

آوای دریا ۳۱۰



صدای خاموش تاخیر گفتار؛ چرا مداخله زودهنگام اهمیت دارد

شنبه ۰۴ مهر ماه ۱۴۰۵ سال هشتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



رقابت های شمشیربازی قهرمانی کشور با حضور چهار بانوی شمشیرباز هرمزگان در میدان قهرمانی



والیابالیست هرمزگانی به اردو دعوت شد



سهمیه شیرخشک نوزادان فروشی نیست
کنترل جدی بر عرضه خارج از شبکه



دختران ساحلی هرمزگان بار دیگر تاریخ سازی کردند

از بلع نوزاد تا گفتار کودک، روایت یک گفتار درمانگر از سال های طلایی رشد

صدای خاموش تاخیر گفتار؛ چرا مداخله زودهنگام اهمیت دارد

گزارش : زهره کرمی



بینا آذریبیکان، متولد ۱۳۷۴، کارشناس گفتاردرمانی از دانشگاه علوم پزشکی زاهدان است و هشت سال سابقه فعالیت در حوزه گفتاردرمانی و توانبخشی دارد. او سابقه فعالیت در مرکز اوتیسم زاهدان، بیمارستان شریعتی، بیمارستان شهید محمدی، مرکز مشیر دوانی، مرکز اوتیسم بندرعباس و مرکز توانبخشی هلال احمر بندرعباس را در کارنامه خود دارد.

آذریبیکان در حال حاضر به عنوان گفتاردرمانگر در شهرک مروارید و مرکز توانبخشی آذریبیکان فعالیت می کند. او همچنین مخترع دستگاه تحریک کننده عضلات خارجی در گفتاردرمانی است.

گفتار و زبان، تنها ابزار برقراری ارتباط نیستند؛ بلکه بخش مهمی از رشد شناختی، اجتماعی و عاطفی کودک را شکل می دهند. تشخیص به موقع اختلالات گفتار و زبان، مشکلات بلع و تغذیه و همچنین علائم اختلالات رشدی می تواند نقش مهمی در مسیر رشد کودک داشته باشد.

در این گفت وگو با یک گفتاردرمانگر که از سال ۱۳۹۸ در مراکز اوتیسم زاهدان و بندرعباس فعالیت داشته و از سال ۱۴۰۰ به عنوان نخستین گفتاردرمانگر بیمارستان شریعتی در بخش مراقبت های ویژه نوزادان (NICU) فعالیت کرده است، درباره اختلالات بلع نوزادان، تأخیر گفتار، اوتیسم، نقش والدین در مداخلات زودهنگام و چالش های دسترسی به خدمات توانبخشی در هرمزگان گفت وگو کرده ایم. او همچنین تجربه طراحی و ثبت اختراع دستگاهی برای تحریک عضلات را در کارنامه خود دارد.

مسیر ورود شما به رشته گفتاردرمانی چگونه شکل گرفت و چه شد که در زمینه نوزادان و کودکان، به ویژه بلع و گفتار و زبان، فعالیت کردید؟

بعد از تحقیق از افراد باتجربه در حوزه توانبخشی و علاقه به آموزش و درمان نوزادان و کودکان، این رشته را انتخاب کردم. بسیار خرسندم از انتخابم؛ چرا که دقیقاً مطابق روحیه و شخصیت من است. همچنین از ایده پردازی و خلاقیت داشتن لذت می برم و این شغل دست من را باز گذاشته تا به راحتی با کمک خلاقیت، درمان را پیش ببرم.

از چه زمانی فعالیت حرفه ای خود را آغاز کردید و مهم ترین تجربه شما در این مسیر چه بوده است؟

از سال ۱۳۹۸ در مراکز اوتیسم زاهدان و بندرعباس فعالیت داشته ام و از سال ۱۴۰۰ نیز به عنوان نخستین گفتاردرمانگر بیمارستان شریعتی در بخش مراقبت های ویژه نوزادان (NICU) فعالیت کردم. یکی از مهم ترین تجربه ها، توجه به زمان طلایی برای مداخله است. مداخله زودهنگام می تواند هزینه های درمانی و آموزشی آینده را کاهش دهد و به کودک کمک کند از ظرفیت های خودش استفاده کند و احساسات ناخوشایند کمتری برای کودک و خانواده ایجاد شود. در این مسیر، عشق، صبر و درک کودک و خانواده اهمیت زیادی دارد.

اختلال بلع در نوزادان چیست و چه تفاوتی با بی قراری یا کولیک دارد؟

اختلال بلع در نوزادان معمولاً به ناهماهنگی مکیدن، بلع و تنفس مربوط می شود و ممکن است با علائمی مانند خفگی، سرفه و ورود شیر به راه هوایی همراه باشد. این مشکل در بسیاری از موارد ریشه های عصبی یا ساختاری دارد؛ برای مثال در نوزادان نارس یا نوزادانی که دچار آسیب مغزی شده اند. تفاوت آن با کولیک و بی قراری این است که مشکلات معمولی و گذرا لزوماً با ایمنی راه هوایی ارتباط ندارند، اما اختلال بلع یک مشکل ایمنی و عملکردی در فرآیند بلع است.

چه علائمی هنگام شیر خوردن می تواند رنگ خطر باشد و والدین باید به آن توجه کنند؟

در ابتدا باید مکیدن اولیه نوزاد بررسی شود. سرفه و خفگی مکرر هنگام شیر خوردن می تواند نشانه ورود شیر به راه هوایی باشد. تغییر رنگ نیز می تواند ناشی از کاهش اکسیژن در اثر انسداد راه هوایی باشد.

قطع شدن تنفس می تواند نشان دهنده ناهماهنگی در بلع باشد. خارج شدن شیر از بینی نیز ممکن است به نارسایی نرم کام یا ناهماهنگی بلع مربوط باشد.

همچنین اگر تغذیه بیشتر از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه طول بکشد یا نوزاد دچار خستگی شدید شود، باید مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا تغذیه طولانی می تواند انرژی زیادی از نوزاد بگیرد.

کدام نوزادان بیشتر در معرض اختلالات بلع قرار دارند؟

نوزادان نارس، به ویژه نوزادانی که قبل از ۳۴ هفته متولد می شوند، در معرض خطر بیشتری هستند؛ زیرا هماهنگی مکیدن، بلع و تنفس در حدود ۳۲ تا ۳۴ هفته تکامل پیدا می کند.

نوزادان با وزن تولد پایین، نوزادانی که به دلیل نارس بودن، لوله گذاری، دستگاه تنفس یا بیماری زمینه ای در NICU بستری بوده اند و نوزادانی که آسیب یا ناهنجاری عصبی دارند نیز در معرض خطر هستند.

آسیب ناشی از کمبود اکسیژن هنگام تولد، خونریزی مغزی، برخی سندرم های ژنتیکی و ناهنجاری های ساختاری دهان و حلق مانند شکاف کام و لب و همچنین بیماری های مادرزادی قلبی و تنفسی از دیگر موارد هستند.

اگر اختلال بلع تشخیص داده نشود، چه پیامدهایی ممکن است برای نوزاد داشته باشد؟

ممکن است باعث ورود شیر یا مواد غذایی به راه های هوایی، مشکلات تنفسی، ذات الریه و عفونت های تنفسی مکرر شود. از طرف دیگر، مشکلات تغذیه می تواند باعث وزن گیری نامناسب و کند شدن رشد شود. دریافت ناکافی مواد غذایی می تواند بر رشد مغز نیز تأثیر بگذارد. همچنین ممکن است کودک به دلیل تجربه های ناخوشایند هنگام تغذیه، دچار بیزاری یا مقاومت رفتاری نسبت به غذا خوردن شود.

نقش گفتاردرمانگر در بخش NICU چیست؟

گفتاردرمانگر آمادگی نوزاد برای تغذیه خوراکی را بررسی می کند و رفلکس های مکیدن، بلع و تنفس را مورد ارزیابی قرار می دهد.

مداخلات مکیدن غیرتغذیه ای و تغذیه ای، تحریکات حسی دهان و تقویت رفلکس مکیدن انجام می شود. همچنین آموزش والدین و پرستاران درباره نحوه تغذیه و وضعیت مناسب قرارگیری نوزاد از وظایف مهم گفتاردرمانگر است.

ارزیابی گفتار و زبان کودک از چه سنی باید انجام شود و والدین چه زمانی باید نگران شوند؟

از حدود ۲۰ ماهگی، اگر درک و شناخت کودک متناسب نباشد یا کمتر از ۱۰ کلمه کاربردی داشته باشد، بهتر است ارزیابی انجام شود. اولین قدم نیز مشاوره و آموزش والدین است.

چطور می توان تفاوت یک کودک دیارگو با کودکی که واقعاً دچار اختلال گفتار و زبان است را تشخیص داد؟

کودکان دیارگو معمولاً در تعداد کلمات و جمله سازی تأخیر دارند، اما درک، شناخت، بازی نمادین و تعامل اجتماعی آنها معمولاً مناسب است. این کودکان معمولاً تا سه سالگی شروع به صحبت کردن می کنند و در برخی موارد نیز سابقه خانوادگی دیارگویی وجود دارد.

در پنج سال اخیر، تعداد کودکانی که با تشخیص اختلال زبان رشدی مراجعه می کنند بیشتر شده است. به نظر من سبک زندگی مدرن، کاهش تعامل والد و کودک و استفاده زیاد از تلویزیون و تلفن همراه در سنین زیر دو سال در این موضوع مؤثر است.

در ۵۰ درصد کودکانی که دیارگو هستند، بعد از سه سالگی علائم آپراکسی دیده می شود و ممکن است وضوح و هماهنگی گفتار آنها کاهش پیدا کند. بنابراین بهتر است در این موارد حتماً با متخصص مشورت شود.

اگر کودک کلمات محدودی دارد، والدین چه اقدامی باید انجام دهند؟

اگر درک و شناخت کودک طبیعی باشد، از حدود ۲۰ ماهگی می توان به مدت دو ماه با راهنمایی گفتاردرمانگر، روی تعامل و زبان در خانه کار کرد. اگر نتیجه ای حاصل نشد، بهتر است کودک برای گفتاردرمانی مراجعه کند.

از دو سال و نیم نیز اگر کودک کلمات یا جمله های محدودی دارد یا اصلاً کلمه و جمله ای نمی گوید، گفتاردرمانی ضروری است.

استفاده زیاد از موبایل، تبلت و تلویزیون چه تأثیری بر گفتار و زبان کودک دارد؟

استفاده از موبایل، تبلت و تلویزیون در این سنین می تواند باعث تأخیر در گفتار و زبان، کاهش توجه و تمرکز و ایجاد مشکلات یادگیری شود.

آیا دوزبانگی باعث تأخیر در گفتار می شود؟

خیر، دوزبانگی به خودی خود باعث تأخیر گفتار و زبان نمی شود. ممکن است تعداد کلمات کودک در هر زبان به تنهایی کمتر باشد، اما اگر مجموع واژگان دو زبان را در نظر بگیریم، معمولاً وضعیت متفاوت است و حتی ممکن است بیشتر باشد.

اگر کودک در هر دو زبان دچار تأخیر باشد، باید احتمال وجود اختلال زمینه ای زبان بررسی شود.

به نظر من بهتر است مادر تا دو سال و نیم با کودک به زبان مادری صحبت کند و بعد زبان دوم را با تعامل باکیفیت وارد کند.

مهم ترین نشانه های اولیه اوتیسم که والدین باید به آنها توجه کنند چیست؟

در حوزه ارتباط اجتماعی، محدود بودن تماس چشمی، پاسخ ندادن به اسم تا ۱۲ ماهگی، نداشتن اشاره کردن در ۱۴ تا ۱۸ ماهگی، پایین بودن اشتراک لذت و توجه و کم بودن بازی با همسالان از جمله نشانه هایی هستند که باید مورد توجه قرار گیرند.

در حوزه گفتار و زبان نیز نداشتن غان و صداهای ارتباطی، از دست دادن کلمات یا مهارت هایی که کودک قبلاً به دست آورده و ضعف در استفاده یا درک حرکات و اشاره های ارتباطی اهمیت دارد.

در حوزه رفتاری نیز حرکات تکراری، علایق محدود، حساسیت های حسی غیرمعمول، نیاز شدید به روال ثابت و ناراحتی در برابر تغییر می تواند هشداردهنده باشد.

هیچ علامتی به تنهایی تشخیص اوتیسم نیست و باید مجموعه ای از نشانه ها در حوزه های اجتماعی و رفتاری بررسی شود. پسرفت مهارت ها نیز یک علامت هشدار مهم است و نیاز به ارزیابی سریع دارد. ادامه در صفحه ۳

از بلع نوزاد تا گفتار کودک، روایت یک گفتار درمانگر از سال های طلایی رشد

صدای خاموش تاخیر گفتار؛ چرا مداخله زودهنگام اهمیت دارد

گزارش: زهره کرمی

مشکلات توجه و تمرکز، تأخیر حرکتی و گفتاری یا پسرقت مهارت‌ها، مراجعه به متخصص مغز و اعصاب لازم است. در صورت وجود مشکلات رفتاری، پرخاشگری یا اختلال توجه نیز ممکن است مراجعه به روان پزشک ضروری باشد.

چرا مداخله زودهنگام اهمیت زیادی دارد و بهترین زمان برای شروع درمان چه زمانی است؟

هرچه مداخله زودتر انجام شود، بهتر است؛ زیرا انعطاف پذیری مغز تا سه ونیم سالگی بیشتر است. در مواردی مانند اوتیسم، اختلال بلع نوزادان، کم شنوایی و آسیب های مغزی، بهتر است مداخله از زمان تشخیص آغاز شود.

در مورد مشکلات تلفظ از چهار سالگی و در آپراکسی از سه سالگی می توان مداخله را آغاز کرد. مداخله زودهنگام می تواند به بهبود مهارت های اجتماعی، افزایش اعتمادبه نفس و ایجاد ارتباط بهتر کودک با اطرافیان کمک کند.

به نظر شما مهم ترین اشتباه والدین در مواجهه با مشکلات گفتار و رشد کودک چیست؟

یکی از اشتباهات مهم، اعتماد کردن به توصیه های سنتی یا مطالبی است که در شبکه های اجتماعی و از دوستان و اطرافیان دریافت می کنند و به همین دلیل مراجعه به متخصص را به تأخیر می اندازند. بهتر است خانواده در صورت وجود نگرانی، ابتدا یک ارزیابی تخصصی انجام دهد و بر اساس نظر یک متخصص، مسیر درمان را دنبال کند. تأخیر در مداخله می تواند در آینده هزینه های بیشتری را به خانواده تحمیل کند.

و در پایان، اگر بخواهید سه «زنگ خطر» مهم را به والدین گوشزد کنید که نباید از کنار آنها ساده بگذرند و لازم است کودک را برای ارزیابی تخصصی نزد گفتاردرمانگر ببرند، این سه مورد چه هستند؟

اول، از دست دادن مهارتی که کودک قبلاً به دست آورده است. دوم، پاسخ ندادن به اسم همراه با تماس چشمی محدود یا توجه نامتناسب با سن. و سوم، نداشتن کلمه معنادار در حدود ۲۰ ماهگی.

هستید. ایده این دستگاه چگونه شکل گرفت؟

این دستگاه برای افرادی طراحی شده که به دلایل اکتسابی مانند آسیب مغزی و ضربه یا مشکلات رشدی مانند فلج مغزی و برخی سندرم ها، دچار ضعف عضلات صورت، دهان، زبان، نرم کام، دست ها یا پاها هستند.

در کنار تمرینات درمانی، این افراد به تحریکات حسی مانند تحریکات حرارتی سرد و گرم و همچنین ویبره نیاز دارند. بسیاری از درمانگران همچنان از روش های سنتی مانند کیسه آب گرم، وسایل گرم، آب سرد، یخ یا دستگاه های ویبره استفاده می کنند.

هدف من این بود که یک وسیله مدرن طراحی شود که بتواند سه نوع تحریک مهم عضلانی را در یک دستگاه داشته باشد و کیفیت درمان را افزایش دهد. همچنین استفاده از دستگاه به جای یخ می تواند از ایجاد رطوبت و خیس شدن محیط درمان جلوگیری کند.

چه چیزی باعث شد به سمت اختراع و نوآوری بروید؟

این ایده از تجربه های بالینی من شکل گرفت. شرکت در جشنواره های اختراع، مطالعه کتاب های مختلف و داشتن ذهن پرسشگر و خلاق نیز در این مسیر تأثیر داشت.

همیشه دوست داشتم با خلاقیت و نوآوری کاری انجام دهم که بتواند زندگی افراد را بهتر کند.

آیا این دستگاه وارد مرحله تولید شد؟

متأسفانه دستگاه در مرحله طراحی باقی ماند. شیوع کرونا، هزینه بالای تولید، نبود حمایت کافی و مشکلات مربوط به مالکیت فکری باعث شد امکان تولید آن فراهم نشود.

با این حال، هنوز هم همکارانم هر سال درباره دستگاه سؤال می کنند و تمایل دارند بتوانند آن را تهیه کنند.

والدینی که با توصیه های متفاوت و گاهی متناقض درباره وضعیت فرزندشان مواجه می شوند، باید چه کار کنند؟

اگر کودک از نظر حرکتی، شناختی یا درک و فهم متناسب با سنش رشد نکرده باشد، معمولاً در حدود دو سالگی تفاوت ها بیشتر مشخص می شود. مراکز گفتاردرمانی و کاردرمانی می توانند در این زمینه خانواده را راهنمایی کنند.

اگر مشکل رشد و وزن گیری همراه با تأخیر گفتار وجود داشته باشد، مراجعه به متخصص کودکان توصیه می شود. در صورت وجود

آیا تأخیر گفتار به تنهایی به معنای اوتیسم است؟

خیر. تأخیر گفتار به تنهایی به معنای اوتیسم نیست و برای تشخیص باید سایر نشانه های اجتماعی و رفتاری نیز وجود داشته باشد. یک علامت به تنهایی نمی تواند تشخیص اوتیسم باشد.

گفتاردرمانی در کودکان مبتلا به اوتیسم چگونه انجام می شود؟

در ابتدا روی ارتباطات پیش کلامی مانند توجه مشترک، اشاره کردن، تماس چشمی و دنبال کردن دستورها کار می کنیم و سپس روی استفاده اجتماعی از زبان تمرکز می شود.

مداخله زودهنگام، به خصوص قبل از سه سالگی، اهمیت زیادی دارد؛ زیرا انعطاف پذیری مغز در این دوره بیشتر است. اگر کودک نتواند نیازهای خود را از طریق ارتباط بیان کند، ممکن است برای برقراری ارتباط به رفتارهایی مانند پرخاشگری متوسل شود.

مهم ترین چالش فعالیت در مراکز اوتیسم زاهدان و بندرعباس چیست؟

یکی از مهم ترین مشکلات، هزینه درمان و کمبود متخصص است. بسیاری از کودکان به دو تا سه جلسه گفتاردرمانی در هفته نیاز دارند و همین موضوع هزینه زیادی برای خانواده ایجاد می کند. از طرفی بیمه ها در بسیاری از موارد هزینه گفتاردرمانی را پوشش نمی دهند. این شغل از نظر جسمی و روحی نیز دشوار و خسته کننده است و بعضی از همکاران به دلیل فشار کاری، تعداد مراجعه کنندگان خود را کاهش می دهند یا حتی از این حرفه خارج می شوند.

در هرمزگان نیز تعداد فارغ التحصیلان این رشته کم است و بسیاری از افراد به سمت رشته هایی مانند پزشکی، دندانپزشکی و داروسازی می روند.

وضعیت دسترسی به خدمات گفتاردرمانی در هرمزگان چگونه است؟

کمبود متخصصان توانبخشی حتی در بندرعباس نیز وجود دارد. در برخی شهرها یا تخصصی وجود ندارد یا تنها یک درمانگر فعالیت می کند.

برای مثال، در میناب و رودان با وجود جمعیت قابل توجه، گفتاردرمانگر وجود ندارد و این موضوع دسترسی خانواده ها به خدمات تخصصی را دشوار کرده است.

شما مخترع دستگاه تحریک کننده عضلات خارجی در گفتاردرمانی

والیبالیست هرمزگانی به اردو دعوت شد

ورزشکار هرمزگانی به پانزدهمین اردوی آماده سازی تیم ملی والیبال نشسته بانوان برای حضور در بازی های ناگویا ژاپن دعوت شد و به عنوان تنها نماینده هرمزگان در جمع ورزشکاران پارآسیایی حضور خواهد داشت. به گزارش صبح ساحل، پانزدهمین اردوی آماده سازی تیم ملی والیبال نشسته بانوان از سوم تا نهم مهرماه در کمپ تیم های ملی تهران برگزار می شود و «فرزانه حیدری» نیز در این مرحله از اردو حضور خواهد داشت. حیدری تنها ورزشکار هرمزگانی است که در جمع ملی پوشان اعزامی به رویدادهای پارآسیایی قرار گرفته و در حال حاضر هرمزگان در سایر رشته های پارآسیایی نماینده ای ندارد. این ورزشکار هرمزگانی با حضور در اردوهای تیم ملی، خود را برای حضور در رقابت های پیش رو آماده می کند و امیدوار است با ادامه روند آماده سازی، بتواند در مهرماه در مسابقات پیش رو به میدان برود. حضور فرزانه حیدری در اردوی تیم ملی والیبال نشسته، بار دیگر ظرفیت ورزشکاران هرمزگانی در رشته های جانبازان و توان یابان را در سطح ملی نشان می دهد.

رقابت های شمشیربازی قهرمانی کشور با حضور چهار بانوی

شمشیرباز هرمزگان در میدان قهرمانی

تیم بانوان شمشیربازی هرمزگان با ترکیب چهار ورزشکار، راهی مسابقات قهرمانی کشور در رشته ایه شد. به گزارش صبح ساحل، رقابت های شمشیربازی قهرمانی کشور در رشته ایه به میزبانی تهران برگزار می شود و هرمزگان نیز با چهار بانوی شمشیرباز در این مسابقات حضور خواهد داشت. «ریحانه حساوی»، «نورزهر ارزانی»، «وانیا دهقانی» و «نازنین مهدی پور»، چهار نماینده هرمزگان در این رقابت ها هستند که به سرپرستی «خدیجه خواجه»، برای حضور در آوردگاه ملی راهی تهران شده اند. این حضور، فرصت مناسبی برای بانوان جوان شمشیرباز هرمزگانی است تا در رقابت با برترین های کشور، توانمندی های خود را محک زده و تجربه ارزشمندی در سطح ملی کسب کنند.

نخستین حضور آسیایی تیرانداز ملی پوش هرمزگانی؛ «سامیه یاسی» در ناگویا خوش درخشید

تیرانداز ملی پوش هرمزگانی، در نخستین تجربه حضور خود در بازی های آسیایی ناگویا با درخشش در تپانچه ۱۰ متر بانوان به فینال راه یافت و در پایان، رتبه هشتم آسیا را به نام خود ثبت کرد.

«سامیه یاسی»، تیرانداز شایسته هرمزگان، در رقابت های تیراندازی ۱۰ متر تپانچه بانوان بازی های آسیایی ناگویا عملکرد قابل توجهی از خود به نمایش گذاشت و با قرار گرفتن در جمع فینالیست ها، نام هرمزگان را در سطح نخست رقابت های قاره ای مطرح کرد. یاسی در مرحله مقدماتی با کسب ۵۷۶ امتیاز در جایگاه ششم قرار گرفت و جواز حضور در فینال را به دست آورد. او در حالی

ورزش بانوان

پاداش ۲.۵ میلیاردی کمیته المپیک به دختر دونده ایران

از سوی کمیته ملی المپیک پاداش دو و نیم میلیارد تومانی به دختر دونده ایران اختصاص پیدا کرد.

فاطمه محیطی زاده ملی پوش دوومیدانی ماده هفتگانه ایران دیروز مدالی که در مسیر رسیدن به آن قرار داشت، با دیسکالیفه شدن به دلیل استفاده از کفش غیراستاندارد از دست داد، اما تلاش و مبارزه ای که در رقابت های هفتگانه بازی های آسیایی آیچی ناگویا ۲۰۲۶ به نمایش گذاشت از نگاه کمیته ملی المپیک دور نماند. ملی پوش جوان ایران پس از پشت سر گذاشتن شش ماده از رقابت های هفتگانه و کسب ۴۹۲۵ امتیاز در جایگاه دوم جدول قرار داشت و تنها یک ماده تا پایان رقابت ها فاصله داشت؛ شرایطی که او را در جمع مدعیان کسب مدال قرار داده بود. اما در ادامه نتیجه او به دلیل موضوع مربوط به کفش مورد استفاده در رقابت پرش طول از سوی مسئولان مسابقات باطل و محیطی زاده از ادامه رقابت ها کنار گذاشته شد؛ تصمیمی که با اعتراض رسمی فدراسیون دوومیدانی ایران نیز همراه شده است. در پی این اتفاق، محمود خسروی وفارئیس کمیته ملی المپیک، امروز با حضور در هتل «توکبو اینن» محل استقرار تیم ملی دوومیدانی ایران، با فاطمه محیطی زاده دیدار و گفت وگو کرد. رئیس کمیته ملی المپیک ضمن دلداری به این ورزشکار جوان از تلاش و عملکرد او در جریان مسابقات قدردانی کرد و تأکید داشت که آنچه فاطمه در میدان مسابقه به نمایش گذاشت برای ورزش ایران ارزشمند و قابل تقدیر است. با این حال، آنچه برای کمیته ملی المپیک اهمیت دارد تلاشی است که این دختر ورزشکار در میدان مسابقه به نمایش گذاشت؛ تلاشی که در شش ماده و در برابر رقبای قدرتمند آسیایی از جمله دو حریف قدرتمند و رکورد دار میزبان، او را تا آستانه یک افتخار تاریخی برای دوومیدانی زنان ایران پیش برد. فارغ از اینکه مسئولیت این اتفاق متوجه چه فرد یا مجموعه ای باشد، موضوع قطعاً تحت بررسی کمیته ملی المپیک قرار خواهد گرفت و این کمیته قصور یا اشتباه احتمالی را فراموش نخواهد کرد. اما آنچه امروز مورد توجه است، تلاش فاطمه محیطی زاده است؛ دختری که برای افتخارآفرینی ایران تا آخرین لحظه جنگید و شایسته تقدیر است. بر همین اساس و پس از این دیدار؛ کمیته ملی المپیک تصمیم گرفت مبلغ دو و نیم میلیارد تومان، پاداشی فراتر از مدالی که فاطمه در مسیر کسب آن قرار داشت به این ورزشکار اهدا کند. این تصمیم فارغ از بررسی های فنی و اداری درباره اتفاق رخ داده اتخاذ شده است؛ موضوعی که فدراسیون دوومیدانی نیز روند بررسی و پیگیری آن را دنبال می کند. کمیته ملی المپیک تأکید دارد که تلاش یک ورزشکار، حتی اگر نتیجه نهایی آن به هر دلیل در جدول مسابقات ثبت نشود، دیده می شود و ارزش آن برای ورزش ایران محفوظ است و مدالی که از او گرفته شد، ارزش تلاش او را از بین نمی برد.

بازی های آسیایی ۲۰۲۶ ناگویا ژاپن

مادری که خودش را فراموش کرده؛ آیا این یک استاندارد است؟

گزارش : ایرنا



صمیمیت با همسر و برقراری ارتباط مؤثرتر با خانواده افزایش دهد. نوری تأکید می‌کند: «پدر خانواده باید به عنوان شریک فعال در مسیر فرزندپروری حضور داشته باشد.»

برای مادر کودک خردسال، چند دقیقه هم غنیمت است

نوری درباره ضرورت داشتن زمان شخصی برای مادران دارای فرزند خردسال می‌گوید: «مادران نوزادان و کودکان خردسال، به دلیل صرف وقت بیشتر برای نگهداری و مراقبت از نیازهای اولیه و آنی فرزند، ممکن است خستگی و فرسودگی بیشتری نسبت به مادران کودکان بزرگ‌تر داشته باشند. در این دوره، نقش پدر در همراهی مادر در مسیر مراقبت از فرزند بسیار مؤثر است» به گفته نوری، برای مقابله با احساس گناه، استفاده از فرصت‌های کوتاه برای خود، در زمان خواب نوزاد یا زمانی که اطرافیان با نوزاد ارتباط دارند، می‌تواند مؤثر باشد. او از مطالعه فردی، تماشای فیلم و سریال مورد علاقه، ارتباط هرچند کوتاه تلفنی و مجازی با دوستان، انجام ورزش‌هایی مانند یوگا در منزل، تکنیک‌های تمرکز و آرام‌بخشی و رسیدگی به فرآیندهای زیبایی و مراقبتی از خود به عنوان نمونه‌هایی از این زمان‌های کوتاه نام می‌برد. نوری تأکید می‌کند: «این رفتارهای کوچک اما مداوم می‌تواند تا حدودی احساس احترام و توجه به خود را برای مادران ایجاد کند و به افزایش شادابی آنان کمک کند.» مادر خوب، مادری که خودش را فراموش نکرده است / چرا مادرها از استراحت کردن هم احساس گناه می‌کنند؟

باید صدای «بایدها» را در ذهن خاموش کرد

نوری نخستین گام را شناسایی «افکار خودآیندی» می‌داند که احساس گناه را تولید می‌کنند. او می‌گوید مادر باید «بایدها و نبایدهایی» را که برای نقش مادری خود تعیین کرده است، پیدا کند و سپس این افکار را با واقعیت نیازهای خودش بسنجد و از خود بپرسد: «آیا واقعاً امکان‌پذیر است که بی‌نقص باشم؟» او برای غلبه بر کمال‌گرایی و احساس گناه، مهربان‌تر بودن با خود و داشتن درک و دلسوزی بیشتر نسبت به خود را ضروری می‌داند. به گفته نوری، وقتی مادر احساس خستگی می‌کند و نیاز به اختصاص زمان برای خودش دارد، به جای سرزنش خود باید به خودش بگوید: «مادری مسئولیت بزرگ و فرآیند سختی است و طبیعی است که گاهی خسته شوم و نیاز به توجه بیشتر به خود داشته باشم.» او همچنین بر گفت‌وگو با اطرافیان بر مبنای نیازهای مادر و درخواست کمک بیشتر تأکید می‌کند و می‌گوید: «مادر باید بپذیرد که درخواست کمک ناشی از ضعف نیست؛ بلکه شادابی مادر می‌تواند به بهتر شدن فرآیند فرزندپروری کمک کند.»

مراقبت از خود؛ تجمل نیست، ضرورت است

این مخصص روانشناسی در پایان تأکید می‌کند که مادر باید به این آگاهی برسد که مراقبت از خود «یک کار خودخواهانه یا تفریحی نیست، بلکه یک ضرورت زیستی و روانی است.» او اختصاص زمان‌های کوتاه در روز برای مطالعه، پیاده‌روی، ورزش یا صحبت با یک دوست و حضور در اجتماع را راه‌هایی برای تأمین انرژی لازم برای بازگشت به نقش مادری می‌داند. به اعتقاد این متخصص روان‌شناسی، در فرزندپروری تنها میزان زمانی که مادر کنار کودک می‌گذراند تعیین‌کننده نیست؛ بلکه کیفیت این رابطه نیز اهمیت دارد: «کیفیت رابطه در زمان‌های حضور یک مادر شاداب با کودک مهم‌تر از کمیت زمان گذرانده‌شده مادر خسته و افسرده با کودک است.»

نادیده گرفتن کامل خود تعریف می‌شود و بنابراین هرگونه توجه به نیازهای شخصی خود برای مادر گناهی نابخشودنی قلمداد می‌شود. نوری معتقد است سال‌ها «فداکاری بی‌وقفه» به عنوان ملاک مادر خوب بودن تعریف شده و در این ساختار، مادر خوب کسی است که همیشه در دسترس و صبور باشد، دیگران را مقدم بدانند و از نیازها و تفریحات خودش بگذرد.

مادر شاغل؛ گرفتار میان دو احساس گناه

این متخصص روان‌شناسی، تعارض میان نقش‌های مختلف را نیز از عوامل تشدیدکننده این وضعیت می‌داند. به گفته او، تلاش برای حفظ تعادل میان نقش مادری، نقش‌های تحصیلی، شغلی و اجتماعی و فرصت رسیدگی به خود و پاسخ‌گویی به انتظارات همه این نقش‌ها، می‌تواند تعارض شدیدی در مادر ایجاد کند. او می‌گوید: «بسیاری از مادران شاغل وقتی سر کار هستند، احساس گناه می‌کنند که کنار فرزندشان نیستند و وقتی به خانه بازمی‌گردند، دیگر به خود اجازه نمی‌دهند از زمانی که باید با فرزندشان بگذرانند، برای استراحت و تفریح شخصی استفاده کنند. این فرآیند می‌تواند خستگی و فرسودگی را در مادران شاغل افزایش دهد.»

مادری که خودش را فراموش می‌کند، فقط خودش آسیب نمی‌بیند نوری درباره پیامدهای توجه مفرط به نیازهای فرزند و نادیده گرفتن نیازهای مادر می‌گوید: «به لحاظ زیستی و طبیعی، سیستم جسمی و روانی مادر برای رسیدگی و تأمین نیازهای فرزند در یک حالت آماده‌باش همیشگی قرار دارد.»

او توضیح می‌دهد که بازی هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی از زمان بارداری و پس از زایمان، سیستم مادر را برای این امر آماده می‌سازد، اما در بسیاری از مادران، تحت تأثیر فرآیندهای روانی، اجتماعی و فرهنگی، این فرآیند از حالت طبیعی فراتر رفته و به صورت مفرط و گاهی آسیب‌رسان درمی‌آید. به گفته وی، رسیدگی مفرط به فرزند و بی‌توجهی به نیازهای خود می‌تواند به تدریج انرژی روانی و جسمی مادر را تحلیل ببرد و او را به سمت فرسودگی سوق دهد؛ فرسودگی‌ای که فراتر از خستگی ساده است و می‌تواند بر کل سیستم خانواده اثرگذار باشد. این متخصص روان‌شناسی کاهش کیفیت تعامل با فرزند را یکی از نتایج فشار شدید بر مادر می‌داند و می‌گوید: «مادری که تحت فشار است، ممکن است مدام دچار اضطراب و بی‌قراری باشد و این اضطراب نیز به فرزند منتقل شود و بر سلامت روان او اثر منفی بگذارد.» او همچنین به رفتارهای جبرانی افراطی در مادری که احساس گناه می‌کند اشاره می‌کند؛ رفتارهایی که ممکن است با نبود مرزبندی صحیح، باج دادن‌های بی‌مورد، پذیرش بی‌قیدوشرط تمام خواسته‌های کودک و سبک‌های تربیتی ناکارآمد همراه شود و به تربیت فرزند آسیب بزند.

وقتی فرسودگی مادر به زندگی مشترک می‌رسد

نوری تأثیر فرسودگی مادر بر رابطه زناشویی را نیز قابل توجه می‌داند و می‌گوید: «وقتی تمام انرژی روانی زن صرف کلنجار رفتن با احساس مادری می‌شود، دیگر توانی برای حفظ رابطه عاطفی با همسر باقی نمی‌ماند. این وضعیت می‌تواند به سردی روابط زوجین، افزایش تعارضات میان آنها و کاهش صمیمیت زناشویی منجر شود.» او در مقابل، داشتن حمایت اجتماعی و کمک اطرافیان، به‌ویژه همسر، در نگهداری از نوزاد و بعدها در فرآیند تربیت کودک را در ارتقای سلامت روانی مادر مؤثر می‌داند؛ حمایتی که می‌تواند توانایی مادر را برای اختصاص وقت بیشتر به خود، افزایش سلامت روانی و بدنی، حفظ

مادری از آن نقش‌هایی است که پایان ساعت کاری ندارد؛ از لحظه‌ای که کودک چشم باز می‌کند تا زمانی که خانه آرام می‌شود، همیشه کاری برای انجام دادن هست. با این حال، در میان این مراقبت بی‌وقفه، یک نفر گاهی از فهرست نیازهای خانواده جا می‌ماند: خود مادر.

بسیاری از مادران وقتی فرصتی برای استراحت، دیدار با دوستان، مطالعه یا حتی چند دقیقه تنهایی پیدا می‌کنند، به جای آرامش با احساس گناه روبه‌رو می‌شوند؛ گویی زمانی که برای خود صرف می‌کنند، بخشی از وظیفه مادری را کنار گذاشته‌اند. اما آیا مراقبت از خود واقعاً با مادری خوب بودن در تضاد است؟

دکتر نسیم نوری، متخصص روان‌شناسی، معتقد است پاسخ را باید در «تعادل» جست‌وجو کرد؛ تعادلی که هم به نیازهای کودک توجه دارد و هم هویت، شادابی و انرژی مادر را حفظ می‌کند.

مادری؛ مهم‌ترین نقش، نه به قیمت حذف خود

نوری در ابتدا با اشاره به اهمیت نقش مادری می‌گوید: «مادری مهم‌ترین و تأثیرگذارترین نقش از نقش‌های اجتماعی است که نیازمند درایت، صبر، آگاهی و مسئولیت‌پذیری است.»

او تأکید می‌کند رعایت اعتدال و خارج نشدن از مرزهای سالم در رسیدگی و مراقبت از فرزند اهمیت دارد و می‌افزاید: «مدیریت ارتباط دلبسته ایمن با فرزند و رفع نیازهای لازم، نه مفرط، فرایند رشد و تحول سالم‌تری را نتیجه خواهد داد.»

به گفته این متخصص روان‌شناسی، در نقش مادری باید ضمن توجه به نگهداری و رسیدگی به فرزند، هویت خود مادر، شادابی و انرژی لازم برای انجام مسئولیت‌های مادری نیز حفظ شود.

چرا استراحت مادر گاهی با احساس گناه همراه می‌شود؟

نوری درباره احساس گناه مادرانی که در کنار نقش مادری برای خود وقت می‌گذارند، توضیح می‌دهد: «احساس گناه هیجانی است که زمانی پدید می‌آید که فرد معتقد است یک استاندارد اخلاقی درونی یا بیرونی را زیر پا گذاشته است. در فرآیند مادری، این استانداردها اغلب تحت تأثیر هنجارهای فرهنگی، اجتماعی و شخصی درباره بایدهایی قرار دارند که یک مادر برای چگونگی رفتار خود شکل می‌دهد.» به گفته او، مادر ممکن است احساس کند از نظر ذهنی نتوانسته بهترین شکل نقش مادری را برای فرزندش انجام دهد یا جامعه این حس را در او ایجاد کند. در چنین شرایطی، «هویت مادری خود را زیر سؤال می‌برد و خود را یک مادر بی‌کفایت تلقی می‌کند.» نوری احساس گناه را مخرب و اثرگذار بر خودپنداره مادر می‌داند و تفاوت آن را با مسئولیت‌پذیری یادآور می‌شود: «احساس گناه، برخلاف مسئولیت‌پذیری، سرزنش خود را در پی دارد. در مقابل، مسئولیت‌پذیری یک فرایند مثبت است که مادر را به سمت مراقبت بهتر و پاسخ‌گویی به نیازهای واقعی و نه مفرط خود و فرزند جهت می‌دهد.»

مادر ایده‌آل؛ زنی که قرار است هیچ‌وقت خسته نشود!

وی یکی از مهم‌ترین ریشه‌های شکل‌گیری احساس گناه در مادر را «کمال‌گرایی افراطی ذهنی» می‌داند؛ کمال‌گرایی‌ای که با ساختن تصویری از مادر ایده‌آل همراه است.

او توضیح می‌دهد: «بسیاری از زنان تحت تأثیر تربیت تحولی خودشان، دچار کمال‌گرایی هستند. این زنان در نقش مادری تصویری خیالی از یک مادر بی‌نقص در ذهن دارند که اولویتش خانه و فرزندان است و هرگز خسته نمی‌شود، به تفریح نیازی ندارد و همیشه علی‌رغم نادیده انگاشتن خود، با انجام مسئولیت‌های مادری شاداب است.»

به گفته نوری، ریشه دیگر می‌تواند در «نقص احترام به خود» باشد. افرادی که ارزش کافی برای خود قائل نیستند، نه فقط در نقش مادری، بلکه در دیگر نقش‌های زندگی نیز ممکن است خود را لایق شادی، آرامش، لذت و تفریح ندانند.

او می‌گوید این افراد معمولاً با ایجاد لایه‌ای دفاعی به صورت توجیه‌های عقلانی بیرونی، تلاش می‌کنند حس بی‌ارزشی خود را با بیش‌ارزش دادن به فعالیت‌های مادر فداکار بپوشانند؛ مادری که خود را در برابر فرزندش نادیده می‌گیرد و قربانی می‌کند.

نوری قضاوت‌های اجتماعی و فشار اطرافیان را نیز در شکل‌گیری احساس گناه مؤثر می‌داند. او می‌گوید: «خانواده، مادر بزرگ‌ها و جامعه اغلب دیدگاه‌های متفاوتی درباره نقش مادری، اهمیت توجه مطلق به فرزند، مفهوم ایثار مادری و روش‌های فرزندپروری ارائه می‌دهند.»

به گفته نوری، ترس از اینکه تصمیم مادر برای اختصاص وقت به خودش مورد نقد دیگران قرار گیرد، می‌تواند احساس سرزنش درونی ایجاد کند. در بسیاری از خانواده‌ها و فرهنگ‌ها مادر فداکار به معنای

دختران ساحلی هرمزگان بار دیگر تاریخ سازی کردند

ستاره نهم بر سینه شهرداری بندرعباس



با پایان این رقابت‌ها، تیم فوتبال ساحلی بانوان جزیره قشم که برای نخستین بار در لیگ برتر حضور داشت، با کسب مقام سوم ایران به کار خود پایان داد.

تیم فوتبال ساحلی بانوان جزیره قشم در آخرین دیدار خود در مرحله نهایی لیگ برتر، مقابل ستاره‌ساز جم بوشهر قرار گرفت و با نتیجه ۵ بر ۴ مغلوب حریف شد.

مرحله نهایی این رقابت‌ها به میزبانی یزد برگزار شد و شهرداری بندرعباس، دیگر نماینده هرمزگان، عنوان قهرمانی را به دست آورد.

دختران شهرداری بندرعباس با اقتدار بر بام فوتبال ساحلی بانوان ایران ایستادند و با ثبت نهمین قهرمانی، نام خود را بیش از گذشته به عنوان پرافتخارترین تیم تاریخ لیگ برتر فوتبال ساحلی بانوان کشور ماندگار کردند.

پرونده رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ساحلی بانوان کشور با قهرمانی مقتدرانه شهرداری بندرعباس بسته شد؛ تیمی که بار دیگر با نمایش درخشان و کم‌نقص خود، جام زرین قهرمانی را به ساحل خلیج فارس آورد و پرچم هرمزگان را بر فراز فوتبال ساحلی بانوان ایران به اهتزاز درآورد. این دوره از مسابقات به میزبانی باشگاه مقاومت گلسپوش یزد برگزار شد و دختران شهرداری بندرعباس از همان ابتدا با انگیزه‌ای بالا و عملکردی قدرتمند، در مسیر فتح جام قرار گرفتند. نارنجی‌پوشان بندرعباسی با عبور شایسته از سد حریفان، در نهایت جام قهرمانی را بالای سر بردند تا یک افتخار دیگر به ویتترین پرافتخار این تیم اضافه شود. شهرداری بندرعباس با این قهرمانی، شمار جام‌های خود در لیگ برتر فوتبال ساحلی بانوان کشور را به ۹ قهرمانی رساند؛ افتخاری در کنار ۲ عنوان نایب‌قهرمانی که جایگاه این تیم را به عنوان یکی از پرافتخارترین و اثرگذارترین تیم‌های فوتبال ساحلی بانوان ایران تثبیت کرده است. اما ارزش این قهرمانی تنها به یک جام دیگر محدود نشد. کادر فنی و بازیکنان شهرداری بندرعباس پس از کسب این افتخار، در اقدامی ارزشمند و معنوی، نهمین جام قهرمانی خود را به کودکان شهدای مدرسه شجره طیبه میناب تقدیم کردند؛ ادای احترامی ماندگار به خانواده‌هایی که فرزندان‌شان را در راه دفاع از میهن از دست داده‌اند. بدین ترتیب، ستاره نهم نیز بر سینه دختران شهرداری بندرعباس نشست؛ ستاره‌ای که این بار نه فقط برای یک تیم، بلکه برای مردم هرمزگان و کودکان شهدای شجره طیبه میناب می‌درخشد.

سکوی سوم فوتبال ساحلی ایران به دختران قشم رسید

اخبار بانوان

برای رفع آنها برنامه‌ریزی شود تا فعالیت‌های دور بعد با سازوکار دقیق‌تر و کارآمدتری ادامه پیدا کند.

وی با تأکید بر اینکه بریکس تنها مسیر توسعه دیپلماسی اقتصادی زنان نیست، خاطر نشان کرد: معاونت امور زنان و خانواده در مسیرهای مختلفی از جمله دیدارهای دوجانبه، شانگهای، آیورا، اوراسیا و نشست‌های آفریقا نیز توسعه دیپلماسی اقتصادی زنان را دنبال می‌کند، اما ظرفیت دفتر بریکس می‌تواند با توجه به جایگاه و امکانات خود، به‌عنوان یک شتاب‌دهنده برای ورود سریع‌تر و قوی‌تر ظرفیت‌های اقتصادی زنان ایران به بازارهای بین‌المللی عمل کند.

سه‌میه شیرخشک نوزادان فروشی نیست/ کنترل جدی بر عرضه خارج از شبکه

مدیرکل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک سازمان غذا و دارو با تأکید بر اینکه سه‌میه شیرخشک نوزادان فروشی نیست، گفت: وضعیت تأمین شیرخشک در ماه‌های گذشته مطلوب بوده و کمبود خاصی در انواع شیرخشک‌های غیررژیمی و رژیمی وجود نداشته است.

شهرام شعبی با اشاره به وضعیت تأمین شیرخشک در کشور اظهار کرد: حتی در شرایط جنگی و با وجود افزایش مسافرت‌ها و جابه‌جایی جمعیت، با هماهنگی شرکت‌های پخش، دانشگاه‌های علوم پزشکی و معاونت‌های غذا و دارو و با انجام نظارت‌های لازم، کمبود قابل توجهی در تأمین شیرخشک مورد نیاز مردم ایجاد نشد. وی افزود: هنگام دریافت شیرخشک، یک کد برای فرد پیامک می‌شود و از این طریق بررسی می‌شود که دریافت‌کننده، والد نوزاد باشد. این سازوکار با هدف رساندن شیرخشک به مصرف‌کننده واقعی و جلوگیری از ورود آن به چرخه سودجویی اجرا می‌شود.

شعبی ادامه داد: سه‌میه شیرخشک برای هر نوزاد به‌صورت جداگانه تعیین می‌شود و قابل واگذاری نیست؛ بنابراین سه‌میه نوزادی که به هر دلیل از شیرخشک استفاده نمی‌کند، به نوزاد دیگری منتقل نخواهد شد.

مدیرکل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک سازمان غذا و دارو گفت: برای نوزادان زیر ۶ ماه سه‌میه مشخص در نظر گرفته می‌شود و میزان مصرف معمول نیز در تعیین سه‌میه مورد توجه قرار می‌گیرد. به‌عنوان نمونه، میزان مصرف معمول حدود هشت بطری در ماه است. وی تأکید کرد: اجرای این سازوکار با هدف جلوگیری از خروج شیرخشک از زنجیره رسمی، کنترل عرضه خارج از شبکه و کاهش امکان سوءاستفاده از سه‌میه اختصاص یافته به نوزادان انجام می‌شود.

را به یکدیگر متصل کند و زمینه شناسایی و معرفی این ظرفیت‌ها برای کل کشور را فراهم آورد.

بهرروآذر همچنین بر ضرورت شکل‌گیری جایگاه و سازوکار حقوقی روشن‌تر برای این مجموعه تأکید و خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه این مجموعه در مرز میان ظرفیت‌های دولتی و بخش خصوصی فعالیت می‌کند، باید سازوکار حقوقی مناسبی برای آن طراحی شود و در این زمینه، جلساتی با دستگاه‌های مختلف برگزار شده و بررسی‌ها ادامه دارد.

وی ادامه داد: یکی از گزینه‌های مورد بررسی، استفاده از ظرفیت اتاق بازرگانی است و در همین چارچوب، ظرفیت شورای گفت‌وگو میان دولت و بخش خصوصی نیز می‌تواند برای پیگیری و رفع موانع پیش‌روی فعالان اقتصادی مورد استفاده قرار گیرد.

معاون رئیس‌جمهور با اشاره به انجام مطالعات تطبیقی درباره تجربه سایر کشورها در زمینه سازوکارهای مشابه، گفت: این بررسی‌ها انجام شده تا مشخص شود کشورهای مختلف از چه ظرفیت‌هایی استفاده می‌کنند و چگونه می‌توان ساختار فعالیت این مجموعه را متناسب با شرایط ایران تقویت کرد.

بهرروآذر همچنین با تأکید بر ضرورت تقویت ترکیب کارگروه‌های دفتر بریکس، اظهار کرد: این کارگروه‌ها نباید صرفاً متشکل از فعالان بخش خصوصی باشند، بلکه لازم است دستگاه‌های مرتبط نیز متناسب با موضوع در آنها حضور داشته باشند؛ برای مثال در کارگروه اقتصاد فراگیر، وزارت جهاد کشاورزی و کمیته امداد و در کارگروه فناوری‌های نوین، دستگاه‌های مرتبط از جمله وزارت اقتصاد حضور داشته باشند و در حوزه اقتصاد خلاق نیز ظرفیت معاونت علمی و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی مورد استفاده قرار گیرد.

وی، ایجاد گفت‌وگو مؤثر میان دستگاه‌ها و اعضای این شبکه را از دیگر الزامات ادامه مسیر دانست و یادآور شد: در برخی موارد، دستگاه‌ها و فعالان ظرفیت‌هایی دارند و اقداماتی را نیز انجام می‌دهند، اما از فعالیت‌های یکدیگر اطلاع ندارند؛ این مسئله باید با گفت‌وگو مؤثر و مستمر برطرف شود. به گفته معاون رئیس‌جمهور، اگر این مجموعه بخواهد در مسیر توسعه حرکت کند، باید به یک «سازمان یادگیرنده» تبدیل شود؛ سازمانی که در آن گفت‌وگو، نقد، انتقال تجربه و شناسایی ایرادها به اصلاح فرآیندها و اقدام عملی منجر شود.

بهرروآذر با اشاره به برنامه‌ریزی برای آغاز دور جدید فعالیت این مجموعه از ابتدای دی‌ماه گفت: در فاصله باقی‌مانده تا آغاز دور جدید، لازم است عملکرد دو سال گذشته آسیب‌شناسی شود، ایرادها و موانع شناسایی و

است چرا که گاه این توانمندی‌ها برای خود فرد عادی شده و ارزش خود را از دست می‌دهد.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده ادامه داد: دانش‌آموزان هنگام حضور در مدرسه، به کار گروهی توجه کرده و یاد بگیرند که مسائل را شناسایی و برای حل مشکلات، راه حل‌های مختلف بیابند و با مشارکت با دیگران بهترین راه را عملی کنند. وی افزود: باید دقت داشت که آثار آموزش و تربیت دانش‌آموزان فقط به خود آنان نیست؛ بلکه از طریق خانواده و روابط اجتماعی به طور مستقیم به جامعه و نسل آینده منتقل می‌شود از این رو باید برای تحکیم خانواده و آینده جامعه بر افزایش مهارت دانش‌آموزان سرمایه‌گذاری کرد. معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده از دانش‌آموزان به عنوان سرمایه انسانی کشور یاد کرد و افزود: جوانان در آینده و در عرصه‌های مختلف علمی، فناوری و ... نقش‌آفرین بوده مسئولیت خانواده و اجتماع را بر عهده می‌گیرند، از این رو باید از همین دوران تحصیل توانایی لازم برای حل مسائل و مشکلات، کار گروهی و تصمیم‌گیری مناسب را در خود تقویت کنند.

بریکس می‌تواند شتاب‌دهنده ورود ظرفیت‌های اقتصادی زنان ایران به بازارهای بین‌المللی باشد

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: دفتر اتحادیه زنان کارآفرین کشورهای عضو بریکس می‌تواند به‌عنوان یکی از پل‌های اتصال ظرفیت‌های زنان در حوزه اقتصاد و اشتغال به بازارهای بین‌المللی، نقش یک شتاب‌دهنده را برای توسعه این مسیر ایفا کند.

زهره بهروزآذر در نشست بررسی عملکرد و ظرفیت‌های دفتر بریکس در اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی تهران، افزود: زنان ایرانی امروز در عرصه‌های مختلف اقتصادی حضور دارند و این ظرفیت، زنان سرپرست خانوار، روستایی و عشایری و زنان دارای معلولیت تا زنان فعال در بخش خصوصی، فناوری و حوزه‌های تخصصی را دربرمی‌گیرد. وی با بیان اینکه یکی از راهبردهایی که در برنامه ملی اشتغال زنان دنبال می‌شود، خروج از نگاه کلی به جامعه زنان و بررسی گروه‌های مختلف بر اساس ویژگی‌های جمعیتی، منطقه محل زندگی، سطح تحصیلات و وضعیت معیشتی و درآمدی است، اظهار داشت: سازوکار اجرایی این برنامه در کمیسیون برنامه و بودجه دولت در حال تنظیم و پیگیری است و یکی از راهبردهای مهم آن، کمک به ورود ظرفیت‌های موجود در کشور به بازارهای بین‌المللی است. معاون رئیس‌جمهور، دفتر اتحادیه زنان کارآفرین کشورهای عضو بریکس را یکی از ظرفیت‌های این مسیر دانست و تصریح کرد: این دفتر می‌تواند ظرفیت‌های پراکنده زنان در حوزه‌های مختلف

معاون رئیس‌جمهور: دانش‌آموزان علاوه بر درس، مهارت‌های زندگی را فراگیرند

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: دانش‌آموزان در مدارس باید مهارت‌های بنیادین زندگی از جمله توانایی شنیدن، برقراری ارتباط و کنترل خشم را در دوران تحصیل فراگیرند. زهره بهروزآذر در آیین ملی بازگشایی مدارس که در دبیرستان شهید ستاری روستای ولی‌آباد قرچک برگزار شد اظهار کرد: سال تحصیلی جدید را با یاد تمامی شهدا به ویژه قائد شهید امت، دانش‌آموزان مدرسه شجره طیبه میناب، شهدای لامرد، دلیرمردان ناو دنا، فرماندهان و دانشمندان میهن‌دوست که در راه ایران عزیز جان خود را تقدیم کردند آغاز می‌کنیم و امیدواریم نخبگان شایسته مسیری بسطی که شهدا آن را ترسیم کردند.

وی افزود: بازگشایی مدارس و حضور دوباره دانش‌آموزان در مدرسه، فرصت مناسبی برای آغاز فصل جدیدی از یادگیری، کسب تجربه و رشد همه‌جانبه آینده‌سازان ایران اسلامی است و امیدواریم که سال تحصیلی جدید همراه با موفقیت، نشاط و اتفاقات خوب برای دانش‌آموزان باشد.

وی گفت: امروز دانش‌آموزان با برخورداری از منابع مختلف آموزشی، فقط از طریق کتب درسی با مفاهیم علمی آشنا نمی‌شوند با ابزارهایی نظیر فیلم‌های آموزشی، شبکه یادگیری‌شاد و دیگر وسایل، آموزش‌های مختلفی فرا می‌گیرند از این رو از مدارس انتظار می‌رود تا مأموریتی فراتر از انتقال مفاهیم آموزشی را بر عهده بگیرند.

مدرسه محل یادگیری چگونه زندگی کردن است بهروزآذر تصریح کرد: سوال مهم این است که اگر دانش‌آموزان می‌توانند بخش مهم و قابل توجهی از علم و دانش را به صورت فردی و با استفاده از ابزارهای نوین آموزشی به دست آورند، چرا همچنان به مدارس نیاز است، این بدان علت است که مدرسه فقط محلی برای انتقال علم و دانش نیست، بلکه محیطی برای یادگیری چگونه زندگی کردن و تمرین مهارت‌های زندگی است که به تنهایی با استفاده از کتاب قابل فراگیری نیست.

وی تأکید کرد: دانش‌آموزان باید در مدارس مهارت‌های بنیادین زندگی همچون توانایی خوب شنیدن، گفتگو با دیگران، برقرار ارتباط مؤثر در جامعه، کنترل خشم را در طول سال تحصیلی تمرین کرده و فراگیرند تا در آینده در مواجهه با مسائل مختلف اجتماع، تصمیمات مسئولانه اتخاذ کنند. وی با اشاره به لزوم توجه به ظرفیت و توانمندی‌های فردی گفت: یکی از مهارت‌های مورد نیاز دانش‌آموزان، شناخت توانمندی و مهارت‌های فردی

با سرآشپز = آش برویشین کردی، یک غذای خانگی و دلچسب



آش برویشین کردی از غذاهای سنتی و خوش طعم مناطق کردنشین که با بافتی غلیظ و طعمی دلنشین، گزینه‌ای مناسب برای روزهای پاییزی به شمار می‌رود و می‌تواند با مواد اولیه ساده، گرما و عطر غذاهای سنتی را به سفره خانواده بیاورد.

برویشین که در برخی منابع با نام برویشین کردی نیز شناخته می‌شود، از آش‌های محلی مناطق کردنشین ایران است. پایه اصلی این غذا بلغور گندم است و در دستوره‌های خانگی، موادی مانند عدس، نخود، پیاز، زردچوبه، فلفل و ادویه‌های معطر نیز به آن اضافه می‌شود. ترکیب حبوبات و غلات، بافتی غلیظ و طعمی دلچسب به آش می‌دهد و آن را به غذایی مناسب برای یک وعده خانگی تبدیل می‌کند.

یکی از ویژگی‌های این آش امکان تغییر مواد اولیه با توجه به ذائقه خانواده است. برخی افراد آش را با غلظت بیشتری می‌پسندند و برخی ترجیح می‌دهند آب بیشتری داشته باشد. همچنین می‌توان میزان ادویه، روغن و حبوبات را متناسب با سلیقه و نیاز غذایی اعضای خانواده تنظیم کرد. در تهیه این غذا، پخت آرام و زمان کافی برای نرم شدن بلغور و حبوبات اهمیت دارد. برای تهیه آش برویشین در خانه، می‌توان از مواد زیر استفاده کرد. این اندازه‌ها برای حدود چهار نفر مناسب است و با توجه به تعداد افراد قابل تغییر خواهد بود.

مواد لازم

بلغور گندم: ۱ پیمانه

عدس: نصف پیمانه

نخود: نصف پیمانه

پیاز: ۲ عدد متوسط

زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری

فلفل و نمک: به میزان لازم

روغن: ۲ قاشق غذاخوری

آب: حدود ۶ تا ۸ پیمانه

این فهرست یک دستور پیشنهادی خانگی است. مقدار آب، ادویه و حبوبات را می‌توان بر اساس نوع بلغور، زمان پخت و غلظت دلخواه تنظیم کرد.

در برخی دستورها ممکن است از سبزی آش، نعناع خشک یا مواد دیگری نیز استفاده شود. با این حال، برای تهیه یک برویشین ساده، بلغور گندم و حبوبات به همراه پیاز و ادویه‌های پایه، مواد اصلی و در دسترس‌تری هستند.

مرحله اول؛ آماده‌سازی حبوبات و بلغور

پیش از شروع پخت، نخود را به خوبی بشوید و چند ساعت در آب خیس کنید. بهتر است آب خیساندن نخود را در فاصله‌های مناسب عوض کنید. این کار به نرم شدن حبوبات کمک می‌کند و زمان پخت را کاهش می‌دهد. بلغور گندم را نیز بشوید و در صورت تمایل برای مدتی کوتاه در آب قرار دهید تا دانه‌ها کمی نرم شوند. عدس نسبت به نخود زمان پخت کوتاه‌تری دارد و معمولاً نیازی به خیساندن طولانی ندارد. با این حال شستن آن پیش از پخت ضروری است. آماده‌سازی جداگانه مواد، باعث می‌شود هر کدام در زمان مناسب به قابلمه اضافه شوند و در پایان، بافت آش یکدست‌تر باشد.

مرحله دوم؛ پخت نخود و بلغور

نخود خیس‌خورده را در قابلمه‌ای با آب تازه بریزید و روی حرارت قرار دهید. اجازه دهید نخود بپزد تا نرم شود. اگر نخود به خوبی خیس نخورده باشد، ممکن است زمان بیشتری برای پخت نیاز داشته باشد. پس از نرم شدن نسبی نخود، بلغور گندم و عدس را اضافه کنید.

در این مرحله باید مقدار آب به اندازه‌ای باشد که مواد به راحتی در قابلمه حرکت کنند. پس از جوش آمدن، حرارت را کاهش دهید و اجازه دهید بلغور و حبوبات به آرامی بپزند. هم زدن منظم از چسبیدن مواد به کف قابلمه جلوگیری می‌کند و به ترکیب بهتر دانه‌ها کمک خواهد کرد.

باشد، آش رقیق می‌شود و اگر آب کم باشد، احتمال چسبیدن مواد به کف قابلمه افزایش پیدا می‌کند. بهتر است آب را در چند مرحله اضافه کنید و اجازه دهید غذا به آرامی به غلظت مورد نظر برسد.

همچنین می‌توان با توجه به ذائقه خانواده، مقدار حبوبات را تغییر داد. افزایش عدس یا نخود، بافت آش را متفاوت می‌کند و ممکن است زمان پخت را نیز تغییر دهد. بهتر است هر بار که دستور را تغییر می‌دهید، میزان آب و زمان پخت را هم متناسب با آن تنظیم کنید.

ارزش غذایی آش برویشین
بلغور گندم و حبوبات از مواد غذایی هستند که می‌توانند بخشی از نیاز بدن به انرژی، فیبر و برخی مواد مغذی را تأمین کنند. غلات کامل و حبوبات در یک الگوی غذایی متنوع جایگاه مهمی دارند و مصرف آن‌ها به عنوان بخشی از برنامه غذایی متعادل توصیه می‌شود.

آش برویشین به دلیل داشتن بلغور گندم و حبوبات، می‌تواند غذایی سیرکننده باشد. با این حال ارزش غذایی نهایی آن به مقدار روغن، نوع غلات، میزان حبوبات و مواد همراه بستگی دارد. اضافه کردن روغن زیاد یا مصرف آش در کنار خوراکی‌های پرکالری، میزان انرژی دریافتی را افزایش می‌دهد. برای یک وعده متعادل، می‌توان آش را همراه با سبزی خوردن، ماست یا مقدار مناسبی نان سرو کرد. این ترکیب به خانواده کمک می‌کند تا در کنار غذای سنتی، از گروه‌های غذایی متنوع‌تری نیز استفاده کنند.

نکات بهداشتی و نگهداری آش

برای تهیه آش برویشین، شستن حبوبات و بلغور پیش از پخت ضروری است. همچنین باید از آب سالم و ظروف تمیز استفاده کرد. حبوبات و غلات خام ممکن است آلودگی‌هایی داشته باشند و پخت کامل، بخش مهمی از ایمنی غذایی است. اگر مقدار زیادی آش آماده می‌کنید، بهتر است آن را در ظرف‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا سریع‌تر خنک شود و سپس در یخچال قرار دهید. باقی‌مانده غذا را مدت طولانی در دمای اتاق رها نکنید. هنگام مصرف دوباره آش را به خوبی گرم کنید و در صورت تغییر بو، رنگ یا ظاهر، از خوردن آن خودداری کنید.

مرحله سوم؛ پیاز داغ و ادویه‌های معطر

پیازها را نگینی خرد کنید و در تابه‌ای با روغن تفت دهید تا سبک و طلایی شوند. سپس زردچوبه و مقدار کمی فلفل اضافه کنید و مواد را هم بزنید تا عطر ادویه‌ها آزاد شود. بخشی از پیاز داغ را می‌توان برای داخل آش و بخشی را برای تزئین روی آن کنار گذاشت.

پیاز داغ در آش برویشین نقش مهمی در طعم نهایی دارد. اگر خانواده به غذای کم‌روغن علاقه دارد، می‌توان مقدار روغن را کاهش داد و پیاز را با حرارت ملایم آماده کرد. افزودن ادویه‌ها نیز بهتر است متناسب با ذائقه اعضای خانه باشد. به‌ویژه اگر کودکان قرار است از آش استفاده کنند.

مرحله چهارم؛ ترکیب مواد و جا افتادن آش

وقتی نخود، عدس و بلغور کاملاً نرم شدند، پیاز داغ و ادویه‌ها را به قابلمه اضافه کنید. مواد را به آرامی هم بزنید تا طعم پیاز و ادویه در تمام آش پخش شود. در صورت نیاز، مقداری آب جوش اضافه کنید تا آش به غلظت دلخواه برسد.

آش برویشین باید روی حرارت ملایم به پخت ادامه دهد تا مواد کاملاً با هم ترکیب شوند. در این زمان بلغور آب جذب می‌کند و آش غلیظ‌تر می‌شود. اگر غذای بیش از حد سفت شد، اضافه کردن آب جوش به صورت تدریجی می‌تواند به تنظیم بافت کمک کند. پخت آش با حوصله اهمیت زیادی دارد. حرارت زیاد ممکن است باعث ته گرفتن غذا یا خشک شدن سریع آب آن شود. استفاده از قابلمه مناسب و هم زدن هر چند وقت یک‌بار، به نتیجه بهتر کمک می‌کند.

چگونه آش برویشین را خوش‌طعم‌تر کنیم؟

برای خوش طعم‌تر شدن آش برویشین، می‌توان از پیاز داغ تازه، زردچوبه و فلفل به اندازه مناسب استفاده کرد. اگر دوست دارید طعم آش ملایم‌تر باشد، بهتر است مقدار فلفل را کاهش دهید و از ادویه‌های تند کمتر استفاده کنید. برخی خانواده‌ها نیز از نعناع خشک یا سبزی‌های معطر در کنار پیاز داغ استفاده می‌کنند.

یکی از نکات مهم در تهیه آش، توجه به مقدار آب است. اگر آب بیش از حد

مزه‌ای از هر گوشه‌ی دنیا؛ غذاهای محبوب جهان

۲. سوشی (ژاپن): ترکیبی از برنج سرکه‌دار با انواع ماهی خام، جلبک دریایی و سبزیجات. این غذا به نماد سلامت و آشپزی هنرمندانه ژاپنی در دنیا تبدیل شده و به دلیل طعم تازه و سبک بودن، بسیار محبوب است.

۳. کباب (ایران، ترکیه و خاورمیانه): تکه‌های گوشت مزه‌دار شده (کوبیده، چنجه، شیشلیک) که روی آتش ذغال کباب می‌شوند. کباب‌های ایرانی و ترکی به دلیل عطر و طعم دودی و بافت ترد، در سطح جهان به عنوان یکی از لذیذترین پروتئین‌های کبابی شناخته می‌شوند.

۴. برگر (آمریکا): شامل یک لایه گوشت چرخ‌کرده گریل شده، کاهو، گوجه و پنیر در میان نان گرد. برگر به عنوان نماد فست‌فود مدرن، در تمام فرهنگ‌ها پذیرفته شده است.

۵. پائیا (اسپانیا):

یک غذای برنجی رنگارنگ و خوش طعم که با زعفران، سبزیجات، گوشت یا غذاهای دریایی (میگو و صدف) در تابه بزرگی طبخ می‌شود. این غذا نماد دوره‌های غذای دریا در اسپانیا است.

۶. کاری (هند و تایلند): خوراک‌های غلیظ و ادویه‌دار که با ترکیبی از گوشت، سبزیجات و ادویه‌های معطر آرزردچوبه، گشنیز، زیره) درست می‌شوند. طعم قوی و تند آن باعث شده در سراسر جهان به یک غذای محبوب تبدیل شود.

۷. تاکو (مکزیک): نان‌های گرد کوچک (تورتیلا) که داخل آن با گوشت، مرغ، لوبیا، پنیر و سس‌های تند پر شده است. تاکو به خاطر طعم‌های تند و تازه و راحتی در خوردن، بسیار پرطرفدار است.

غذا تنها وسیله‌ای برای رفع گرسنگی نیست، بلکه بخشی مهم از فرهنگ، اقتصاد، سلامت و سبک زندگی مردم جهان به شمار می‌آید. در هر کشور، غذاها بر اساس اقلیم، منابع طبیعی، باورهای فرهنگی و عادات‌های اجتماعی شکل گرفته‌اند. برخی خوراکی‌ها به دلیل طعم مطلوب، ارزش غذایی بالا، سادگی در تهیه و قابلیت استفاده در غذاهای مختلف، در سراسر جهان محبوب و پرکاربرد شده‌اند.

در دنیای امروز، بسیاری از غذاها از مرزهای جغرافیایی عبور کرده‌اند و در سفره مردم کشورهای مختلف جای گرفته‌اند. برنج، نان، سیب‌زمینی، مرغ، تخم‌مرغ، پاستا، حبوبات و سبزیجات از جمله مواد غذایی‌ای هستند که تقریباً در اکثر نقاط جهان استفاده می‌شوند. این غذاها نه تنها خوشمزه‌اند، بلکه به دلیل انعطاف‌پذیری بالا، پایه‌ی بسیاری از غذاهای خانگی و رستورانی را تشکیل می‌دهند. شناخت غذاهای پرکاربرد جهان به ما کمک می‌کند تا هم با فرهنگ غذایی ملت‌ها آشنا شویم و هم انتخاب‌های بهتر و سالم‌تری در تغذیه روزانه داشته باشیم. در این گزارش، به معرفی خوراکی‌ها و غذاهایی می‌پردازیم که در سطح جهانی بسیار رایج، محبوب و کاربردی هستند و در وعده‌های غذایی گوناگون مورد استفاده قرار می‌گیرند.

غذاهای پرکاربرد جهانی

۱. پیتزا (ایتالیا): مشهورترین غذای جهان که از یک خمیر نازک، سس گوجه، پنیر موتزارلا و مواد دلخواه تشکیل شده است. پیتزا به دلیل قابلیت شخصی‌سازی بالا، در هر گوشه دنیا با سلیقه محلی سازگار شده است.

۸. پاستا (ایتالیا): انواع رشته‌های خمیری (مثل اسپاگتی) که با سس‌های مختلفی چون «بولونز» (گوشت و گوجه) یا «آلفردو» (خامه و پنیر) سرو می‌شود. سادگی و طعم لذیذ آن، آن را به غذای ثابت بسیاری از خانواده‌ها تبدیل کرده است.

۹. دیم سام (چین): لقمه‌های کوچک بخارپز یا سرخ‌کرده که داخل آن‌ها با سبزیجات، میگو یا گوشت پر شده است. این غذا نماد سنت‌های غذایی چین و دوره‌های غذای خوری است.

۱۰. استیک (فرانسه و آرژانتین): تکه‌ای بزرگ از گوشت گاو باکیفیت که به روش‌های مختلف (مدیوم، رر یا ول‌دان) گریل می‌شود. استیک غذای کلاسیک رستوران‌های لوکس دنیاست.

۱۱. رامن (ژاپن): نودل‌های رشته‌ای در آب‌گوشت غلیظ و معطر که با ورقه‌های گوشت، تخم‌مرغ و سبزیجات سرو می‌شود. این غذا به عنوان یک «غذای راحت» (Comfort Food) در جهان شناخته می‌شود.

۱۲. فلافل (خاورمیانه و شمال آفریقا): توپک‌های سرخ‌کرده از نخود و ادویه‌جات که در نان پیتا با مخلفات سرو می‌شود. فلافل یکی از محبوب‌ترین و ارزان‌ترین غذاهای گیاهی دنیاست.

۱۳. بیف استروگانف (روسیه): تکه‌های گوشت گاو که در سس خامه و قارچ تفت داده شده و معمولاً با پوره سیب‌زمینی یا برنج سرو می‌شود. این غذا به خاطر بافت لطیف و طعم خامه، بسیار پرطرفدار است.

۱۴. فیش اند چیپس (انگلیس): ماهی سوخاری شده با

خمیر مخصوص به همراه سیب‌زمینی سرخ‌کرده. این غذا یکی از نمادهای آشپزی بریتانیایی است که در بسیاری از کشورها یافت می‌شود.

۱۵. پیراشکی (اروپای شرقی): تخمیرهایی که با مواد متنوع (گوشت، سیب‌زمینی، پنیر یا میوه) پر شده و سرخ یا پخته می‌شوند. این غذا بسیار سیرکننده است.

۱۶. گیو-زا (ژاپن/چین): نوعی دامپلینگ یا خمیر پرشده که یک طرف آن در تابه سرخ شده و طرف دیگر بخارپز می‌شود. ترد بودن و طعم داخلی گوشتی آن بسیار خاص است.

۱۷. ببریانی (هند و پاکستان): غذایی مخلوط از برنج باسماتی، ادویه‌های تند، زعفران و تکه‌های گوشت یا مرغ که به آرامی پخته می‌شود تا طعم‌ها به خورد هم بروند.

۱۸. کراسان (فرانسه): اگرچه یک شیرینی محسوب می‌شود، اما در بسیاری از کشورها وعده اصلی صبحانه است. لایه‌های ترد و کره‌ای آن، آن را به پرکاربردترین صبحانه مدرن جهان تبدیل کرده است.

۱۹. کنتل/شنیتسل (اتریش و آلمان): تکه‌گوشت پهن شده که در پودر سوخاری غلتانده و سرخ می‌شود. این غذا به دلیل تردی خاص خود، در بسیاری از کشورها با نام‌های مختلف تولید می‌شود.

۲۰. سوپ پیاز (فرانسه): سوپی کلاسیک که با پیاز کاراملی شده و آب‌گوشت تهیه شده و روی آن یک تکه نان تست و پنیر آب‌شده قرار می‌گیرد. این سوپ به دلیل طعم عمیق و لذیذش مشهور است.