

# آواۛ دریا

۳۰۵



صعود دختران ایران به مرحله یک هشتم  
نهایی بدمیتون جوانان جمهوری آذربایجان

شنبه ۲۴ مرداد ماه ۱۴۰۵ سال هشتم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

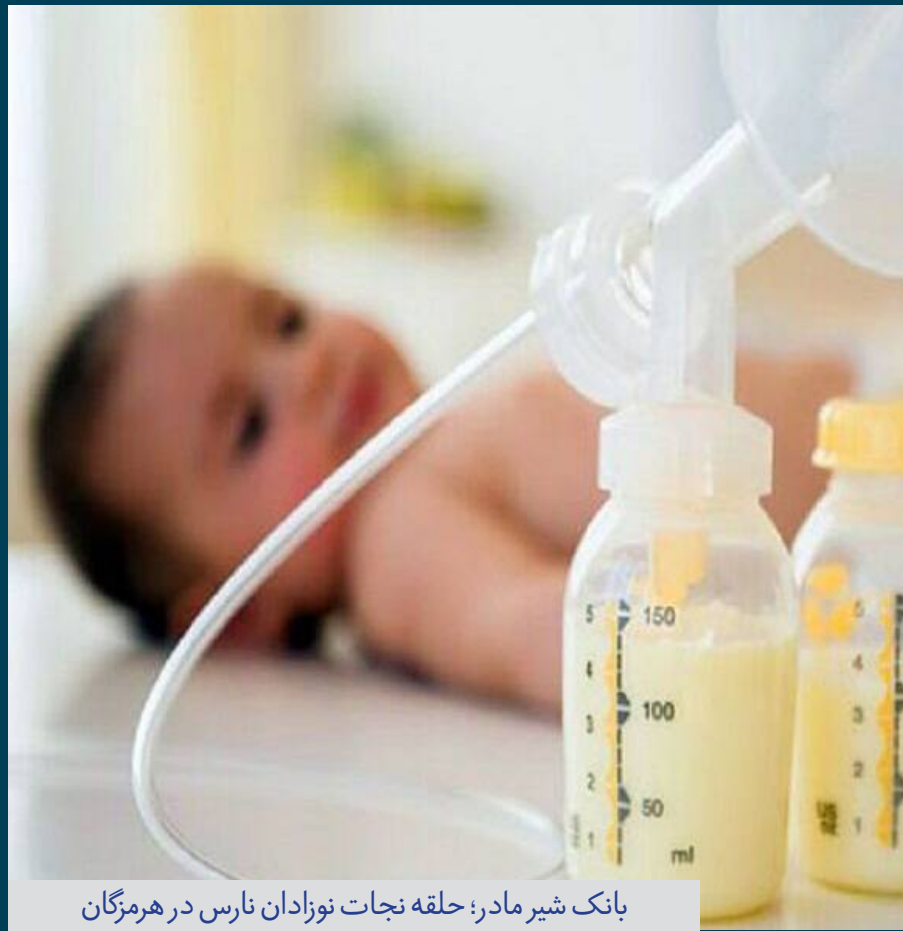
صدای زنان هرمزگان  
آواۛ دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



کسب عنوان سومی دختران ایران در روز  
چهارم لیگ ملت های بسکتبال آسیا



هت تریک طلای مهسا بهشتی در تاشکند



بانک شیر مادر؛ حلقه نجات نوزادان نارس در هرمزگان



بیمارستان خلیج فارس بندرعباس؛ نمونه موفق اجرای بیمارستان دوستدار کودک

## بیمارستان خلیج فارس بندرعباس؛

## نمونه موفق اجرای بیمارستان دوستدار کودک

گزارش: ایرنا



مسئول کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر بیمارستان خلیج فارس بندرعباس گفت: بیش از ۹۰ درصد نوزادان متولد شده در این بیمارستان هنگام ترخیص به صورت انحصاری با شیر مادر تغذیه شده‌اند.

مژگان صفاری با گرامیداشت روز جهانی تغذیه با شیر مادر، با اشاره به نقش شیر مادر در ارتقای سلامت نسل آینده افزود: این بیمارستان در سال ۱۴۰۴ میزبان سه هزار و ۱۸۷ مورد زایمان بوده است ضمن آنکه در سال گذشته ۲۸۰ مادر همزمان با ارائه خدمات تخصصی به مادران و نوزادان، از خدمات رایگان مشاوره تخصصی شیردهی بهره‌مند شدند.

وی اظهار کرد: بر اساس آخرین ارزیابی‌ها، ۷۳٫۳ درصد نوزادان متولد شده در این بیمارستان تغذیه با شیر مادر را در ساعت نخست تولد آغاز کرده‌اند که این شاخص‌ها نشان‌دهنده اجرای موفق برنامه‌های بیمارستان دوستدار کودک است.

مسئول کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر بیمارستان خلیج فارس بندرعباس خاطرنشان کرد: بیمارستان خلیج فارس تامین اجتماعی به عنوان بیمارستان دوستدار کودک، برنامه‌های آموزشی، مشاوره‌ای و حمایتی را از دوران بارداری تا پس از زایمان در دستور کار قرار داده و تلاش می‌کند زمینه آغاز موفق و تداوم شیردهی را برای همه مادران فراهم کند.

## آموزش مادران از دوران باردار

صفاری با بیان اینکه آموزش مادران از دوران بارداری آغاز می‌شود، ادامه داد: برگزاری کلاس‌های آمادگی برای زایمان، آموزش عملی شیردهی، اجرای تماس پوست با پوست مادر و نوزاد در ساعت نخست تولد، آموزش هم‌اتاقی مادر و نوزاد، مشاوره تخصصی شیردهی و پیگیری مشکلات احتمالی تا زمان ترخیص، از مهم‌ترین خدماتی است که در این مرکز ارائه می‌شود.

مسئول کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر بیمارستان خلیج فارس بندرعباس با اشاره به حفظ استانداردهای این مرکز تصریح کرد: با وجود برخی محدودیت‌های اجرایی، بیمارستان خلیج فارس در همه ارزیابی‌های سالانه موفق به کسب امتیاز لازم و تمدید لوح بیمارستان دوستدار کودک شده است.

کارشناس ارشد مامایی بیمارستان خلیج فارس با اشاره به توسعه خدمات تخصصی برای نوزادان بستری در بخش مراقبت‌های ویژه

نوزادان (NICU)، گفت: فراهم‌سازی شیردوش برقی، تجهیزات استاندارد نگهداری شیر مادر، فضای مناسب شیردهی و استراحت مادران و اجرای مراقبت آغوشی از جمله اقداماتی است که برای حمایت از تغذیه با شیر مادر انجام می‌شود.

## برگزاری دوره‌های تخصصی برای کارکنان بیمارستان

صفاری با تاکید بر اهمیت توانمندسازی کارکنان درمانی خاطرنشان کرد: سال گذشته ۸۴ نفر از کارکنان مرتبط با مادر و نوزاد، آموزش‌های تخصصی ترویج تغذیه با شیر مادر و اجرای استانداردهای بیمارستان دوستدار کودک را فراگرفتند تا خدمات با کیفیت‌تری به مادران ارائه شود.

وی اصلاح باورهای نادرست درباره شیر مادر را یکی از مهم‌ترین مأموریت‌های این کمیته دانست و بیان کرد: آموزش مستمر مادران و خانواده‌ها به‌ویژه پدران، نقش مهمی در افزایش اعتمادبه‌نفس مادر، تداوم شیردهی و کاهش گرایش به استفاده غیرضروری از شیرخشک دارد.

مسئول کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر بیمارستان خلیج فارس بندرعباس با اشاره به شعار هفته جهانی تغذیه با شیر مادر با عنوان «تغذیه با شیر مادر برای آغازی سالم و پایدار؛ اقدامات موثر را تقویت کنیم»، افزود: به همین مناسبت، برپایی میزهای مشاوره، کارگاه‌های آموزشی ویژه مادران باردار و دوره‌های بازآموزی کارکنان درمانی در بیمارستان و مراکز درمانی وابسته برنامه‌ریزی شده است.

صفاری با تاکید بر اینکه تغذیه امروز کودک با شیر مادر، ضامن سلامت انسان فرداست، از خانواده‌ها خواست با حمایت از مادران شیرده، نقش موثری در تامین سلامت کودکان و نسل آینده ایفا کنند.

هفته جهانی تغذیه با شیر مادر هر سال با هدف ترویج فرهنگ تغذیه انحصاری با شیر مادر، افزایش آگاهی عمومی نسبت به مزایای این شیوه تغذیه و جلب حمایت خانواده‌ها، سیاست‌گذاران و محیط‌های کاری از مادران شیرده برگزار می‌شود.

## اخبار ورزش بانوان

## هت‌ت‌ریک طلای مهسا بهشتی در تاشکند

روز طلایی و زنه‌برداری ایران با کسب سه نشان برای نماینده دختران ایران در وزن به‌اضافه ۷۷ کیلوگرم مسابقات قهرمانی نوجوانان آسیا ادامه پیدا کرد.

مهسا بهشتی، نماینده دختران ایران در دسته به‌اضافه ۷۷ کیلوگرم نوجوانان و دسته ۸۶ کیلوگرم جوانان، در مسابقات وزنه‌برداری قهرمانی آسیا در تاشکند عملکردی درخشان داشت و با کسب سه مدال طلا، قهرمان دسته ۷۷+ کیلوگرم نوجوانان آسیا شد.

بهشتی در حرکت یک‌ضرب هر سه تلاش خود را با موفقیت پشت سر گذاشت و وزنه‌های ۱۰۶، ۱۰۸ و ۱۱۳ کیلوگرم را مهار کرد تا با ثبت ۱۱۳ کیلوگرم، عنوان نخست و مدال طلای یک‌ضرب را به دست آورد.

او در دوضرب نیز نمایش موفقی داشت و ابتدا وزنه‌های ۱۳۶ و ۱۴۲ کیلوگرم را بالای سر برد. در تلاش سوم نیز وزنه ۱۴۸ کیلوگرمی را انتخاب کرد و با ثبت رکورد نهایی ۱۴۸ کیلوگرم، دومین مدال طلای خود را کسب کرد.

بهشتی در مجموع با حدنصاب ۲۶۱ کیلوگرم نیز در جایگاه نخست ایستاد تا با سه مدال طلا، یکی از چهره‌های موفق کاروان ایران در این رقابت‌ها باشد. البته رده‌بندی نهایی بهشتی در دسته ۸۶ کیلوگرم جوانان پس از برگزاری رقابت‌های این دسته مشخص خواهد شد.

در همین دسته، آوا فرهادی دیگر نماینده ایران در رده نوجوانان بود. فرهادی در یک‌ضرب وزنه‌های ۹۸ و ۱۰۱ کیلوگرم را با موفقیت مهار کرد، اما در تلاش سوم وزنه ۱۰۵ کیلوگرم را از دست داد و در جایگاه

## چهارم قرار گرفت.

او در دوضرب نیز ابتدا وزنه ۱۲۲ کیلوگرم را از دست داد، اما در تلاش دوم وزنه ۱۲۳ کیلوگرمی را با موفقیت ثبت کرد و در حرکت سوم نتوانست وزنه ۱۳۳ کیلوگرمی را مهار کند. فرهادی با مجموع ۲۲۴ کیلوگرم در جایگاه پنجم قرار گرفت.

## کسب عنوان سومی دختران ایران در روز چهارم لیگ ملت‌های بسکتبال آسیا

تیم بسکتبال ۳ به ۳ زیر ۲۳ سال دختران ایران در روز چهارم لیگ ملت‌های آسیا در جایگاه سوم قرار گرفت.

روز چهارم رقابت‌های بسکتبال ۳ به ۳ لیگ ملت‌های زیر ۲۳ سال آسیا روز جمعه ۲۳ مردادماه برگزار شد و تیم دختران ایران با کسب یک پیروزی و یک شکست در مرحله گروهی، عنوان سومی این مرحله را به دست آورد.

تیم ایران در مرحله گروهی ابتدا با نتیجه ۱۴ بر ۱۳ مقابل چین شکست خورد و در دیدار دوم با نتیجه ۲۰ بر ۱۱ از سد قزاقستان گذشت.

دختران ایران در این مرحله ۷۰ امتیاز کسب کردند و مجموع امتیازات خود در رقابت‌های لیگ ملت‌های زیر ۲۳ سال آسیا را به ۲۶۰ امتیاز رساندند و در حال حاضر در جایگاه سوم جدول رده‌بندی قرار دارند.

## صعود دختران ایران به مرحله یک هشتم نهایی بدمینتون جوانان جمهوری آذربایجان

روز نخست رقابت‌های اوپن جوانان جمهوری آذربایجان با پیروزی دو نماینده تیم بدمینتون ایران در بخش دختران و صعود آنها به مرحله یک هشتم نهایی این مسابقات همراه شد.

در روز نخست مسابقات اوپن بدمینتون جمهوری آذربایجان، زهرا رباطی با ارائه نمایشی قدرتمند حریف خود از کشور میزبان را با نتایج ۲۱ بر ۴ و ۲۱ بر ۱۰ شکست داد و راهی مرحله یک‌هشتم نهایی شد. همچنین آیسان زارعی دیگر نماینده ایران در این رقابت‌ها، با برتری ۲۱ بر ۱۵ و ۲۱ بر ۹ مقابل حریف خود از کشور میزبان، جواز حضور در مرحله یک‌هشتم نهایی را به دست آورد.

به این ترتیب، هر دو ملی‌پوش تیم دختران ایران با کسب پیروزی در نخستین دیدار خود، به جمع ۱۶ بازیکن برتر این رقابت‌ها راه یافتند و به مسیر خود در اوپن جوانان جمهوری آذربایجان ادامه خواهند داد.

زهرا رباطی و آیسان زارعی از بازیکنان منتخب تیم ملی بدمینتون ایران برای حضور در بازی‌های آسیای میانه به میزبانی تاجیکستان هستند و حضور در رقابت‌های اوپن جوانان جمهوری آذربایجان با هدف کسب تجربه، افزایش آمادگی و حضور قدرتمندتر در این رویداد پیش‌رو انجام شده است.

## بهروز آذر: نایب‌قهرمانی دختران وزنه‌بردار، افتخاری برای ورزش ایران است

معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور با تبریک نخستین نایب‌قهرمانی تیم دختران وزنه‌بردار ایران در رقابت‌های آسیایی، این موفقیت را افتخاری برای ورزش کشور و لحظه‌ای غرورآفرین برای زنان ایران دانست و بر تلاش برای هموارتر شدن مسیر درخشش دختران ایرانی تاکید کرد.

زهرا بهروز آذر در پیامی به مناسبت نخستین

نایب‌قهرمانی آسیای دختران وزنه‌بردار ایران نوشت: نخستین نایب‌قهرمانی آسیای دختران وزنه‌بردار ایران، افتخاری برای ورزش ما و لحظه‌ای غرورآفرین برای زنان ایران است.

وی تاکید کرد: به دختران توانمند و سربلند ایران، خانواده‌هایشان و کادر فنی تیم صمیمانه تبریک می‌گویم، همه تلاشمان را می‌کنیم تا راه، برای درخشش بیشتر دختران این سرزمین هموارتر شود.

در پایان مسابقات وزنه‌برداری قهرمانی جوانان آسیا در تاشکند ازبکستان تیم وزنه‌برداری دختران ایران، روی سکوی سوم تیمی ایستاد.

در رده‌بندی امتیازی این مسابقات، شاگردان سیده الهام حسینی با ۴۷۰ امتیاز، بالاتر از مغولستان

و ترکمنستان، برای نخستین بار در تاریخ روی سکوی سوم آسیا ایستادند. در این رده‌بندی ازبکستان با ۵۵۸ امتیاز قهرمان شد و قزاقستان با ۵۲۲ امتیاز کاپ نایب قهرمانی را به دست آورد.

در کنار رده‌بندی امتیازی، تیم ملی وزنه‌برداری جوانان ایران در بخش دختران موفق به کسب ۴ طلا، ۲ نقره و ۶ برنز شد و مهسا بهشتی نیز با قهرمانی در دسته فوق سنگین، عنوان قویترین بانوی مسابقات را از آن خود کرد.

همچنین در رده‌بندی امتیاز رقابت‌های وزنه‌برداری جوانان آسیا در بخش پسران، شاگردان سهراب مرادی، در رقابتی نزدیک و فشرده با ۵۴۳ امتیاز، بعد از قزاقستان و ازبکستان که به ترتیب صاحب ۵۵۳ و ۵۴۹ امتیاز شدند روی سکوی سومی آسیا ایستادند. در واقع فاصله پسران جوان ایران تا قهرمانی آسیا فقط ۱۰ امتیاز بود.

# بانک شیر مادر؛ حلقه نجات نوزادان نارس در هرمزگان

گزارش: ایرنا



نخستین بانک شیر مادر هرمزگان در بیمارستان شریعتی بندرعباس به بهره‌برداری رسید تا نوزادان نارس و پرخطر استان که در روزهای حساس نخست زندگی به شیر مادر نیاز دارند، از این پس به یک منبع ایمن، استاندارد و در دسترس دسترسی داشته باشند؛ ظرفیتی درمانی که علاوه بر ارتقای مراقبت از نوزادان، خانواده‌ها را از سفر به استان‌های همجوار برای تأمین شیر مورد نیاز فرزندانشان بی‌نیاز می‌کند.

تولد نوزاد نارس، آغاز مسیری دشوار برای خانواده‌ای است که در نخستین روزهای تولد فرزندشان، به جای تجربه آرامش و شیرینی روزهای نخست، با مجموعه‌ای از دغدغه‌های درمانی روبه‌رو می‌شوند، وزن پایین هنگام تولد، ناتوانی در مکیدن شیر، نیاز به مراقبت‌های ویژه و حساسیت بالای بدن نوزاد در برابر عفونت‌ها، شرایطی است که اهمیت تغذیه مناسب را چند برابر می‌کند.

در میان همه نیازهای نوزاد نارس، شیر مادر جایگاهی ویژه دارد؛ ماده‌ای طبیعی که علاوه بر تأمین نیازهای تغذیه‌ای، به تقویت سیستم ایمنی و رشد مطلوب نوزاد کمک می‌کند، با این حال، گاهی نوزاد به دلیل تولد زود هنگام امکان مکیدن شیر مادر را ندارد یا مادر به دلایل جسمی و روحی، شیر کافی برای تغذیه فرزندش تولید نمی‌کند.

در چنین شرایطی، بانک شیر مادر به عنوان حلقه‌ای میان مادران دارای شیر مازاد و نوزادان نیازمند وارد عمل می‌شود؛ حلقه‌ای که در هرمزگان اکنون با راه‌اندازی نخستین مرکز تخصصی آن در بیمارستان شریعتی بندرعباس شکل گرفته است.

استفاده از شیر مادران دیگر برای تغذیه نوزادان، موضوع تازه‌ای نیست و سابقه آن به هزاران سال پیش بازمی‌گردد. در گذشته، شیر دایه یکی از راه‌های تغذیه نوزادانی بود که به هر دلیل از شیر مادر خود محروم می‌شدند.

با توسعه پزشکی و شناخت بیشتر از اهمیت شیر مادر، این شیوه شکل علمی‌تری پیدا کرد و نخستین بانک شیر جهان در سال ۱۹۰۰ میلادی در وین راه‌اندازی شد، پس از آن نیز کشورهای مختلف به ایجاد بانک‌های شیر روی آوردند و این مراکز به بخشی از نظام مراقبت از نوزادان، به‌ویژه نوزادان نارس، تبدیل شدند.

سازمان جهانی بهداشت، آکادمی اطفال آمریکا و شماری از معتبرترین مجامع علمی جهان نیز شیر مادر را بهترین تغذیه برای نوزاد می‌دانند و در شرایطی که شیر مادر در دسترس نباشد، شیر اهدایی پاستوریزه را بهترین جایگزین برای نوزادان نارس و پرخطر معرفی کرده‌اند.

تجربه کشورهای مختلف نیز اهمیت این مراکز را نشان می‌دهد، برزیل از جمله کشورهایی است که شبکه گسترده‌ای از بانک‌های شیر مادر ایجاد کرده و نتایج حاصل از توسعه این مراکز، کاهش قابل توجه مرگ‌ومیر نوزادان را نشان می‌دهد.

این تجربه اکنون در هرمزگان نیز در حال شکل‌گیری است؛ استانی که پرآکنده‌گی جغرافیایی، فاصله میان شهرستان‌ها و نیاز برخی خانواده‌ها به دریافت خدمات تخصصی، ضرورت توسعه زیرساخت‌های درمانی در حوزه نوزادان را دوچندان کرده است.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، راه‌اندازی نخستین بانک شیر مادر استان را حاصل همکاری مجموعه‌ای از مسئولان، اعضای هیئت علمی و کارکنان دانشگاه علوم پزشکی دانست و گفت: این مرکز با هدف ارتقای سلامت نوزادان نارس و کاهش عوارض ناشی از تغذیه نامناسب در شرایط حساس ابتدای تولد به بهره‌برداری رسیده است.

دکتر آرش رحیمی اظهار کرد: با بهره‌برداری از این مرکز، چالش‌های درمانی و هزینه‌های تحمیل‌شده به خانواده‌ها برای سفر به استان‌های همجوار جهت تأمین شیر مورد نیاز نوزادان نارس برطرف می‌شود.

وی افزود: راه‌اندازی این زیرساخت درمانی، نتیجه تلاش مشترک مسئولان، اعضای هیئت علمی و کارکنان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان است و برای ایجاد آن بیش از ۳۰ میلیارد ریال هزینه شده است.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان ادامه داد: فرآیند اخذ مجوزهای لازم، تأمین تجهیزات استاندارد و آماده‌سازی زیرساخت‌های فنی بانک شیر نزدیک به دو سال به طول انجامید تا شرایط لازم برای نگهداری و فراوری شیر اهدایی مطابق استانداردهای مورد نیاز فراهم شود.

رحیمی با تأکید بر جایگاه شیر مادر در سلامت نوزادان تصریح کرد: شیر مادر طبیعی‌ترین، کامل‌ترین و مؤثرترین منبع تغذیه برای نوزادان است و بانک شیر مادر می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش عوارض، رشد مطلوب و تضمین سلامت آینده کودکان داشته باشد.

وی بانک شیر مادر را نمادی از همدلی و ایثار مادران دانست و گفت: مشارکت مادرانی که شیر مازاد خود را اهدا می‌کنند، امکان استفاده نوزادان نیازمند از این منبع ارزشمند را فراهم می‌کند.

راه‌اندازی این مرکز از نگاه معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی

هرمزگان، صرفاً ایجاد یک واحد جدید در ساختار درمانی استان نیست؛ بلکه ایجاد زنجیره‌ای از خدمات تخصصی است که از شناسایی و جذب مادران اهداکننده آغاز می‌شود، با بررسی و فراوری شیر ادامه می‌یابد و در نهایت به بخش‌های مراقبت ویژه نوزادان می‌رسد.

اهمیت این موضوع زمانی بیشتر آشکار می‌شود که بدانیم بخش قابل توجهی از نوزادان مراجعه‌کننده به مراکز تخصصی، در گروه نوزادان نارس و کم‌وزن قرار دارند؛ کودکانی که هر روز از زندگی آن‌ها، به‌ویژه در هفته‌های نخست، می‌تواند در تعیین مسیر رشد و سلامت آینده‌شان اثرگذار باشد.

بخش مهمی از نوزادان بستری، کمتر از یک‌ونیم کیلوگرم وزن دارند فوق‌تخصصی نوزادان و مسئول بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان (NICU) بیمارستان شریعتی بندرعباس نیز با اشاره به جایگاه این بیمارستان در ارائه خدمات تخصصی به نوزادان گفت: بیمارستان شریعتی به عنوان بزرگ‌ترین مرکز پذیرش نوزادان نارس در هرمزگان، مرجع ارجاع بسیاری از نوزادان پرخطر از سایر مراکز درمانی استان است.

دکتر ابوالحسن دیوبند اظهار کرد: بخش قابل توجهی از نوزادان نارس بستری در این مرکز با وزن کمتر از یک‌ونیم کیلوگرم متولد می‌شوند و در روزهای نخست زندگی قادر به مکیدن شیر مادر نیستند. وی ادامه داد: در برخی موارد نیز میزان تولید شیر مادر به دلیل فشارهای جسمی یا روانی کاهش پیدا می‌کند و در چنین شرایطی نوزاد به شیر اهدایی نیاز دارد.

مسئول بخش NICU بیمارستان شریعتی بندرعباس افزود: پیش از راه‌اندازی بانک شیر مادر در استان، خانواده‌ها برای تأمین شیر مورد نیاز نوزادان خود ناچار بودند به استان‌های دیگر مراجعه کنند و این موضوع علاوه بر هزینه‌های مالی، دشواری‌های فراوانی را برای خانواده‌هایی که فرزندشان در بخش مراقبت‌های ویژه بستری بود، ایجاد می‌کرد.

دیوبند تأکید کرد: شیرهای اهدایی پیش از مصرف در بانک شیر، تحت فرآیندهای دقیق استریلیزاسیون، پاستوریزاسیون و ایمن‌سازی قرار می‌گیرند تا با بالاترین سطح اطمینان در اختیار نوزادان قرار گیرند.

وی از مادرانی که دارای شیر مازاد هستند دعوت کرد تا در این اقدام انسان‌دوستانه مشارکت کنند و گفت: مادران می‌توانند شیر مازاد خود را حداکثر ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری کرده و پس از هماهنگی با بانک شیر، آن را اهدا کنند.

نوزاد نارس، برخلاف یک نوزاد سالم و رسیده، ممکن است هنوز توانایی مکیدن و بلع هماهنگ را نداشته باشد و به همین دلیل تأمین تغذیه مناسب او به بخشی از فرآیند درمان تبدیل می‌شود. در چنین شرایطی، وجود شیر اهدایی استاندارد می‌تواند به تیم درمان کمک کند تا تغذیه نوزاد را با شرایط جسمی او هماهنگ کند.

بانک شیر مادر در واقع بر پایه یک مشارکت انسانی شکل گرفته است؛ مادری که شیر کافی برای فرزند خود دارد و بخشی از آن مازاد بر نیاز کودک است، می‌تواند این شیر را به نوزادی اهدا کند که مادرش در آن مقطع امکان تأمین شیر مورد نیاز او را ندارد. مادران شیرده تا یک سال پس از آغاز شیردهی امکان اهدای شیر دارند، مشروط بر اینکه از سلامت جسمی و روانی مناسب برخوردار باشند و شرایط پزشکی لازم را داشته باشند.

سلامت مادر، نداشتن سابقه ابتلا به بیماری‌های عفونی مشخص،

نداشتن عفونت حاد یا مزمن، مصرف نکردن داروهای خاص و نداشتن اعتیاد یا مصرف دخانیات از جمله شرایطی است که پیش از پذیرش مادر به عنوان اهداکننده بررسی می‌شود.

پس از تأیید شرایط، نحوه دوشیدن، جمع‌آوری و نگهداری شیر به مادر آموزش داده می‌شود. شیر نیز پس از جمع‌آوری، از نظر آلودگی و بار میکروبی بررسی خواهد شد و تنها شیرهایی که استانداردهای لازم را داشته باشند، وارد چرخه فراوری و مصرف می‌شوند، شیر اهدایی پیش از مصرف باید فرآیند پاستوریزاسیون را طی کند که در روش معمول، شیر به مدت ۳۰ دقیقه در دمای ۶۲ و نیم درجه سانتی‌گراد گرم نگه داشته و سپس به سرعت در دمای چهار درجه سانتی‌گراد سرد می‌شود.

این فرآیند با هدف از بین بردن عوامل بیماری‌زا انجام می‌شود و در عین حال بخش قابل توجهی از مواد مغذی و ترکیبات مفید شیر مادر حفظ خواهد شد. پس از پاستوریزاسیون، شیر در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی‌گراد نگهداری می‌شود و قابلیت استفاده در دوره زمانی مشخص را دارد.

هرچند در فرآیند پاستوریزاسیون میزان برخی ترکیبات مانند ویتامین‌های C و B و بخشی از ایمونوگلوبولین‌ها کاهش می‌یابد، اما بسیاری از مواد مغذی شیر مادر همچنان حفظ می‌شوند؛ موضوعی که سبب شده شیر اهدایی پاستوریزه همچنان بهترین جایگزین برای نوزادانی باشد که امکان دریافت شیر مادر خود را ندارند.

یک اهدای کوچک با اثری بزرگ

جامعه هدف بانک شیر مادر تنها نوزادان نارس نیستند، شیرخواران مبتلا به برخی مشکلات گوارشی و کلیوی، نوزادانی که نسبت به شیر مصنوعی تحمل مناسبی ندارند، کودکانی که مادرشان به دلایل مختلف امکان تغذیه مستقیم آن‌ها با شیر خود را ندارد و نوزادان مبتلا به سوءتغذیه شدید نیز می‌توانند از شیر اهدایی بهره‌مند شوند. در این میان، مشارکت مادران اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا استمرار فعالیت بانک شیر به وجود اهداکنندگان وابسته است، مادرانی که شیر مازاد دارند، می‌توانند با مراجعه به مراکز جامع سلامت، پایگاه‌های سلامت، پایگاه‌های پزشک خانواده یا بانک شیر، اطلاعات لازم را دریافت و پس از انجام بررسی‌های پزشکی، در این طرح مشارکت کنند.

بخش NICU بیمارستان شریعتی بندرعباس نیز از مادران دارای شیر مازاد خواسته است برای هماهنگی و اهدای شیر با بانک شیر تماس بگیرند، علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر و هماهنگی می‌توانند با شماره ۰۷۶۳۱۳۲۸۴۱ تماس بگیرند.

بانک شیر مادر هرمزگان اکنون تنها یک ساختمان، مجموعه‌ای از تجهیزات یا یک خدمت جدید درمانی نیست؛ این مرکز، حلقه‌ای است که می‌تواند شیر مازاد یک مادر را به نیاز حیاتی نوزادی در بخش مراقبت‌های ویژه پیوند بزند. در سوی نخست این زنجیره، مادری قرار دارد که با احساس مسئولیت و نوع‌دوستی بخشی از داشته خود را می‌بخشد و در سوی دیگر، نوزادی قرار گرفته که هنوز فرصت آغاز یک زندگی عادی را پیدا نکرده است.

همین پیوند ساده اما عمیق، معنای واقعی بانک شیر مادر را شکل می‌دهد؛ جایی که علم پزشکی و مهر مادری در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند تا برای نوزادانی که بیش از همه به حمایت نیاز دارند، فرصت رشد، سلامت و زندگی فراهم شود.

# تفاهم نامه سازمان محیط زیست و معاونت امور زنان ریاست جمهوری؛

## نقشه راه همکاری مشترک

گزارش: ایرنا



معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست گفت: تفاهم نامه همکاری میان سازمان حفاظت محیط زیست و معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری می تواند به یک نقشه راه راهبردی برای هم راستا کردن فعالیت های مشترک و استفاده از ظرفیت زنان در حفاظت از محیط زیست تبدیل شود.

شینا انصاری بعد از ظهر امروز دوشنبه در مراسم امضای تفاهم نامه مشترک میان سازمان حفاظت محیط زیست و معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با قدردانی از همکاری معاونت امور زنان، اظهار کرد: پیش از انعقاد این تفاهم نامه نیز چند برنامه و فعالیت مشترک میان دو دستگاه انجام شده بود و امیدواریم این تفاهم نامه، جهت دهی مشخصی به همکاری های مشترک در محورهای پیش بینی شده بدهد.

وی با اشاره به نقش برجسته زنان در خانواده و جامعه افزود: زنان می توانند در حوزه های مختلف محیط زیستی، از جمله ترویج فرهنگ حفاظت از محیط زیست در خانواده، تقویت سرمایه اجتماعی و توسعه مشارکت های مردمی، نقش مؤثری ایفا کنند.

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست با اشاره به ظرفیت بالای زنان در سازمان حفاظت محیط زیست و تشکلهای مردم نهاد محیط زیستی گفت: بخش قابل توجهی از فعالیت های سازمان های مردم نهاد محیط زیستی توسط زنان انجام می شود و بسیاری از این تشکلهای نیز توسط زنان مدیریت می شوند. این ظرفیت می تواند در مسیر بازسازی و تقویت سرمایه اجتماعی مورد توجه بیشتری قرار گیرد.

انصاری، کسب و کارهای سبز، اقتصاد چرخشی و معیشت های پایدار را از محورهای مهم همکاری مشترک عنوان کرد و گفت: در شرایطی که کشور با محدودیت منابع مواجه است، اصلاح الگوی مصرف آب، انرژی و سایر منابع طبیعی بیش از گذشته ضرورت دارد.

وی با اشاره به ترویج فرهنگ مصرف گرایی در شبکه های اجتماعی افزود: باید نگاه خود را از مدیریت پسماند به پیشگیری از تولید پسماند تغییر دهیم؛ یعنی از زمان خرید، به مصرف آگاهانه و کاهش تولید پسماند فکر کنیم. کاهش دورریز مواد غذایی و اصلاح الگوی خرید می تواند نقش مهمی در مدیریت پسماند داشته باشد.

معاون رئیس جمهور همچنین به پوشش «نه به پلاستیک» اشاره کرد و گفت: در این پوشش تلاش شده است موضوع کاهش مصرف

زنان و جوامع محلی اجرا کرد؛ برای مثال در مناطق تالابی می توان روی تغییر الگوی کشت، کاهش مصرف آب و کاهش استفاده از سموم کشاورزی تمرکز کرد.

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست همچنین بر اجرای پروژه های «محله محور» که مورد تأکید رییس جمهور است، تأکید کرد و گفت: موضوع «محله سبز» و «خانواده سبز» نیز می تواند نقطه عطف دیگری در این تفاهم نامه باشد. با تعریف شاخص هایی برای خانواده های سازگار با محیط زیست، می توان فرهنگ حفاظت از محیط زیست را از درون خانواده ها توسعه داد.

انصاری با تأکید بر ضرورت نظارت بر اجرای تفاهم نامه اظهار کرد: باید ساختار کمیته مشترک همکاری مشخص شود و با برگزاری جلسات مستمر، روند اجرای محورهای تفاهم نامه رصد و ارزیابی شود تا شاهد تحقق عملی اهداف آن باشیم.

محصولات پلاستیکی یک بار مصرف، علاوه بر ابعاد محیط زیستی، از منظر اقتصادی و صنعتی نیز مورد توجه قرار گیرد تا مواد اولیه و ظرفیت صنایع پتروشیمی به سمت تولید محصولات با ارزش افزوده بیشتر هدایت شود.

وی «مد پایدار» را از دیگر محورهای مهم دانست و اظهار کرد: استفاده مجدد از محصولات، بازطراحی و ورود دوباره کالاهای چرخه مصرف، از لباس و لوازم خانگی گرفته تا سایر محصولات، می تواند فشار بر منابع طبیعی و محیط زیست را کاهش دهد.

انصاری با تأکید بر ضرورت تبدیل تفاهم نامه به برنامه های عملیاتی گفت: امیدواریم این تفاهم نامه صرفاً به یک سند و کاغذ محدود نشود و بتوانیم در چارچوب آن، پروژه های مشخص و حتی پروژه های خرد و محلی را اجرا کنیم.

وی افزود: می توان در برخی استان هایی که با مسائل شاخص محیط زیستی مواجه هستند، طرح های پایلوتی را با مشارکت

### بهر روز آذر: کسب و کارهای زنان باید بر مبنای «اقتصاد سبز» شکل بگیرد

از دیگر محورهای مهم همکاری دانست و گفت: اگر قرار است از کسب و کارهای زنان حمایت شود، باید کسب و کارهای سبز در اولویت قرار گیرند.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده افزود: امروز نگاه به مسئولیت اجتماعی کسب و کارها در حال تغییر است و دیگر نمی توان پذیرفت یک کسب و کار به محیط زیست آسیب بزند و سپس بخشی از این آسیب را با اقدامات اجتماعی جبران کند؛ کسب و کارها باید از ابتدا ارزش اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و محیط زیستی ایجاد کنند.

وی ادامه داد: صاحبان کسب و کار باید از همان ابتدا مشخص کنند که چگونه مصرف انرژی، کاغذ، کربن و منابع آب و تولید پسماند را کاهش می دهند و چه سهمی در حفاظت و احیای محیط زیست خواهند داشت.

بهر روز آذر با تأکید بر افزایش حضور زنان در عرصه کارآفرینی گفت: نهادینه کردن این نگاه در میان کارآفرینان زن می تواند به توسعه کسب و کارهایی منجر شود که در کنار ایجاد ارزش اقتصادی، برای جامعه و محیط زیست نیز ارزش آفرین باشند.

وی از تشکیل «کمیته اقدام مشترک» برای پیگیری اجرای تفاهم نامه خبر داد و گفت: مصوبات و محورهای همکاری از طریق این کمیته پیگیری خواهد شد.



معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: باید از شکل گیری کسب و کارهایی که ابتدا به محیط زیست آسیب می زند و سپس در قالب مسئولیت اجتماعی به دنبال جبران آن هستند، عبور کنیم و از ابتدا کسب و کارهای سبز و سازگار با محیط زیست را توسعه دهیم.

زهره بهروزآذر در مراسم امضای تفاهم نامه همکاری میان معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده و سازمان حفاظت محیط زیست، با قدردانی از اقدامات این سازمان اظهار کرد: این تفاهم نامه می تواند ضمن تکمیل اقدامات و تفاهم های گذشته، مسیر همکاری های مشترک دو دستگاه را در ۹ محور مشخص تقویت کند.

وی ارتقای آگاهی، دانش، بینش، فرهنگ و اخلاق محیط زیستی را از مهم ترین محورهای همکاری عنوان کرد و افزود: با افزایش آگاهی زنان می توان به اصلاح الگوی مصرف، افزایش تاب آوری آنان در برابر تغییرات اقلیمی و تقویت مشارکت زنان در حفاظت و پایداری محیط زیست کمک کرد.

کسب و کارهای زنان باید بر مبنای «اقتصاد سبز» شکل بگیرد

معاون رئیس جمهور با تأکید بر ضرورت استفاده از داده های دارای برش جنسیتی گفت: باید وضعیت زنان در حوزه محیط زیست به طور مستمر رصد،

و اگر دانش و آگاهی زنان و دختران در زمینه حفاظت از محیط زیست افزایش یابد، این فرهنگ می تواند به همه اعضای خانواده منتقل شود.

وی توانمندسازی اقتصادی زنان، توسعه کارآفرینی و کسب و کارهای سبز و آموزش کودکان و نوجوانان را

مستندسازی و الگوسازی شود تا بتوان تصویر زن توانمند ایرانی را در عرصه های ملی و بین المللی بهتر بازتاب داد.

بهر روز آذر با اشاره به نقش زنان در خانواده و جامعه اظهار کرد: خانواده بنیادی ترین نهاد اجتماعی است

# نوجوان ها کم کتاب نمی خوانند؛ جور دیگری می خوانند

گزارش: ایرنا



است یک ارزش افزوده روی کتاب بگذاریم و آن را جذاب کنیم. اگر صرفاً به بچه می‌گفتیم "برو تاریخ بخوان"، احتمالاً این کار را نمی‌کرد. در هیسطوری، کتابی با نثر روان و شیرین، تاریخ استعمار را که اساساً موضوع شیرینی نیست، روایت می‌کند و در کنار آن، محصولات و تجربه‌های مکملی مانند نرم‌افزار، ویدئو و فرآیندهای بازی طراحی شده تا نوجوان را بیشتر با کتاب همراه کند.»

این کارشناس کتاب کودک معتقد است نقطه قوت چنین تجربه‌هایی، حفظ پیوند همه این ابزارها با کتاب است و تصریح می‌کند: «همه اینها برای این طراحی می‌شود که به حلقه اصلی، یعنی کتابخوانی، وصل شود و این کار جواب می‌دهد.»

مصطفی‌زاده «هیسطوری» را از نمونه‌های موفق در حوزه ترویج کتابخوانی برای نوجوانان می‌داند و می‌گوید: «هیسطوری هم از نظر تألیف کتاب برای نوجوان و هم از نظر طراحی پویش و مسابقه‌هایی که پیرامون آن برگزار شد، یکی از نمونه‌های بسیار موفق است.»

وی با اشاره به توصیه رهبر انقلاب درباره مجموعه «سرگذشت استعمار» نیز اظهار می‌کند: «یادم هست که رهبر شهید درباره همین کتاب‌های «سرگذشت استعمار» گفته بودند این کتاب‌ها برای بچه‌ها بسیار مفید و مهم است و باید کاری کرد که آنها این کتاب‌ها را بخوانند.» این نویسنده، استقبال نوجوانان از هیسطوری را نشانه موفقیت چنین الگوهایی در پیوند دادن سرگرمی و کتاب می‌داند و می‌افزاید: «اینکه با چنین پویشی ۶۰ هزار نوجوان این کتاب‌ها را خوانند، اتفاق ارزشمندی است. این همان قابلی است که ما دنبالش می‌گردیم. می‌دانیم بچه‌ها از بازی، ویدئو و تماشا کردن لذت می‌برند؛ بنابراین باید کتاب را هم به همان قالب‌هایی ببریم که نوجوان با آنها ارتباط برقرار می‌کند.»

## بحران تمرکز؛ حلقه‌ای که باید شکسته شود

مصطفی‌زاده در ادامه به یکی دیگر از چالش‌های کتابخوانی نوجوانان، یعنی مسئله تمرکز، اشاره می‌کند و می‌گوید: «ما بحران تمرکز داریم. تا زمانی که تمرکز بچه‌ها پایین است، کتابخوانی امر دشواری است و تا زمانی که کتاب نمی‌خوانند، تمرکزشان پایین است. این یک حلقه باطل است که در آن گرفتار می‌شوند.»

باید از هر فرصتی برای ترویج کتابخوانی میان بچه‌ها استفاده کنیم و با هر قلاب و جذابیتی که در اختیار داریم، آنها را به سمت کتاب بکشانیم.

وی ادامه می‌دهد: «باید از هر فرصتی برای ترویج کتابخوانی میان بچه‌ها استفاده کنیم و با هر قلاب و جذابیتی که در اختیار داریم، آنها را به سمت کتاب بکشانیم. حتی مسئله تمرکز هم از همین مسیر قابل حل است؛ چون کتابخوانی به تقویت تمرکز کمک می‌کند و هرچه تمرکز بیشتر شود، میل و توانایی خواندن هم افزایش پیدا می‌کند. به این ترتیب، آن حلقه معیوب به یک چرخه سازنده تبدیل می‌شود.»

این نویسنده در عین حال معتقد است همه راه‌حل‌ها به ابزارهای نوین، بازی یا فناوری خلاصه نمی‌شود و گاهی مهم‌ترین عامل، حضور یک انسان تأثیرگذار در کنار نوجوان است. او می‌گوید: «در دوره نوجوانی یکی از مهم‌ترین عواملی که بچه‌ها را به کتابخوانی عادت می‌دهد، یک آدم است؛ یک معلم، یک والد یا هر کسی که بچه را در مسیر کتابخوانی همراهی کند.»

مصطفی‌زاده با تأکید بر نقش این همراهی عاطفی، خاطرنشان می‌کند: «همراهی با آن آدم برای بچه شیرین است. گاهی همین رابطه صمیمی و لذت‌بخش، بیش از هر برنامه یا ابزار دیگری می‌تواند نوجوان را به دنیای کتاب نزدیک کند و ارتباط او با مطالعه را پایدار نگه دارد.»

ما بسیار مهم است که در دوره نوجوانی، ارتباط بچه‌ها با کتاب به طور کامل قطع نشود.»

وی با اشاره به اینکه افت کتابخوانی در برخی مقاطع سنی پدیده‌ای طبیعی است، توضیح می‌دهد: «بسیاری از بچه‌ها در دوره دبستان بسیار کتابخوان هستند، اما وقتی به نوجوانی می‌رسند، دچار افت جدی در کتابخوانی می‌شوند. ما همیشه می‌گوییم دو "چاله" در کتابخوانی وجود دارد؛ یکی ابتدای دبستان و دیگری دوره نوجوانی؛ دوره‌هایی که بچه‌ها ناگهان کمتر کتاب می‌خوانند.»

این نویسنده درباره علت این مسئله می‌گوید: «در ابتدای دبستان، کودک باید از شنونده کتاب به خواننده آن تبدیل شود و همین گذار برایش دشوار است. اما در نوجوانی، ماجرا متفاوت است؛ نوجوان ذاتاً دوست دارد تجربه‌های تازه و متنوعی داشته باشد و کتاب، به دلیل رتیم آرام و ماهیت تأمل برانگیزش، همیشه با این روحیه هیجان‌طلب سازگار نیست.»

به گفته مصطفی‌زاده، به همین دلیل نباید انتظار داشت نوجوان همان میزان مطالعه دوران کودکی را حفظ کند. او می‌گوید: «اصراری نداریم اگر بچه‌ای پیش از نوجوانی هفته‌ای پنج کتاب می‌خوانده، در این دوره هم همان تعداد کتاب بخواند. هدف اصلی این است که ارتباطش با کتاب قطع نشود تا حوالی ۱۶ سالگی و پایان تقریبی دوره نوجوانی، دوباره بتواند با کتاب آشتی کند و مسیر کتابخوانی برایش بسته نشده باشد.»

وی با تأکید بر اینکه در این دوره حفظ عادت مطالعه مهم‌تر از نوع کتاب است، ادامه می‌دهد: «حتی اصراری نداریم که نوجوان حتماً کتاب‌های سنگین و فاخر بخواند. اتفاقاً نوجوانی زمان خواندن آثار عامه‌پسند است. ممکن است نوجوان بسته به علاقه‌اش سراغ رمان‌های فانتزی، عاشقانه یا کتاب‌های طنز برود و این کاملاً طبیعی است؛ چون همین کتاب‌ها باعث می‌شوند ارتباط او با کتاب حفظ شود.»

مصطفی‌زاده در عین حال معتقد است اگر نوجوان در همین دوره هم به سراغ کتاب‌های عمیق‌تر و باکیفیت‌تر برود، می‌تواند فاصله قابل توجهی با همسالان خود پیدا کند. او برای توضیح این موضوع از یک مثال ورزشی استفاده می‌کند و می‌گوید: «این دوره مثل زمانی است که در یک پیچ، همه ترمز می‌کنند اما یک نفر گاز می‌دهد؛ در اتومبیلرانی برنده همان کسی است که از این فرصت استفاده می‌کند. در زندگی هم کسانی جلو می‌افتند که در دوره‌ای که دیگران همه چیز را رها می‌کنند، آنها مسیرشان را ادامه می‌دهند.»

## هیسطوری؛ تجربه‌ای برای پیوند جذابیت و کتابخوانی

یکی از تجربه‌هایی که در سال‌های اخیر تلاش کرد کتابخوانی نوجوانان را با قالب‌های متنوع‌تری همراه کند، پویش «هیسطوری» بود؛ پویشی که با محوریت مجموعه «سرگذشت استعمار» و با استفاده از ابزارها و قالب‌هایی در کنار کتاب، تلاش کرد نوجوانان را با مطالعه همراه کند. مصطفی‌زاده نیز این تجربه را نمونه‌ای موفق از ایجاد جذابیت پیرامون کتاب می‌داند.

او با اشاره به تجربه شخصی خود از پویش «هیسطوری»، این تجربه را نمونه‌ای موفق از ایجاد انگیزه و جذابیت برای همراه کردن نوجوانان با کتاب می‌داند و می‌گوید: «پویش‌هایی مثل هیسطوری می‌توانند جاذبه‌ای ایجاد کنند که بچه را با کتابخوانی همراه کند و او را به سمت خواندن کتاب‌های مفیدتر و بهتر بربرد.»

وی با اشاره به پویش کتابخوانی «هیسطوری» به عنوان یکی از نمونه‌های موفق ترویج مطالعه در میان نوجوانان، بر ضرورت ایجاد جذابیت و ارزش افزوده در کنار کتاب تأکید می‌کند و می‌گوید: «قرار

این روزها بارها گفته می‌شود که نوجوان امروز دیگر مانند نسل‌های قبل کتاب نمی‌خواند؛ گزاره‌ای که به اعتقاد منصوره مصطفی‌زاده، نویسنده و کارشناس کتاب کودک، نیازمند بررسی دقیق‌تری است. او معتقد است نوجوان امروز الزاماً کمتر از گذشته با متن و خواندن مواجه نیست، بلکه دامنه «خواندنی‌های» او گسترده‌تر شده است.

منصوره مصطفی‌زاده، نویسنده، کارشناس کتاب کودک و روزنامه‌نگار در گفت‌وگو با خبرنگار ما درباره کاهش کتابخوانی نوجوانان نسبت به نسل‌های گذشته می‌گوید: «دلیل این مسئله آن نیست که نوجوان امروز کمتر کتاب می‌خواند، بلکه خواندنی‌های متنوع‌تری در اختیار دارد. یک نسل پیش‌تر، به جز کتاب و مجله، اساساً گزینه‌های چندانی برای خواندن وجود نداشت؛ اما امروز نوجوانان با انواع متن در فضای ارتباطی و رسانه‌ای مواجه‌اند.»

وی ادامه می‌دهد: «نوجوانان امروز در ارتباط با بسیاری از افراد پیرامون خود از پیام‌های متنی استفاده می‌کنند و به همین دلیل متن کم نمی‌خوانند. آنها یادداشت‌های زیادی را در قالب کپشن می‌خوانند و با متن‌های متنوعی مواجه‌اند، اما کتاب به معنای خاص آن، نسبت به گذشته کمتر خوانده می‌شود. زیرا جایگزین‌های دیگری برای آن وجود دارد.»

## نوجوان امروز با «کمبود خواندن» مواجه نیست

مصطفی‌زاده معتقد است کاهش کتابخوانی نوجوانان بیش از آنکه به معنای کم شدن میل آنها به خواندن باشد، نتیجه تغییر میدان مطالعه و ظهور گزینه‌های جذاب‌تر است و تأکید می‌کند: «دلیل این مسئله این است که جایگزین‌های خوبی برای کتاب وجود دارد. البته منظور از "خوب"، مفیدتر یا سالم‌تر نیست؛ بلکه جایگزین‌های جذاب‌تری برای کتابخوانی به وجود آمده است.»

وی با تأکید بر اینکه کتاب همچنان اهمیت و جایگاه خود را دارد، می‌گوید: «یک زمانی می‌توانستیم بگوییم کتاب تنها مرجع شکل‌دهی به فکر و شخصیت نوجوان بوده است؛ اما امروز این‌طور نیست. ما مراجع دیگری هم داریم که از طریق آنها فکر و شخصیت نوجوان شکل می‌گیرد.»

## برای شکل‌گیری فرهنگ و شخصیت کودکان باید بر گزینه‌های جذاب و مورد علاقه آنان تمرکز کرد

این نویسنده و کارشناس کتاب کودک ادامه می‌دهد: «اگر هدف ما این است که فرهنگ و شخصیت کودک بگیرد و روی فکر بچه‌ها اثر بگذاریم، باید در وهله نخست به گزینه‌هایی فکر کنیم که برای آنها جذاب است، نه اینکه الزاماً آنها را به سمت یکی از چند گزینه‌ای که خودمان انتخاب کرده‌ایم، سوق دهیم.»

مصطفی‌زاده با اشاره به نقش پررنگ شبکه‌های اجتماعی در زندگی نوجوانان، بر ضرورت توجه به این فضاها تأکید می‌کند و می‌گوید: «بخشی از ماجرا این است که شبکه‌های اجتماعی، یعنی همان فضاهایی که می‌دانیم بچه‌ها و نوجوانان حضور پررنگی در آنها دارند و از آنها الگو و ایده می‌گیرند، پربار شوند. مثلاً بچه‌ها، به‌طور خاص پسران، بخش زیادی از اطلاعاتشان را در چت‌باکس‌های بازی به دست می‌آورند. شاید در نگاه اول عجیب به نظر برسد که در فضای گفت‌وگو حول بازی‌های رایانه‌ای آنلاین، فکر بچه‌ها شکل بگیرد، اما واقعیت همین است. حالا ما می‌توانیم این واقعیت را بپذیریم و برای آن فکری کنیم یا نپذیریم و اجازه دهیم دیگران برای آنها فکر کنند.»

## نوجوانی؛ حفظ پیوند با کتاب، نه اجبار به مطالعه

مصطفی‌زاده با تأکید بر اینکه کتاب با وجود تغییر شیوه‌های دریافت محتوا، همچنان جایگاه ویژه خود را حفظ کرده است، می‌گوید: «برای

# نوجوانتان ریسک می‌کند؟ خوشحال باشید، او در حال ساختن آینده‌اش است

گزارش: ایرنا



irna images  
PHOTO: Ali Sharifzadeh

برخورد با ایده‌های جدید و حتی شکست‌های احتمالی، سریع‌تر یاد می‌گیرند.

## چرا نوجوانان برای انتخاب تاس می‌اندازند؟

مغز نوجوان در مقایسه با بزرگسالان، واکنش بسیار قوی‌تری به پاداش نشان می‌دهد. ریسک‌پذیری برای آن‌ها ناشناخته‌ها، هیجان‌انگیزها و پاداش‌دهنده‌ها هستند. این هیجان باعث می‌شود نوجوان تاس بیندازد و ببیند زندگی او را به کجا می‌برد، شرکت در تست بازیگری یا پیوستن به گروهی جدید، انتخاب دانشگاهی در شهری دور از خانه و هزاران ریسک دیگر ممکن است انتخاب یک نوجوان برای ریسک باشد. این‌ها رفتارهای با وجود ریسک‌پذیری بالا، باید آن‌ها را ارج نهاد. وقتی آن‌ها اشتباه می‌کنند که قطعاً خواهند کرد، باید این رفتارها را بخشی سالم از فرآیند رشد بدانیم و با درک و حمایت با آن‌ها برخورد کنیم.

## والدین حامیان و لنگرگاه امن نوجوانان

رشد مغز در نوجوانان به تنهایی ضامن موفقیت آنها در بزرگسالی نیست. نوجوانان برای عبور از این دوران به حمایت بزرگسالان نیاز دارند. آن‌ها نیازمند محیط‌های اجتماعی و خانواده‌ای دلسوز هستند که میان دواصل، دادن استقلال و ایجاد مکانی امن برای راهنمایی تعادل برقرار کنند.

تجربیات سازنده، به‌ویژه آن‌هایی که نوجوان را به حل مسئله و باور به توانایی‌هایش تشویق می‌کنند، کلید رسیدن به راه روانی هستند. والدین باید به عنوان حامی، نقش لنگرگاهی داشته باشند که در مواقع خوشی، ناامیدی یا سختی، در کنار نوجوان باشند تا این مسیر پرپیچ و خم را به سلامت طی کنند.

دفاع از عقایدشان باشند. این رفتارها با تغییرات طبیعی مغز، این روحیه را تشویق می‌کنند.

## دستاوردهای مغز در زمان رشد

مغز نوجوان در طول این دوران، سه نقطه عطف کلیدی را پشت سر می‌گذارد که پایه و اساس بزرگسالی او را می‌سازد: تقویت مرکز تصمیم‌گیری؛ ریسک‌پذیری، ناحیه‌ای از مغز به نام قشر جلوی مغز را فعال می‌کند. این همان بخشی است که برای تصمیم‌گیری‌های هوشمندانه، در نظر گرفتن دیدگاه دیگران، کنترل رفتار، برنامه‌ریزی برای آینده و تنظیم احساسات به آن نیاز داریم. ریسک کردن، در واقع تمرینی برای فعال‌سازی و ورزیده کردن این مرکز حیاتی است.

پالایش شبکه عصبی: مغز نوجوان وارد فرآیندی به نام هرس سیناپسی می‌شود. در این فرآیند، مغز اتصالات غیرضروری را حذف می‌کند تا اتصالات مهم تقویت شده و یک شبکه قدرت کارآمد بسازد. یکی از مهم‌ترین اتصالات، پیوند میان آمیگدال مسئول احساسات است و هیپوکامپ مسئول شکل‌گیری خاطرات است. تقویت این مسیر عصبی به نوجوان کمک می‌کند تصویر واضح‌تری از هویت خود بسازد. برای مثال، همان‌طور که گاهی بازگشت به یک مرکز خرید قدیمی، خاطرات خوش دوره‌می با دوستان را زنده می‌کند، این شبکه عصبی است که به ما جهت و هدف می‌دهد. این فرآیند یک شبه اتفاق نمی‌افتد و نیاز به زمان و تجربه دارد.

جهش در یادگیری و واکنش به اشتباهات: نوجوانان در یادگیری از اشتباهات خود، حتی از بزرگسالان هم بهتر عمل می‌کنند. تحقیقات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که مناطق مغزی مرتبط با انگیزه، پاداش و اکتشاف در نوجوانان بسیار فعال است. آن‌ها در

بسیاری از والدین، نگران تصمیمات ناگهانی و ریسک‌های بی‌پروای دوران نوجوانی فرزندشان هستند. اما تحقیقات علم نوین علوم اعصاب این رفتارهای جسورانه را موتور حیاتی برای تکامل مغز نوجوان می‌داند. این دوره فرصتی طلایی است تا مغز با آزمون و خطا، زیربنای بزرگسالی موفق خود را بسازد.

سارا که تا دیروز دختری خجالتی بود، امروز با هیجان بالایی برای تست بازیگری در نمایش مدرسه داوطلب شد. حرکتی که برای والدینش پر از استرس و ریسک به نظر می‌رسد. امیر که همیشه تنهایی و سکوت را دوست داشت ترجیح می‌دهد ساعت‌ها وقت خود را به جای خانه، با گروهی جدید از دوستان بگذراند و مسیرهای تازه‌ای را در شهر کشف کند و با نازنین که با جسارتی که پیش از این در او ندیده بودید، در فضاهای اجتماعی از آرمان‌هایی دفاع می‌کند که به آن‌ها باور قلبی دارد.

این تغییر رفتارها شاید برای ما تغییراتی ناگهانی و آشفته به نظر برسند، اما در واقعیت این نوجوانان، در حال لجبازی نیست او در حال تمرین است. آن‌ها به شکلی طبیعی درگیر آن چیزی هستند که دانشمندان جسارت سالم می‌نامند. بر اساس مطلب منتشره در سایت برین فکتس، این جسارت سالم، تمایلی ذاتی برای ماجراجویی‌های جدید، امتحان کردن ناشناخته‌ها و ساختن هویت مستقل است. این گزارش بررسی می‌کند که چرا رفتارهای پرخطر نوجوانان، نه یک بحران، بلکه بخشی ضروری از رشد آن‌ها برای تبدیل شدن به بزرگسالانی انعطاف‌پذیر، ماهر و باهوش است.

## نوجوانی‌گردبادی از تجربه و ماجراجویی

اطلاعات ما از مغز نوجوانان بسیار زیاد است اما با این وجود مغز انسان در این دوره آنقدر درگیر تغییرات بنیادین، رشد مغز و تغییرات اجتماعی و مهارتی است که نیاز به تحقیقات بیشتری دارد. این تغییرات ناگهانی و گاه آشفته، ممکن است والدین را نگران کند و این سوال را مطرح کند که این دوران چه زمانی تمام می‌شود؟ اما خبر خوب این است که ما اکنون با کمک فناوری اسکن مغز می‌توانیم به درون مغز نوجوان نگاه کنیم و ببینیم که چرا این تغییرات، نه تنها طبیعی، بلکه برای گذار سالم به بزرگسالی ضروری است.

## چرا دوره نوجوانی باید طولانی باشد؟

نوجوانی انسان دوره‌ای طولانی است که تقریباً از ۱۰ سالگی شروع شده و تا اواسط دهه ۲۰ زندگی ادامه می‌یابد. شاید این زمان طولانی به نظر برسد، اما همین مدت زمان طولانی یک موهبتی است که به نوجوان اجازه می‌دهد در این سال‌ها بالغ‌تر، ماهرتر و انعطاف‌پذیرتر شود.

آنچه نوجوانان را از کودکان و بزرگسالان متمایز می‌کند، جسارت آن‌ها است. اشتباه نکنید منظور ما شجاعت کورکورانه نیست، بلکه جسارت هوشمندانه است. این ویژگی باعث می‌شود آن‌ها مشتاق تجربه‌های نو، آشنایی با افراد جدید، پذیرش فناوری‌های تازه و

## برنامه‌ریزی غذایی؛ کلید کنترل آشپزخانه و زندگی روزمره

مثال، اگر سینه‌ی مرغ می‌خرید، بخشی از آن برای سوپ، بخشی برای کباب و باقی آن برای سالاد سزار استفاده شود. این کار به شما امکان می‌دهد مواد اولیه را به صورت عمده و ارزان‌تر خریداری کنید.

مدیریت لیست خرید و اجتناب از انحراف:

لیست خرید نهایی شما باید دقیق و بدون ابهام باشد. به محض ورود به فروشگاه یا بازار، فقط اقلام موجود در لیست را بردارید و از گشت‌وگذار در راهروهایی که نیازی به اقلام آن‌ها ندارید، خودداری کنید. این ساده‌ترین راه برای جلوگیری از خریدهای وسوسه‌انگیز و غیرضروری است.

## صرفه‌جویی در زمان با تکنیک آماده‌سازی

### دسته‌جمعی

بزرگترین مزیت برنامه‌ریزی هفتگی، آزادسازی زمان در طول هفته است. این کار با آماده‌سازی دسته‌جمعی یا همان Batch Prep ممکن می‌شود:

اصول پخت اولیه (Cooking Basics):

یک روز در هفته (مثلاً جمعه یا شنبه) را به عنوان "روز

ادامه در صفحه ۷

که کیفیت تغذیه خانواده‌تان نیز به طرز چشمگیری بهبود می‌یابد.

## استراتژی‌های صرفه‌جویی مالی و خرید هوشمندانه

بخش بزرگی از هزینه‌های غیرضروری آشپزخانه از خریدهای ناگهانی و غیربرنامه‌ریزی شده ناشی می‌شود. برای مقابله با این موضوع، لازم است برنامه‌ریزی غذایی با یک رویکرد مالی آغاز شود:

برنامه‌ریزی بر اساس موجودی و حراجی‌ها: قبل از هر چیز، یخچال، فریزر و انباری خود را بررسی کنید. وعده‌های غذایی هفته باید حول محور موادی چیده شوند که در حال حاضر در خانه دارید (استفاده از موجودی قدیمی‌تر برای جلوگیری از فساد) یا موادی که در فروشگاه‌ها در تخفیف ویژه قرار گرفته‌اند. خرید مواد اولیه گران‌قیمت خارج از برنامه، باید به حداقل برسد.

## استفاده از "قانون چندمنظوره بودن" مواد اولیه:

در برنامه‌ریزی، موادی را انتخاب کنید که بتوانند در دو یا سه وعده غذایی مختلف استفاده شوند. برای

خرید است؛ این کار به معنای به دست گرفتن کنترل آشپزخانه و به تبع آن، زندگی روزمره است. با اختصاص دادن تنها یک تا دو ساعت در پایان هفته (معمولاً روزهای تعطیل) برای تعیین وعده‌های غذایی، می‌توان ساعت‌های زیادی از هفته پرمشغله کاری را برای خود ذخیره کرد. این روش به ما این امکان را می‌دهد که خریدهای خود را هدفمند کنیم، از تخفیف‌ها و محصولات فصلی نهایت استفاده را ببریم و مهم‌تر از همه، مواد مغذی لازم را به طور پیوسته در رژیم غذایی خانواده خود حفظ کنیم. به این ترتیب، آشپزی از یک وظیفه اضطراب‌آور به یک فرآیند لذت‌بخش و سازماندهی‌شده تبدیل می‌شود.

هدف این گزارش، ارائه یک راهنمای عملی و گام به گام است تا مخاطبان بتوانند با هوشمندی کامل، وعده‌های غذایی کل هفته خود را آماده کنند. ما در اینجا بر روی سه ستون اصلی تمرکز خواهیم کرد: کاهش حداکثری هزینه‌ها، صرفه‌جویی چشمگیر در زمان و جلوگیری کامل از اسراف مواد غذایی. با اجرای این روش‌ها، شما نه تنها در طول ماه مبلغ قابل توجهی پس‌انداز خواهید کرد، بلکه خواهید دید

برنامه‌ریزی غذایی فراتر از صرفاً نوشتن یک لیست خرید است؛ این کار به معنای به دست گرفتن کنترل آشپزخانه و به تبع آن، زندگی روزمره است. با اختصاص دادن تنها یک تا دو ساعت در پایان هفته برای تعیین وعده‌های غذایی، می‌توان ساعت‌های زیادی از هفته پرمشغله کاری را برای خود ذخیره کرد.

همه ما طعم سردرگمی عصرگاهی را چشیده‌ایم؛ لحظه‌ای که پس از یک روز طولانی کاری، جلوی یخچال ایستاده‌ایم و با این سؤال بی‌پاسخ مواجه می‌شویم: "امشب چه بپزیم؟" این تعلل نه تنها باعث اتلاف انرژی ذهنی می‌شود، بلکه اغلب به تصمیم‌های شتاب‌زده‌ای مثل سفارش غذای آماده یا تهیه سریع‌ترین (و نه لزوماً سالم‌ترین) گزینه منجر می‌گردد. این سبک زندگی شتاب‌زده، به‌طور نامحسوسی هم به سلامت جیب و هم به سلامت جسم ما آسیب می‌زند. در این میان، برنامه‌ریزی غذایی هفتگی نه یک مد زودگذر، بلکه یک استراتژی مدیریتی قوی است که می‌تواند این چرخه خستگی و هزینه را متوقف کند. برنامه‌ریزی غذایی فراتر از صرفاً نوشتن یک لیست

# با سرآشپز = طرز تهیه لیمو عمانی خانگی؛ چاشنی اصیل ایرانی



استفاده خواهد بود.

## کاربردهای لیمو عمانی در آشپزی

لیمو عمانی، طعم دهنده همه کاره آشپزخانه ایرانی است:

خورش ها: سنگ بنای بسیاری از خورش های ایرانی؛ از فسنجان و قورمه سبزی گرفته تا قیمه و کرفس. معمولاً چند ساعت قبل از سرو خورشت، لیمو عمانی های درسته یا پودر شده را به آن اضافه می کنند. (برای جلوگیری از تلخی زیاد، می توانید قبل از اضافه کردن، لیموها را از وسط نصف کرده و تخم هایشان را خارج کنید یا چند ساعت در آب خیس دهید).

آش: در تهیه آش رشته، آش جو و سایر آش ها، برای ایجاد طعم ترش و مطبوع، از لیمو عمانی استفاده می شود. ماهی و مرغ: لیمو عمانی طعم دهنده عالی برای مریینیت کردن یا پخت ماهی و مرغ است. عطر آن بوی زهم ماهی را می گیرد و طعمی دلنشین به گوشت می دهد.

دمنوش: دمنوش لیمو عمانی، به خصوص در فصل سرما، نوشیدنی گرم، آرامش بخشی و مفید برای سرماخوردگی است. کافی است یک یا دو عدد لیمو عمانی سوراخ شده یا خرد شده را در آب جوش بریزید و اجازه دهید چند دقیقه ای دم بکشد.

پلو و برنج: گاهی لیمو عمانی در پلوهای مخلوط یا به همراه ماهی و سبزیجات در پلو استفاده می شود.

ادویه ترکیبی: پودر لیمو عمانی را می توان به عنوان بخشی از ترکیب ادویه های دلخواه برای طعم دار کردن انواع غذاها استفاده کرد.

نکاتی برای استفاده بهتر از لیمو عمانی

جلوگیری از تلخی: گاهی پوست لیمو عمانی، به خصوص اگر زیاد در غذا بجوشد، تلخ می شود. برای کاهش تلخی، می توانید قبل از استفاده، لیموها را از وسط نصف کرده، دانه هایشان را خارج کنید و سپس برای نیم ساعت در آب گرم خیس دهید.

پودر کردن: برای پودر کردن لیمو عمانی، ابتدا آن ها را در معرض نور خورشید یا در فر با حرارت کم کاملاً خشک کنید. سپس آن ها را داخل آسیاب بریزید. پودر لیمو عمانی را در ظرف دربسته نگهداری کنید.

طعم دهی تدریجی: بهتر است لیمو عمانی را در نیمه دوم پخت غذا اضافه کنید تا طعم آن به غذا منتقل شود اما تلخی پوست آن غالب نگردد.

آن را مجدداً گرم کنید) بریزید. این بار اجازه دهید لیموها به مدت ۱ دقیقه بجوشند. این مرحله باعث می شود بخش داخلی لیمو کمی نرم تر شود و آماده جذب نور خورشید برای خشک شدن باشد.

آبکشی و خنک کردن: لیموها را درون آبکش بریزید، اما این بار آن ها را آبکشی نکنید. اجازه دهید کمی خنک شوند تا بتوانید آن ها را با دست لمس کنید.

مرحله چهارم: سوراخ کردن و آغاز خشک شدن  
سوراخ کردن: با استفاده از یک خلال دندان یا سوزن تمیز، چند سوراخ ریز در هر لیموترش ایجاد کنید. این کار باعث خروج رطوبت از داخل لیمو و تسریع فرآیند خشک شدن می شود.

قرار دادن روی پارچه تیره: یک پارچه نخی ضخیم و تیره رنگ (مانند پارچه سیاه یا سرمه ای) را روی یک سینی یا سطح صاف پهن کنید. رنگ تیره پارچه به جذب بیشتر نور خورشید و گرمای لازم برای خشک شدن کمک می کند. لیموترش های سوراخ شده را با فاصله روی این پارچه بچینید.

نور مستقیم آفتاب: سینی را در معرض نور مستقیم و شدید آفتاب قرار دهید. هر روز صبح لیموها را زیر و رو کنید تا همه طرف آن ها به طور یکنواخت در معرض نور قرار گیرد.

مرحله پنجم: خشک شدن کامل در سایه

انتقال به سایه: پس از حدود ۱۰ تا ۱۴ روز (بسته به شدت نور خورشید و رطوبت هوا)، لیموها باید تا حدی خشک شده و کمی چروکیده به نظر برسند. در این مرحله، آن ها را از نور مستقیم آفتاب خارج کرده و درون یک سبد یا روی پارچه تمیز دیگری، در محلی با جریان هوای خوب (مانند بالکن یا کنار پنجره باز) اما در سایه قرار دهید.

کامل شدن فرآیند: اجازه دهید لیموها چند روز دیگر در سایه بمانند تا کاملاً خشک و سفت شوند. لیمو عمانی خوب، باید پوستی چروکیده و سفت داشته باشد و وقتی آن را فشار می دهید، مغز آن نیز خشک و غیرقابل فشردن باشد.

## نگهداری از لیمو عمانی خانگی

پس از خشک شدن کامل، لیمو عمانی ها را در کیسه های پارچه ای، ظروف شیشه ای دربسته یا بسته بندی های وکیوم شده نگهداری کنید. آن ها را در مکانی خشک، خنک و دور از نور مستقیم آفتاب قرار دهید. به این ترتیب، لیمو عمانی خانگی شما تا یک سال یا حتی بیشتر قابل

لیمو عمانی، مروارید تیره و معطر آشپزی ایرانی، با طعم ترش و کمی تلخ خود، به غذاهایی مانند انواع خورشت ها، آش ها و دمنوش ها، عمق و کیفیتی بی نظیر می بخشد. گرچه خرید آن آسان است، اما تهیه خانگی اش تجربه ای دلنشین و اطمینان بخش است که عطر و طعم واقعی تری را به آشپزخانه شما هدیه می دهد.

لیمو عمانی، آن مرواریدهای تیره و معطر، یکی از چاشنی های جدانشدنی آشپزی ایرانی است که طعمی خاص و فراموش نشدنی به غذاها می بخشد. عطر و طعم ترش و کمی تلخ آن، به ویژه در غذاهایی مانند انواع خورشت ها (فسنجان، قیمه، قورمه سبزی)، آش ها و حتی دمنوش ها، نقش کلیدی ایفا می کند. در حالی که امروزه خرید لیمو عمانی آماده بسیار آسان است، اما تهیه خانگی آن تجربه ای لذت بخش و اطمینان بخش است که به شما امکان کنترل کامل بر کیفیت، تازگی و میزان طعم دهی آن را می دهد. با کمی حوصله و دقت، می توانید در خانه لیمو عمانی هایی با عطر و طعم اصیل تولید کنید که تا یک سال مهمان آشپزخانه تان باشند.

## چرا لیمو عمانی خانگی؟

کیفیت تضمین شده: خودتان بهترین لیموترش ها را انتخاب می کنید و فرآیند خشک کردن را تحت نظر دارید، بنابراین از سلامت و تازگی محصول نهایی مطمئن هستید.

طعم دلخواه: می توانید میزان ترشی، تلخی و حتی عطر لیمو عمانی را بر اساس سلیقه خودتان تنظیم کنید.

صرفه جویی: تهیه خانگی در بلندمدت معمولاً اقتصادی تر از خرید مداوم لیمو عمانی آماده است.

لذت آشپزی: فرایند تهیه آن، تجربه ای آرامش بخش و رضایت بخش از ساختن یک ماده اولیه پرکاربرد در آشپزی است.

## مواد لازم برای تهیه لیمو عمانی خانگی

لیمو ترش شیرازی (یا لیموترش سبز): حدود ۱ کیلوگرم (بهتر است قلمی و تازه باشند)

نمک: حدود ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری (برای هر کیلو لیمو)

سرکه سفید: ۱ فنجان (برای مرحله جوشاندن)

آب: به مقدار لازم

## طرز تهیه

مرحله اول: آماده سازی اولیه لیموها

شستشوی کامل: ابتدا لیموترش ها را به دقت با آب سرد بشویید تا هرگونه گرد و غبار یا آلودگی از سطح آن ها پاک شود.

نمک سود کردن (اختیاری اما مؤثر): روی لیموترش های شسته شده، کمی نمک بپاشید. این کار به حفظ بهتر لیموها و شروع فرآیند خشک شدن کمک می کند. لیموها را در یک ظرف دربسته یا کیسه پلاستیکی بریزید و اجازه دهید حدود ۲۴ ساعت در دمای محیط استراحت کنند.

آبکشی مجدد: پس از گذشت ۲۴ ساعت، لیموها را دوباره با آب سرد به خوبی بشویید تا نمک اضافی آن ها گرفته شود.

مرحله دوم: جوشاندن برای شروع فرآیند

آماده کردن محلول جوش: در یک قابلمه مناسب، مقداری آب بریزید (به اندازه ای که روی لیموها را بپوشاند) و یک فنجان سرکه سفید به آن اضافه کنید. مخلوط را روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید.

جوشاندن اول (کوتاه): به محض به جوش آمدن آب و سرکه، لیموترش ها را داخل قابلمه بریزید. اجازه دهید فقط حدود ۱۰ ثانیه (خیلی کوتاه) در این محلول بجوشند. این کار به از بین بردن برخی میکروب های احتمالی و شروع نرم شدن پوست لیمو کمک می کند.

آبکشی: لیموها را بلافاصله از قابلمه خارج کرده و با آب سرد به خوبی آبکشی کنید.

مرحله سوم: جوشاندن دوم (کمی طولانی تر)

تکرار فرآیند: دوباره لیموترش ها را در قابلمه حاوی مخلوط آب و سرکه (می توانید از آب و سرکه تازه استفاده کنید یا اگر مقدار اول باقی مانده،

## برنامه ریزی غذایی؛ کلید کنترل آشپزخانه و زندگی روزمره

### بازایی و تبدیل باقی مانده ها:

به جای دور ریختن باقیمانده غذا، آن را به عنوان یک "ماده اولیه جدید" ببینید. استخوان های مرغ و سبزیجات غیرقابل استفاده (مانند پوست هویج و ساقه کرفس) را فریز کنید و در نهایت از آن ها برای تهیه آب مرغ یا آب سبزیجات غنی و مقوی استفاده کنید. باقیمانده ی برنج روز قبل را می توان با افزودن چند ماده ساده، به یک پلو مخلوط یا کتلت تبدیل کرد.

### سیستم "اولین ورود، اولین خروج"

در یخچال و انبار، همیشه مواد غذایی را که زودتر خردیاری کرده اید (قدیمی تر هستند) جلوی دید بگذارید تا ابتدا مصرف شوند. این استراتژی ساده، عمر مفید مواد غذایی را افزایش داده و از فاسد شدن آن ها در پشت قفسه ها جلوگیری می کند.

### انجماد هوشمندانه:

بسیاری از سبزیجات، میوه ها و حتی نان را می توان

vers) به ناهار روز بعد. این کار نیاز به پخت و پز مجدد را به صفر می رساند.

### سازماندهی بر اساس "ایستگاه":

مواد آماده شده را در ظروف شفاف و مشخص برای هر وعده در یخچال نگهداری کنید. برای مثال، یک "ایستگاه سالاد" که در آن سبزیجات خردشده، پروتئین پخته شده (مانند مرغ گریل شده) و سس ها آماده هستند، زمان آماده سازی یک ناهار سالم را به کمتر از ۵ دقیقه می رساند.

برنامه ریزی غذایی؛ کلید کنترل آشپزخانه و زندگی روزمره

### از اسراف تا غذای خلاقانه

اسراف غذایی نه تنها از نظر اخلاقی نادرست است، بلکه یک ضرر مالی مستقیم برای خانواده محسوب می شود. برنامه ریزی هوشمندانه، ضایعات را به حداقل می رساند؛

آماده سازی" تعیین کنید. در این روز، حجم زیادی از اقلام پایه ای که در طول هفته استفاده می شوند را آماده کنید: پختن حجم زیادی از برنج، حبوبات (عدس، لوبیا) و غلات (جو، کینوا).

شستن و خرد کردن تمام سبزیجات مورد نیاز برای سالادها، سوپ ها و غذاهای اصلی.

مارینیت کردن (طعم دار کردن) گوشت و مرغ برای وعده های مختلف و تقسیم بندی آن ها در ظروف فریزر.

### تکنیک های آماده سازی پیشرفته:

برای وعده های صبحانه و ناهار، که معمولاً زمان کمی برای تهیه دارند، از روش های زیر استفاده کنید:

صبحانه های آماده: تهیه پنکیک یا مافین های سالم در حجم زیاد و فریز کردن آن ها، یا آماده سازی شیشه های جو دوسر (Overnight Oats) برای ۴ روز آینده.

ناهار سریع: تبدیل باقیمانده ی غذای شام (Leftovers)

به راحتی فریز کرد. اگر متوجه شدید که میوه ها در حال رسیدن بیش از حد هستند، آن ها را خرد کرده و برای اسموتی های هفته های بعد فریز کنید. از ظروف دربسته و فریزری استفاده کنید و برچسب تاریخ بزنید تا همیشه از تازگی مواد آگاه باشید. برنامه ریزی غذایی هفتگی یک سرمایه گذاری کوچک زمانی است که بازدهی آن به شکل صرفه جویی مالی، زمان آزاد بیشتر و بهبود سلامت نمود پیدا می کند. این فرآیند به شما این امکان را می دهد که از آشپزخانه خارج شوید، کنترل را به دست بگیرید و از استرس ناشی از تصمیم گیری های روزمره رها شوید. با اجرای منظم این سه ستون (برنامه ریزی مالی، آماده سازی دسته جمعی و مدیریت ضایعات)، شما نه تنها یک برنامه ریز غذا، بلکه یک مدیر مالی و زمانی موفق برای خانه خود خواهید بود. این تغییر کوچک، آغازگر یک سبک زندگی آگاهانه و آرامش بخش تر است.