



شادفر

گراتن شاید همان غذای من در آوری باشد که شما تا پیش از این هم درست کرده اید. غذایی که هم مقرون به صرفه است و هم در آغاز تابستان پاسخ مناسبی برای بهانه‌گیری کودکان، گراتن مانند سوپله در ظرف نسوز و در فر پخته می‌شود. تفاوت آن با سوپله در این است که گراتن پُرمایه‌تر است و رویه آن معمولاً مقدار پنیر رندیده دارد که در فر برشته می‌شود. این رویه برشته یا «سردیگ» برای فرنگی‌ها در حکم ته دیگ برای مایرانی‌هاست. در ادامه به شیوه تهیه این غذا اشاره می‌کنیم.

مواد لازم

مرغ پخته، ۱۵۰ گرم خرد کرده
پیاز کوچک، یک عدد ساتوری
قارچ، ۷۵ گرم خرد کرده
پنیر سفت، یک پیمانه رندیده
شیر، یک پیمانه
نان سفید، چهار پنچ برش
آرد، یک قاشق
کره، چهار پنچ گردو
جوزبویا، اندکی ساییده
نمک و فلفل، مقدار دل‌خواه

دستور تهیه

● هرگاه مقداری گوشت از مرغ پخته یا نوعی خوراک مرغ در یخچال مانده باشد، با آن می‌توان به شیوه فرانسوی‌ها یک گراتن روی نان تست درست کرد. اینجا فرض می‌کنیم مرغ شب مانده شما حدود ۱۵۰ گرم گوشت دارد.
● دوگردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت دهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و با کاردک خوبی بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. قارچ را اضافه کنید و پنچ، شش دقیقه بچرخانید تا آب آن کشیده شود.
● شیر را با جوزبویا و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید تا غلیظ شود. مرغ را اضافه و زیرورو کنید. سپس روی آتش ملایم بگذارید تا سس سفت شود. گاهی کف تابه را بتراشید تا ته نگیرد.
● در تابه دیگری باقی مانده کره را روی آتش ملایم داغ کنید. برش‌های نان را در آن بگذارید و برگردانید تا هر دو روی آن طلائی شود. بردارید و در سینی فر بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید.
● ماهی مرغ را با قاشق روی برش‌های نان سرشکن کنید و پنیر را روی آن‌ها بپاشید. سینی را ده تا دوازده دقیقه در طبقه بالای فر بگذارید تا پنیر ذوب و کمی برشته شود.

نکته

این گراتن را با سالاد کاهو و لوبی تنوری سر سفره بگذارید. گراتن انواع مختلفی دارد که هر بار با توجه به سلیقه و مواد اولیه دل‌خواهی که در اختیار دارید، می‌توانید آن را درست کنید.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
مرغ	۱۰۰ گرم	۱۹۶ کالری
پیاز	۱۰۰ گرم	۴۰ کالری
قارچ	۱۰۰ گرم	۵۰ کالری
شیر	یک لیوان	۱۲۲ کالری
کره	یک قاشق غذاخوری	۱۰۲ کالری
نان سفید	۱۰۰ گرم	۲۶۶ کالری
پنیر سفت (برای نمونه پنیر پارمزان)	۱۰۰ گرم	۴۳۱ کالری

دستور این غذا برگرفته از کتاب مستطاب آشپزی: از سیر تا پیاز اثر نجف دریابندری است.

خال کوبی، سرطان لنفاوی را افزایش می‌دهد

نتایج یک مطالعه دانشگاهی در سوئد نشان داده است خال کوبی بدون در نظر گرفتن اندازه آن، خطر سرطان لنفاوی را تا ۲۱ درصد افزایش می‌دهد. این تحقیقات ثابت می‌کند جوهرهای خال کوبی پس از ورود از طریق پوست به درون غدد لنفاوی راه پیدا می‌کنند. علت آن این است که غدد لنفاوی وظیفه فیلتر کردن مواد خارجی مانند باکتری‌ها را دارند و از آنجایی که جوهرهای خال کوبی دارای مواد سرطان‌زا و فلزات سنگین هستند پس از ورود به بدن، جسم خارجی تشخیص داده و درون غدد لنفاوی ذخیره می‌شوند. این محققان همچنین معتقدند خطر و احتمال بروز این بیماری از زمان خال کوبی تا دو سال پس از آن در بالاترین حد خود قرار دارد سپس کاهش می‌یابد و دوباره پس از یازده سال روند افزایشی پیدا می‌کند.

چند خان از فرزندخواندگی

از روزی که متقاضیان فرزندخواندگی، تصمیم می‌گیرند تا زمانی که کودک را در آغوش می‌کشند چه مراحل باید سپری کنند؟

سمر اشاهان شاید آرزوی همه کودکان بهزیستی این باشد که روزی در کمال آرامش به آغوش خانواده زیستی خود برگردند و زندگی‌شان را طوری از سر بگیرند که گویی هیچ وقت این شکاف و جدایی نبوده است. برای فرزندان که آرزوهای چنین دارند و گذشته‌ای دردناک، آسیب‌یخ‌ز از چهار حرف این کلمه سنگینی و طاقت‌فرسایی دارد. از همین روست که مسئولان و کارشناسان سازمان بهزیستی در هر شهرستانی می‌کوشند وقتی که به درخواست افراد برای دریافت فرزندخوانده پاسخ مثبت می‌دهند، همه مراحل کار بسیار دقیق و کارشناسی شده پیش برود تا فرزندی که یک بار از خانواده زیستی خود آسیب دیده است، بار دیگر از خانواده‌ای که او را تقاضا کرده اند خسارت روحی و روانی نبیند. برای همین است که کارشناسان بهزیستی فرایند فرزندخواندگی را یک درمی‌امی دانند که هر بخش و مرحله آن باید به درستی گذرانده شود. در این مطلب پای‌گفته‌های مسعود فیروزی، مدیرکل بهزیستی خراسان رضوی نشسته ایم تا از چند و چون مراحل فرزندخواندگی بگویند. پیش از ورود به این گزارش بهتر است بدانیم هدف از واگذاری فرزندان واجد شرایط بهزیستی به خانواده‌های متقاضی، آماده‌کردن این فرزندان برای زندگی مستقل و درخور و در نهایت تربیت پدر یا مادر خوب در آینده است.

چه افرادی

ثبت نام فرزندخواندگی بهزیستی، برای سه‌گروه، شامل زن و شوهر بدون فرزند، دختران و زنان بدون شوهر و زن و شوهر دارای فرزند، با شرایطی، امکان پذیر است.

◀ زوج‌هایی که پنج سال از زمان ازدواج آن‌ها گذشته و صاحب فرزند نشده‌اند و سن یکی از آن‌ها بیش از سی سال است.

◀ زوج‌هایی که سن یکی از آن‌ها بیش از سی سال باشد و نازایی‌شان تأیید شده باشد نیاز ندارد که پنج سال از تاریخ ازدواجشان گذشته باشد.

◀ خانواده‌هایی که خودشان فرزند زیستی دارند و فرزند دوم یا سوم می‌خواهند و سن یکی از همسران دست‌کم بیش از سی سال باشد.

◀ خانم‌های مجردی که بالای سی سال سن دارند و ازدواج نکرده‌اند که فقط حق اقدام برای فرزندخواندگی دختر دارند.

خراسان رضوی جزو استان‌های پیشرو در فرزندخواندگی است. سال گذشته در این استان، چهارصد خانواده متقاضی فرزندخوانده، صاحب فرزند شدند.

خراسان رضوی پیشرو در کشور

بر اساس ماده ۱۰ و ۸ قانون حمایت از کودکان و نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست مصوب سال ۱۳۹۲، تنها فرزندان که واجد شرایط بند‌های قانونی این ماده‌ها باشند امکان واگذاری آن‌ها به عنوان فرزندخوانده وجود دارد.

ماده ۱۰ و ۸

چه مراحل

فرایند فرزندخواندگی به صورت رفت و برگشتی است و درخواست زوج متقاضی در هر مرحله‌ای ممکن است کامل مردود شود.

۱ ابتدا باید متقاضیان به سامانه ملی فرزندخواندگی به نشانی www.Adoption.behzisti.net مراجعه و مدارک لازم به منظور ثبت نام اولیه را بارگذاری کنند.

۲ اطلاعات متقاضی در اداره بهزیستی شهرستان‌ها بررسی و در صورت کامل بودن مدارک، تأییدیه مدارک برای خانواده ارسال می‌شود.

۳ کارشناسان بهزیستی با خانواده تماس می‌گیرند و از متقاضی یا متقاضیان برای انجام مصاحبه دعوت می‌کنند. در این مرحله زن و شوهر باید با هم در جلسه مصاحبه حضور پیدا کنند.

۴ در صورت تأیید شدن، زوج متقاضی برای انجام

مصاحبه به روان‌شناس مجرب و دوره‌دیده‌کشوری معرفی می‌شوند. در این مرحله زوج از نظر انگیزه فرزندخواندگی، تاب‌آوری و... از سوی روان‌شناس‌های مجرب کشوری بررسی می‌شوند.

۵ در صورت تأیید شدن در مراحل پیشین، خانواده‌گواهی‌نداشتن سوء پیشینه و مدارک لازم را به اداره بهزیستی شهرستان تحویل می‌دهد.

۶ پرونده خانواده در اداره بهزیستی شهرستان تکمیل و به استان ارسال می‌شود و متقاضیان در نوبت تحویل فرزند قرار می‌گیرند.

در تحویل فرزند به خانواده‌ها و اولویت مهم وجود دارد.

یک، زمان ثبت نام آن‌ها، به این معنی که اگر زوجی سی‌ام ماه ثبت نام کرده باشد و زوج دیگری سی‌ویکم ابتدا به زوجی



که سی‌ام ثبت نام کرده‌اند فرزند تحویل داده می‌شود. دو، بودن فرزندان واجد شرایط برای واگذاری، زیرابراساس قانون هر فرزند پذیرش شده در بهزیستی شرایط واگذاری را ندارد.

۷ پس از تأیید شدن پرونده، باید زوجین و فرزند مرحله ارتباط‌گیری را سپری کنند. هم‌زمان زوجین به اداره پزشکی قانونی معرفی می‌شوند. پس از اعلام نظر مثبت از سوی خانواده (برای فرزندان بالای سه سال) خانواده به دادگاه صالحه برای دریافت حکم حضانت آزمایشی معرفی می‌شود. شش ماه پس از تحویل فرزند، خانواده برای دریافت حکم حضانت دائم دوباره به دادگاه صالحه بدوی معرفی می‌شوند.

دارا بودن شغل ثابت و پایدار، تمکن مالی و دارا بودن بیمه پایه اجتماعی و درمان و سن مناسب بسیار اهمیت دارد. گزارش مددکاری و گزارش بازپیدا از منزل، تأییدیه سلامت روانی و جسمی اعضای خانواده از سوی مشاوران و پزشکی قانونی و احراز هویت مهم است.

ویژگی زوجین متقاضی

چند روز

برای زمان معرفی فرزند به خانواده زمان مشخصی را نمی‌توان در نظر گرفت، زیرا همه فرزندان مقیم مراکز بهزیستی واجد شرایط فرزندخواندگی نیستند، ولی پس از معرفی شدن فرزند به خانواده فرایند ارتباط‌گیری مدونی بین فرزند و خانواده وجود دارد. در این مدت سعی می‌شود فرصت شناخت فرزند از خانواده و خانواده از فرزند مهیا شود تا با خیال راحت و اطمینان کامل فرزندان وارد خانواده جدید شوند.

شرایط مالی

در همه مراحل بازپیدا و مصاحبه‌هایی که انجام می‌شود درباره بعضی از مسائل مانند وضعیت مسکن، برنامه ریزی مالی خانواده برای فرزندخوانده، شرایط بیمه خانواده و بیمه عمری که برای فرزند در نظر گرفته‌اند، اموالی که خانواده قصد دارند به فرزندخوانده ببخشند یا وصیت‌کنند بررسی می‌شود. خانواده‌های متقاضی حتماً نباید وضعیت مالی خیلی خوبی داشته باشند، ولی باید درآمدی و مانا و ثابت داشته باشند تا بتوانند از عهده نگهداری فرزند برآیند.

نکته

سازمان بهزیستی هیچ وقت خانواده‌ای را به دلیل اینکه شرایط مالی خوبی ندارند و مالک اموال نیستند، از داشتن فرزند محروم نمی‌کند، بلکه برخورداری از شرایط مالی متناسب در اندازه‌ای که خانواده منبع درآمد ثابتی داشته باشد و بتواند امورات خانواده را بگذراند کافی است.

هزینه ثبت نام

ثبت نام فرزندخواندگی از سامانه مربوط، رایگان است و نیاز به پرداخت هیچ هزینه دیگری نیست. با این همه، به دلیل اینکه فرزندخوانده ارت نمی‌برد، متقاضیان ثبت نام فرزندخواندگی بهزیستی، باید برخی از امور مالی، همچون تملیک مال، خرید بیمه تکمیلی و تأمین هزینه‌های کودک را درباره فرزند انجام دهند.

شرایط خاص

اگر زوج پس از دریافت فرزندخوانده تصمیم به طلاق بگیرند باید پیش از هر اقدامی نظر و مشورت سازمان بهزیستی را بخواهند.

۳ بار حق انتخاب

باتوجه به شرایط هر زوج فقط سه فرزند در سه مرحله به آن‌ها معرفی می‌شود و در صورت نپذیرفتن فرزند سوم، پرونده درخواست فرزندخواندگی آن‌ها متوقف می‌گردد.