم مرغ یافت می‌شود. غنی از آهن: ۹۰ درصد آهن موجود در تخم مرغ در زرده یافت

## هشدار سازمان غذا و دارو درباره خطر بوتولیسم در کنسروهای خانگی



فوری به مراکز درمانی دارد.»

بهر فر با تاکید بر رعایت نکات ایمنی در تهیه غذاهای کنسروی خانگی اظهار کرد: «کنسروها و شیشه‌های بسته‌بندی شده باید به‌طور کامل و با دمای کافی حرارت داده شوند تا باکتری‌ها و سموم احتمالی از بین بروند. همچنین در صورت مشاهده تغییراتی نظیر بادکردگی، نشستی یا بوی نامطبوع در کنسروها، از مصرف آنها خودداری کنید.»

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با توصیه به دقت در تهیه کنسروهای خانگی گفت: «برای جلوگیری از مسمومیت بوتولیسم، لازم است مواد غذایی در دمای مناسب و با اصول بهداشتی نگهداری شوند و تا حد امکان از مصرف مواد غذایی مشکوک اجتناب شود.»

وی در پایان تاکید کرد که مردم با رعایت این اصول می‌توانند سلامت خود و خانواده‌شان را حفظ کرده و از خطرات ناشی از مسمومیت‌های غذایی در امان باشند.

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، نسبت به خطر مسمومیت بوتولیسم در کنسروهای خانگی هشدار داد.

بهر فر، مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، با اشاره به خطرات جدی مسمومیت بوتولیسم در کنسروهای خانگی گفت: «بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی بسیار خطرناک است که در اثر سم تولید شده توسط باکتری Clostridium botulinum ایجاد می‌شود. این باکتری می‌تواند در محیط‌های بی‌هوازی مانند کنسروهای بسته‌بندی شده خانگی رشد کند و به سرعت سموم کشنده‌ای تولید کند که برای سلامت انسان خطرناک است.»

وی افزود: «برخی از افراد در فرآوری کنسروهای خانگی اصول بهداشتی و استانداردهای لازم را رعایت نمی‌کنند که این امر خطر رشد باکتری‌ها و ایجاد مسمومیت را افزایش می‌دهد. علائمی مانند ضعف عضلانی، تاری دید و مشکلات تنفسی ممکن است نشانه بروز بوتولیسم باشد و نیاز به مراجعه

# ایران در مسیر زنانه شدن سالمندی



وی ادامه داد: مسائلی مانند بهداشت دهان و دندان، اختلالات شنوایی و بینایی جزو چالش‌های سلامت سالمندان است و هزینه فراوانی به آنها تحمیل می‌کند. سالمندان برای حل مسائل بهداشت دهان و دندان، اختلالات شنوایی و بینایی به دندان مصنوعی، سمک و عمل جراحی بینایی نیاز دارند که جزو خدمات گران حوزه سلامت است. امیدوارم در مسیری قرار بگیریم که اقدامات مداخله‌ای حل اختلالات بینایی، شنوایی و بهداشت دهان و دندان سالمندان تحت پوشش بیمه تکمیلی قرار گیرد. جاری گفت: سالمندان به دلیل بروز مشکلات سلامت به پزشکان بسیاری مراجعه می‌کنند و ناچار هستند که داروهای بسیاری مصرف کنند. گاهی اوقات، داروهای تجویزی با یکدیگر تداخل دارند و سبب بروز مشکلات بیشتری برای سالمندان می‌شود. وزارت بهداشت، دوره‌های آموزشی به منظور تجویز داروهای کمتر برای پزشکان برگزار می‌کند تا سالمندان با داروی کمتر درمان شوند.

درگیر مسائل مالی نشوند.

### تفاهم با وزارت آموزش و پرورش برای تکریم سالمندی

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه مراحل عقد تفاهم‌نامه‌ای با وزارت آموزش و پرورش را سپری می‌کنیم، اظهار کرد: بر مبنای این تفاهم‌نامه، در نظر داریم که نگاه به سالمندی را تغییر دهیم و نگاه کریمانه به سالمندان داشته باشیم و از تجارب آنها بهره ببریم. حفظ کرامت سالمندان با توجه به اینکه نیازهای جسمی، عاطفی و روانی آنها افزایش می‌یابد، ضروری است.

### تنهایی، چالش اصلی تمام سالمندان جهان

جباری با بیان اینکه سالمندان با چالش‌های بسیاری مواجه هستند، گفت: تنهایی، چالش اصلی تمام سالمندان در تمام جهان به حساب می‌آید و این موضوع با سالمند شدن جامعه، کاهش جمعیت جوان و کاهش فرزندآوری بیشتر می‌شود.

### از بهداشت دهان و دندان تا اختلالات بینایی و شنوایی

گاهی اوقات داروهای تجویزی با یکدیگر تداخل دارند و سبب بروز مشکلات بیشتری برای سالمندان می‌شود. وزارت بهداشت دوره‌های آموزشی به منظور تجویز داروهای کمتر برای پزشکان را برگزار می‌کند تا سالمندان با داروی کمتر درمان شوند. تنهایی، چالش اصلی سالمندان در تمام جهان محسوب می‌شود و این موضوع با سالمند شدن جامعه، کاهش جمعیت جوان و کاهش فرزندآوری بیشتر می‌شود.

دکتر صابر جباری با بیان اینکه اگرچه سالمندی با مسائل و مشکلات فراوانی همراه است، اما سالمند شدن افراد از نشانه‌های افزایش امید به زندگی است، اظهار کرد: افزایش امید به زندگی در یک جامعه، بیانگر وضعیت مساعد نظام بهداشتی کشور است؛ اما «سالمندی جمعیت» که از مولفه‌های مرتبط با جمعیت است یک شاخص مساعد قلمداد نمی‌شود. هنگامی که سخن از سالمند شدن جامعه به میان می‌آید، منظور این است که تعداد افراد جوان جامعه نسبت به سالمندان کمتر است و سالمند شدن جامعه می‌تواند کشور را با بحران روبرو کند.

### جمعیت ۱۱.۵ درصدی سالمندان در کشور

وی ادامه داد: بر اساس ارزیابی‌های انجام شده در سال ۱۴۰۳، اگر آغاز سن سالمندی را ۶۰ سالگی در نظر بگیریم، سالمندان حدود ۱۱.۵ درصد از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند که ۴۷.۷ درصد مرد و ۵۲.۳ نیز زن هستند. بر همین اساس ایران هم مانند بسیاری از کشورهای جهان در مسیر زنانه شدن سالمندی پیش می‌رود.

ارائه برنامه‌های مراقبتی زنان برای پیشگیری از بیماری‌ها در سالمندی جاری درباره برنامه‌های مراقبت‌های سلامت زنان سالمند گفت: وزارت بهداشت، بسته‌های مراقبتی سلامت زنان را از سنین پایین به ویژه در دوران نوجوانی و جوانی در اختیار جامعه هدف قرار می‌دهد. به طور مثال، دیابت یک بیماری غیرواگیر است و جزو پنج عامل اصلی مرگ‌ومیر در میان زنان محسوب می‌شود که به هنگام سالمندی سبب بروز مشکلات فراوانی می‌شود. وزارت بهداشت در نظر دارد از ابتلای زنان به بیماری‌هایی مانند دیابت جلوگیری کند و در صورت ابتلای آنها به این بیماری از بروز عوارض خطرناک آن جلوگیری کند.

### اهمیت بیمه تکمیلی سالمندان

وی با بیان اینکه شورای عالی سالمندان کشور می‌تواند نقش موثری در سلامت سالمندان داشته باشد، افزود: شورای سالمندان کشور می‌بایست نسبت به بیمه تکمیلی سالمندان اقدام کند تا آنها به هنگام بیماری

## چند خبر کوتاه ...

را محاب کرد تا برای آن، معادل فارسی برگزیند. نسرین پرویزی گفت: «فلش‌کارت» به برگه‌ای گفته می‌شود که اطلاعاتی را شامل عدد، مطلب یا شکل، به طور خلاصه، روی آن می‌نویسیم تا در یادگیری و تدریس و سخنرانی و موارد مشابه، از آنها استفاده کنیم. پرویزی با بیان اینکه قبلاً هم کلمه بیگانه «فیش» را به کار می‌بردند و اکنون فلش‌کارت و ایندکس‌کارت می‌گویند، افزود: چون فلش‌کارت غالباً برای آموزش به کار می‌رود، فرهنگستان در مقابل آن «آموزبرگ» را گذاشت؛ یعنی برگه‌ای برای آموزش.

### ۸۲ نوزاد نارس از خدمات مراقبتی بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم بهره‌مند شدند

رییس بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم گفت: ۸۲ نوزاد نارس با تلاش شبانه روزی کارکنان این بیمارستان در ۶ ماهه نخست اسفند خدمات مراقبتی لازم را در بخش‌های نوزادی و مراقبت‌های ویژه نوزادان دریافت کردند. سید محمود احمدی اظهار کرد: از ابتدای سال جاری تا پایان شهریور ماه یک‌هزار و ۳۲۶ نوزاد در این مرکز بیمارستانی متولد شدند که ۸۲ نوزاد (۴۶ پسر و ۳۶ دختر) از آنها نارس و کم وزن بودند و نیاز به مراقبت‌های ویژه داشتند. وی ادامه داد: نوزادی نارس است که قبل از هفته ۳۷ بارداری متولد شود و اگر نوزادی بین هفته ۳۲ تا ۳۴ بارداری یا کمتر از آن متولد شود باید در بخش مراقبت ویژه نوزادان بستری شود زیرا در عملکرد دستگاه‌های بدنش با وجود شکل‌گیری کامل، دچار اختلال است. رییس بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم توضیح داد: این نوزادان تمامی خدمات مراقبت‌های ویژه از نوزادان نارس (NICU) را از سوی کادر درمانی این بیمارستان دریافت کردند، اما تا مین زندگی طبیعی و به دور از عواقب نارسایی برای آنان نیز باید مدنظر قرار گیرد. احمدی با بیان اینکه نوزادان نارس علاوه بر مراقبت‌های جسمی نیاز به مراقبت‌های تکاملی نیز دارند، اضافه کرد: پاسخ به نیازهای عاطفی، روحی و روانی این نوزادان، ضروری و حائز اهمیت است. وی گفت: عواملی همچون بیماری مادر، عفونت‌ها، اختلالات دستگاه تناسلی مادر، بیماری‌های مزمن قلبی و ریوی، فشار خون بارداری، پارگی زودتر از موعد کیسه آب، بی‌توجهی به توصیه‌های کمک‌بارور در زمینه پرهنز از دوقلو و چندقلو زایی موجب تولد نوزاد نارس می‌شود. بیمارستان تخصصی پیامبر اعظم (ص) بزرگترین و مهم‌ترین مرکز درمانی جزیره قشم محسوب می‌شود که با ایجاد فضای جدید، تجهیزات کاملاً تخصصی، استانداردها و با ارایه خدمات به صورت دولتی، تحولی عظیم در زیر بنای سلامت مردم مردم جزیره ایجاد کرده است. این مرکز در حال حاضر دارای ۱۲۸ تخت در بخش‌های تخصصی سی. سی. یو (مراقبت‌های ویژه قلب)، آی. سی. یو (مراقب‌های ویژه)، داخلی، جراحی، اورژانس، نوزادان و اطفال، زنان، بلوک زایمان، ریکووری، استریلیزاسیون مرکزی، تالاسمی، همودالیز، آزمایشگاه، رادیولوژی، سونوگرافی و داروخانه شبانه‌روزی به صورت ۲۴ ساعته فعال و به ارایه خدمات می‌پردازد.

مصوبات بازدید از مدرسه مهرجو و شورای آموزش و پرورش استان، افزود: «ما متعهد به بهبود و مناسب‌سازی شرایط آموزشی برای دانش‌آموزان این طیف هستیم و ایجاد فضاهای آموزشی و تفریحی با طراحی مدرن و استانداردهای جهانی در دستور کار قرار دارد.» مهدی باوقار زعیمی، مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس هرمزگان، نیز اظهار کرد: «این مدرسه، اولین مرکز تخصصی مقطع متوسطه برای دانش‌آموزان اوتیسم در استان است که با زیربنای ۱۱۰۰ مترمربع و اعتباری بالغ بر ۲۵۰ میلیارد ریال ساخته می‌شود و ظرف ۲۰ ماه آینده به بهره‌برداری خواهد رسید.» این مرکز آموزشی با ظرفیت پذیرش ۱۵۰ دانش‌آموز اوتیسم، شامل ۱۵ کلاس آموزشی و کارگاه‌های گفتاردرمانی و رفتاردرمانی خواهد بود.

### با هدف توانمند سازی نوجوانان ،

### برگزاری نشست هم افزایی دستگاه های اجرایی فرهنگی در آستانه هفته نوجوان

جلسه مشترک دستگاه‌ها با مرجعیت کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در آستانه هفته نوجوان و با حضور کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، امور اجتماعی و فرهنگی استانداری، تبلیغات اسلامی، آموزش و پرورش، فرهنگ و ارشاد اسلامی، حوزه هنری، بهزیستی، هلال احمر، دانشگاه هرمزگان و جهاد دانشگاهی تشکیل شد. پروین پشتکوهی مدیر کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان هرمزگان از هم افزایی دستگاه‌ها در جهت آغاز به کار برای نوجوانان تشریح کرد: همواره برنامه‌های فرایند محور می‌تواند در رفع دغدغه‌های نوجوانان موثر باشد. و طبق نظامنامه کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، نقش دهی به نوجوانان باعث کنشگری آنان می‌شود در همین راستا شناسایی ظرفیت‌های مشاوره و روانشناسی، توانمندی در برنامه‌های میدانی، نشست‌های حل مسئله با تسهیلگری کارشناسان خبره، استفاده از هنر جهت ارتباط با نوجوان، برگزاری کارگاه‌های مهارت آموزی از شاخص‌ترین مباحثی است که در هفته نوجوان لازم است مورد بررسی قرار گیرد. گفتنی است در این جلسه مقرر گردید که در روز نوجوان فعالیت‌های فرایند محور در محلات مختلف آغاز به کار شود و به دستگاه‌های مختلف با توجه به ظرفیت آنان وظایفی محول گردد تا نوجوانان در متن جامعه از آن برخوردار شوند. لازم به ذکر است این جلسه به میزبانی دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری و کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان برگزار و سایر دستگاه‌ها چون تبلیغات اسلامی، آموزش و پرورش، فرهنگ و ارشاد اسلامی، حوزه هنری، بهزیستی، هلال احمر، دانشگاه هرمزگان و جهاد دانشگاهی در این جلسه حضور داشتند.

### "آموزبرگ" معادل فارسی «فلش‌کارت» شد

معاون واژه‌گزینی فرهنگستان زبان و ادب فارسی با اشاره به پرکاربرد بودن واژه فرنگی «فلش‌کارت» در زبان فارسی، گفت: همین پرکاربرد بودن، فرهنگستان

### آغاز مرحله اول طرح واریش فلوراید تراپی در شهرستان رودان

طرح واریش فلوراید تراپی ویژه کودکان سه تا پنج سال و دانش‌آموزان ۶ تا ۱۴ ساله شهری و روستایی در رودان آغاز شد.

حسین جاودان معاون بهداشتی شبکه بهداشت و درمان شهرستان رودان امروز شنبه ۲۸ مهرماه، با اعلام این خبر گفت: به منظور پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها در کودکان و نوجوانان، طرح واریش فلوراید تراپی در دو مرحله و هر ۶ ماه یک بار انجام می‌شود. جاودان افزود: برای گروه‌های سنی سه تا پنج سال، خانواده‌ها در روستاها با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت روستایی و خانه‌های بهداشت و در سطح شهر با مراجعه به مراکز شهری و پایگاه‌های سلامت می‌توانند این خدمات رایگان را دریافت کنند. وی بیان داشت: خدمات رایگان واریش فلوراید تراپی برای دانش‌آموزان ۶ تا ۱۴ سال با همکاری آموزش و پرورش شهرستان و در مدارس توسط کارشناسان بهداشتی و دندانپزشکان ارائه می‌شود. معاون بهداشتی شبکه بهداشت و درمان شهرستان رودان افزود: فلوراید مایعی چسبناک و غلیظ است که بدون بی‌حسی و درد، توسط مراقبین سلامت و کارشناسان بهداشتی با یک برس کوچک بر روی دندان‌های کودک مالیده و باعث حفظ سلامتی و افزایش مقاومت دندان در برابر پوسیدگی می‌شود و هیچگونه عوارضی ندارد. وی خاطر نشان کرد: دانش‌آموزان باید قبل از واریش فلوراید تراپی مسواک بزنند و توصیه می‌شود حداقل ۲ ساعت بعد از واریش چیزی نخورد و بعد از آن نیز از غذای نرم و آبدار استفاده کند و همچنین تا ۲۴ ساعت پس از واریش از مسواک و نخ دندان استفاده نکند تا ماده واریش روی دندان باقی بماند. معاون بهداشتی شبکه بهداشت و درمان رودان از اهمیت بالای این طرح برای سلامت دهان و دندان دانش‌آموزان در آینده گفت و افزود: دانش‌آموزانی که مشکل پوسیدگی دندان داشته باشند، پس از واریش از سوی مراقبان سلامت، به‌طوران و کارشناسان بهداشتی به مراکز مشخص شده ارجاع داده می‌شوند و با استفاده از تعرفه دولتی گروه هدف از خدمات دندانپزشکی بهره‌مند می‌شوند.

### کلنگ‌زنی اولین مدرسه متوسطه ویژه دانش‌آموزان اوتیسم در بندرعباس

اولین مدرسه متوسطه ویژه دانش‌آموزان اوتیسم در بندرعباس با حضور مهدی دوستی، استاندار هرمزگان، مهدی باوقار، مدیرکل نوسازی مدارس استان، و قیدل، مدیرکل آموزش و پرورش استان، کلنگ‌زنی شد. مهدی دوستی، استاندار هرمزگان، در این مراسم گفت: «تحصیل دانش‌آموزان دارای نیازهای ویژه در مدارس عادی و حتی در مدارس استثنایی، منجر به ترک تحصیل و مشکلات بیشتر برای این دسته از دانش‌آموزان می‌شود. در همین راستا، این مدرسه به‌عنوان یک ضرورت زیرساختی طراحی و تأمین اعتبار شده است تا به موفقیت‌های این دانش‌آموزان کمک کند.» وی همچنین با اشاره به



# رویش دندان‌های شیری و وظیفه والدین در نگهداری از آن‌ها

گزارش: ایرنا



رویش دندان‌های شیری از ۶ ماهگی شروع شده و تا ۲.۵ تا ۳ سالگی ادامه پیدا می‌کند. طی این دوره، لته‌های کودک در نتیجه فشار فیزیکی که دندان‌های جدید هنگام رویش ایجاد می‌کنند، حساس و دردناک شده و مالش لته‌ها با انگشتان مادر بهترین آرامبخش کودک است.

از همان ابتدای رویش دندان وظیفه مادر در قبال بهداشت دهان و دندان کودک شروع شده و باید پس از هر بار تغذیه با شیر دندانهای کودک را با گاز استریل پاک کند. تمام بیست دندان شیری باید تا سن ۲ تا ۳ سالگی درآمده باشند. طی این دوره لته‌های کودک درد و خارش داشته و نیاز به همراهی والدین دارد تا بتواند این درد را تحمل کند. پس از رویش اولین دندان‌ها، وظیفه مادر در زمینه تمیز کردن آنها آغاز می‌شود. با مطالعه این مطلب می‌توانید با روند دندان درآوردن کودک و بهداشت دهان و دندان او آشنا شوید.

## دندان درآوردن کودک

روند دندان درآوردن همانطور که برای کودک تجربه دردناکی است، برای والدین نیز استرس زا است. روش‌هایی مانند؛ مالش لته‌های کودک با انگشت تمیز، پارچه مرطوب یا با پشت یک قاشق کوچک و خنک، استفاده از ژل‌های تسکینی و یا داروهای آرامبخش خفیف بدون نیاز به نسخه برای آسان‌تر کردن روند دندان درآوردن وجود دارد.

## اولین ویزیت دندانپزشکی

سوال رایج همه والدین این است که: کوچولو من در چه سنی باید توسط دندانپزشک معاینه شود؟ در جواب باید گفت: بهتر است، اولین ویزیت دندانپزشکی کودک خود را ۶ ماه پس از رویش اولین دندان یا تا سن ۱ سالگی انجام دهید. کودکانی که از سنین پایین به دندانپزشک مراجعه می‌کنند، در آینده کمتر از دندانپزشک می‌ترسند.

## دندانهای شیری و مسواک زدن

مسواک زدن از زمان رویش اولین دندان آغاز می‌شود. برای کودکان نوپا، مسواک زدن با مسواک و آب کافی است. برای کودکان ۳ تا ۶ ساله به اندازه یک نخود خمیردندان استفاده کنید و حتما مراقب هرگونه تغییر رنگ دندان‌های آنها باشید. تا زمانی که کودک شما نتواند تمام خمیردندان را به طور کامل تف کند، نباید از خمیردندان فلورایددار استفاده شود. برای نوزادان، یک پارچه مرطوب یا خیس برای پاک کردن لته‌ها تا زمانی که اولین دندان‌ها بیرون بیاید کافی است. هنگامی که این اتفاق افتاد، با یک برس انگشتی که دارای یک اسکراب ملایم برای تمیز نگه داشتن دندان‌های کودک شما است، باقیمانده شیر و سبزیجات له شده را تمیز کنید. از مسواک زدن تهاجمی خودداری

و هر نوشیدنی شیرین شده دیگری را افزایش می‌دهند. به همین دلیل، تمیز کردن لته‌ها و دندان‌های کودک با مسواک یا گاز مرطوب پس از شیر خوردن بسیار مهم است

## کودکتان را به رعایت بهداشت دهان و دندان عادت دهید

کودک خود را به مسواک زدن بعد از صبحانه و قبل از خواب عادت دهید. با گذشت زمان عادت به انجام این کار در آنها عادی می‌شود. توسعه زودهنگام این عادت، حفظ آن را در مراحل بعدی زندگی برای آنها آسان تر می‌کند.

## با ظرافت مسواک بزنید

مشکلی که بسیاری از کودکان دارند این است که خیلی سخت مسواک می‌زنند. لته‌ها یک بافت زنده هستند و شکست ناپذیر نیستند. بسیاری از بزرگسالان بعداً به دلیل مسواک زدن تهاجمی با مشکلات لته‌ای که از بین می‌روند، مواجه می‌شوند. این به ویژه برای کودکان مهم است زیرا لته‌های آنها هنوز در حال رشد است. به آنها آموزش دهید که به آرامی مسواک بزنند و از مسواک با موهای نرم استفاده کنند. بزرگسالان نیز همانند بچه‌ها شیرینی دوست دارند. اما معمولاً خودکنترلی دارند. این بدان معنی است که می‌دانند چه زمانی به آب نبات نه بگویند، اما بچه‌ها تا زمانی که بیمار شوند به شیرینی نه نمی‌گویند. پس سعی کنید آب نبات، نوشابه و سایر نوشیدنی‌های شیرین را به مقدار کم محدود کنید تا کودک شما در آینده دچار پوسیدگی یا سایر مشکلات سلامتی نشود.

کنید. هنگامی که کودک شما شروع به رشد دندان‌های بیشتری کرد، با یک مسواک دستی دارای موهای نرم تمیز کردن دندانها را به او آموزش دهید. سعی کنید همزمان با کودکان مسواک بزنند، در حالی که حرکات شما را تقلید می‌کند. برخی از والدین با بازی شمارش هنگام مسواک زدن موفق بوده‌اند، در حالی که برخی دیگر آهنگ می‌خوانند یا موسیقی پخش می‌کنند تا زمان کافی را برای مسواک زدن تشویق کنند.

## مراقبت‌های دندان‌های کودکان

شما باید به‌عنوان والدین آنقدر به سلامت کلی فرزندانتان اهمیت دهید که حتی چیزهای کوچک را نادیده نگیرید. سلامت دندان‌ها به خصوص برای کودکان بسیار مهم است. برای شروع آموزش اهمیت بهداشت دهان و دندان به فرزندتان هرگز زود نیست. اگر مراقبت مناسب از دهان و دندان را زودتر به کودک خود القا کنید، او در طول عمرش دندان‌ها و لته‌های سالمی داشته و به اقدامات دندانپزشکی کمتری نیاز دارد. در اینجا چند راه عالی برای حفظ سلامت دهان و دندان کودکان در شکل عالی آورده شده است:

## شیشه شیر

شیشه شیر کودک و لیوان‌های سرکج بدترین دشمن برای دندان کودکان هستند. آنها به سادگی هم فرانس و هم مدت زمان تماس بین دندان‌ها و مایعات حاوی قند از جمله؛ شیر مادر، شیر خشک، آب میوه

## راهکارهایی برای درمان بی‌اشتهایی در کودکان

با وجود آنکه، شربت‌های اشتهاآور می‌توانند گزینه‌ای مؤثر برای رفع مشکل بی‌اشتهایی در کودکان باشند، اما باید تحت نظر متخصص مصرف شوند تا از مناسب بودن آنها برای سن و وضعیت خاص کودک اطمینان حاصل شود. معمولاً، مصرف شربت‌های اشتهاآور برای کودکان زیر ۲ سال توصیه نمی‌شود زیرا سیستم گوارشی و نیازهای تغذیه‌ای این کودکان بسیار حساس است و استفاده شربت‌های اشتهاآور می‌تواند عوارضی به همراه داشته باشد. بعضی انواع شربت‌های اشتهاآور حاوی سیپروهپتادین هستند که از طریق تحریک گیرنده‌های سروتونینی در مغز، احساس گرسنگی را افزایش می‌دهند. مصرف این نوع شربت‌ها حتماً باید با نظر متخصص انجام شود زیرا ممکن است برای کودک عوارضی داشته باشد. علاوه بر این، در هنگام مصرف شربت‌های اشتهاآور باید به احتمال تداخل این نوع شربت با بعضی داروها توجه کنیم. برای مثال اگر کودک از داروهای ضد آلرژی استفاده می‌کند، مصرف همزمان شربت اشتها آور ممکن است منجر به تشدید عوارضی مانند خواب‌آلودگی، بی‌قراری و اختلالات گوارشی شود. در پایان باید متذکر شد که با وجود برخی فواید شربت‌های اشتها آور، استفاده از آن‌ها هیچ وقت نمی‌تواند جایگزین دریافت کافی مواد غذایی باشد و کودک برای رشد کافی و حفظ سلامتی در ابتدا باید الگوی غذایی سالم داشته باشد و از تمام گروه‌های غذایی در روز استفاده کند. در کنار دریافت مناسب، شربت‌های اشتهاآور می‌توانند موجب افزایش میل و رغبت کودک به دریافت بیشتر مواد غذایی مفید و سالم شوند.

از زمان خوردن غذا استفاده کرد تا اشتهای کودک برای مصرف غذا افزایش یابد.

## در چه زمان‌هایی می‌توان از شربت اشتهاآور استفاده کرد؟

در مواردی که بی‌اشتهایی کودک ادامه‌دار بوده یا رشد کودک مختل شده باشد، می‌توان از شربت‌های اشتهاآور به عنوان یک راهکار مکمل در کنار راهکارهای تغذیه مناسب استفاده کرد، تا روند رشد کودک سرعت بیشتری پیدا کند. شربت‌های اشتهاآور معمولاً شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی و عصاره‌های گیاهی هستند که می‌توانند میل به غذا خوردن را افزایش دهند. این امر به کودکان کمک می‌کند تا غذاهای بیشتری مصرف کرده و در نتیجه مواد مغذی بیشتری دریافت کنند. از طرفی برخی از این شربت‌ها حاوی ترکیباتی هستند که به بهبود عملکرد سیستم گوارشی کمک می‌کنند. به عنوان مثال، ویتامین‌های گروه B و زینک موجود در این شربت‌ها می‌توانند فرآیند هضم را تسهیل کنند و جذب مواد مغذی را افزایش دهند. ویتامین‌های گروه B موجود در این شربت‌ها سطح انرژی کودک را افزایش داده و خستگی را کاهش می‌دهند، که این امر به فعالیت‌های روزمره، بازی کردن و یادگیری بهتر آن‌ها کمک می‌کند. همچنین افزایش دریافت ریزمغذی‌ها سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و در کاهش خطر ابتلا به انواع عفونت‌ها و بیماری‌های مرتبط با سوءهاضمه مؤثر است.

## مصرف شربت‌های اشتهاآور در چه زمان‌هایی می‌تواند مضر باشد؟

به خوردن تعداد اندکی مواد غذایی دارد. این در حالی است که در بی‌اشتهایی کودک از خوردن غذا امتناع می‌کند یا مقدار غذایی که می‌خورد کمتر از نیازهای تغذیه‌ای اوست. با وجود آنکه، شربت‌های اشتهاآور می‌توانند گزینه‌ای مؤثر برای رفع مشکل بی‌اشتهایی در کودکان باشند، اما باید تحت نظر متخصص مصرف شوند تا از مناسب بودن آن‌ها برای سن و وضعیت خاص کودک اطمینان حاصل شود

## عدم توجه و درمان بی‌اشتهایی چه مشکلاتی را می‌تواند برای کودک ایجاد کند؟

اگر بی‌اشتهایی پیگیری و درمان نشود می‌تواند تأثیرات جدی بر رشد جسمی و روانی کودک داشته باشد زیرا دریافت ناکافی انرژی و مواد مغذی ضروری برای رشد، مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی، منجر به کمبود وزن و نقص رشد اندام‌های داخلی و بیرونی و همچنین ضعف ایمنی می‌شود. مطالعات اخیر ارتباط قوی بین کمبود مواد مغذی با اختلالات رفتاری کودکان را هم نشان داده‌اند.

## چه عواملی باعث بی‌اشتهایی در کودکان می‌شود؟

عوامل مختلفی در ایجاد بی‌اشتهایی کودک نقش دارند و از جمله عوامل ایجادکننده بی‌اشتهایی در کودکان می‌توان به عوامل بالینی مانند ابتلا به بیماری‌های عفونی مختلف، اختلالات گوارشی مانند تهوع و یبوست، مصرف برخی داروها، استرس، اضطراب، و حتی عدم تنوع غذایی اشاره کرد. زمانی که عامل ایجادکننده بی‌اشتهایی شناخته شود از راهکارهای مختلفی مانند درمان بیماری زمینهای، ایجاد تنوع غذایی مناسب، غذا خوردن در محیط شاد و همراه با همسالان یا افراد مورد علاقه و انجام فعالیت بدنی قبل

یک متخصص تغذیه می‌گوید: اگر بی‌اشتهایی پیگیری و درمان نشود می‌تواند تأثیرات جدی بر رشد جسمی و روانی کودک داشته باشد. زیرا دریافت ناکافی انرژی و مواد مغذی ضروری برای رشد، مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی، منجر به کمبود وزن و نقص رشد اندام‌های داخلی و بیرونی و همچنین ضعف ایمنی می‌شود.

امروزه یکی از دغدغه‌های والدینی که فرزند خردسال دارند، بی‌اشتهایی و بدغذایی آنهاست. کودکانی که به هر ترفند یا بهانه‌ای از غذا خوردن امتناع کرده یا اگر هم زمانی احساس گرسنگی کنند بیشتر ترجیح‌شان، غذاهای ناسالم است. در جمع‌های خانوادگی یا فامیلی مادرانی که با شش‌بابت غذا به دنبال فرزندشان هستند تا یک لقمه غذا در دهانشان بگذارند، نمونه‌ای عینی از این قضیه است. این که چه دلایلی باعث بی‌اشتهایی در کودکان می‌شود؟ از چه راهکارهایی می‌توان برای حل و درمان بی‌اشتهایی در کودکان استفاده کرد؟ به این بهانه با خانم سمیرا ابراهیم‌اف متخصص علوم تغذیه و مدیر کلینیک رژیم درمانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور به گفتگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

## آیا بی‌اشتهایی با بدغذایی در کودکان یک مفهوم را دارند؟

بی‌اشتهایی کودکان و تأثیر آن بر رشد یکی از دغدغه‌های والدین است. بی‌اشتهایی در کودک را باید متفاوت از بدغذایی دانست. در حالت بدغذایی کودک اشتهای خوبی دارد اما به علل گوناگون که خارج از این بحث است، گرایش



# طلاق؛ پایان زندگی مشترک نه پایان مسئولیت والدین

گزارش: ایرنا



پس از طلاق، چالش‌های تازه‌ای در مسیر تربیت فرزند شکل می‌گیرد. اما آیا می‌توان بدون تلخی‌های گذشته، فرزندی موفق و شاد پرورش داد؟ پاسخ مثبت است، اگر بدانید چطور با همسر سابق خود برای آینده فرزندان همکاری کنید.

فرزندپروری پس از طلاق، یکی از پیچیده‌ترین چالش‌های زندگی خانوادگی است که والدین را با پرسش‌های اساسی درباره نحوه تربیت و مدیریت روابط با فرزندان در دو خانه مواجه می‌کند. زمانی که خانواده به دو خانه تقسیم می‌شود، کودکان میان محیط‌های مختلف با قوانین و انتظارات متفاوت زندگی می‌کنند. این شرایط می‌تواند استرس‌زا و گیج‌کننده باشد و روی رشد روانی و عاطفی فرزند تأثیر بگذارد. والدین نیز، در این میان، با مسئولیت‌های سنگینی روبه‌رو هستند؛ از جمله هماهنگ کردن روش‌های تربیتی و جلوگیری از اختلافات و تنش‌های بی‌جا. اما چگونه می‌توان این بحران را مدیریت کرد و به فرزند، امنیت و ثبات عاطفی لازم را هدیه داد؟

در ادامه، دکتر ابراهیمی مقدم، روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه راهکارهای موثری را برای والدینی که با این چالش‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند، ارائه می‌دهد.

## اهمیت همکاری والدین پس از طلاق برای تربیت فرزندان

مسائل تربیت فرزند پس از طلاق بسیار حساس و پیچیده است و نیازمند همکاری نزدیک و موثر بین والدین است، حتی اگر رابطه زناشویی پایان یافته باشد. ابراهیمی مقدم به این موضوع مهم اشاره کرده و می‌گوید: «متأسفانه، برخی زوج‌ها پس از طلاق فراموش می‌کنند که فرزندی دارند که آینده‌اش به تربیت و حمایت آنها وابسته است. این بی‌توجهی به نیازهای فرزند می‌تواند عواقب جدی به همراه داشته باشد؛ چرا که این کودکان، بدون ثبات و پشتیبانی، دچار مشکلات عاطفی و روانی می‌شوند. پدر و مادر، حتی اگر دیگر شریک زندگی هم نباشند، باید به‌طور جدی با هم در تربیت فرزند همکاری کنند.»

وی بر اهمیت ایجاد هماهنگی میان والدین پس از طلاق تأکید می‌کند و توضیح می‌دهد: «یکی از مهم‌ترین مسائل این است که والدین گذشته‌شان را پشت سر بگذارند و برای آینده فرزندان همکاری کنند. اگر به جای همکاری، دائماً به یکدیگر بدگویی کنند یا در فکر ایجاد تنش باشند، استرس و ناپایداری در فرزند افزایش می‌یابد. چنین رفتاری نه تنها به تربیت فرزند آسیب می‌زند، بلکه به مرور زمان باعث پشیمانی خود والدین نیز خواهد شد.»

این روانشناس با اشاره به این که والدین باید نقش خود به‌عنوان پدر و مادر را هرگز فراموش نکنند، افزود: «حتی اگر زوج‌ها از هم جدا شده‌اند، مسئولیت پدر یا مادر بودن برای همیشه باقی است. اگر این پل از دست برود، هم والدین دچار مشکلات بیشتری خواهند شد و هم فرزند احساس ناامنی بیشتری خواهد کرد.»

## راز موفقیت در تربیت فرزند پس از طلاق

شاید این سؤال پیش بیاید که چرا والدینی که دیگر علاقه‌ای به دیدن یا صحبت کردن با یکدیگر ندارند، باید برای تربیت فرزندشان همکاری کنند؟ ابراهیمی مقدم در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «واقعیت این است که ما در جلسات مشاوره بعد از طلاق، بارها دیده‌ایم که بسیاری از زوج‌ها، پس از جدایی، حتی تحمل دیدن یکدیگر را ندارند. در چنین شرایطی، تصمیم‌گیری برای صحبت درباره فرزند مشترک‌شان می‌تواند بسیار سخت و چالش‌برانگیز باشد.»

ابراهیمی مقدم می‌افزاید که ارائه یک راه‌حل سریع و فوری برای این مسئله دشوار است، اما والدین باید به این درک برسند که بهترین راه

برای تأمین نیازهای فرزندان، همکاری است: «مهم‌ترین چیزی که والدین باید به آن توجه کنند، این است که حتی اگر با فرد دیگری ازدواج کرده‌اند، باید با همسر سابق خود برای تربیت و آینده فرزندان همکاری کنند. حضور شریک جدید زندگی نباید مانعی برای این تعامل باشد؛ بلکه می‌توانند با همکاری و مشورت، به راهکارهای مناسب برای تربیت فرزندان برسند. این همکاری، نه تنها به نفع فرزند است، بلکه نشان‌دهنده میزان بلوغ عاطفی والدین است.»

او ادامه می‌دهد: «یکی از معیارهای بلوغ واقعی والدین این است که چقدر فرزندان را در اولویت قرار می‌دهند. اگر بتوانند در این زمینه همکاری کنند، شاید به مرور زمان حتی از شدت اختلافات بین خودشان هم کاسته شود و درک بهتری از یکدیگر پیدا کنند. این همکاری ممکن است به کاهش جنگ‌ها و تنش‌های قبلی منجر شود و حتی شرایطی برای بازسازی یا بهبود رابطه بین خودشان نیز فراهم کند.»

## چگونه والدین پس از طلاق می‌توانند با یکدیگر طلاق سازنده داشته باشند؟

ابراهیمی مقدم به بررسی چالش‌های پس از طلاق و تأثیرات آن بر فرزندان پرداخته و راهکارهایی برای همکاری سازنده میان والدین ارائه می‌دهد. او تأکید می‌کند که این همکاری نه تنها ممکن است، بلکه حیاتی است. یکی از اولین گام‌ها در این مسیر این است که خشم، تحقیر، و مرور خاطرات ناخوشایند را کنار بگذاریم. ماندن در گذشته، نه تنها مشکلات ما را بیشتر می‌کند، بلکه فرزندان را از ما دورتر خواهد کرد.

او بر اهمیت جدا کردن احساسات از رفتارها تأکید کرده و می‌گوید: «قبول دارم که کنار گذاشتن احساسات منفی کار آسانی نیست، به خصوص اگر در طول زندگی مشترک آسیب دیده باشید. اما نباید اجازه دهید که احساساتان رفتار شما را هدایت کند و تربیت فرزندان را تحت تأثیر قرار دهد. لازم است یاد بگیرید که احساسات را از رفتار جدا کنید و اگر خشم یا رنجشی دارید، آن را بر روی فرزندان برون‌ریزی نکنید. بهتر است این احساسات را با یک مشاور یا روانشناس مطرح کنید یا از طریق ورزش تخلیه‌شان کنید، اما تمرکز

اصلی‌تان باید بر نیازهای فرزندان باشد. این روانشناس همچنین در مورد نحوه استفاده از زبان بدن در ارتباط با فرزند و همسر سابق توضیح می‌دهد: «یاد بگیرید چگونه از زبان بدن‌تان به درستی استفاده کنید. مثلاً، آرام و منظم نفس بکشید و زبان بدنی مثبت و آرام داشته باشید. فرزند شما نمی‌خواهد شما را در حالت‌های پر از خشم یا غم ببیند؛ آن‌ها به پدر و مادری قوی و آرام نیاز دارند. باید به خاطر داشته باشید که فرزندان دقیقاً در وسط ماجرا قرار دارد و از شما الگو می‌گیرند.»

ابراهیمی مقدم با اشاره به اهمیت عدم تبدیل فرزند به جاسوس میان والدین، اضافه می‌کند: «هیچ وقت فرزندان را در نقش جاسوس قرار ندهید. فرستادن بچه‌ها به خانه همسر سابق برای جمع‌آوری اطلاعات نه تنها نادرست است، بلکه این کار استرس زیادی به آن‌ها وارد می‌کند و می‌تواند مشکلات روحی جدی‌تری برای‌شان ایجاد کند. این استاد دانشگاه همچنین به اهمیت ایجاد فضای احترام متقابل بین والدین اشاره کرده و می‌گوید: «در مورد همسر سابق‌تان بد صحبت نکنید. فرزند شما باید بتواند با هر دو والدین رابطه خوب داشته باشد. به جای ایجاد کینه، به او نشان دهید که تلاش می‌کنید تا به‌عنوان یک تیم حمایتی، کنار او باشید. این نشان‌دهنده احترام و بهداشت روانی است، و باعث می‌شود فرزندان یاد بگیرند چگونه در زندگی‌اش اختلافات را مدیریت کنند.»

ابراهیمی مقدم همچنین بر اهمیت تدوین برنامه‌های تربیتی مشترک برای فرزند تأکید دارد: «برای تربیت فرزندان باید به یک نظر مشترک برسید و برنامه‌ریزی کنید. مسائل مهمی مانند آموزش، مسائل مالی، و حتی مناسبت‌هایی مانند تولد را نباید فراموش کنید. فرزند شما نباید احساس کند که می‌تواند از اختلاف بین شما سوءاستفاده کند و هر زمان که یکی از شما مخالفت کرد، به دیگری پناه ببرد. وی در پایان اضافه می‌کند: «اگر والدین بتوانند با همدیگر همکاری سازنده داشته باشند، فرزندان نه تنها از این شرایط بهره‌مند می‌شوند، بلکه این الگوی رفتاری مثبت می‌تواند از بروز مشکلات جدی در زندگی آینده او جلوگیری کند.»

## برای یک ازدواج صحیح بشناسید و اجازه شناخته شدن بدهید

اینکه یک رفتار ریشه در شرایط یک فرد دارد یا ریشه در شخصیت او، وظیفه یک مشاور یا تجربه است. گلزاری یادآور شد: چهارمین گام، بررسی معیارهای حقیقی خوشبختی است؛ خوشبختی داشتن سلامت روان و شخصیت سالم و بهنجار است و وجود تناسب روانی و شخصیتی در طرفین نیز دارای معیارهایی است. وی با اشاره به اینکه معیار اول خوشبختی داشتن سلامت روان و شخصیت سالم و بهنجار است، ادامه داد: در زندگی زناشویی تکالیفی وجود دارد که فقط افرادی که سلامت روانی و شخصیتی شان خوب است می‌توانند آن تکالیف را انجام بدهند. این کارشناس خانواده یادآور شد: همدلی، کنترل خشم، گوش دادن فعالانه، انتقاد سازنده و حل تعارض مدیریت استرس از جمله مواردی است که تنها با داشتن سلامت روان محقق می‌شود. به گفته گلزاری، دومین معیار حقیقی خوشبختی وجود تناسب روانی و شخصیتی در طرفین است که برای نمونه می‌توان به این موضوع اشاره کرد که اگر یکی از طرفین خیلی اجتماعی و معاشرتی و برونگراست طرف مقابل خیلی منزوی و گوشه‌گیر نباشد؛ یا اگر یکی از طرفین خیلی احساسی و عاطفی است، طرف مقابل خیلی آدم بی‌احساس و سردی نباشد. وی تأکید کرد: ۲ نفری که می‌خواهند با هم ازدواج کنند باید در چهار زمینه به بلوغ رسیده باشند که این بلوغ شامل بلوغ فیزیولوژیک، عاطفی، اجتماعی و اقتصادی می‌شود.

این امر در دوره آشنایی رخ می‌دهد؛ که هدف این گام شناخت بیشتر جنبه‌های مختلف شخصیت یکدیگر است و این حق هر دو طرف است؛ هر یک از دو طرف حق دارد بداند که طرف مقابلش کیست، چه ویژگی‌ها، اخلاق، عادات و رفتارهایی دارد؟ وی با بیان اینکه استاندارد دوره آشنایی باید ۳ تا ۶ ماه باشد نه بیشتر و نه کمتر، گفت: البته فرصت بیشتر منجر به شناخت بیشتر نمی‌شود و چه بسا فقط منجر به وابستگی عاطفی بیشتر خواهد شد؛ هدف این دوره رسیدن به یک شناخت کامل نیست بلکه هدف رسیدن به یک شناخت نسبی است. گلزاری به افرادی که قصد ازدواج داشته و در دوره آشنایی قرار دارند توصیه کرد که در دوران آشنایی از ایفای دو نقش؛ نقش کارآگاه و نقش روانشناس پرهیز کنند؛ چرا که در صورت اجرای این دو نقش، فضای ارتباط ناایمن می‌شود و زمانی که فضای ارتباط ناایمن شد، همان حداقل شناخت هم از بین می‌رود. وی از دوره آشنایی، به عنوان دوره جمع‌آوری اطلاعات و نه دوره تصمیم‌گیری نهایی یاد کرد و افزود: در این دوره ضرورت داشتن دفترچه یادداشت به نام «دفترچه ثبت نگرانی‌های من» وجود دارد؛ در این دفترچه هر ویژگی، صفت، رفتار یا برخوردی که در طرف مقابل دیده می‌شود، یادداشت می‌شود تا در حضور مشاور بررسی شود. این مشاور خانواده با بیان اینکه وجود موارد نگران‌کننده اجتناب‌پذیر است، ادامه داد: اینکه رفتار ناشی از شرایط پیرامونی، یا شخصیت و درون روان وی بوده است و تشخیص

گلزاری با بیان اینکه ازدواج غلط مهم‌ترین عامل افزایش طلاق است؛ بر ضرورت بررسی صحیح و اصولی و مشاوره با افراد خبره برای انتخاب همسر تأکید کرد و گفت: انتخاب همسر یک انتخاب عاطفی و هیجانی است، این جنبه هیجانی باعث می‌شود که احساسات غلبه پیدا کند و منطبق تحت الشعاع احساسات قرار گیرد او ازدواج غلط را ازدواج بدون معیار، ازدواج با معیارهای غلط و ازدواج بر مبنای معیارهای ناکافی عنوان کرد و افزود: انتخاب همسر از یک الگوی چهار مرحله‌ای تبعیت می‌کند؛ گام اول در انتخاب و ازدواج بررسی معیارهای ظاهری غیر قابل پرسش است؛ بررسی میزان شباهت نامزد برای ازدواج از نظر ظاهری با محبوب ذهنی خود؛ یکی از مواردی است که باید به آن توجه داشت. گلزاری با تأکید بر اینکه افرادی که قصد ازدواج دارند باید بدانند که در ازدواج هیچ معیاری با معیار دیگر قابل معاوضه نیست، اظهار داشت: گام دوم در ازدواج بررسی معیارهای غیر ظاهری قابل پرسش است؛ بررسی تناسب بیرونی که معیارهای ناکافی است ولی غلط نیست مانند تناسبات اقتصادی، اجتماعی، اعتقادی و فرهنگی؛ اگر بین دو نفر در تناسب بیرونی ۵۰ درصد تناسب موجود باشد کافی است و اگر بیشتر باشد چه بهتر. این کارشناس خانواده تأکید کرد: سومین گام در ازدواج و انتخاب این است که «بشناسید و اجازه دهید شناخته شوید»

یک کارشناس خانواده ازدواج‌های غلط را مهم‌ترین علت افزایش طلاق عنوان کرد و گفت: یکی از گام‌ها برای یک ازدواج صحیح این است که «بشناسید و اجازه دهید شناخته شوید» که این امر در دوره آشنایی رخ می‌دهد.

طلاق یکی از آسیب‌هایی است که جامعه را درگیر کرده و آمارهای خوبی از این موضوع به گوش نمی‌رسد؛ آمار ثبت احوال و مرکز ملی آمار ایران نشان می‌دهد که بیشترین طلاق در سال‌های اول تا پنجم ازدواج رخ می‌دهد هرچند آمار جدایی در بین زوجینی که بیش از ۳۰ سال از زندگی مشترک آنها می‌گذرد نیز قابل توجه است.

آنچه از آمار بر می‌آید این است که تعداد طلاق ثبت شده بر حسب طول مدت ازدواج از سال ۹۶ تا ۱۴۰۲ رو به کاهش گذاشته و بیشترین طلاق‌ها در یک تا پنج سال اول ازدواج رخ داده است؛ امری که در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت بندهایی در خصوص ارائه آموزش به خانواده‌ها درج شده است.

در کنار طلاق؛ ضرورت آموزش برای ازدواج آگاهانه و درست وجود دارد، امری که اگر با درایت و آگاهی رخ دهد می‌تواند بخشی از مشکلاتی که امروز کشور با آن درگیر است را رفع کند؛ که در این رابطه بتول گلزاری کارشناس خانواده در گفت و گو با خبرنگار ایرنا این موضوع را تشریح کرده و توضیحات بیشتری داده است.

# با سرآشپز = دونات لقمه‌ای کمتر از ۲۰ دقیقه



**دونات لقمه‌ای یک مدل دونات فوری است. دونات در اصل یک شیرینی خوشمزه و قدیمی است که در دسته پیراشکی‌ها قرار می‌گیرد.**

دونات لقمه‌ای یک مدل دونات فوری است. دونات در اصل یک شیرینی خوشمزه و قدیمی است که در دسته پیراشکی‌ها قرار می‌گیرد. به جز دونات‌های حلقه‌ای یا پیراشکی‌های حلقه‌ای، دونات‌های لقمه‌ای ساده و شکم پر جزو محبوب‌ترین انواع شیرینی در سراسر دنیا هستند. دونات‌ها هم می‌توانند یک عصرانه ساده و لذیذ و هم یک میان وعده برای بچه‌ها در مدرسه یا خانه باشند. در این مقاله ۲ طرز تهیه دونات لقمه‌ای با ماست و دونات لقمه‌ای با شیر، ارزش غذایی دونات برای بچه‌ها و نکات پخت و خوشمزه شدن دونات لقمه‌ای فوری و دو سوته را به شما آموزش خواهیم داد.

مواد لازم برای تهیه دونات لقمه‌ای با ماست

ماست (پرچرب و شیرین): ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار

شکر: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار

آرد قنادی: ۲ لیوان فرانسوی دسته‌دار

وانیل: ۱ قاشق چای خوری

بیکنینگ پودر: ۲ قاشق غذاخوری

تخم مرغ: ۲ عدد

روغن سرخ کردنی: به مقدار کافی

مدت زمان آماده‌سازی مواد: ۱۵ دقیقه

مدت زمان مورد نیاز برای پخت دونات لقمه‌ای: ۵ دقیقه

مراحل طرز تهیه دونات لقمه‌ای فوری

طرز تهیه دونات لقمه‌ای کمتر از ۲۰ دقیقه

دونات لقمه‌ای با پیمانه لیوان، نیازی به خمیر مایه و استراحت کردن خمیر یا مایه دونات ندارد. شما به راحتی با دنبال کردن مراحل طرز تهیه دونات لقمه‌ای ساده و سریع می‌توانید این دونات فوری را در زمان کمی تهیه کنید.

مرحله اول: مواد اولیه را آماده کنید. در ابتدا برای تهیه دونات فوری لقمه‌ای، مواد یخچالی مثل تخم مرغ، کره و ماست را ۳۰ دقیقه قبل از یخچال خارج کنید تا هم دما با محیط شوند. در این فاصله آرد و بیکنینگ پودر را ۳ بار الک کنید تا تمام ناخالصی‌های آن گرفته شود و بافت لطیفی پیدا کند. این مواد خشک را در یک کاسه بریزید و کنار بگذارید.

مرحله دوم: بقیه مواد دونات را با هم مخلوط کنید. در یک کاسه دیگر، تخم مرغ‌های هم‌دما شده با محیط را بشکنید. شکر و وانیل را اضافه کنید و با قاشق یا لیسک، ۲ تا ۳ دور مواد را هم بزنید. سپس با همزن برقی یا دستی، همه مواد را با هم به خوبی هم بزنید تا یک مایه یکدست داشته باشید. حدود ۲ تا ۳ دقیقه هم زدن را ادامه دهید تا رنگ مخلوط، کرمی رنگ شود.

مرحله سوم: مایه دونات را آماده کنید. بعد از آماده کردن مایه تخم مرغی، ماست را اضافه کنید و هم بزنید تا به طور یکدستی در کل مخلوط پخش شود. سپس آرد و بیکنینگ پودر را به تدریج و طی ۳ تا ۴ مرحله به کاسه اضافه کنید. بعد از هر بار افزودن ترکیب آرد، مواد را هم بزنید. در نهایت باید یک مایه یکدست و کمی غلیظ داشته باشید.

مرحله چهارم: وسایل درست کردن دونات را آماده کنید. در این مرحله، خمیر دونات را در قیف یک بار مصرف بریزید. اگر قیف ندارید می‌توانید از بطری پلاستیکی آب معدنی یا از پلاستیک فریزری استفاده کنید. سپس در بطری یا یکی از گوشه‌های پلاستیک فریزری را برای پمپ کردن مایه دونات، سوراخ کنید. در ادامه یک تابه را روی حرارت بگذارید و در آن روغن سرخ کردنی بریزید.

مرحله پنجم: مایه دونات لقمه‌ای را در تابه پاپ پمپ کنید. اجازه دهید روغن روی حرارت کاملاً داغ شود. سپس از خمیر دونات، داخل تابه به اندازه حدود ۱ بند انگشت پاپ کنید و با قیچی خمیر را بچینید تا داخل تابه و روغن داغ بیفتد (مشابه طرز تهیه بامیه). همه خمیر دونات را به همین شکل، با کمی فاصله از هم، پاپ کنید.

مرحله ششم: دونات لقمه‌ای را سرخ کنید. بعد از حدود ۳۰ ثانیه یا ۱ دقیقه، وقتی دونات‌های لقمه‌ای خودشان را گرفتند، تابه را تکان دهید تا دونات‌ها تکان بخورند و روغن به همه قسمت‌های دونات‌ها برسد. سپس به آرامی با قاشق آن‌ها را هم بزنید. همه دونات‌ها که سرخ شدند، آن‌ها را از تابه بیرون بیاورید و در یک توری بگذارید تا روغن اضافه آنها خارج شود.

مرحله هفتم: دونات لقمه‌ای را سرو کنید. بعد از اینکه دونات‌ها از داغی افتادند، روی آنها را با شکر دانه درشت، شکلات ذوب شده یا مواد دلخواه خود تزیین و همراه با چای یا قهوه، سرو کنید.

مواد لازم برای تهیه دونات لقمه‌ای با شیر

شیر: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار

آرد سفید: ۲ لیوان فرانسوی دسته‌دار

شکر: ۵ قاشق غذاخوری

خمیر مایه: ۲ قاشق مرباخوری

هل (پودر شده): ۱ قاشق چای خوری

کره: ۱ قاشق غذاخوری

روغن سرخ کردنی: به مقدار کافی

مدت زمان آماده‌سازی مواد: ۲۰ دقیقه

مدت زمان مورد نیاز برای پخت دونات لقمه‌ای: ۵ دقیقه

مراحل طرز تهیه دونات لقمه‌ای بدون ماست

طرز تهیه دونات لقمه‌ای کمتر از ۲۰ دقیقه

در این روش در مایه دونات لقمه‌ای، از شیر و خمیر مایه برای حجم گرفتن پیراشکی لقمه‌ای یا دونات لقمه‌ای استفاده می‌شود. در ادامه مراحل تهیه دونات لقمه‌ای با پیمانه لیوان را به ترتیب دنبال کنید. مرحله اول: مواد اولیه را آماده کنید. ابتدا شیر را در یک شیرجوش بریزید و روی حرارت بگذارید تا ولرم شود. میزان داغی شیر باید به حدی باشد که وقتی انگشت را در آن فرو می‌برید، دست را نسوزاند. سپس شیر را در یک کاسه بریزید و به آن، شکر، کره و خمیر مایه را اضافه کنید و هم بزنید. روی کاسه را بپوشانید و ۷ دقیقه صبر کنید تا خمیر مایه عمل کند.

مرحله دوم: مواد خشک دونات را اضافه کنید. در این فاصله، آرد را ۳ بار الک کنید و پودر هل را هم به آن بیفزایید. بعد از گذشت ۷ دقیقه، مخلوط آرد و پودر هل را به شیر اضافه کنید. این کار را به صورت تدریجی و طی چند مرحله انجام دهید. بعد از هر بار افزودن آرد، مواد را با هم ورز دهید تا خمیر جمع شود.

مرحله سوم: دونات‌های لقمه‌ای را سرخ کنید. وقتی خمیر آماده شد، آن را در یک قیف بدون ماسوله بریزید. یک تابه را روی حرارت بگذارید و در آن روغن بریزید. خمیر داخل قیف را در روغن پامپ کنید. به اندازه یک بند انگشت از خمیر که از قیف خارج شد، با قیچی خمیر را برش بزنید. سپس دونات‌ها را در روغن سرخ کنید تا همه قسمت‌های آنها طلایی شود.

مرحله چهارم: دونات لقمه‌ای را سرو کنید. در آخر، وقتی دونات‌ها سرخ شدند، در یک بشقاب، یک دستمال حوله‌ای بگذارید و دونات‌ها را روی آن بریزید. اجازه دهید دونات‌ها روغن اضافی خود را از دست بدهند. سپس آنها را با مواد دلخواه مثل سس شکلات، دانه‌های شکر، گاناش و ... تزیین و سرو کنید.

دونات را می‌توانید به عنوان یک میان وعده مقوی و خوشمزه برای بچه مدرسه‌ای‌ها درست کنید و به عنوان شیرینی یا تنقلات برای زنگ تفریح مدرسه یا مهدکودک، در یک خوراکی مدرسه بچه‌ها بگذارید.

از آنجایی که در مواد دونات با شیر، ماست، کره، تخم مرغ و چاشنی‌هایی مثل دارچین، هل، گلاب و ... استفاده می‌شود، فواید سلامتی زیادی برای بچه‌ها خواهد داشت و یک میان وعده مقوی و سالم است. البته بهتر است روغن دونات‌ها را بعد از پختن، به خوبی بگیرید تا به سلامت فرزند دلبدتان آسیبی نرسد.

شیر (خواص شیر) و ماست (خواص ماست) از لبنیات ضروری برای رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌های کودکان هستند. برای بچه‌هایی که به خوردن لبنیات علاقه‌ای ندارند، درست کردن خوراکی‌هایی که در آنها از لبنیات استفاده شده است، یک راه عالی برای گنجاندن محصولات لبنی در رژیم غذایی آنها است.

تخم مرغ (خواص تخم مرغ) یک غذای کامل برای کودکان و بزرگسالان

است و اگر می‌خواهید کودکان رشد مناسب و انرژی کافی برای یادگیری درس‌ها و فعالیت بدنی در مدرسه داشته باشد، دونات لقمه‌ای با تخم مرغ، یک گزینه عالی به حساب می‌آید.

تخم مرغ حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ است. اسیدهای چرب امگا ۳ از انواع اسیدهای چرب غیراشباع هستند که در عملکرد غشای سلولی اندام‌های حیاتی بدن نقش مؤثری دارند. مصرف ۲ عدد تخم مرغ می‌تواند ۱۸۰ میلی‌گرم از نیاز روزانه بدن به امگا ۳ را تأمین کند.

یکی دیگر از فواید تخم مرغ برای بدن بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن است. تخم مرغ سرشار از ویتامین A، ویتامین B و ویتامین D است و از همین رو مصرف آن سطح ایمنی بدن کودک را افزایش می‌دهد. مصرف تخم مرغ به صورت روزانه می‌تواند از بدن کودکان و بزرگسالان در برابر ابتلا به بیماری‌های ویروسی و عفونی مثل سرماخوردگی و آنفولانزا نیز جلوگیری کند.

کره نیز یک ماده غذایی با چربی سالم است که ویتامین‌های مورد نیاز بدن کودک را تأمین می‌کند. در کره، اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ رشد مغز و سیستم عصبی کودکان را تقویت می‌کنند. در ضمن چربی موجود در کره حیوانی به جذب ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین A، D، E و K کمک می‌کند.

علاوه بر این‌ها، ارزش غذایی هر چاشنی که در مواد دونات به کار می‌رود، می‌تواند به صورت مستقیم برای سلامت کودکان تأثیر بگذارد. بنابراین می‌توانید دونات خانگی را به سادگی درست کنید تا کودکان از خوردن تنقلات ناسالم در مدرسه و عوارض آن، در امان بمانند.

نکات مهم در طرز تهیه دونات لقمه‌ای

اگر می‌خواهید روی دونات لقمه‌ای را با پودر قند (طرز تهیه پودر قند) یا شکر تزیین کنید، حتماً اجازه دهید دونات از داغی بیفتند. چون اگر دونات خیلی داغ باشد، شکر یا پودر قند ذوب می‌شوند.

اگر مایه دونات لقمه‌ای، زیادی سفت بود، کمی شیر یا آب به آن اضافه کنید و ورز دهید. اگر زیادی روان بود، کمی آرد به آن بیفزایید.

میزان شکر را می‌توانید بنا به سلیقه خود کمتر یا بیشتر در نظر بگیرید. برای خوشمزه‌تر شدن دونات‌ها و عطر و طعم بیشتر آنها، می‌توانید به خمیر یا مایه دونات، مقداری پودر دارچین، گلاب، پودر هل، وانیل و حتی زعفران دم کرده هم اضافه کنید.

بهتر است تابه‌ای که دونات‌ها را در آن سرخ می‌کنید، عمیق باشد تا دونات‌ها کاملاً در روغن فرو بروند و همه قسمت‌های دونات به خوبی سرخ شود.

فوت و فن‌های خوشمزه شدن دونات لقمه‌ای

غلظت خمیر دونات چقدر باید باشد؟

غلظت خمیر دونات باید به اندازه غلظت خمیر بامیه (نه خیلی شل و نه خیلی سفت) باشد. در حدی که وقتی خمیر دونات را در قیف می‌ریزید، به راحتی از قیف خارج شود.

دونات لقمه‌ای رو با چی تزیین کنیم؟ برای تزیین دونات لقمه‌ای، می‌توانید از شکر دانه درشت، پودر قند، شکلات ذوب شده، انواع گاناش و ... تزیین کنید.

چرا داخل دونات لقمه‌ای خمیر میشه؟ اگر خمیر دونات بیش از حد غلیظ و سفت باشد، داخل دونات بعد از پخت حالت خمیری می‌گیرد.

چرا خمیر دونات داخل روغن پهن میشه؟ دلیل پهن شدن و شکل نگرفتن خمیر دونات، داخل روغن، شل بودن بیش از حد خمیر دونات است. در این صورت می‌توانید کمی آرد یا نشاسته به خمیر دونات اضافه کنید تا سفت‌تر شود.