

# کارت امید مادر



آغاز واریز اعتبار ۲ میلیون تومانی  
"کارت امید مادر" از ۱۲ تیر

# آوای دریا

۲۹۹

شنبه ۱۳ تیر ماه ۱۴۰۵ سال هشتم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



کمک هزینه آموزشی و رفاهی برای ۲ میلیون  
دانش آموز با «کارت نشاط»



دعوت بانوی والیبالیست مینابی  
به اردوی تیم ملی



شهرنوش پارس پور درگذشت



بهترین عادت های غذایی سالمندان در گرمای تابستان

معاون بررسی‌های راهبردی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده؛

# نقش زنان در شکل دهی اقتصاد آینده منطقه شانگهای پیشنهادات ایران برای تقویت همکاری‌ها

گزارش: ایرنا



معاون بررسی‌های راهبردی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده با طرح پیشنهادات جمهوری اسلامی ایران در راستای توسعه همکاری‌های اقتصادی زنان سازمان همکاری شانگهای تاکید کرد: کشورهای عضو سازمان، می‌توانند با بهره‌گیری از توانمندی‌های زنان، الگوی تازه‌ای از توسعه فراگیر، متوازن و پایدار را در سطح منطقه ارائه دهند.

نرجس ابوالقاسمی در نشست «نقش زنان در توسعه اقتصادی» در مجمع زنان سازمان همکاری شانگهای، گفت: تجربه‌های جهانی و مطالعات توسعه نشان می‌دهد که هرگاه زنان فرصت مشارکت مؤثر در اقتصاد را یافته‌اند، بهره‌وری اقتصادی افزایش یافته، نوآوری تقویت شده و تاب‌آوری اجتماعی جوامع ارتقا یافته است.

وی ادامه داد: کشورهای عضو سازمان همکاری شانگهای با برخورداری از جمعیت گسترده، اقتصادهای پویا و پیشینه‌های تمدنی عمیق، می‌توانند با بهره‌گیری از توانمندی‌های زنان، الگوی تازه‌ای از توسعه فراگیر، متوازن و پایدار را در سطح منطقه ارائه دهند.

معاون بررسی‌های راهبردی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده با اشاره به اصول ۲۱۰، ۲۰ و ۲۸ قانون اساسی گفت: مشارکت اقتصادی زنان در ایران، در چارچوب اصول کرامت انسانی، عدالت جنسیتی و بهره‌گیری از همه ظرفیت‌های انسانی کشور مورد توجه قرار گرفته و این نگاه در قوانین اساسی، سیاست‌های کلان و برنامه‌های توسعه ملی به‌طور روشن انعکاس یافته است.

ابوالقاسمی با بیان اینکه کار کشور تبعیض در استخدام، دستمزد و شرایط کار بر اساس جنسیت ممنوع اعلام شده است، تصریح کرد: در سیاست‌های کلی حاکم بر برنامه پنج‌ساله هفتم پیشرفت، رفع موانع رشد و شکوفایی زنان و فراهم کردن زمینه‌های توسعه اقتصادی آنان به‌عنوان یکی از جهت‌گیری‌های مهم مورد توجه قرار گرفته است.

وی با اشاره به ترویج کارآفرینی زنان و دختران جوان از طریق آموزش، دسترسی به منابع مالی و تحول دیجیتال در ایران خاطر نشان کرد: برنامه‌های متعددی برای توسعه مهارت‌های حرفه‌ای و کارآفرینانه زنان اجرا شده است و تلاش شده تا از طریق آموزش‌های مهارتی، توسعه مهارت‌های دیجیتال و تسهیل دسترسی به منابع مالی، زمینه شکل‌گیری و رشد کسب‌وکارهای زنان فراهم شود.

معاون بررسی‌های راهبردی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، رشد فعالیت زنان در شرکت‌های دانش‌بنیان، استارت‌آپ‌ها و کسب‌وکارهای نوآورانه را نشان‌دهنده ظرفیت

ابوالقاسمی، تقویت پیوندهای اجتماعی و اقتصادی میان کشورهای عضو سازمان همکاری شانگهای برای توسعه کارآفرینی زنان را مورد تاکید قرار داد و گفت: منطقه ما با برخورداری از بازار گسترده، منابع انسانی توانمند و ظرفیت‌های اقتصادی متنوع، می‌تواند بستر مناسبی برای توسعه همکاری‌های اقتصادی زنان فراهم کند.

وی با طرح پیشنهادات ایران در راستای توسعه همکاری‌های اقتصادی زنان سازمان همکاری شانگهای گفت: ایجاد شبکه همکاری و کارآفرینی زنان کشورهای عضو سازمان همکاری شانگهای به‌منظور تبادل تجربه‌ها و معرفی الگوهای موفق، راه‌اندازی پلتفرم دیجیتال مشترک برای معرفی محصولات و خدمات زنان کارآفرین و تسهیل دسترسی آنان به بازارهای منطقه‌ای و توسعه برنامه‌های آموزشی مشترک در حوزه مهارت‌های دیجیتال، نوآوری و اقتصاد دانش‌بنیان برای زنان کارآفرین در کشورهای عضو در دستورکار این سازمان قرار گیرد.

مجمع زنان سازمان همکاری شانگهای از ۵ تیم با موضوع «رهبری زنان» در چارچوب ریاست دوره‌ای قرقیزستان بر این سازمان، در شهر بیشکک برگزار شد که نرجس ابوالقاسمی معاون بررسی‌های راهبردی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده در رأس هیأتی در این نشست شرکت کرد.

بالای آنان در اقتصاد دیجیتال و اقتصاد دانش‌بنیان دانست. ابوالقاسمی با اشاره به ایجاد شرایط برای پایداری اجتماعی و زیست‌محیطی کسب‌وکارهای زنان ابراز داشت: بسیاری از کسب‌وکارهای زنان، به‌ویژه در حوزه‌های محلی، اجتماعی و خانوادگی، علاوه بر ایجاد اشتغال و درآمد، به تقویت سرمایه اجتماعی، کاهش فقر و حفظ منابع محیط‌زیستی نیز کمک می‌کنند.

وی با بیان اینکه در ایران نیز حمایت از کسب‌وکارهای خرد و خانگی، توسعه شبکه‌های محلی تولید و بازار، و استفاده از فناوری‌های نوین برای دسترسی به بازارهای گسترده‌تر در دستورکار قرار دارد، تاکید کرد: بیش از ۷۰ درصد از مجوزهای مشاغل خانگی به زنان تعلق دارد و امسال بیش از ۸۰ درصد از تسهیلات حمایتی از مشاغل خرد و متوسط به زنان اختصاص داده شده است.

معاون بررسی‌های راهبردی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، به مجموعه‌ای از حمایت‌های قانونی برای مادران شاغل به دلیل اهمیت نهاد خانواده و نقش مهمی که زنان در آن ایفا می‌کنند، اشاره کرد و یادآور شد: این اقدامات به منظور ایجاد تعادل میان مسئولیت‌های خانوادگی و فعالیت‌های اقتصادی زنان در نظر گرفته شده است.

## کم‌هزینه آموزشی و رفاهی برای ۲ میلیون دانش‌آموز با «کارت نشاط»

حمایت‌های نهادی در ارتباط است. خوشبختانه استقبال بسیار عالی بوده و حتی پیش از رونمایی رسمی، بیش از ۵۰۰ میلیون تومان کمک مردمی به حساب این پوشش واریز شده است.

### نقش اصلی پوشش در مدیریت کمک‌های مردمی چیست؟

وی بر نقش استراتژیک این پوشش، تاکید کرد و توضیح داد: پوشش کارت نشاط در واقع یک سازوکار هوشمند برای جذب و هدایت دقیق کمک‌های مردمی است. ما به خیرین این امکان را می‌دهیم که کمک‌های خود را به‌صورت هدفمند به یک منطقه، شهر یا گروه خاصی از دانش‌آموزان اختصاص دهند. این کار باعث می‌شود کمک‌ها بدون واسطه و شفاف به مقصد برسند، از پراکندگی کمک‌ها جلوگیری شود و بتوانیم با برنامه‌ریزی دقیق، از ترک تحصیل دانش‌آموزان در مناطق محروم جلوگیری کنیم.

دهقانی در پایان خاطر نشان کرد: هدف نهایی ما در فراگاه عدالت تربیتی این است که هیچ استعداد درخشانی به دلیل محدودیت‌های مالی از مسیر تحصیل و نشاط خارج نشود.

آن‌ها بسیار دقیق و چندمرحله‌ای است؛ ابتدا مدیر مدرسه دانش‌آموزان واجد شرایط را معرفی می‌کند، سپس افراد واجد شرایط توسط فراگاه عدالت تربیتی بررسی شده و در نهایت با همکاری وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، تأیید نهایی انجام می‌شود تا عدالت در توزیع کمک‌ها کاملاً رعایت شود.

### والدین چگونه می‌توانند برای دریافت کارت اقدام کنند؟

ایشان با تاکید بر ساده بودن فرآیند اذعان کرد: دریافت کارت بسیار ساده است؛ یکی از والدین باید در اپلیکیشن (جهش بانک) یک حساب باز کند و درخواست صدور کارت نشاط را ثبت نماید. پس از تأیید، کارت به‌صورت کاملاً رایگان به درب منزل ارسال می‌شود. تأکید می‌کنم که صدور کارت، افتتاح حساب و ارسال آن برای ولی دانش‌آموز هیچ هزینه‌ای برای خانواده‌ها ندارد و تمام هزینه‌های اجرایی توسط بانک همکار پوشش داده می‌شود.

**اعتبار مالی کارت نشاط چگونه تأمین می‌شود؟**  
دهقانی در مورد مبلغ و اعتبار کارت، تصریح کرد: مبلغ ثابتی برای این کارت تعیین نشده است، زیرا اعتبار آن مستقیماً با میزان مشارکت خیرین و

یک طرح ملی است که با همکاری نئوبانک جهش وابسته به جهاد دانشگاهی و بانک ایران‌زمین طراحی شده است. ما هم‌زمان با افتتاحیه طرح شهید عجمیان، با حضور وزیر محترم آموزش و پرورش در مشهد مقدس اجرای رسمی این طرح را آغاز کردیم و در حال حاضر، روند توسعه و گسترش این طرح در سال‌های آتی با برنامه‌ریزی دقیق در حال انجام است.

### چه تعداد از دانش‌آموزان قرار است تحت پوشش قرار بگیرند؟

دبیر فراگاه عدالت تربیتی با ارائه آمار و ارقام گفت: برنامه‌ریزی ما مرحله‌بندی شده است؛ در مرحله نخست، حدود ۵۰۰ هزار دانش‌آموز از دهک‌های پایین درآمدی را تحت پوشش قرار داده‌ایم. هدف ما این است که این تعداد تا پایان سال ۱۴۰۵ به یک میلیون نفر برسد و در نهایت، تا پایان مهرماه سال ۱۴۰۶، حدود دو میلیون دانش‌آموز از دهک‌های یک تا پنج درآمدی از مزایای این کارت بهره‌مند شوند.

### معیار انتخاب دانش‌آموزان مشمول چیست؟

دهقانی، درباره نحوه شناسایی دانش‌آموزان، بیان کرد: جامعه هدف ما، دانش‌آموزان مستعد در مناطق کم‌برخوردار هستند. فرآیند انتخاب

دبیر فراگاه عدالت تربیتی وزارت آموزش و پرورش گفت: طرح «کارت نشاط» برای حمایت از دانش‌آموزان مستعد مناطق محروم آغاز و دریافت این کارت برای والدین واجد شرایط از طریق اپلیکیشن رایگان است.

اردشیر دهقانی، دبیر فراگاه عدالت تربیتی وزارت آموزش و پرورش از جزئیات اجرایی، نحوه دریافت و برنامه پوشش ۲ میلیون دانش‌آموز مستعد خبر داد و گفت: ما کارت نشاط را به عنوان یک ابزار حمایتی-خدماتی هوشمند برای دانش‌آموزان مستعد در مناطق کم‌برخوردار تعریف کرده‌ایم. هدف ما این است که با این کارت، دسترسی آنان به خدمات آموزشی، رفاهی و فرهنگی را تسهیل کنیم. دانش‌آموزان از طریق این کارت می‌توانند نیازهای خود از جمله پوشاک، کفش، بسته‌های کمک‌آموزشی و حتی هزینه‌های مربوط به اردوهای زیارتی، تفریحی و ورزشی را تأمین کنند. در واقع، این کارت ابزاری است برای شفاف‌سازی کمک‌های مردمی و اطمینان از اینکه این حمایت‌ها دقیقاً به دست هدف اصلی خود می‌رسد.

**زمان شروع و روند اجرایی طرح چگونه است؟**  
وی با اشاره به آغاز عملیاتی طرح افزود: این پوشش

# چگونه با پف و تیرگی زیر چشم خدا حافظی کنیم؟

گزارش: ایرنا



چشم‌ها اولین بخش از چهره هستند که خستگی، بی‌خوابی و حتی سبک زندگی ناسالم را آشکار می‌کنند، پف و تیرگی زیر چشم نیز از رایج‌ترین نشانه‌هایی است که می‌تواند طراوت و شادابی صورت را تحت تأثیر قرار دهد.

پف یا تیرگی زیر چشم یکی از شایع‌ترین مشکلات ظاهری است که بسیاری از افراد در دوره‌هایی از زندگی خود با آن مواجه می‌شوند. این وضعیت اگرچه اغلب موقتی و بی‌خطر است اما می‌تواند چهره را خسته، مسن‌تر و بی‌انرژی نشان دهد. نکته مهم این است که در بیشتر موارد، پف زیر چشم ناشی از عوامل ساده و قابل کنترل است، با این حال، در برخی شرایط خاص می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل جدی‌تر باشد که نیاز به بررسی پزشکی دارد. شناخت دلایل، استفاده از راهکارهای فوری و اصلاح سبک زندگی، سه گام کلیدی برای مدیریت این مشکل هستند.

## پف زیر چشم چیست و چرا ایجاد می‌شود؟

پف زیر چشم به تورم خفیف یا متوسط در ناحیه زیر پلک‌ها گفته می‌شود که معمولاً به دلیل تجمع مایع یا تغییرات بافتی در این ناحیه رخ می‌دهد. پوست اطراف چشم بسیار نازک و حساس است، به همین دلیل کوچک‌ترین تغییر در مایعات بدن یا وضعیت خواب می‌تواند خود را در این بخش نشان دهد.

یکی از مهم‌ترین دلایل تجمع مایع در بافت‌های اطراف چشم است. این اتفاق معمولاً در اثر خواب ناکافی، مصرف زیاد نمک یا حتی وضعیت نامناسب خواب رخ می‌دهد. زمانی که فرد به صورت صاف یا بدون زاویه مناسب می‌خوابد، مایعات در اطراف چشم تجمع پیدا می‌کنند و صبح‌ها باعث ایجاد پف می‌شوند.

کم‌خوابی و خستگی نیز نقش مهمی دارند. بدن در هنگام خواب، فرصت بازسازی و تنظیم مایعات را پیدا می‌کند. وقتی این چرخه مختل شود، نه تنها پف زیر چشم افزایش می‌یابد، بلکه تیرگی نیز بیشتر به چشم می‌آید.

آلرژی‌ها و التهاب ملتحمه از دیگر عوامل شایع هستند. در این شرایط، بدن به مواد حساسیت‌زا واکنش نشان می‌دهد و این واکنش باعث التهاب، خارش و در نهایت تورم اطراف چشم می‌شود. همچنین، مصرف زیاد نمک باعث احتباس آب در بدن شده و این موضوع مستقیماً به افزایش پف زیر چشم منجر می‌شود.

در کنار این موارد، عوامل ژنتیکی و افزایش سن نیز تأثیرگذارند. با بالا رفتن سن، بافت‌های اطراف چشم شل‌تر می‌شوند و چربی‌های زیر پوست بیشتر نمایان می‌گردند. استعمال دخانیات نیز با کاهش گردش خون و آسیب به بافت‌های پوستی، این مشکل را تشدید می‌کند.

## راهکارهای فوری برای کاهش پف زیر چشم

در بسیاری از مواقع، پف زیر چشم را می‌توان با روش‌های ساده و خانگی در مدت زمان کوتاهی کاهش داد. این راهکارها بیشتر بر کاهش التهاب و بهبود گردش خون تمرکز دارند.

یکی از مؤثرترین روش‌ها، استفاده از کمپرس سرد است. قرار دادن یک پارچه تمیز و مرطوب که با آب سرد خنک شده یا استفاده از قاشق سرد به مدت حدود ۱۰ دقیقه روی چشم‌ها، باعث انقباض عروق خونی و کاهش تورم می‌شود. این روش ساده، در عین حال بسیار مؤثر است و به سرعت ظاهر چشم‌ها را بهبود می‌بخشد.

شست‌وشوی صورت با آب سرد نیز به تحریک گردش خون کمک می‌کند و می‌تواند به کاهش پف کمک کند. همچنین استفاده از خیار خنک یا چای کیسه‌ای سرد (به‌ویژه چای سبز یا سیاه) روی پلک‌ها، به دلیل داشتن ترکیبات ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی، تأثیر قابل توجهی در کاهش تورم و آرام‌سازی پوست دارد.

این روش‌ها اگرچه موقتی هستند، اما در مواقعی مانند صبح‌های

پرمشغله یا قبل از یک جلسه مهم، می‌توانند به سرعت ظاهر صورت را بهبود دهند.

## نقش سبک زندگی در پیشگیری از پف چشم

بخش مهمی از کنترل پف زیر چشم، به اصلاح سبک زندگی برمی‌گردد. عادات‌های روزمره تأثیر مستقیمی بر وضعیت پوست و سلامت عمومی بدن دارند.

کاهش مصرف نمک یکی از اولین اقدامات ضروری است. نمک زیاد باعث احتباس آب در بدن می‌شود و این موضوع به‌ویژه در نواحی حساس مانند اطراف چشم بیشتر نمایان می‌شود. تنظیم رژیم غذایی و کاهش غذاهای فرآوری شده می‌تواند تأثیر قابل توجهی داشته باشد.

خواب کافی نیز نقش کلیدی دارد. توصیه می‌شود افراد بین ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشند. کیفیت خواب نیز به اندازه مدت آن مهم است. خواب عمیق و منظم، به بدن کمک می‌کند تا مایعات را بهتر تنظیم کرده و از تجمع آن‌ها در بافت‌ها جلوگیری کند.

بالا نگه داشتن سر هنگام خواب یکی دیگر از راهکارهای ساده اما مؤثر است. استفاده از یک بالش اضافی یا تنظیم زاویه سر، مانع از تجمع مایعات در اطراف چشم می‌شود.

ترک سیگار نیز تأثیر چشمگیری دارد. دخانیات باعث کاهش اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها و تخریب کلژن پوست می‌شوند که در نهایت به تشدید پف و تیرگی زیر چشم منجر می‌شود. همچنین حذف آرایش‌های تحریک‌کننده و رعایت بهداشت چشم، به‌ویژه در افرادی که از لنز استفاده می‌کنند، بسیار مهم است. لنزها باید در صورت بروز تورم، بلافاصله خارج شوند تا از تشدید التهاب جلوگیری شود.

## چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگرچه پف زیر چشم در بیشتر موارد بی‌خطر است، اما در برخی شرایط می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل جدی‌تر باشد. اگر این

وضعیت بیش از ۴۸ ساعت ادامه پیدا کند یا با علائمی مانند درد، قرمزی شدید، ترشح یا کاهش بینایی همراه باشد، مراجعه به پزشک ضروری است.

در برخی موارد، بیماری‌هایی مانند عفونت‌های چشمی، مشکلات تیروئید یا واکنش‌های آلرژیک شدید می‌توانند باعث تورم مداوم شوند. تشخیص دقیق این موارد تنها توسط پزشک امکان‌پذیر است و خوددرمانی می‌تواند خطرناک باشد.

## هشدار درباره درمان‌های نادرست

یکی از نکات مهم در مواجهه با پف زیر چشم، پرهیز از روش‌های نادرست و خطرناک است. استفاده خودسرانه از قطره‌های استروئیدی یا کرم‌های نامناسب مانند کرم‌های هموروئید، اگرچه ممکن است به‌طور موقت باعث کاهش تورم شوند، اما در بلندمدت می‌توانند آسیب‌های جدی به پوست و حتی بینایی وارد کنند.

پوست اطراف چشم بسیار حساس است و استفاده از داروهای قوی بدون تجویز پزشک، می‌تواند باعث نازک شدن پوست، افزایش حساسیت و حتی بروز عوارض جبران‌ناپذیر شود.

## چه زمانی پف چشم نیاز به مراجعه پزشکی دارد؟

پف زیر چشم مشکلی شایع اما قابل کنترل است که در اغلب موارد به دلیل سبک زندگی یا عوامل موقتی ایجاد می‌شود. با شناخت دلایل اصلی، استفاده از راهکارهای ساده و ایجاد تغییرات مثبت در عادات روزمره، می‌توان این مشکل را تا حد زیادی کاهش داد.

با این حال، توجه به علائم هشداردهنده و پرهیز از درمان‌های خودسرانه، اهمیت زیادی دارد. سلامت چشم‌ها به عنوان یکی از حیاتی‌ترین اعضای بدن، نیازمند مراقبت آگاهانه و اصولی است. اگر پف زیر چشم از یک مشکل ساده فراتر رفت، بهترین تصمیم، مراجعه به پزشک و دریافت راهنمایی تخصصی است.

## جزئیات ثبت نام دانش‌آموزان اتباع اعلام شد

مراجعه کنند.

سلیمی درباره دانش‌آموزان ورودی جدید نیز توضیح داد: دانش‌آموزانی که امسال برای نخستین بار وارد مدرسه می‌شوند و همچنین دانش‌آموزانی که به‌صورت قانونی در کشور حضور دارند، باید ابتدا با مراجعه به سایت <http://kanoonnobat.ir> نسبت به دریافت نوبت اقدام کنند.

به گفته وی، این افراد پس از دریافت وقت و مراجعه به دفاتر کفالت و ادارات اتباع استان‌ها و اخذ معرفی‌نامه، می‌توانند با در دست داشتن مدارک لازم به نزدیک‌ترین مدرسه مراجعه کرده و فرآیند ثبت‌نام خود را تکمیل کنند.

روند ثبت‌نام دانش‌آموزان اتباع در مدارس کشور اعلام شد. بر اساس دستورالعمل جدید، ثبت‌نام اولیه، دریافت نوبت از سایت و مراجعه به دفاتر کفالت از مراحل اصلی است. هدف این طرح ساماندهی دقیق‌تر فرآیند ثبت‌نام در سال تحصیلی جدید است. محمد سلیمی در تشریح روند ثبت‌نام دانش‌آموزان اتباع اظهار کرد: طبق دستورالعملی که به‌صورت متمرکز و جامع به مدارس سراسر کشور ابلاغ شده، مدارس موظف‌اند ابتدا نسبت به ثبت‌نام اولیه دانش‌آموزانی که سال گذشته در همان مدرسه تحصیل می‌کردند اقدام کنند.

وی افزود: این دانش‌آموزان پس از ثبت‌نام اولیه باید برای دریافت معرفی‌نامه به دفاتر کفالت و ادارات کل اتباع در استان‌ها



# وقتی قانون در خانه پدر بزرگ بی معنا می شود؛ عشق بی قید و شرط یا لوس کردنِ در دسرساز نوه ها؟

گزارش: ایسنا



بعضا والدین شاغل ناگزیرند برای نگهداری از فرزندان از خانواده خود کمک بگیرند اما به گفته یک روانشناس، برای جلوگیری از چند تربیتی شدن و یا تضاد تربیتی کودک لازم است مرز نقش ها و مسئولیت ها به روشنی مشخص شود؛ هرچند استفاده از تجربه پدر بزرگ و مادربزرگ، در کنار حفظ مسئولیت نهایی والدین، در تصمیم های تربیتی، بهترین راه برای ایجاد محیطی امن، آرام و هماهنگ برای رشد کودک خواهد بود.

پگاه دوستی با بیان این که می توانیم از تضاد تربیتی فرزند و به اصطلاح عامیانه چند تربیتی شدن کودکان بدلیل رفتارهای والدین از یک سو و پدر بزرگ و مادربزرگ ها و یا خانواده والدین از سوی دیگر جلوگیری کنیم، گفت: نقش پدر بزرگ و مادربزرگ در زندگی کودک می تواند بسیار ارزشمند و حمایت کننده باشد، اما برای اینکه این حضور به رشد سالم کودک کمک کند، لازم است مرز نقش ها و مسئولیت ها به روشنی مشخص باشد.

به گفته وی، نخستین گام این است که خود والدین درباره اصول و شیوه های فرزند پروری به تفاهم برسند؛ زیرا اگر میان پدر و مادر اختلاف نظر وجود داشته باشد، هماهنگی با پدر بزرگ و مادربزرگ نیز دشوارتر خواهد شد. پس از آن، بهتر است درباره موضوعات مهمی مانند ساعت خواب، تغذیه، استفاده از تلفن همراه، قوانین خانه و شیوه های تشویق و تنبیه و... با اعضای خانواده گفت و گو شود تا همه در چارچوبی مشترک حرکت کنند. البته انتظار اینکه همه افراد دقیقاً یکسان رفتار کنند، واقع بینانه نیست و تفاوت های جزئی، مانند زمان بیشتر برای بازی یا یک خوراکی اضافه، معمولاً تا زمانی که اصول اساسی خانواده حفظ شود، آسیب زا نخواهد بود.

وابستگی بیش از حد کودک به پدر بزرگ و مادربزرگ ها خوب است یا بد؟

این روانشناس درباره وابستگی بیش از حد کودک به پدر بزرگ و مادربزرگ و تأثیر آن بر رابطه عاطفی فرزند با والدین در آینده، توضیح داد: رابطه صمیمی کودک با پدر بزرگ و مادربزرگ نه تنها مضر نیست، بلکه می تواند به رشد هیجانی، احساس تعلق و دریافت حمایت عاطفی بیشتر کمک کند. با این حال، براساس نظریه دلبستگی، والدین باید همچنان پایگاه امن و مرجع اصلی کودک باقی بمانند و پدر بزرگ و مادربزرگ نقش مکمل و حمایتگر داشته باشند، نه جایگزین والدین. بنابراین، محبت زمانی بیشترین اثر مثبت را خواهد داشت که تصمیم های اصلی تربیتی همچنان بر عهده والدین باشد و نقش هر یک از اعضای خانواده به روشنی مشخص شده باشد.

چه واکنشی به لوس کردن کودکان توسط پدر بزرگ و مادربزرگ داشته باشیم؟

وی در خصوص این که اگر پدر بزرگ و مادر بزرگ در تربیت کودک با والدین اختلاف نظر داشته باشند، بهترین برخورد چیست؟ گفت: در نهایت، اختلاف نظر میان نسل ها تا حد زیادی طبیعی است، زیرا هر نسل با باورها و تجربه های متفاوتی فرزند پروری

کرده است. آنچه اهمیت دارد این است که این اختلاف ها در حضور کودک مطرح نشود؛ زیرا مشاهده تعارض میان بزرگ ترها می تواند احساس امنیت او را کاهش دهد.

این روانشناس در این باره که اگر پدر بزرگ و مادربزرگ کودک را لوس کنند، واکنش والدین باید چه باشد؟ گفت: اگر پدر بزرگ و مادربزرگ گاهی کودک را بیش از حد ناز پرورده کنند، واکنش مناسب والدین، سرزنش یا برخورد هیجانی نیست، بلکه گفت و گویی محترمانه، شفاف و همراه با تعیین مرزهای روشن است. استفاده از تجربه ارزشمند پدر بزرگ و مادربزرگ، در کنار حفظ مسئولیت نهایی والدین در تصمیم های تربیتی، بهترین راه برای ایجاد محیطی امن، آرام و هماهنگ برای رشد کودک خواهد بود.

دوستی اظهار کرد: زمانی که میان والدین با پدر بزرگ و مادربزرگ تعارض یا پیام های متناقض وجود داشته باشد، نخستین فردی که آسیب می بیند کودک است. پژوهش ها نشان می دهد دریافت پیام های متناقض می تواند موجب سردرگمی، کاهش احساس امنیت، دشواری در پذیرش قوانین و حتی افزایش رفتارهای مقابله ای یا لجبازانه شود.

وی ادامه داد: اگر والدین نقش پدر بزرگ و مادربزرگ را نادیده بگیرند یا برعکس، پدر بزرگ و مادربزرگ به طور مداوم در تصمیم های تربیتی والدین دخالت کنند، روابط خانوادگی نیز دچار تنش خواهد شد. به همین دلیل، احترام متقابل، گفت و گوی سازنده و تعیین مرزهای روشن، مهم ترین عوامل پیشگیری از این مشکلات هستند. این موضوع در خانواده هایی که والدین شاغل هستند و از پدر بزرگ و مادربزرگ برای مراقبت از کودک کمک می گیرند، اهمیت بیشتری پیدا می کند. پیش از آغاز این همکاری، بهتر است درباره قوانین اصلی و انتظارات دو

طرف توافق شود. این روانشناس ادامه داد: در عین حال، والدین نباید تمام مسئولیت تربیت را به دیگران واگذار کنند. حتی اگر فرصت محدودی داشته باشند، اختصاص زمانی برای تعامل با کیفیت با کودک اهمیت زیادی دارد؛ زیرا پژوهش ها نشان می دهد کیفیت رابطه والد و کودک، از طرف مدت زمانی که در کنار یکدیگر هستند، نقش تعیین کننده تری در رشد کودک دارد.

دوستی در خصوص تفاوت کودکی که کنار پدر بزرگ و مادربزرگ زندگی می کند با کودکی که در مهدکودک هستند، گفت: نمی توان گفت کودکی که بیشتر کنار پدر بزرگ و مادربزرگ بزرگ می شوند، یا کودکی که به مهدکودک می روند، ذاتاً وضعیت بهتری یا بدتری دارند. اگر پدر بزرگ و مادربزرگ رابطه ای گرم، حمایتگر و هماهنگ با والدین داشته باشند، می توانند نقش بسیار مثبتی در رشد کودک ایفا کنند. در مقابل، مهدکودک نیز فرصت مناسبی برای یادگیری مهارت های اجتماعی، استقلال و تعامل با همسالان فراهم می کند. آنچه بیش از محل نگهداری اهمیت دارد، کیفیت روابط، ثبات قوانین و پاسخ گویی مناسب به نیازهای عاطفی کودک است.

این روانشناس تأکید کرد: در برخورد با کودکی که توانایی شناختی بالاتری دارند نیز باید توجه داشت که آن ها معمولاً زودتر متوجه تفاوت رفتار بزرگ ترها و تناقض های موجود می شوند و پرسش های بیشتری مطرح می کنند. بهترین شیوه برخورد، گفت و گوی صادقانه، متناسب با سن کودک و پرهیز از فریب یا پنهان کاری است. البته نباید به دلیل هوش بالاتر، از این کودکان انتظار رفتار کاملاً بزرگسالانه داشت؛ زیرا از نظر هیجانی، همچنان کودک هستند و به محبت، امنیت و مرز بندی روشن نیاز دارند.

## چرا نباید جای نیش حشرات را بخار کنیم؟

است به دفع انگل هایی مانند کک یا کنه کمک کند. تحقیقات کاپلان همچنین نشان داد که خاراندن می تواند به کاهش نوعی باکتری پوستی کمک کند. با این حال، این مزایا به اندازه ای نیستند که توصیه پزشکی را تغییر دهند. کاپلان تأکید می کند که خاراندن در نهایت مضر است و باید از آن پرهیز کرد.

### چگونه خارش خفیف را کنترل کنیم؟

درمان خارش به علت آن بستگی دارد. برای خارش های تابستانی مانند نیش حشره و کهیر، متخصصان پوست کرم های ضد خارش مانند هیدروکورتیزون، کالامین یا حمام جو دوسر را توصیه می کنند.

کاپلان یک ترفند ساده نیز پیشنهاد می کند: کرم های حاوی منتول می توانند به طور موقت پوست را فریب دهند تا به جای خارش، احساس سرما کند. این کار آن قدر خارش را کاهش می دهد که چرخه خارش و خاراندن شکسته شود.

وقتی فعال می شوند، موادی مانند هیستامین آزاد می کنند که باعث خارش و التهاب می شود. از سوی دیگر، همین سلول ها با آزاد کردن مواد دیگر می توانند به مبارزه با میکروب ها نیز کمک کنند.

دانشمندان مدت ها است می دانند که آلرژن ها می توانند این سلول ها را فعال کنند؛ اما سیگنال های دیگری مانند درد نیز می توانند این سلول ها را فراخوانی کنند. کاپلان توضیح می دهد که ما معمولاً تا جایی خاراندن را ادامه می دهیم که درد بگیرد. سلول های عصبی حسگر درد، ماده پی (substance P) را آزاد می کنند که از مسیری متفاوت از آلرژن ها، سلول های ایمنی را فعال می کند. این همان دلیلی است که خاراندن باعث تشدید خارش و التهاب می شود.

### پس چرا خاراندن در ابتدا احساس خوبی ایجاد می کند؟

یکی از نظریه های قدیمی می گوید که خاراندن ممکن

### آزمایش روی موش ها

پژوهشگران برای یافتن پاسخ این پرسش، آزمایشی روی موش ها طراحی کردند. آن ها با گذاشتن یقه های مخصوص بر گردن موش ها، مانع شدند که موش ها خودشان را با پنجه های شان بخاراندند و دریافتند که خاراندن، التهاب و تورم پوست را تشدید می کند.

دکتر دنیل کاپلان (Daniel Kaplan)، متخصص پوست دانشگاه پیتسبورگ، توضیح می دهد: اگر نیش حشره را نادیده بگیرد، خارش آن معمولاً ۵ تا ۱۰ دقیقه از بین می رود؛ اما به محض اینکه شروع به خاراندن کنید، آن خارش تا یک هفته با شما می ماند و هر بار از دفعه قبل بدتر می شود.

**سیستم ایمنی؛ هم کمک کننده و هم آسیب رسان**  
برای درک بهتر این فرآیند، کاپلان و همکارانش به سلول های ایمنی به نام ماست سل (mast cells) پرداختند. این سلول ها در پوست زندگی می کنند و جزو اولین پاسخ دهندگان سیستم ایمنی هستند.

پژوهشگران دریافته اند که خاراندن نیش حشره یا جوش های پوستی، هرچند در ابتدا احساس خوشایندی ایجاد می کند، اما در واقع التهاب و خارش را تشدید می کند و می تواند فرد را در چرخه معیوب خارش و خاراندن گرفتار کند.

وبگاه مדיکال اکسپرس در گزارشی آورده است: احتمالاً از کودکی شنیده اید که نباید جای نیش حشرات یا جوش های پوستی را بخاراند، زیرا وضعیت را بدتر می کند؛ اما چرا کاری که این قدر حس خوبی ایجاد می کند، می تواند مضر باشد؟

عوامل گوناگونی از جمله برخی بیماری های جدی می توانند باعث خارش شوند. پزشکان مدت ها است که نسبت به آسیب های ناشی از خاراندن بیش از حد پوست هشدار می دهند. اکنون پژوهشگران به درک بهتری از این موضوع دست یافته اند که چرا حتی یک خارش خفیف، اگر به آن دامن بزنید، شما را در چرخه بی پایان خارش و خاراندن گرفتار می کند.

# اخبار حوزه زنان

این مصوبه با هدف کاهش موانع فعالیت‌های پژوهشی بانوان، حمایت از تداوم فعالیت‌های علمی زنان پژوهشگر و همسو با سیاست‌های جوانی جمعیت به تصویب شورای علمی بنیاد ملی علم ایران رسیده است.

## شهرنوش پاریسی پور درگذشت



شهرنوش پاریسی پور، نویسنده و مترجم، در ۸۱ سالگی در آمریکا از دنیا رفت.

شهرنوش پاریسی پور، نویسنده و مترجم، متولد سال ۱۳۲۴ در تهران، بر اثر ایست قلبی تنفسی جمعه، دوازدهم تیرماه در آمریکا درگذشت. پاریسی پور که همسر سابق ناصر تقوایی بود و سال‌ها در آمریکا اقامت داشت، در واکنش به حمله آمریکا و اسرائیل به ایران گفته بود: بسیار مخالف این حمله هستم و بسیار رنج می‌برم از اینکه مردم ایران در این جریان کشته می‌شوند.

شناخته شده‌ترین اثر او در ایران «طوبا و معنای شب» است. از جمله رمان‌ها و داستان‌های پاریسی پور می‌توان به «عقل آبی»، «ماجرای ساده و کوچک روح درخت»، «شیوا»، «بر بال باد نشستن»، «تجربه‌های آزاد» و «آویزه‌های بلور» اشاره کرد. «شکار جادوگران در دهکده سلیم»، «رازهای اختراگی، ئی چینگ»، «از کنفوسیوس تا راه‌پیمایی دراز دلفین دولرس»، «تاریخ چین» و «لائودزه و مرشدان دانویی» نیز از ترجمه‌های شهرنوش پاریسی پور هستند.

## زایمان موفق مادر باردار در منزل با حضور به موقع اورژانس دهو در میناب



سرپرست اورژانس پیش‌بیمارستانی دانشکده علوم پزشکی شرق هرمزگان از انجام موفق یک مورد زایمان در منزل توسط کارشناسان اورژانس پایگاه دهو در روستای ماشهران شهرستان میناب خبر داد. عبدالهادی رنجبر با تشریح جزئیات این مأموریت اظهار کرد: ساعت ۸:۰۶ صبح امروز شبیه ششم، در پی تماس با مرکز پیام اورژانس میناب و اعلام شروع مراحل زایمان یک مادر باردار، تیم عملیاتی پایگاه اورژانس دهو بلافاصله به محل اعزام شد.

وی افزود: کارشناسان اورژانس در ساعت ۸:۱۶ بر بالین مادر باردار ۳۶ ساله در روستای ماشهران حاضر شدند. با توجه به شرایط مادر و آغاز روند زایمان، اقدامات لازم درمانی و حمایتی در محل انجام شد. سرپرست اورژانس پیش‌بیمارستانی شرق هرمزگان ادامه داد: با اقدام سریع و به‌موقع تیم اورژانس، آماده‌سازی ست تخصصی زایمان و همچنین همکاری مامای منطقه، نوزاد در شرایطی ایمن و تحت حمایت کامل متولد شد.

رنجبر با اشاره به مراقبت‌های پس از زایمان تصریح کرد: بلافاصله پس از تولد، علائم حیاتی مادر و نوزاد توسط تکنسین‌های اورژانس بررسی و پایش شد و با تداوم مراقبت‌ها در طول مسیر انتقال، هر دو در وضعیت عمومی مطلوب به بخش زایشگاه بیمارستان حضرت ابوالفضل (ع) میناب منتقل شدند.

وی در ادامه خاطرنشان کرد: نوزاد متولدشده با نمره آپگار ۹ و در شرایط جسمی مناسب تحویل کادر درمان بیمارستان شد. رنجبر در پایان از تلاش کارشناسان پایگاه اورژانس دهو و همکاری مامای محلی در این مأموریت موفقیت‌آمیز قدرانی کرد.

اعتبار ماهیانه به مبلغ ۲ میلیون تومان (۲۰ میلیون ریال) به ازای هر فرزند، به صورت مستمر در تاریخ هفتم هر ماه واریز می‌شود. مهلت استفاده از این اعتبار سه ماه پس از واریز است و خانوارهای مشمول می‌توانند برای اطلاع از مبلغ اعتبار خود از طریق برنامه کاربردی «شمیم»، «بله» یا «سروش پلاس» و اقدام و یا با شماره گیری کد دستوری ۱۴۶۳\*۵۰۰\* یا تماس با شماره ۶۳۶۹-۰۲۱ اقدام کنند.

این طرح با همکاری دبیرخانه ستاد ملی جمعیت، سازمان ثبت احوال کشور و شرکت خدمات فناوری اطلاعات رفاه ایرانیان (فارا) اجرایی شده و مشمول کلیه مادرانی است که فرزندان آن‌ها از ابتدای سال ۱۴۰۵ متولد شده‌اند.

## دعوت بانوی والیبالیست مینابی به اردوی تیم ملی



بانوی والیبالیست مینابی به اردوی تیم ملی والیبالیست‌ها دعوت شد.

بر اساس دعوت رسمی فدراسیون ورزش‌های جانبازان و توان‌یابان جمهوری اسلامی ایران، فرزانه حیدری، بانوی ورزشکار و ملی‌پوش شایسته شهرستان میناب، به دوازدهمین مرحله اردوی آماده‌سازی تیم ملی والیبالیست‌ها دعوت شد.

این اردو در راستای آماده‌سازی تیم ملی برای حضور قدرتمند در مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۲۶ چین برگزار می‌شود و طبق برنامه، از ۹ تا ۱۴ تیرماه ۱۴۰۵ در تهران و سپس از ۲۹ تیر تا ۱۴ مرداد ۱۴۰۵ در کشور چین ادامه خواهد داشت.

دعوت مجدد فرزانه حیدری به اردوی تیم ملی، نشان‌دهنده شایستگی، تلاش مستمر و جایگاه ارزشمند این بانوی ورزشکار در والیبالیست‌ها کشور است و افتخاری برای جامعه ورزش استان هرمزگان و شهرستان میناب به شمار می‌رود.

## با تصویب بنیاد علم ایران؛

## حمایت ویژه از زنان پژوهشگر؛ افزایش مهلت پژوهش پس از تولد فرزند

بنیاد ملی علم ایران با تصویب مصوبه‌ای جدید، در راستای حمایت از بانوان پژوهشگر و سیاست‌های جوانی جمعیت، مهلت ارسال پیشنهادها و اجرای طرح‌های پژوهشی را به ازای تولد هر فرزند تا ۹ ماه و حداکثر ۱۸ ماه افزایش داد؛ تسهیلاتی که برای مادران دارای فرزند دوقلو یا فرزند با نیازهای خاص، با شرایط ویژه‌تری همراه است. شورای علمی بنیاد ملی علم ایران (INSF)، در سیصد و چهاردهمین جلسه خود، با هدف حمایت از بانوان پژوهشگر و در راستای اجرای سیاست‌های کلی جوانی جمعیت ماده‌واحد‌های را برای تسهیل فعالیت‌های پژوهشی بانوان به تصویب رساند.

بر اساس این مصوبه، مهلت ارسال پیشنهادها و پژوهشی مربوط به انواع حمایت‌های بنیاد از جمله دوره‌های پس‌دکتری، رساله دکتری، گزینش‌های پژوهشی، کرسی‌های پژوهشی و سایر حمایت‌ها، به ازای تولد هر فرزند، ۹ ماه و حداکثر تا ۱۸ ماه برای هر پژوهشگر زن تمدید می‌شود.

افزایش مدت اجرای طرح‌های پژوهشی

مطابق این مصوبه، در صورتی که فرزند پژوهشگر در طول اجرای طرح پژوهشی متولد شود، به ازای هر فرزند، ۹ ماه و حداکثر تا ۱۸ ماه به مدت اجرای پروژه اضافه خواهد شد.

همچنین برای تولد فرزندان دوقلو، مهلت‌های پیش‌بینی شده در این مصوبه یک‌سال تعیین شده است.

حمایت ویژه از مادران دارای فرزند با نیازهای خاص

بر اساس تبصره نخست این ماده‌واحد، چنانچه فرزند متولدشده دارای نواقص جسمی یا ذهنی باشد، مهلت‌های پیش‌بینی شده برای آن فرزند به دو سال افزایش خواهد یافت.

نحوه محاسبه در دوره دکتری

در تبصره دوم این مصوبه نیز آمده است در صورتی که مرخصی تحصیلی دانشجویان مقطع دکتری به دلیل تولد فرزند باشد، از میان مدت مرخصی تحصیلی و مهلت‌های تعیین شده در این مصوبه هر کدام که زمان بیشتری را شامل شود، ملاک محاسبه قرار خواهد گرفت.

شناسنامه فرزند؛ تنها مدرک مورد نیاز

بر اساس اعلام بنیاد ملی علم ایران، برای بهره‌مندی از این تسهیلات، ارائه شناسنامه فرزند به‌عنوان مدرک مورد نیاز کفایت می‌کند.

## رقابت‌های انتخابی تیم جودوی بانوان هرمزگان برگزار شد



مسابقات انتخابی تیم جودوی بانوان هرمزگان در آکادمی جودو قریب شهرک دریا بندرعباس برگزار شد.

در راستای شناسایی استعدادهای برتر و آماده‌سازی تیم‌های منتخب جهت حضور در مسابقات کشوری، مسابقات انتخابی تیم جودوی بانوان استان هرمزگان (به عنوان پیش‌نیاز انتخابی تیم ملی) برگزار شد.

این رقابت‌ها که در آکادمی جودو «قریب» واقع در شهرک دریا برگزار شد، شاهد حضور پرشور ورزشکاران از سراسر استان در سه رده سنی نونهال، نوجوان و جوان بود.

این مسابقات با حضور صبا حیدری، نایب رئیس هیئت جودو استان هرمزگان، و با مدیریت داوری کلتوم سیدی پور و کمک‌داوری محدثه دهقانی و مریم حاجی‌زاده برگزار شد.

نایب رئیس هیئت جودو استان بیان کرد: بین دوره از مسابقات علاوه بر ایجاد حس پویایی در ورزشکاران به ارتقا سطح کیفی و ایجاد انگیزه برای بانوان شد و همچنین مشارکت شهرستان‌ها در این دوره از مسابقات نکته‌ی قابل تقدیری بود.

در پایان این مسابقات در وزن‌های مختلف و در رده سنی نونهالان، وزن ۴۰ کیلوگرم سارینا فرهادی، وزن ۴۴ کیلوگرم ریحانه طباری، وزن ۵۲ کیلوگرم فاطمه دهقانی، وزن ۵۷ کیلوگرم: ملیکا علیخانی، وزن ۶۳ کیلوگرم تانیا خیل‌تاش، در رده سنی رده سنی نوجوانان، وزن ۴۸ کیلوگرم آیسلی علی‌پور، وزن ۶۳ کیلوگرم آمنه آگیش، در رده سنی جوانان، وزن ۵۲ کیلوگرم مبینا پالاک، زینب کارگر، وزن ۵۷ کیلوگرم الینا مطوری و وزن ۶۳ کیلوگرم مهدیه عباسی دعوت به اردوی دوم تیم منتخب استان دعوت شدند.

این مسابقات گام مهمی در جهت تقویت سطح فنی جودوی بانوان استان و آماده‌سازی قهرمانان برای مسیر تیم ملی محسوب می‌شود.

## آغاز واریز اعتبار ۲ میلیون تومانی «کارت امید مادر» از ۱۲ تیر



وزارت تعاون: از ۱۲ تیر اعتبار ۲ میلیون تومانی «کارت امید مادر» برای بیش از ۱۹۰ هزار نوزاد متولد ۱۴۰۵ واریز می‌شود و این اعتبار از این پس در هفتم هر ماه شارژ خواهد شد

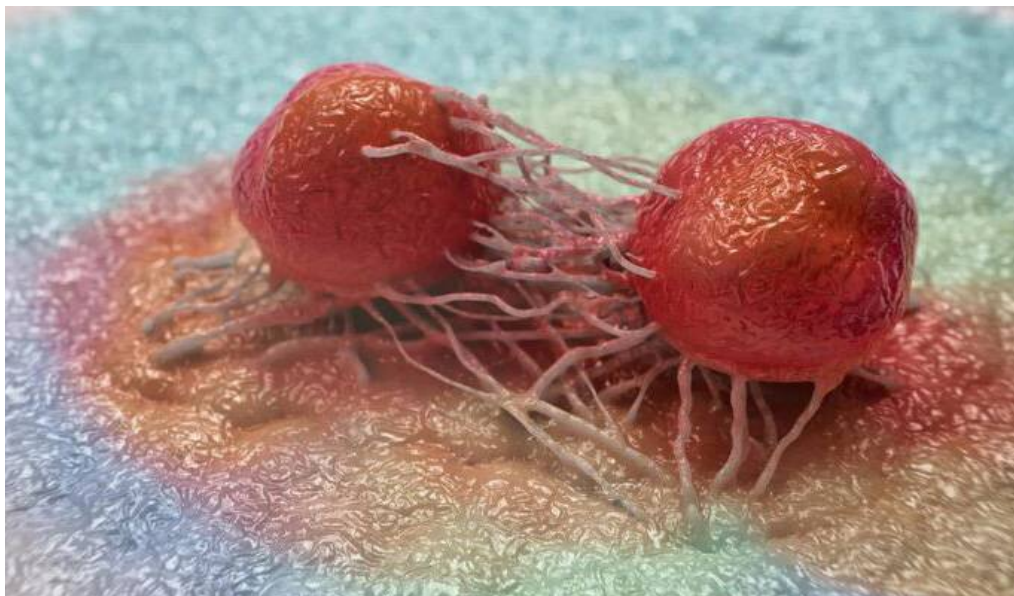
در راستای اجرای سیاست‌های کلی جمعیت، قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت و مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی، طرح «کارت امید مادر» با هدف ارتقای امنیت غذایی و بهبود سلامت مادر و کودک در حال اجراست.

در مرحله سوم این طرح، اعتبار خرید سبد غذایی، پوشک و شیرخشک برای ۱۹۰ هزار و ۱۴۵ کودک متولدشده در سه‌ماهه نخست سال ۱۴۰۵ (۱ فروردین لغایت ۳۱ خرداد) به حساب ۱۸۶ هزار و ۴۷۰ مادر مشمول تخصیص یافته است. بر اساس اعلام وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در خصوص وضعیت مادرانی که در فروردین و اردیبهشت‌ماه صاحب فرزند شده اما اعتباری دریافت نکرده بودند این دسته از مادران، اعتبار موقوعه خود را به صورت یکجا دریافت کرده‌اند که از تاریخ ۱۲ تیرماه ۱۴۰۵ قابل بهره‌برداری است.

همچنین، مشمولان این طرح می‌توانند تا سقف اعتبار تخصیص یافته، اقلام شامل سبد غذایی (لبنیات، پروتئین، حبوبات، روغن، غلات، مغزیجات، میوه‌جات و سبزیجات) و اقلام بهداشتی (پوشک بچه و شیرخشک) خریداری کنند. مادران می‌توانند برای خرید مواد غذایی به فروشگاه‌های طرف قرارداد کالا برگ و برای تهیه شیرخشک و پوشک به داروخانه‌ها مراجعه کنند.

# دارویی که ۹۰ درصد از پیشروی سرطان پانکراس جلوگیری می‌کند

گزارش: ایسنا



فقط روی سلول‌های سرطانی پانکراس رشد یافته در آزمایشگاه آزمایش شده است.

قبل از در نظر گرفتن هرگونه آزمایش انسانی، کار بیشتری برای فهمیدن نحوه دقیق عملکرد این PCAI ها، اینکه آیا به بافت سالم آسیب می‌رسانند یا خیر و اینکه آیا در مدل‌های حیوانی مؤثر و ایمن باقی می‌مانند، مورد نیاز است.

با این حال، دلگرم‌کننده است که به نظر می‌رسد PCAI های آزمایش شده آنچه را که برای مقابله با جهش‌های KRAS از انواع مختلف لازم است، دارند.

ژن KRAS فقط در سرطان پانکراس دخیل نیست و با حدود ۳۰ درصد از کل سرطان‌های دارای تومورهای جامد، از جمله سرطان‌های روده بزرگ و ریه مرتبط است.

تحقیقات دیگر پیش از این برخی از تأثیرات احتمالی این نوع ترکیبات را به طور گسترده‌تری بررسی کرده‌اند.

محققان امیدوارند که رویکرد مورد استفاده در اینجا بتواند منجر به درمان انواع مختلف سرطان ناشی از KRAS شود.

محققان می‌گویند: PCAI ها در برابر طیف وسیع‌تری از جهش‌یافته‌های KRAS، از جمله KRAS-G12C، KRAS-G12V و KRAS-G12V مؤثر هستند، در نتیجه نشان‌دهنده کاربرد بالقوه ضد سرطان pan-KRAS هستند.

آنها افزودند: در واقع، کارهای قبلی ما اثربخشی PCAI ها را در برابر سلول‌های سرطانی پستان، ریه و پروستات که توسط پروتئین‌های جهش یافته KRAS هدایت می‌شوند، نشان داد.

پژوهشگران موفق به کشف تأثیر ۹۰ درصدی یک دارو در مهاجرت سرطان پانکراس در بررسی‌های آزمایشگاهی شده‌اند.

آدنوکارسینوم مجرای پانکراس یا لوزالمعده، شایع‌ترین نوع این سرطان است که به طور خاص کشنده و درمان آن دشوار است.

بیشتر تومورهای این نوع توسط یک یا چند جهش در ژن KRAS هدایت می‌شوند که تقسیم سلولی سریعی را ایجاد می‌کنند که متوقف کردن آن دشوار است.

مدت‌هاست که درمان آنها به قدری چالش برانگیز در نظر گرفته شده که KRAS در طول دهه‌ها تحقیق، «غیرقابل درمان» برچسب‌گذاری شده است.

اکنون یک مطالعه آزمایشگاهی جدید به یک راه حل ممکن برای این مشکل اشاره می‌کند.

تیمی از کالج داروسازی و علوم دارویی دانشگاه فلوریدا A&M در حال آزمایش ترکیباتی به نام مهارکننده‌های سیستمینیل آمید پلی ایزوپرنیل شده (PCAI) هستند تا سعی کنند بر نقص‌های KRAS غلبه کنند.

این PCAI ها به گونه‌ای مهندسی شده‌اند که تعاملات غیرطبیعی پروتئین مرتبط با سیگنالینگ KRAS جهش یافته را مختل کنند، نه اینکه یک جهش KRAS واحد را هدف قرار دهند.

محققان در مقاله جدید خود که در مجله Oncotarget منتشر شده است، می‌نویسند: تعداد محدود داروها برای درمان سرطان‌های ناشی از KRAS همچنان یک مشکل مهم مراقبت‌های بهداشتی است و داروهای فعلی به دلیل مقاومت ذاتی بی‌اثر می‌شوند. با توجه به این موضوع، برای مقابله با معمای KRAS به درمان‌های جدید نیاز است.

در آزمایش‌هایی که روی سلول‌های سرطانی پانکراس رشد یافته در آزمایشگاه انجام شد، معرفی چندین PCIA در ایجاد اختلال در برنامه بازی جهش استاندارد KRAS مؤثر بود.

از بین ترکیبات آزمایش شده، ترکیبی که «NSL-YHJ-۲۷» نام‌گذاری شده است، در سرکوب سرطان پانکراس پیشرو بود و بیش از ۹۰ درصد از مهاجرت سلول‌های سرطانی را حتی در غلظت‌های پایین مسدود کرد.

تجزیه و تحلیل دقیق سلول‌ها نشان داد که PCIA ها از چندین طریق مؤثر بودند: آنها ژن‌هایی را که سرطان را سرکوب می‌کنند، فعال کرده و ژن‌هایی را که به گسترش آن کمک می‌کنند، غیرفعال کردند.

این ترکیبات همچنین سطح پروتئین‌های دخیل در حرکت سلول را کاهش دادند و رشته‌های اکتین را مختل کردند و داربست داخلی سلول‌هایی را که برای حرکت، حفظ شکل و تهاجم به بافت‌های اطراف استفاده می‌شوند، از بین بردند.

محققان می‌گویند: این داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از سلول‌های سرطانی پانکراس با جهش‌های KRAS، توانایی PCAI ها را

## درمان جدید زانو بدون جراحی؛ تسکین پایدار درد برای بیماران آرتروز

از شش هفته و سپس به ۳ در پیگیری‌های شش ماهه و دوازده ماهه رسید که نشان‌دهنده بهبود پایدار در طول یک سال است. امتیازات عملکرد روزانه از ۵۳ به ۷۱.۵، امتیازات ورزشی و تفریحی از ۱۵ به ۳۶ و امتیازات کیفیت زندگی از ۱۹ به ۴۰ افزایش یافت. در مجموع، ۸۰ درصد از شرکت‌کنندگان در پیگیری دوازده ماهه به بهبودی دست یافتند که از نظر بالینی معنادار بود.

### چشم‌انداز آینده و اهمیت روش

دکتر فلکنشتاین در پایان گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد که این روش نه تنها کم‌تهاجمی و ایمن است، بلکه دست‌کم تا یک سال پس از درمان، درد را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد و عملکرد بیماران را بهبود می‌بخشد. با انجام این روش روی نزدیک به ۴۰۰ بیمار، ما اکنون بزرگ‌ترین مجموعه داده‌های موجود را برای این درمان در اختیار داریم و از همین رو می‌توانیم با اطمینان بیشتری درباره ایمنی و کارایی آن اظهار نظر کنیم. برای بیمارانی که شرایطشان مناسب باشد، این روش می‌تواند یک گزینه پایدار و کم‌تهاجمی باشد؛ راهکاری تازه و مؤثر که میان تزریق‌های بی‌نتیجه و جراحی پرهزینه قرار می‌گیرد.

با روش‌های قبلی عوارض جانبی کمتری دارند. این روش برای بیمارانی مناسب است که درمان‌های معمول مانند فیزیوتراپی، داروهای ضدالتهاب و تزریق‌های مفصلی در آن‌ها مؤثر نبوده، اما هنوز به جراحی تعویض مفصل هم نیاز ندارند. این روش به صورت سریایی انجام می‌شود و بیماران معمولاً همان روز یا روز بعد از بیمارستان مرخص می‌شوند.

### جزئیات مطالعه و نتایج بالینی

این مطالعه روی ۱۹۴ بیمار مبتلا به درد زانو ناشی از آرتروز انجام شد که شامل ۱۱۴ زن و ۸۰ مرد با میانگین سنی ۶۹ سال بود. همه شرکت‌کنندگان حداقل سه ماه درمان معمول را پشت سر گذاشته بودند، اما بهبودی کافی نداشته‌اند. همه ۲۳۹ عمل انجام شده در این مطالعه با موفقیت کامل همراه بود. هیچ عارضه جانبی متوسط یا شدیدی رخ نداد و تنها ۶.۷ درصد از شرکت‌کنندگان عوارض خفیف و موقتی را تجربه کردند که به خودی خود برطرف شد.

### کاهش چشمگیر درد و بهبود عملکرد

نتایج این پژوهش نشان داد که میزان درد بیماران به سرعت و به‌طور مداوم کاهش یافت. در مقیاس ۰ تا ۱۰ درد، امتیاز متوسط از ۷ قبل از درمان به ۴ پس

در این روش، پزشک با استفاده از یک لوله نازک و انعطاف‌پذیر به عروق آسیب‌دیده دسترسی پیدا می‌کند و ذرات ریز ژل ماندنی را تزریق می‌کند که با مسدود کردن جریان خون و بدون نیاز به جراحی، التهاب و درد را کاهش می‌دهد. دکتر فلورینا نیما فلکنشتاین (Florian Nima Fleckenstein)، متخصص روش‌های کم‌تهاجمی از دانشگاه شاریته برلین و نویسنده این مطالعه، توضیح داد: برای بسیاری از بیماران مبتلا به آرتروز زانو، یک خلأ درمانی واقعی وجود دارد. روش‌های معمول مانند تزریق‌های مفصلی دیگر پاسخگو نیستند، اما تعویض مفصل نیز به دلایل پزشکی یا شخصی گزینه مناسبی محسوب نمی‌شود. این روش جدید می‌تواند این مشکل را حل کند.

### جزئیات روش درمانی جدید

در این روش، ذرات ریز ژل ماندنی که از مواد ژلاتینی با قابلیت جذب سریع ساخته شده‌اند، به عروق غیرطبیعی اطراف زانو تزریق می‌شوند. این ذرات جریان خون را در عروق بیمارگونه مسدود می‌کند و با کاهش التهاب، درد را تسکین می‌دهند. این ذرات در عرض چند ساعت در بدن حل می‌شوند و در مقیاسه

پژوهشگران آلمانی روشی کم‌تهاجمی برای درمان درد زانو ابداع کرده‌اند که می‌تواند برای میلیون‌ها نفر مبتلا به آرتروز که درمان‌های معمول برای آن‌ها مؤثر نبوده، گزینه‌ای تازه باشد.

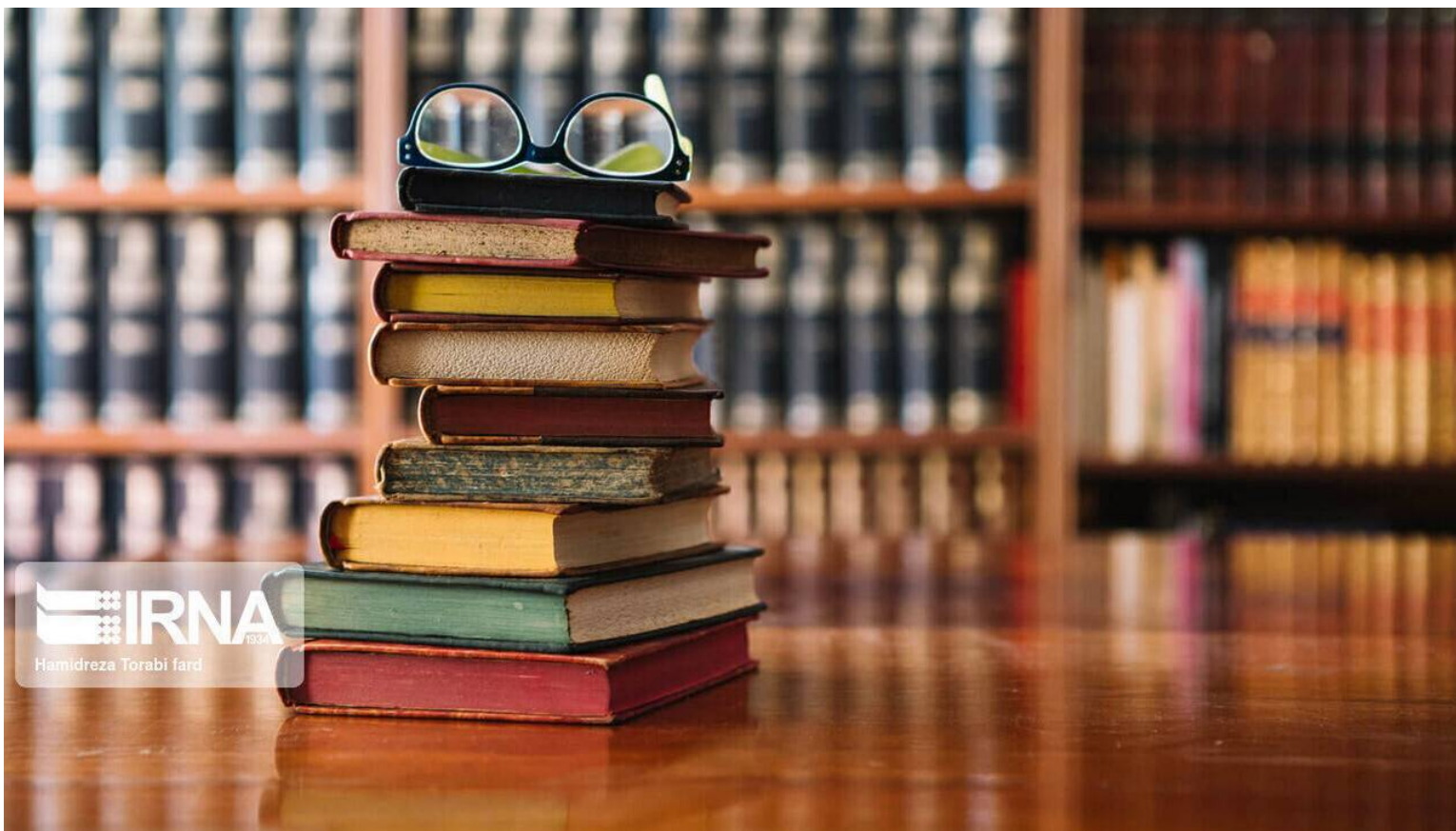
ویگه‌سای یک‌دیلی در گزارشی آورده است:

این روش که در مجله رادیولوژی / Radiology معرفی شده، با هدفگیری عروق خونی غیرطبیعی اطراف زانو، کاهش چشمگیر و پایدار درد، بهبود تحرک و افزایش کیفیت زندگی بیماران را به همراه داشته است. آرتروز زانو یکی از شایع‌ترین علل ناتوانی در جهان است و بیش از ۳۶۵ میلیون بزرگسال را درگیر کرده است. این بیماری معمولاً با التهاب مزمن، سفتی مفصل و کاهش تدریجی توانایی حرکتی همراه است. برای بسیاری از این بیماران، گزینه‌های درمانی در شرایط دشواری قرار دارد: داروها و تزریق‌ها دیگر اثرگذار نیستند و از سوی دیگر، جراحی تعویض مفصل نیز ممکن است پرخطر، نامطلوب یا زودرس باشد.

پژوهشگران دانشگاه شاریته (Charité) در برلین، یک روش کم‌تهاجمی به نام آمبولی‌سازی شریان زانویی (GAE) را طراحی و آزمایش کرده‌اند که عروق خونی غیرطبیعی اطراف مفصل زانو را هدف قرار می‌دهد.

# کتاب درمانی؛ نسخه‌ای ساده برای آرامش

گزارش: ایرنا



IRNA  
Hamidreza Torabi fard

## گفت‌وگو درباره کتاب

بحث و گفت‌وگو درباره کتاب‌ها در جمع‌های کوچک یا گروه‌های کتاب‌خوانی، یکی دیگر از روش‌های مؤثر در تعمیق تجربه مطالعه است. این گفت‌وگوها باعث می‌شوند فرد دیدگاه‌های مختلف را بشنود و برداشت‌های جدیدی از متن پیدا کند. علاوه بر این، اشتراک‌گذاری احساسات و نظرات با دیگران، نوعی حمایت اجتماعی ایجاد می‌کند که خود در کاهش استرس و افزایش احساس تعلق بسیار مؤثر است.

## بازخوانی آثار محبوب

گاهی بازگشت به کتاب‌هایی که در دوران کودکی یا نوجوانی خوانده‌ایم، می‌تواند حس امنیت و آرامش خاصی ایجاد کند. این آثار معمولاً با خاطرات مثبت و بی‌دغدغه گذشته همراه هستند و بازخوانی آن‌ها می‌تواند نوعی «پناه روانی» فراهم کند. این تکنیک به‌ویژه در زمان‌های پرتنش، بسیار مفید است.

## ثبت تغییرات خلق و خو

برای آن‌که تأثیر مطالعه بر ذهن به‌صورت ملموس‌تر درک شود، می‌توان قبل و بعد از هر جلسه مطالعه، وضعیت روحی خود را یادداشت کرد. این کار به فرد کمک می‌کند الگوهای احساسی خود را بشناسد و متوجه شود چه نوع کتاب‌ها یا چه زمان‌هایی بیشترین تأثیر مثبت را دارند. این نوع خودآزمایی، یکی از ابزارهای مهم در بهبود خودآگاهی است.

## کتاب درمانی، پلی میان ذهن و آرامش

در مجموع مطالعه اگر به‌صورت هدفمند و آگاهانه انجام شود، می‌تواند فراتر از یک سرگرمی ساده عمل کند و به ابزاری برای تنظیم هیجانات و کاهش استرس تبدیل شود. تکنیک‌هایی مانند انتخاب درست کتاب، ایجاد عادت مطالعه، حذف عوامل مزاحم و تعامل فعال با متن، همگی در این مسیر نقش دارند.

با این حال، باید توجه داشت که کتاب‌درمانی به‌تنهایی برای درمان اختلالات جدی روانی کافی نیست. در مواردی که فرد با مشکلات عمیق‌تری مانند افسردگی شدید یا اضطراب مزمن مواجه است، مراجعه به متخصصان سلامت روان ضروری است. اما در کنار این درمان‌ها، مطالعه می‌تواند به‌عنوان یک همراه آرام و همیشگی، مسیر بهبود را هموارتر کند.

در نهایت، شاید بتوان گفت کتاب‌ها نه‌تنها پنجره‌ای به جهان بیرون، بلکه آینه‌ای برای شناخت جهان درون ما هستند. آینه‌ای که اگر درست به آن نگاه کنیم، می‌تواند ما را به آرامش و تعادل نزدیک‌تر کند.

## حذف مزاحمت‌های دیجیتال

یکی از بزرگ‌ترین موانع مطالعه عمیق در عصر حاضر، حضور دائمی گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی است. اعلان‌های مداوم و وسوسه‌چک کردن پیام‌ها باعث می‌شود تمرکز ذهنی به‌طور مکرر قطع شود. برای تجربه یک مطالعه درمانی، لازم است محیطی بدون مزاحمت دیجیتال فراهم شود. فرار دادن گوشی در حالت سکوت یا دور از دسترس، کمک می‌کند ذهن به‌طور کامل در متن غوطه‌ور شود و از مزایای آرام‌بخش آن بهره‌بردار.

## مطالعه فعال

مطالعه صرفاً عبور از کلمات نیست؛ بلکه فرآیندی فعال است. خط کشیدن زیر جملات مهم، یادداشت‌برداری از نکات کلیدی یا حتی نوشتن احساسات شخصی در حاشیه کتاب، باعث می‌شود ارتباط عمیق‌تری با متن برقرار شود. این نوع مطالعه فعال، ذهن را درگیر می‌کند و به فرد کمک می‌کند مفاهیم را بهتر درک کرده و آن‌ها را در زندگی خود به کارگیرد.

## درک علت تأثیرگذاری متن

گاهی یک جمله ساده می‌تواند تأثیر عمیقی بر ما بگذارد. در چنین مواقعی، بهتر است کمی مکث کنیم و از خود بپرسیم: «چرا این جمله برای من مهم بود؟» این پرسش به شناسایی احساسات پنهان و افکار ناخودآگاه کمک می‌کند. چنین فرآیندی شباهت زیادی به تکنیک‌های خودآگاهی در روان‌شناسی دارد و می‌تواند به درک بهتر از خود و مدیریت هیجانات منجر شود.

## توقف به موقع

هرچند مطالعه می‌تواند آرام‌بخش باشد، اما برخی متون ممکن است خاطرات ناخوشایند یا احساسات منفی را فعال کنند. در این شرایط، ادامه دادن مطالعه نه‌تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند آسیب‌زا باشد. یکی از اصول مهم کتاب‌درمانی، شناخت این مرزها و توقف به‌موقع است. فرد باید به احساسات خود توجه کند و در صورت بروز اضطراب یا ناراحتی، مطالعه را متوقف کرده و به فعالیت‌های آرام‌تر بپردازد.

## محیط مناسب

فضایی که در آن مطالعه انجام می‌شود، نقش مهمی در کیفیت این تجربه دارد. نور ملایم، دمای مناسب، سکوت نسبی و نشستن در یک وضعیت راحت، همگی به ایجاد حس آرامش کمک می‌کنند. حتی استفاده از یک صندلی یا گوشه خاص برای مطالعه می‌تواند به ذهن کمک کند تا این فضا را با آرامش و تمرکز مرتبط بداند.

در روزگاری که استرس و فشارهای روانی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی تبدیل شده‌اند، بسیاری به دنبال راه‌هایی ساده و در دسترس برای رسیدن به آرامش هستند. «کتاب‌درمانی» یکی از همین روش‌هاست.

در دنیایی که سرعت و فشارهای روانی هر روز بیشتر می‌شود، بسیاری از افراد به دنبال راه‌هایی ساده، کم‌هزینه و در دسترس برای آرام‌سازی ذهن خود هستند. یکی از این روش‌ها که در سال‌های اخیر توجه روان‌شناسان و متخصصان سلامت روان را به خود جلب کرده، «کتاب‌درمانی» یا استفاده هدفمند از مطالعه برای بهبود وضعیت روحی است. این رویکرد که ریشه در روان‌شناسی و علوم رفتاری دارد، نشان می‌دهد مطالعه اگر آگاهانه و اصولی انجام شود، می‌تواند به کاهش استرس، افزایش تمرکز و حتی تنظیم هیجانات کمک کند. البته باید تأکید کرد که کتاب‌درمانی جایگزین درمان‌های تخصصی نیست، اما می‌تواند به عنوان یک ابزار مکمل، نقش مؤثری در بهبود کیفیت زندگی ایفا کند.

در این مطلب تکنیک‌های کاربردی برای تبدیل مطالعه به یک ابزار درمانی بررسی می‌شود، تکنیک‌هایی ساده اما اثرگذار که می‌توانند تجربه خواندن را از یک فعالیت معمولی به یک فرآیند آرام‌بخش و ترمیم‌کننده تبدیل کنند.

## انتخاب آگاهانه کتاب

اولین و شاید مهم‌ترین گام در کتاب‌درمانی، انتخاب کتابی است که با وضعیت روحی و دغدغه‌های ذهنی فرد هم‌خوانی داشته باشد. خواندن یک رمان آرامش‌بخش در زمان اضطراب یا مطالعه کتاب‌های الهام‌بخش در دوران ناامیدی می‌تواند تأثیر مستقیمی بر احساسات فرد بگذارد. تحقیقات نشان داده‌اند زمانی که فرد با شخصیت‌ها یا موقعیت‌های یک کتاب همذات‌پنداری می‌کند، نوعی تخلیه هیجانی و درک عمیق‌تر از خود را تجربه می‌کند. بنابراین انتخاب کتاب نباید تصادفی باشد، بلکه بهتر است متناسب با نیازهای روانی و شرایط زندگی صورت گیرد.

## زمان‌بندی منظم

مطالعه زمانی بیشترین اثر را دارد که به یک عادت روزانه تبدیل شود. حتی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه مطالعه در یک زمان مشخص از روز مثلاً قبل از خواب یا در ابتدای صبح می‌تواند ذهن را به یک ریتم آرام و قابل پیش‌بینی عادت دهد. این نظم، خود به کاهش اضطراب کمک می‌کند، زیرا ذهن در مواجهه با الگوهای تکرارشونده احساس امنیت بیشتری دارد. استمرار در مطالعه، مهم‌تر از مدت زمان آن است.



# با سرآشیز = هنر استفاده از مغزها برای خلق سفره‌ای

## چشم‌نواز و زیبا



ظاهر غذا نخستین چیزی است که توجه افراد را جلب می‌کند و می‌تواند اشتها را افزایش دهد. در این میان، مغزها و دانه‌ها از جمله ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین ابزارهای تزئین غذا به شمار می‌روند که علاوه بر زیبایی، ارزش غذایی غذا را نیز بالا می‌برند.

غذا تنها وسیله‌ای برای رفع گرسنگی نیست، بلکه ظاهر آن نیز نقش مهمی در ایجاد اشتها و لذت از غذا دارد. به همین دلیل تزئین غذا در فرهنگ‌های مختلف جهان جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. در میان انواع مواد مورد استفاده برای تزئین، مغزها و دانه‌ها از محبوب‌ترین گزینه‌ها به شمار می‌روند. این مواد علاوه بر ایجاد جلوه‌ای زیبا و حرفه‌ای، ارزش غذایی غذا را نیز افزایش می‌دهند. امروزه آشپزهای حرفه‌ای و حتی بسیاری از خانواده‌ها از انواع مغزها و دانه‌ها برای زیباتر کردن غذاهای خود استفاده می‌کنند.

### چرا مغزها و دانه‌ها برای تزئین غذا مناسب هستند؟

مغزها و دانه‌ها به دلیل تنوع رنگ، شکل و بافت، گزینه‌ای ایده‌آل برای تزئین غذا محسوب می‌شوند. پسته با رنگ سبز چشم‌نواز، بادام با ظاهر کشیده و ظریف، گردو با بافت خاص و کنجد با دانه‌های ریز و زیبا می‌توانند جلوه‌ای متفاوت به غذا ببخشند. علاوه بر زیبایی، این مواد سرشار از پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها و چربی‌های مفید هستند و استفاده از آن‌ها ارزش غذایی غذا را نیز افزایش می‌دهد. یکی دیگر از مزایای استفاده از مغزها و دانه‌ها، ایجاد تضاد بافتی در غذاست. برای مثال، افزودن مقداری بادام یا کنجد برشته روی یک دسر نرم یا یک سالاد تازه، حس دلپذیری هنگام خوردن ایجاد می‌کند و تجربه غذایی را بهبود می‌بخشد.

### پسته، ستاره سبزرنگ تزئین غذا

پسته یکی از پرکاربردترین مغزها در تزئین انواع غذاها و دسرهای است. رنگ سبز طبیعی آن باعث می‌شود حتی مقدار کمی از آن بتواند جلوه‌ای خاص به غذا ببخشد. پسته خردشده یا خلال پسته معمولاً برای تزئین برنج‌های مجلسی، شله‌زرد، حلوا، فرنی، بستنی و انواع شیرینی استفاده می‌شود. برای دستیابی به بهترین نتیجه، بهتر است پسته را درست پیش از سرو روی غذا بریزید تا رنگ و تازگی خود را حفظ کند. استفاده بیش از حد نیز ممکن است ظاهر غذا را شلوغ کند؛ بنابراین رعایت تعادل اهمیت زیادی دارد.

### بادام، انتخابی کلاسیک و شیک

بادام یکی دیگر از گزینه‌های محبوب برای تزئین غذاست. خلال بادام به ویژه در آشپزی ایرانی کاربرد فراوانی دارد و در غذاهایی مانند مرصع‌پلو، شیرین‌پلو و انواع دسرهای سنتی استفاده می‌شود. بادام را می‌توان به شکل خام، برشته یا خلال شده به کار برد. برشته کردن ملایم بادام، عطر و طعم آن را افزایش می‌دهد و جلوه‌ای طلایی و جذاب به غذا می‌بخشد. همچنین ترکیب خلال بادام و پسته یکی از رایج‌ترین روش‌های تزئین غذاهای مجلسی به شمار می‌رود.

### گردو، زیبایی همراه با طعم

گردو علاوه بر ارزش غذایی بالا، ظاهر زیبایی نیز دارد. نیمه‌های کامل گردو می‌توانند به عنوان عنصر اصلی تزئین روی کیک‌ها، سالادها و برخی غذاهای سنتی مورد استفاده قرار گیرند. خردکردن گردو و پاشیدن آن روی غذا نیز یکی از روش‌های متداول تزئین است.

سالادهای سبزیجات، دسرهای شکلاتی و غذاهای محلی بسیاری با کمک گردو و جلوه‌ای متفاوت پیدا می‌کنند. رنگ قهوه‌ای گردو در کنار مواد

ترکیب بسیار جذابی ایجاد می‌کند. همچنین بهتر است از چند نوع مغز و دانه به صورت متعادل استفاده شود. ترکیب بیش از حد رنگ‌ها و بافت‌ها ممکن است ظاهر غذا را شلوغ و نامنظم نشان دهد. سادگی و نظم در تزئین، معمولاً نتیجه بهتری ایجاد می‌کند.

### برشته کردن، راز افزایش زیبایی و عطر

بسیاری از مغزها و دانه‌ها پس از برشته شدن جلوه زیبایی‌تری پیدا می‌کنند. حرارت ملایم باعث آزاد شدن عطر طبیعی آن‌ها می‌شود و رنگ طلایی دلنشینی ایجاد می‌کند. البته باید توجه داشت که برشته کردن بیش از حد می‌تواند موجب تلخی و کاهش کیفیت ظاهری شود.

بهترین روش، استفاده از حرارت کم و زمان کوتاه است تا مغزها ضمن حفظ رنگ و ارزش غذایی، عطر مطلوبی نیز پیدا کنند.

### اشتباهات رایج در تزئین غذا با مغزها و دانه‌ها

یکی از اشتباهات متداول، استفاده بیش از اندازه از مغزها و دانه‌هاست. هدف از تزئین، زیباتر کردن غذاست نه پوشاندن کامل سطح آن. همچنین استفاده از مغزهای کهنه یا دانه‌های بی‌کیفیت می‌تواند ظاهر و طعم غذا را تحت تأثیر قرار دهد.

برخی افراد نیز بدون توجه به هماهنگی طعم‌ها از هر نوع مغز یا دانه‌ای استفاده می‌کنند. در حالی که تزئین باید مکمل طعم غذا و نه عاملی برای ایجاد ناهماهنگی در مزه‌ها باشد.

### هنر کوچک با تأثیری بزرگ

تزئین غذا با مغزها و دانه‌ها روشی ساده اما مؤثر برای افزایش جذابیت ظاهری و ارزش غذایی غذاست. از پسته و بادام گرفته تا کنجد و تخمه کدو، هر یک می‌توانند با رنگ، بافت و طعم منحصر به فرد خود جلوه‌ای متفاوت به غذا ببخشند. رعایت اصولی مانند تعادل در استفاده، هماهنگی رنگ‌ها و انتخاب مواد تازه، باعث می‌شود نتیجه نهایی حرفه‌ای‌تر و چشم‌نوازتر باشد. به همین دلیل، مغزها و دانه‌ها نه تنها جاشنی غذا، بلکه بخشی از هنر آشپزی محسوب می‌شوند که می‌توانند هر وعده غذایی را به تجربه‌ای لذت‌بخش تبدیل کنند.

### کنجد، دانه‌ای کوچک با تأثیر بزرگ

کنجد از جمله دانه‌هایی است که نقش مهمی در تزئین غذا دارد. این دانه‌های ریز به دلیل رنگ روشن و ظاهر یکنواخت خود می‌توانند سطح غذا را جذاب‌تر کنند. کنجد برشته معمولاً روی نان‌ها، شیرینی‌ها، سالادها و برخی غذاهای آسیایی استفاده می‌شود.

برشته کردن کنجد پیش از مصرف، عطر آن را افزایش می‌دهد و رنگ طلایی زیبایی به آن می‌بخشد. مقدار کمی کنجد می‌تواند ظاهر یک غذا را کاملاً متحول کند و حس حرفه‌ای بودن را به آن ببخشد.

### تخم خرفه و تخم شربتی، گزینه‌های کمتر شناخته شده

در سال‌های اخیر استفاده از برخی دانه‌های کمتر شناخته شده نیز در تزئین غذا رواج یافته است. تخم خرفه و تخم شربتی علاوه بر خواص تغذیه‌ای، می‌توانند جلوه‌ای متفاوت به سالادها، اسموته‌ها و دسرهای بدهند. این دانه‌ها معمولاً به صورت پراکنده روی سطح غذا قرار می‌گیرند و بافت بصری خاصی ایجاد می‌کنند. به‌ویژه در غذاهای مدرن و سبک‌های جدید آشپزی، استفاده از این دانه‌ها رو به افزایش است.

### تخمه آفتابگردان و کدو، تزئینی ساده و کاربردی

مغز تخمه آفتابگردان و تخمه کدو نیز از گزینه‌های محبوب برای تزئین غذاهای سالم به شمار می‌روند. این دانه‌ها معمولاً روی سوپ‌ها، سالادها و غذاهای گیاهی استفاده می‌شوند. رنگ سبز تخمه کدو در کنار سبزیجات مختلف جلوه‌ای زیبا ایجاد می‌کند و مغز آفتابگردان نیز به غذا ظاهری طبیعی و دلپذیر می‌بخشد.

برشته کردن سبک این دانه‌ها پیش از مصرف، طعم و عطر آن‌ها را افزایش داده و جذابیت بیشتری به غذا می‌دهد.

### اصول ترکیب رنگ در استفاده از مغزها و دانه‌ها

یکی از مهم‌ترین نکات در تزئین غذا با مغزها و دانه‌ها، توجه به هماهنگی رنگ‌هاست. استفاده از رنگ‌های متضاد می‌تواند جلوه غذا را افزایش دهد. برای مثال، پسته سبز روی برنج سفید یا خلال بادام روی دسرهای زعفرانی

## بهترین عادات غذایی سالمندان در گرمای تابستان

جایگزین‌های بسیار مناسبی هستند.

نوشیدنی‌های سنتی، فراتر از آب خالی؛ فقط به آب اکتفا نکنید. نوشیدنی‌های سنتی ایرانی مانند شربت سکنجبین، خاکشیر، تخم شربتی و کلاب، خاصیت خنک‌کنندگی عالی دارند. این نوشیدنی‌ها علاوه بر تأمین آب، به دلیل داشتن املاح معدنی، از ضعف و سرگیجه ناشی از گرما جلوگیری می‌کنند. البته مراقب قند اضافه در این شربت‌ها باشید. نقش حیاتی سبزیجات: سبزیجات تازه، منبع غنی فیبر هستند که به بهبود گوارش سالمندان کمک می‌کند. مصرف کاهو، کدو سبز، گوجه‌فرنگی و سبزی خوردن در وعده‌های اصلی، علاوه بر تأمین آب، به تنظیم قند و چربی خون نیز کمک می‌کند. هرچه بشقاب شما رنگارنگ‌تر باشد، مواد مغذی بیشتری به بدنتان می‌رسد.

کاهش مصرف نمک و کافئین: نمک زیاد باعث احتباس آب در بدن و فشار به قلب می‌شود. در تابستان از مصرف تنقلات شور مثل آجیل شور، چیپس و غذاهای کنسروی بپرهیزید. همچنین کافئین موجود در چای پررنگ یا قهوه، خاصیت ادرارآوری دارد و باعث از دست دادن سریع‌تر آب بدن می‌شود. سعی کنید مصرف این موارد را در تابستان به حداقل برسانید.

مصرف پروتئین‌های زودهضم: پروتئین برای حفظ توده عضلانی سالمندان ضروری است، اما باید در انتخاب نوع آن دقت کرد. ماهی، مرغ و حبوبات گزینه‌های بهتری نسبت به گوشت قرمز هستند. این پروتئین‌ها زودتر هضم می‌شوند و در فصل گرم سال، دستگاه گوارش را کمتر دچار سنگینی و

زیادی از املاح و آب خود را از طریق تعریق از دست می‌دهد که اگر با الگوی غذایی صحیح جایگزین نشود، منجر به سرگیجه، خستگی و افت عملکرد ارگان‌های حیاتی خواهد شد؛ بنابراین درک این تفاوت، کلیدی‌ترین گام برای حفظ سلامت در این ایام است.

در همین راستا، برای اینکه بتوانید تابستان را بدون دغدغه‌های گوارشی و با بدنی هیدراته سپری کنید، باید از غذاهای سنگین فاصله بگیرید و به سمت مواد غذایی خنک‌کننده و زودهضم بروید. با این رویکرد، در ادامه ده استراتژی کلیدی و کاربردی را برای اصلاح عادات غذایی و حفظ تعادل دمای بدن در روزهای داغ سال برای شما تدوین کرده‌ایم تا با رعایت آن‌ها، تابستانی ایمن و در عین حال لذت‌بخش را تجربه کنید.

آبرسانی از طریق میوه‌ها: در تابستان، میوه‌هایی که محتوای آب بالایی دارند بهترین دوستان سالمندان هستند. هندوانه، خربزه، طالبی، خیار، هلو و شلیل نه تنها عطش را فرو می‌نشانند، بلکه حاوی ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. سعی کنید این میوه‌ها را به عنوان میان‌وعده‌های ثابت در طول روز مصرف کنید. اولویت با وعده‌های سبک؛ هضم غذاهای چرب، سرخ‌کردنی و پرادویه، انرژی زیادی از بدن می‌گیرد و دمای داخلی بدن را افزایش می‌دهد. در تابستان به جای وعده‌های حجیم، از وعده‌های کوچک‌تر و متعدد استفاده کنید. مصرف سوپ‌های سرد یا سالادهای حاوی پروتئین‌های سبک مثل مرغ پخته یا حبوبات پخته،

با تغییر فصل، نیازهای بدن نیز تغییر می‌کند. در تابستان، تغذیه سالمندان باید فراتر از رفع گرسنگی باشد و بر آبرسانی، تعادل املاح و پیشگیری از سنگینی دستگاه گوارش تمرکز کند. با انتخاب درست مواد غذایی، می‌توان از بروز بسیاری از مشکلات جسمی در فصل گرما پیشگیری کرد.

سیستم گوارش سالمندان در تابستان به دلیل گرمای محیط و کاهش فعالیت بدنی، حساس‌تر می‌شود. خوردن غذاهای سنگین نه تنها باعث احساس بی‌حالی می‌شود، بلکه دمای بدن را نیز بالا می‌برد. در این گزارش، باید‌ها و نباید‌های تغذیه‌ای را برای گذراندن یک تابستان ایمن بررسی می‌کنیم.

تابستان با تمام زیبایی‌هایش، برای بدن سالمندان چالش‌های خاصی به همراه دارد که نادیده گرفتن آن‌ها می‌تواند شادابی این فصل را به کسالت تبدیل کند. در دوران سالمندی، سیستم گوارش و مکانیسم‌های تنظیم دمای بدن حساس‌تر می‌شوند و همین موضوع، «تغذیه» را به مهم‌ترین ابزار دفاعی مادر برابر گرمای هوا تبدیل می‌کند؛ به طوری که انتخاب هوشمندانه مواد غذایی در این ایام، نه تنها عطش را فرو می‌نشانند، بلکه سوخت‌وساز بدن را در وضعیت تعادل قرار داده و انرژی لازم برای یک روز پر نشاط را فراهم می‌سازد.

با این حال، تغذیه در فصل تابستان برای سالمندان تنها محدود به «کمتر خوردن» نیست، بلکه هنری است که نیاز به «درست خوردن» دارد. با افزایش دما، بدن بخش

بی‌حالی می‌کنند.

اهمیت رعایت زنجیره سرد: در تابستان، خطر فساد مواد غذایی بسیار بیشتر است. سالمندان باید در خرید و نگهداری مواد غذایی حساسیت ویژه‌ای داشته باشند. لبنیات، گوشت و غذاهای پخته شده را هرگز در دمای محیط رها نکنید. به محض اینکه غذا از حرارت افتاد، آن را در یخچال قرار دهید. زمان بندی هوشمندانه برای وعده‌ها: سعی کنید وعده اصلی خود را در زمانی بخورید که هوا کمی خنک‌تر است (مثلاً زودتر از ناهار معمول). خوردن وعده غذایی سنگین در اوج گرمای ظهر، باعث افزایش تعریق و خستگی مفرط می‌شود. یک ناهار سبک یا یک وعده حاوی ماست و خیار در ظهر، انتخاب بسیار هوشمندانه‌ای است. مدیریت مصرف لبنیات: ماست و دوغ از بهترین خوراکی‌های تابستانی هستند. ماست نه تنها به گوارش کمک می‌کند، بلکه منبع عالی کلسیم است. تهیه ماست و خیار با کمی نعنا یا شوید، یک وعده کامل و بسیار خنک است که برای تقویت استخوان‌های سالمندان و خنک کردن بدن بسیار مفید است.

مشورت با متخصص در صورت نیاز: اگر به دلیل بیماری‌های خاص مثل دیابت یا نارسایی کلیه، محدودیت‌های غذایی دارید، حتماً دستورالعمل‌های پزشک خود را در تابستان جدی‌تر بگیرید. پزشک ممکن است در روزهای گرم، توصیه‌های خاصی برای تعادل مصرف الکترولیت‌ها (نمک‌های بدن) به شما داشته باشد که نباید نادیده گرفته شود.