

آوای دریا ۳۰۱

شنبه ۲۷ تیر ماه ۱۴۰۵ سال هشتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



دولت پیگیر پرونده انتشار تصاویر خصوصی است
جرم سایبری به بحران اجتماعی و روانی تبدیل نشود



حضور ۵۰ درصدی کارکنان ادارات هرمزگان در روز
شنبه ۲۷ تیرماه



آزمون های نهایی پایه های یازدهم و دوازدهم
در هرمزگان لغو شد



خوس بافی؛ روایت ظرافت در تار و پود لباس های سنتی هرمزگان



معاون فرهنگی قشم: توانمندسازی جامعه محلی، راهبرد اساسی در ژئوپارک جهانی جزیره است

خوس بافی؛ روایت ظرافت در تار و پود لباس‌های سنتی هرمزگان

گزارش: ایرنا



به بافت و تنها بر پایه تجربه، قادرند تقارن، نظم و ظرافت نقش‌ها را حفظ کنند؛ مهارتی که تنها در سایه سال‌ها تمرین و ممارست حاصل می‌شود.

کاربرد این هنر در گذشته، به پوشاک سنتی زنان هرمزگان محدود بود؛ شلواری بندری، پیراهن‌های محلی و لباس‌های آیینی، مهم‌ترین بسترهای استفاده از خوس و شک به شمار می‌رفت. درخشش این نوارها در کنار رنگ‌های شاد لباس‌های جنوبی، جلوه‌ای ویژه به پوشش زنان این منطقه می‌بخشید و بخشی از هویت بصری فرهنگ هرمزگان را شکل می‌داد.

با این حال، طی سال‌های اخیر این هنر از مرزهای پوشاک سنتی فراتر رفته است؛ طراحان مد و صنایع‌دستی با نگاهی نو، از نوارهای خوس و شک در طراحی مانتوهای فاخر، لباس‌های مجلسی، کیف، کفش، کمربند، زیورآلات و حتی اکسسوری‌های مدرن استفاده می‌کنند.

این کاربردهای نوین نشان می‌دهد که یک هنر اصیل، در صورت بازتعریف متناسب با نیازهای امروز، می‌تواند بدون از دست دادن هویت خود، در زندگی معاصر نیز حضوری پررنگ داشته باشد.

خوس بافی و شک بافی، بیش از آنکه هنر بافت چند رشته نخ و نوار باشند، روایتگر تاریخی زنده از زندگی زنان ساحل‌نشین خلیج فارس هستند و هر گره، یادگار نسلی از هنرمندانی است که بدون کتاب، بدون نقشه و تنها با اتکا به حافظه، مهارتی کم‌نظیر را به فرزندان خود منتقل کرده‌اند.

این هنر، جلوه‌ای از پیوند سنت و زیبایی، کار و خلاقیت، و هویت و زندگی است؛ میراثی که همچنان در گرمای جنوب، در میان دستان هنرمند زنان هرمزگان، با همان درخشش همیشگی ادامه دارد.

همچنین در حال حاضر بیش از ۸۰ هزار نفر صنعتگر صنایع‌دستی در استان هرمزگان فعالیت می‌کنند، که از این تعداد بیش از ۶۰ هزار نفر مجوز فعالیت دریافت کرده‌اند و همچنین مجوز فعالیت ۱۱ فروشگاه صنایع‌دستی در این استان صادر شده است.

شک بافی تنها با چند ابزار سنتی انجام می‌شود؛ ابزارهایی که سال‌هاست بدون تغییر اساسی از نسلی به نسل دیگر منتقل شده‌اند.

تلفیق میان هنر سنتی و طراحی معاصر، ظرفیت تازه‌ای برای معرفی صنایع‌دستی هرمزگان به بازارهای جدید ایجاد کرده و حضور این هنر در دکوراسیون داخلی نیز رو به گسترش است و امروز از نوارهای شک برای تزئین بالش‌های کوچک و زیر سری، رومیزی، پرده، تابلوهای پارچه‌ای و محصولات دکوراتیو استفاده می‌شود.

در میان این ابزارها، «جوغن» یا هاون چوبی جایگاهی ویژه دارد؛ وسیله‌ای که در گذشته برای کوبیدن غلات وادویه به کار می‌رفت، در این هنر نقش پایه اصلی بافت را ایفا می‌کند.

روی دهانه جوغن، بالشتکی استوانه‌ای و سخت قرار می‌گیرد که محل استقرار نخ‌ها و اجرای بافت است؛ نخ‌های کاموا، نوارهای خوس و قرقره‌های مخصوص نیز دیگر اجزای این مجموعه هستند که هر یک وظیفه‌ای دقیق در شکل‌گیری بافت بر عهده دارند.

اما آنچه بیش از ابزار اهمیت دارد، مهارتی است که در ذهن و دستان هنرمند نهفته است؛ برخلاف بسیاری از شیوه‌های بافندگی، در خوس بافی خبری از نقشه‌های کاغذی یا الگوهای چاپ‌شده نیست.

نقوش، حاصل حافظه‌ای است که طی سال‌ها آموزش سینه‌به‌سینه در ذهن بافنده نقش بسته و هنرمند، بیش از آغاز کار، طرح را در ذهن خود مجسم می‌کند و سپس تنها با جابه‌جایی منظم نخ‌ها و قرقره‌ها، آن را بر بستر پارچه می‌آفریند.

فرایند بافت، ظاهری ساده اما ساختاری بسیار پیچیده دارد؛ ابتدا نخ‌ها با نظمی دقیق روی بالشتک نصب می‌شوند و سپس بالشتک بر روی جوغن قرار می‌گیرد و با حرکت سریع و هماهنگ قرقره‌ها، نوارهای خوس از میان تارها عبور می‌کنند.

نتیجه این حرکات پیوسته، شکل‌گیری گره‌هایی منظم و تکرارشونده است که به تدریج نوار خوس یا شک را پدید می‌آورد؛ شگفت‌انگیز آنکه بسیاری از استادکاران این هنر، بدون نگاه مداوم

«خوس» به نوارهای باریک، ظریف و براق فلزی گفته می‌شود که در رنگ‌های طلایی، نقره‌ای و گاه رنگ‌های متنوع دیگر بر روی لباس‌های سنتی مردمان استان هرمزگان تولید شده و عنصر اصلی خلق نقش‌های درخشان بر روی پارچه هستند.

خوس دوزی، جلوه‌ای خاص به لباس‌های محلی می‌بخشد و آنچه این هنر را ارزشمند می‌کند، تنها جنس مواد اولیه نیست، بلکه مهارت بافنده در تبدیل این نوارهای ساده به نقش‌هایی منظم، ظریف و چشم‌نواز است.

اگرچه در گفتار عمومی، خوس بافی و شک بافی گاه به جای یکدیگر به کار می‌روند، اما در واقع ۲ شیوه متفاوت با کاربردهای مشخص هستند و در خوس بافی، محصول نهایی نوری بسیار ظریف و باریک است که بیشتر برای تزئین شلواری بندری و بخش‌هایی از لباس‌های زنانه استفاده می‌شود.

در مقابل، شک بافی نوری پهن‌تر، متراکم‌تر و مستحکم‌تر تولید می‌کند که برای تزئین لبه شلواری، یقه، سرآستین و دیگر قسمت‌های لباس کاربرد دارد و همین تفاوت در ساختار، موجب شده هر یک از این ۲ هنر جایگاه ویژه‌ای در پوشاک سنتی جنوب ایران پیدا کنند.

خوس بافی و شک بافی، تنها شیوه‌هایی برای آراستن لباس نیستند، بلکه آن‌ها بخشی از حافظه فرهنگی و هویت زنان کرانه‌های خلیج فارس به شمار می‌روند؛ میراثی که در تار و پود آن می‌توان ردپای تاریخ، تجارت دریایی، زیبایی‌شناسی بومی و هنر زنانه را مشاهده کرد.

استان هرمزگان، با پیشینه‌ای طولانی در دریانوردی و داد و ستد با سرزمین‌های پیرامون خلیج فارس و اقیانوس هند، همواره محل تلاقی فرهنگ‌ها و هنرهای گوناگون بوده و این تعامل فرهنگی، در کنار ذوق و خلاقیت زنان منطقه، سبب شکل‌گیری مجموعه‌ای از صنایع‌دستی منحصر به فرد شده که رودزهای سنتی از شاخص‌ترین آن‌هاست.

خوس بافی و شک بافی در میان هنرها، جایگاهی ویژه دارد و هنرهایی که با وجود دگرگونی‌های سبک زندگی، همچنان در بسیاری از مناطق هرمزگان زنده مانده و بخشی جدایی‌ناپذیر از پوشاک سنتی زنان این دیار محسوب می‌شوند.

در گوشه‌ای از خانه‌های قدیمی هرمزگان، هنوز صدای آرام برخورد قرقره‌های نخ و برق نوارهای نقره‌ای و طلایی، روایتگر هنری بوده که نسل‌ها در میان دستان زنان این سرزمین دوام آورده است؛ هنری که نه بر پایه ماشین، بلکه بر حافظه، تجربه، صبر و ذوق شکل گرفته و امروز به‌عنوان یکی از ارزشمندترین جلوه‌های رودزهای سنتی جنوب ایران شناخته می‌شود.

«خوس» و «شک»؛ روایت ظرافت در تار و پود لباس‌های سنتی هرمزگان

خوس بافی و شک بافی، تنها شیوه‌هایی برای آراستن لباس نیستند، آن‌ها بخشی از حافظه فرهنگی و هویت زنان کرانه‌های خلیج فارس به شمار می‌روند؛ میراثی که در تار و پود آن می‌توان ردپای تاریخ، تجارت دریایی، زیبایی‌شناسی بومی و هنر زنانه را مشاهده کرد.

یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد این هنر، سادگی ابزارها در کنار پیچیدگی مهارت اجرایی آن است و برخلاف بسیاری از هنرهای معاصر که وابسته به تجهیزات صنعتی هستند، خوس بافی و

آزمون‌های نهایی پایه‌های یازدهم و دوازدهم در هرمزگان لغو شد



سطح ملی، از طریق مراجع رسمی اطلاع‌رسانی آموزش و پرورش و پایگاه‌های خبری معتبر به اطلاع عموم خواهد رسید.

دشمن متجاوز و عهد شکن آمریکایی از شامگاه جمعه تا صبح شنبه ۲۷ تیر ماه برای هفتمین شب متوالی با تجاوز به مراکز نظامی و غیرنظامی مناطقی از استان‌های جنوبی و جنوب شرقی کشورمان را آماج حملات خود قرار داده است که با این گونه اقدامات متجاوزانه بار دیگر بر خوی ددمنشی خود و عدم توجه و پایداری به مفاد تفاهمنامه اسلام آباد صحنه گذاشت.

سیستان و بلوچستان در روزهای یادشده لغو شد.

وی با تاکید بر اینکه ایمنی و سلامت دانش‌آموزان، خط قرمز و اولویت اصلی ماست، تصریح کرد: شرایط پیش‌آمده و پیش‌بینی‌های هواشناسی ضرورت این تصمیم را ایجاب کرد تا دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان در این ایام دغدغه‌ای برای تردد و حضور در حوزه‌های امتحانی نداشته باشند.

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان همچنین در خصوص سرنوشت آزمون‌های لغو شده، خاطرنشان کرد: زمان دقیق برگزاری مجدد این آزمون‌ها پس از هماهنگی‌های لازم در

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان از لغو برگزاری آزمون‌های نهایی تمامی رشته‌های تحصیلی پایه‌های یازدهم و دوازدهم در روزهای یکشنبه و دوشنبه (۲۸ و ۲۹ تیرماه) در این استان به دلیل شرایط ناپایدار در جنوب کشور خبر داد.

منوچهر ضیایی روز شنبه با بیان اینکه این تصمیم بر اساس ابلاغ ستاد عالی آزمون‌های وزارت آموزش و پرورش اتخاذ شده است، اظهار کرد: باتوجه به استمرار شرایط ناپایدار جنگی در مناطق جنوبی ایران، برای حفظ سلامت و ایمنی دانش‌آموزان، آزمون‌های سراسری در چهار استان هرمزگان، بوشهر، خوزستان و

متخصص تغذیه: برای پیشگیری از گرمازدگی، آب را منظم بنوشید

گزارش: ایرنا



یک متخصص تغذیه و عضو هیات علمی مرکز تحقیقات تغذیه و امنیت غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به افزایش دمای هوا و ورود کشور به گرم‌ترین روزهای سال، نوشیدن منظم آب، مصرف غذاهای سبک، افزایش مصرف میوه و سبزیجات و رعایت اصول نگهداری مواد غذایی را مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از گرمازدگی، کم‌آبی بدن و مسمومیت‌های غذایی عنوان کرد.

الهام حسینی افزود: گرمازدگی زمانی رخ می‌دهد که بدن نتواند دمای خود را به‌طور مؤثر تنظیم کند و یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از آن، رعایت اصول صحیح تغذیه و تأمین آب بدن است.

وی افزود: افراد باید به‌طور منظم آب بنوشند و منتظر احساس تشنگی نمانند، زیرا احساس تشنگی به‌طور معمول زمانی ایجاد می‌شود که بدن تا حدودی دچار کم‌آبی شده است.

حسینی اضافه کرد: در این روزهای گرم مصرف وعده‌های غذایی سبک و کم‌چرب نیز اهمیت زیادی دارد، زیرا غذاهای چرب و پرچرب باعث افزایش تولید گرما در بدن و فشار بیشتر بر دستگاه گوارش می‌شوند.

وی با تأکید بر افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه تصریح کرد: این مواد علاوه بر داشتن آب فراوان، سرشار از پتاسیم، منیزیم، ویتامین C و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هستند و به حفظ تعادل مایعات بدن و کاهش استرس اکسیداتیو ناشی از گرما کمک می‌کنند.

وی افزود: افرادی که در محیط‌های گرم فعالیت بدنی یا تعریق زیادی دارند، علاوه بر آب باید به جبران نمک و مواد معدنی از دست رفته نیز توجه کنند، نوشیدنی حاوی مقدار اندکی نمک، کمی آب‌لیمو همراه با خاکشیر یا تخم شربتی می‌تواند جایگزین مناسبی باشد، البته بیماران مبتلا به دیابت، فشار خون بالا یا سایر بیماری‌های مزمن بهتر است بدون افزودن نمک و با مشورت پزشک از این نوشیدنی استفاده کنند.

عضو هیات علمی مرکز تحقیقات تغذیه و امنیت غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان درباره میزان نیاز بدن به مایعات در روزهای گرم اظهار داشت: میزان نیاز به مایعات به سن، وزن، وضعیت سلامت، میزان فعالیت بدنی و شدت تعریق بستگی دارد اما نوشیدن هشت تا ۱۰ لیوان آب در طول شبانه‌روز برای همه افراد ضروری است و در روزهای بسیار گرم یا هنگام فعالیت در فضای باز باید این میزان افزایش یابد.

وی خاطرنشان کرد: بهترین شاخص برای ارزیابی وضعیت آب بدن، علاوه بر احساس تشنگی، رنگ ادرار صبحگاهی است، ادرار زرد روشن نشان‌دهنده دریافت مناسب مایعات است در حالی که ادرار تیره، کاهش حجم ادرار یا خشکی دهان از نشانه‌های اولیه کم‌آبی بدن به شمار می‌رود.

حسینی آب ساده را بهترین نوشیدنی برای پیشگیری از کم‌آبی عنوان کرد و گفت: شیر کم‌چرب، دوغ کم‌نمک و بدون گاز و آب‌طعم‌دار طبیعی بدون شکر افزوده نیز گزینه‌های مناسبی هستند، همچنین افرادی که بیش از یک ساعت فعالیت شدید همراه با تعریق دارند، می‌توانند از محلول خوراکی ORS یا نوشیدنی‌های حاوی الکترولیت برای جبران سدیم و پتاسیم از دست رفته استفاده کنند.

وی با اشاره به خوراکی‌های مناسب روزهای گرم افزود: هندوانه، خربزه، طالبی، توت‌فرنگی، خیار، گوجه‌فرنگی، کاهو، کرفس، ماست، دوغ کم‌نمک و سوپ‌های سبک به حفظ آب بدن کمک می‌کنند.

این متخصص تغذیه ادامه داد: در مقابل، غذاهای بسیار شور مانند چیپس، پفک، فست‌فودها، سوسیس و کالباس، غذاهای چرب و سرخ‌شده، نوشابه‌های شیرین و مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های کافئین‌دار باید محدود شود، زیرا می‌توانند خطر کم‌آبی بدن را افزایش دهند.

حسینی درباره مصرف چای، قهوه و نوشابه نیز گفت: برخلاف تصور رایج، مصرف متعادل چای و قهوه در افرادی که به نوشیدن آن عادت دارند، به‌طور معمول باعث کم‌آبی قابل توجه نمی‌شود اما این نوشیدنی‌ها نباید جایگزین آب شوند، مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های کافئین‌دار، به‌ویژه اگر همراه با دریافت ناکافی آب باشد، می‌تواند خطر کم‌آبی را افزایش دهد و بهتر است مصرف قهوه به ۲ تا ۳ فنجان در روز محدود شود.

وی ادامه داد: نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های شیرین و

نوشابه‌های انرژی‌زا به دلیل داشتن مقادیر زیاد قند افزوده و ارزش تغذیه‌ای پایین، انتخاب مناسبی برای روزهای گرم نیستند.

عضو هیات علمی مرکز تحقیقات تغذیه و امنیت غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به اینکه سالمندان، کودکان، زنان باردار و بیماران قلبی، کلیوی و دیابتی بیش از سایر افراد در معرض کم‌آبی، اختلالات الکترولیتی و گرمازدگی قرار دارند، گفت: سالمندان باید حتی بدون احساس تشنگی در فواصل منظم آب و مایعات بنوشند، کودکان به‌طور مرتب آب، شیر یا سایر مایعات سالم دریافت کنند، زنان باردار مصرف آب، میوه، سبزیجات و لبنیات کم‌چرب را افزایش دهند و بیماران قلبی، کلیوی و دیابتی نیز برنامه دریافت مایعات خود را مطابق نظر پزشک با متخصص تغذیه تنظیم کنند.

وی درباره افرادی که ساعات طولانی در فضای باز فعالیت می‌کنند نیز اظهار داشت: کارگران ساختمانی، کشاورزان، نیروهای خدمات شهری، رانندگان، مأموران پلیس و سایر افرادی که در محیط‌های گرم فعالیت می‌کنند، باید مصرف آب را پیش از شروع کار آغاز کنند و در شرایط گرمای شدید هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه حدود ۱۵۰ تا ۲۵۰ میلی‌لیتر آب بنوشند، حتی اگر احساس تشنگی نداشته باشند.

حسینی صبحانه کامل شامل نان سبوس‌دار، لبنیات، تخم‌مرغ و میوه و ناهار سبک همراه با مرغ، ماهی یا حبوبات، سالاد و سبزیجات را بهترین برنامه غذایی این افراد دانست و افزود: مصرف غذاهای چرب، سرخ‌شده و پرادویه در هوای گرم باید محدود شود.

وی علائم اولیه گرمازدگی را تشنگی شدید، ضعف، بی‌حالی، خستگی، سردرد، سرگیجه، تهوع، گرفتگی عضلات، تعریق شدید و کاهش تمرکز برشمرد و گفت: در صورت مشاهده این علائم باید فرد را سریع به محیط خنک منتقل کرد، لباس‌های اضافی را کاهش داد با آب خنک، حوله مرطوب یا کمپرس سرد دمای بدن را پایین آورد و در صورت هوشیاری، آب یا محلول خوراکی ORS را به‌صورت جرعه‌جرعه به او داد.

وی تأکید کرد: اگر فرد دچار کاهش سطح هوشیاری، گیجی، تشنج، استفراغ مکرر یا دمای بدن بالاتر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد شود یا علائم با اقدامات اولیه طی ۳۰ دقیقه بهبود نیابد، باید سریع با اورژانس تماس گرفته و به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شود.

حسینی همچنین درباره مصرف محلول‌های الکترولیت و نوشیدنی‌های ورزشی گفت: این نوشیدنی‌ها برای همه افراد ضروری نیستند و بیشتر برای افرادی توصیه می‌شوند که بیش از یک ساعت فعالیت بدنی شدید در هوای گرم و تعریق بسیار زیاد دارند یا به دلیل شرایط شغلی ساعات طولانی در محیط‌های گرم کار می‌کنند.

وی افزود: بسیاری از نوشیدنی‌های ورزشی تجاری حاوی مقادیر قابل توجهی قند هستند، بنابراین مصرف روزانه آن‌ها

برای افراد کم‌تحرک، کودکان یا افرادی که تنها در معرض گرمای هوا قرار دارند، ضرورتی ندارد و بیماران مبتلا به دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی یا کلیوی نیز باید پیش از مصرف آن‌ها با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند.

این متخصص تغذیه درباره رژیم‌های غذایی سخت و ورزش در فصل گرما نیز گفت: انجام فعالیت بدنی شدید در ساعات ۱۱ صبح تا پنج بعدازظهر می‌تواند خطر کم‌آبی، گرمازدگی، افت فشار خون، اختلالات الکترولیتی و حتی آسیب‌های قلبی - عروقی را افزایش دهد.

وی بهترین زمان ورزش در فصل گرما را اوایل صبح یا پس از غروب آفتاب دانست و گفت: نوشیدن آب قبل، حین و بعد از ورزش، پوشیدن لباس‌های سبک و روشن و کاهش شدت تمرین در روزهای بسیار گرم ضروری است.

حسینی درباره روزه‌داری نیز گفت: افرادی که در روزهای بسیار گرم روزه می‌گیرند، باید در فاصله افطار تا سحر آب و مایعات را به‌صورت تدریجی و کافی مصرف کنند و از نوشیدنی‌های شیرین، غذاهای بسیار شور و پرچرب که تشنگی را افزایش می‌دهند، پرهیز کنند.

وی به افزایش احتمال فساد مواد غذایی در فصل تابستان اشاره کرد و گفت: شهروندان باید مواد غذایی فاسدشدنی مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات را در پایان خرید تهیه و در کوتاه‌ترین زمان ممکن به یخچال منتقل و گوشت و مرغ خام را جدا از غذاهای آماده نگهداری کنند، غذاها را به‌طور کامل بپزند و از خرید مواد غذایی عرضه‌شده در کنار خیابان و بدون رعایت زنجیره سرد، به‌ویژه فرآورده‌های گوشتی، لبنیات سنتی، سالادها، سس‌های حاوی تخم‌مرغ، بستنی‌های غیربهداشتی و آبمیوه‌های غیرپاستوریزه خودداری کنند.

همزمان با تداوم گرمای هوا در استان اصفهان، رییس مرکز پیش‌بینی و هشدار اداره کل هواشناسی استان اصفهان نیز پیش‌تر با هشدار نسبت به افزایش تابش اشعه فرابنفش (UV) از شهروندان خواسته بود در ساعات اوج تابش اشعه فرابنفش مواجهه کمتری با نور خورشید داشته باشند.

لیلا امینی اظهار داشت: در شرایط گرمای شدید هوا و تابش اشعه فرابنفش به شهروندان توصیه شده که تا حد امکان از منزل خارج نشوند. در ساعات اوج تابش از حضور غیرضروری در فضای باز خودداری کنند و برای محافظت از پوست و چشم، از کرم ضدآفتاب، کلاه، عینک آفتابی و لباس‌های پوشیده استفاده کنند.

بر اساس شاخص‌های جهانی، قرار گرفتن شاخص اشعه فرابنفش روی عدد ۱۱ در محدوده «خطر بسیار شدید» است و می‌تواند در کمتر از ۱۵ دقیقه موجب آسیب‌های چشمی، سوختگی پوست، تضعیف سیستم ایمنی و افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های پوست شود.

معاون وزیر بهداشت: تاب‌آوری نظام سلامت با توانمندسازی زنان ممکن می‌شود

گزارش: ایرنا



معاون آموزشی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با تأکید بر اینکه توانمندسازی زنان، کلید اصلی تاب‌آوری نظام سلامت در بحران‌هاست، گفت: زنان به‌عنوان نیمی از جمعیت و ستون امنیت خانواده، باید محور تحول در برنامه‌های آموزشی مهارت‌های مدیریت بحران قرار گیرند، چراکه تاب‌آوری صرفاً مقاومت نیست، بلکه انتخابی آگاهانه برای سازگاری و تحول‌آفرینی است.

طاهره چنگیز در نشست تخصصی «نقش زنان در مدیریت بحران و تاب‌آوری» که به‌عنوان پیش‌رویداد پانزدهمین کنفرانس بین‌المللی سلامت زنان با تمرکز بر نقش زنان در توسعه علم و فناوری به‌صورت مجازی برگزار شد، با تأکید بر اهمیت فرهنگ‌سازی تاب‌آوری در نظام سلامت و جامعه، اظهار کرد: این مفهوم فراتر از مقاومت، به عملکرد نظام انسانی و نیروی کار در بستر فرهنگ جامعه گره خورده است.

لزوم دیده‌شدن زنان در برنامه‌های آموزشی

وی افزود: زنان به‌عنوان نیمی از جمعیت و محور امنیت خانواده، نقش بی‌بدیلی در پرورش تاب‌آوری فردی و اجتماعی دارند و باید در برنامه‌های آموزشی به‌عنوان گروهی ویژه دیده شوند.

نقص نظام آموزشی فعلی در مهارت‌های زیست‌روانی

معاون آموزشی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بیان کرد: متأسفانه نظام آموزشی فعلی در سطح خانواده و جامعه، مهارت‌های زیستی و روانی لازم برای مدیریت بحران را پوشش نمی‌دهد، بنابراین لازم است واحدهای درسی مرتبط با مهارت‌های نرم نظیر حل مسئله، مدیریت استرس و ارتباط موثر در برنامه‌های کارآموزی و کارورزی گنجانده شود.

ضرورت آموزش و آمادگی پیش‌ازبحران

چنگیز با اشاره به تجارب دوران جنگ تحمیلی، خاطرنشان کرد: کادر سلامت در آن شرایط با وجود کمبودها، توانستند خدمات ارائه دهند، اما این توانمندی نیازمند آموزش و آمادگی قبلی است.

نقش الگوساز استادان در بحران‌ها

وی همچنین بر توانمندسازی مربیان و اعضای هیأت علمی برای الگوسازی عملی در بحران‌ها تأکید کرد و گفت: استادان مسلط به مدیریت هیجانات و خلاقیت، می‌توانند الگوی مناسبی برای دانشجویان باشند.

تأکید بر شبکه‌های محلی و حمایت‌های

روانی-اجتماعی

معاون آموزشی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در ادامه به نقش شبکه‌های محلی و گروه‌های حمایتی اشاره کرد و افزود: آموزش‌های چهره‌به‌چهره و حمایت‌های روانی-اجتماعی برای زنان در محلات، می‌تواند به استقرار تاب‌آوری در سطح جامعه کمک کند. چنگیز همچنین بر ضرورت مستندسازی تجارب زیسته و آموزش محور کردن آنها در مقابله با بحران‌ها تأکید کرد و فرهنگ‌سازی در این زمینه را یکی از توصیه‌های کلیدی دانست.

تاب‌آوری یک انتخاب است

معاون آموزشی وزارت بهداشت با تأکید بر نقش معنویت و پژوهش حتی در شرایط بحرانی، گفت: تاب‌آوری یک انتخاب است و برای تحقق آن، باید نظام آموزش و توانمندسازی را اصلاح کنیم تا نه تنها کارکنان فنی، بلکه انسان‌های تاب‌آور و متعهد پرورش یابند.

تغییر نگاه از امدادگری به تصمیم‌سازی

مشاور امور بانوان معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، در نشستی که با محوریت نقش زنان در مدیریت بحران برگزار شد، با اشاره به نگاه رایج در این حوزه اظهار کرد: متأسفانه هنوز نگاه غالب این است که پس از وقوع حادثه، از زنان برای مشارکت در عملیات امدادی کمک گرفته شود، اما من به این موضوع از زاویه‌ای دیگر می‌نگرم. به اعتقاد من، باید بررسی کنیم که زنان متخصص و فناور تا چه اندازه می‌توانند در معماری پاسخ به بحران اثرگذار باشند؛ یعنی از همان ابتدای زنجیره بحران به قضیه نگاه کنیم.

خدیجه جدا افزود: زمانی که سیستمی برای مدیریت بحران طراحی می‌شود، انتخاب داده‌ها، تخصیص منابع و در نهایت تصمیم‌گیری برای آن سیستم، همگی مراحلی هستند که حضور زنان در آنها حیاتی است. ما باید از نگاه سنتی که فقط به نقش اجرایی و امدادسانی زنان بسنده می‌کند، خارج شویم و به سمت تصمیم‌سازی و مشارکت در معماری تاب‌آوری ملی حرکت کنیم.

بحران در جوامع مدرن؛ زنجیره‌ای از اختلالات وابسته
جدا در ادامه به تعریف بحران در جوامع سنتی و مدرن پرداخت و گفت: در نگاه قدیمی، بحران به معنای وقوع زلزله، جنگ یا حادثه‌ای است که پس از آن به فکر چاره می‌افتیم. اما در جامعه مدرن، سیستم‌هایی مانند ارتباطات، سلامت، تامین کالا، اعتماد عمومی و پرداخت‌ها، زندگی روزمره ما را شکل می‌دهند و اختلال در هر یک از این حلقه‌ها، زنجیره‌ای از مشکلات ایجاد می‌کند. به عنوان مثال، اگر ارتباطات مختل شود، سیستم پرداخت دچار مشکل می‌شود و اگر اطلاعات به موقع در اختیار مردم قرار نگیرد، اعتماد عمومی کاهش یافته و شایعه‌پراکنی افزایش می‌یابد.

ظرفیت‌های مغفول مانده زنان در سطوح استراتژیک

مشاور امور بانوان معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری تأکید کرد: ما باید بدانیم که نقش زنان در این زنجیره، به ویژه در بخش‌های تصمیم‌ساز، هنوز در کشور به جایگاه مطلوب نرسیده است. در حالی که زنان نیمی از جمعیت را تشکیل می‌دهند و از نظر تخصص در حوزه‌های پزشکی، زیست‌فناوری، داده‌کاوی، علوم کامپیوتر و فناوری اطلاعات، سرمایه‌های ارزشمندی دارند. اما سوال اصلی این است که چگونه می‌توان از این ظرفیت در سطوح استراتژی و تصمیم‌گیری استفاده کرد؟ وی بیان کرد: ما نیاز داریم که در همه حوزه‌ها، نقش زنان را پررنگ کنیم؛ نه فقط به عنوان کاربر یا کارمند سیستم‌های بحران، بلکه به عنوان طراح و راهبر آن سیستم‌ها و حتی در سطح تصمیم‌سازی کلان.

معماری تاب‌آوری؛ سه حوزه وابسته به یکدیگر

جدا در توضیح معماری تاب‌آوری، سه حوزه اصلی را شامل «تداوم سلامت و خدمات حیاتی»، «ارتباطات و اعتماد عمومی» و «معیشت و ظرفیت‌های اقلیمی» برشمرد و خاطرنشان کرد: این سیستم‌ها به یکدیگر وابسته‌اند؛ برای مثال، سیستم سلامت به ارتباطات وابسته است و اگر طراحی آن به گونه‌ای باشد که در بحران از کار بیفتد، مردم نمی‌توانند زیست عادی خود را ادامه دهند. هدف تاب‌آوری، حذف کامل مشکلات

نیست، بلکه کاهش آسیب‌پذیری تا حد ممکن است.

سیستم‌های توزیع‌پذیر و نقش کلیدی زنان در

طراحی زیرساخت‌ها

وی در ادامه به تفاوت سیستم‌های متمرکز و غیرمتمرکز پرداخت و گفت: سیستم‌های متمرکز، شکننده هستند؛ زیرا با قطع یک سرور مرکزی، دسترسی به خدمات سلامت، دارو و توزیع کالا از بین می‌رود، اما رویکرد مدرن، طراحی سیستم‌های توزیع‌پذیر و تاب‌آور است که حتی در صورت اختلال، بتوانند به کار خود ادامه دهند. زنان می‌توانند در طراحی چنین نرم‌افزارها و زیرساخت‌هایی نقش کلیدی ایفا کنند.

سه کارکرد اساسی اطلاعات در بحران؛ از هدایت

رفتار تا حفظ اعتماد

جدا با بیان اینکه اطلاعات در بحران سه کارکرد اساسی دارد، افزود: اطلاعات، رفتار مردم را هدایت می‌کند، هماهنگی عملیاتی میان بیمارستان‌ها، داروخانه‌ها و حمل‌ونقل را ممکن می‌سازد و مهم‌تر از همه، اعتماد عمومی را حفظ می‌کند؛ اگر اطلاعات رسمی دیرنگام، مبهم یا متناقض باشد، شایعه و بی‌اعتمادی در جامعه رشد می‌کند؛ در شرایط جنگ شناختی نیز ممکن است با اطلاعات درست، اما با تأخیر یا مسیرده‌ی اشتباه، مردم را به انتخاب نادرست سوق داد که خود بحران جدیدی ایجاد می‌کند.

اقدامات عملی؛ از بانک اطلاعاتی تا کرسی‌های تصمیم‌سازی

وی در بخش دیگری از سخنان خود، از اقدامات انجام شده در استان خبر داد و گفت: با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و سایر نهادها، موفق به تشکیل بانک اطلاعاتی از زنان متخصص در حوزه‌های مختلف، از جمله سلامت، هوش مصنوعی و کسب‌وکار شدیم. این بانک، پتانسیل زنان استان را شناسایی کرده و بر اساس آن، پروژه‌هایی در حوزه سلامت زنان تعریف شده است.

جدا پیشنهاد کرد: کرسی‌های زنان در اتاق‌های معماری مدیریت بحران، مانند ستادهای بحران و شوراهای مختلف، باید تقویت شود. ما زنان متخصص کم نداریم، اما باید از حضور آن‌ها در فرآیند تصمیم‌سازی استفاده کنیم. هدف ما طراحی معماری امن، جامع‌نگر و مبتنی بر مشارکت زنان از ابتدا تا انتهای زنجیره مدیریت بحران است تا بتوانیم تاب‌آوری ملی را به سطح مطلوب برسانیم.

۷۱ هزار زن سرپرست خانوار در روستاها و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر بیمه می شوند

گزارش: ایرنا



برای ۳۶ هزار نفر از آن ها شده است. رئیس سازمان بهزیستی با ارائه آماری از حمایت ها، اظهار داشت: در حال حاضر ۱۰۶ هزار زن سرپرست خانوار شامل ۷۱ هزار نفر در روستاها و ۳۶ هزار نفر در شهرها تحت پوشش بیمه اجتماعی قرار دارند.

وی، از طرح های حمایتی جدید از جمله طرح مراقب همراه با هدف حمایت از اشتغال زنان سرپرست خانوار دارای فرزند چندقلو (با اختصاص بودجه ۱۰۰ میلیارد تومانی)، حمایت های مسکن و تغذیه برای کمک به هفت هزار زن برای صاحب مسکن شدن، اختصاص بودجه تغذیه برای خانواده های دارای فرزند زیر دو سال و چندقلو و حمایت های تحصیلی بابت اختصاص کمک هزینه تحصیلی به دانش آموزان و دانشجویان (بیش از ۱۰۸ هزار نفر که اکثر آن ها زنان و دختران هستند) و بیمه اجتماعی به عنوان ابزاری برای جلوگیری از لغزش طبقاتی خبر داد.

حسینی با نگاهی جامعه شناختی، نقش بیمه ها و سازمان های حمایتی را محافظ در برابر لغزش طبقاتی توصیف کرد و ادامه داد: در دوران بحران، خطر لغزش طبقات به سمت پایین افزایش می یابد. وظیفه سازمان های رفاهی، جلوگیری از این درهم تنیدگی منفی است. ما باید با ارائه خدمات ارتقایی، از بروز سه نوع فقر جلوگیری کنیم: فقر معیشتی، فقر منزلت و فقر فرصتی.

وی از گسترش خدمات بیمه توانبخشی از ۹ به ۵۹ کد خدمت خبر داد که باعث شده ۸۶ هزار نفر از این خدمات بهره مند شوند و اذعان کرد: دولت با پرداخت حق کارفرمایی و کارآیی برای استخدام معلولین، به دنبال حمایت عملی از اشتغال این اقشار است.

رئیس سازمان بهزیستی با اشاره به تجربیات خود در مجامع بین المللی از جمله سازمان ملل، گفت: خدمات جمهوری اسلامی در حوزه معلولیت و غربالگری (مانند غربالگری بینایی ۶۲ میلیون کودک) مورد توجه جهانی قرار گرفته است. دولت بر اساس اصول عدالت خواهی، وظیفه دارد از حقوق همه اقشار آسیب پذیر، به ویژه در دوران پس از بحران ها، محافظت و زندگی آن ها را ارتقا دهد.

گفت: خدمات درمانی بیمه شدگان از طریق سازمان بیمه سلامت ارائه می شود و بیش از ۹۵.۶ درصد هزینه های درمان در بیمارستان های دولتی برای افرادی که ثبت نام اولیه و کارت بیمه سلامت دارند، از سوی دولت پرداخت می شود.

وی تأکید کرد: در حال حاضر هیچ زن سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی در روستاها و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر وجود ندارد که فاقد بیمه باشد. سال گذشته نیز با امضای تفاهم نامه میان سازمان بهزیستی و صندوق، همه زنان سرپرست خانوار تحت پوشش این سازمان در ۶۲ هزار و ۲۵۸ آبادی کشور و حدود ۹۵۰ شهر زیر ۲۰ هزار نفر، تحت پوشش بیمه قرار گرفتند.

قادرمرزی خواستار تسریع در رسیدگی به پرونده های مرتبط با جامعه هدف بهزیستی شد و تأکید کرد: پرونده های مربوط به سالمندی، فوت و ازکارافتادگی این افراد باید در اولویت قرار گیرد تا خدمات به روزتر و سریع تر به جامعه هدف ارائه شود.

هدف ما جلوگیری از فقر فرصتی و معنوی در جامعه است

در این مراسم، سید جواد حسینی رئیس سازمان بهزیستی نیز با ارائه آماری از خدمات غربالگری، توانبخشی و حمایت های معیشتی، اعلام کرد: دولت در حال حرکت به سمت ایجاد امنیت اجتماعی برای معلولین، سالمندان و زنان سرپرست خانوار است تا از آسیب های ناشی از فقر در سه حوزه معیشت، منزلت و فرصت جلوگیری شود.

وی، از تحولات گسترده در ساختار خدمات سازمان خبر داد و با اشاره به رویکرد جدید سازمان، بر لزوم گذار از مدل های فقط حمایتی به سمت مدل های توانمندسازی تأکید کرد.

حسینی با اشاره به اینکه سازمان بهزیستی فراتر از خدمات مشهود مانند حمایت از معلولین و یتیمان، طیف گسترده ای از خدمات روان شناختی، غربالگری و خدمات سالمندان را ارائه می دهد، گفت: یکی از چرخش های تحول آفرین ما در این دولت، تغییر رویکرد از اعانه و یارانه به سمت توانمندسازی و فرصت آفرینی است.

وی افزود: در سال گذشته ۴۰ هزار زن سرپرست خانوار تحت آموزش های مهارتی قرار گرفته اند که منجر به ایجاد فرصت های شغلی

مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر، از پوشش بیمه ای حدود ۷۱ هزار زن سرپرست خانوار در روستاها و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر خبر داد و گفت: این اقدام در راستای اجرای اصول ۲۱ و ۲۹ قانون اساسی و با هدف حمایت از اقشار آسیب پذیر انجام شده است.

حامد قادرمرزی روز یکشنبه در جلسه امضای تفاهم نامه همکاری صندوق بیمه با سازمان بهزیستی کشور با اشاره به سابقه همکاری این صندوق با سازمان بهزیستی اظهار داشت: در آغاز اجرای این تفاهم نامه، حدود ۳۴ هزار نفر تحت پوشش بیمه قرار گرفتند و امروز این تعداد به حدود ۷۱ هزار زن سرپرست خانوار در روستاها و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر رسیده است.

وی افزود: فلسفه تأسیس صندوق و نیز این قرارداد مشترک، بر پایه اصول ۲۱ و ۲۹ قانون اساسی شکل گرفته و این اقدام را باید گامی در جهت حفظ عزت و کرامت انسانی و تحقق حقوق ملت دانست.

مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر ادامه داد: در ۲ سال اخیر حدود ۲۰ هزار نفر به شمار بیمه شدگان معرفی شده از سوی سازمان بهزیستی افزوده شده اند و در مجموع، نزدیک به ۳۷ درصد از این بیمه شدگان در ۲۰ ماه اخیر تحت پوشش قرار گرفته اند.

قادرمرزی با اشاره به ویژگی شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر، یادآور شد: به جز ۲ مورد که در زمره شهرهای جدید قرار می گیرند، سایر شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر در عمل روستاهایی هستند که به شهر تبدیل شده اند و همچنان بافت اجتماعی، اقتصادی و کالبدی آن ها ویژگی های روستایی دارد.

وی درباره جزئیات قرارداد جدید خاطرنشان کرد: بر اساس این تفاهم نامه، حق بیمه این افراد به مدت ۱۲ ماه از ۱۱۵ حق بیمه از محل منابع سازمان بهزیستی پرداخت خواهد شد و قرارداد جدید تا پایان سال ۱۴۰۵ به امضا و اجرا می رسد.

مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر با اشاره به وضعیت معیشتی زنان سرپرست خانوار گفت: فقر اغلب ۲ چهره اصلی دارد: یکی چهره روستایی و دیگری چهره سالمندی. در این میان، زنان به ویژه در سنین بالا یا در شرایطی که نان آور خانواده توان کار کردن را از دست می دهد یا فوت می کند، بیش از دیگران در معرض آسیب های اقتصادی قرار می گیرند.

وی افزود: بخشی از زنانی که طی ۱۸ تا ۱۹ سال گذشته به صورت مستمر حق بیمه خود را پرداخت کرده اند، اکنون در آستانه بازنشستگی قرار دارند. تا امروز یک هزار و ۱۷۸ نفر از این افراد مستمری دریافت می کنند و حدود ۷۰۰ نفر دیگر نیز پرونده هایشان تشکیل و فعال شده است و به زودی مستمری خود را دریافت خواهند کرد. بر این اساس، تا پایان ماه جاری شمار مستمری بگیران این گروه به حدود ۲ هزار نفر خواهد رسید.

قادرمرزی درباره انواع مستمری های پرداختی توضیح داد: در حال حاضر یک هزار و ۱۳۸ نفر مستمری بازنشستگی دریافت می کنند، ۴۲۵ نفر مستمری ناشی از فوت بیمه شده اصلی دارند و ۸۹ نفر نیز بر اساس نظر کمیسیون های تخصصی، مشمول مستمری ازکارافتادگی شناخته شده اند.

وی یادآور شد: صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر سه خدمت اصلی شامل مستمری سالمندی، ازکارافتادگی و فوت را ارائه می دهد و بخش عمده مستمری های پرداختی نیز مربوط به سالمندی است.

مدیرعامل صندوق همچنین با اشاره به پوشش درمانی این گروه

آیا غذا خوردن مکرر سوخت و ساز را افزایش می دهد/ پاسخ یک متخصص به باور رایج

بتس نتیجه می گیرد: خوردن هر دو تا سه ساعت یک بار سوخت و ساز بدن را بالا می برد، اما بسیار ناچیز است. برای تأثیر واقعی، باید به جای تکیه بر وعده های غذایی مکرر، بر فعالیت بدنی و ورزش متمرکز شد.



می خواهند انرژی بیشتری بسوزانند؛ اما سوخت و ساز پایه بدن به سادگی تغییرپذیر نیست و بیشتر به عواملی مثل وزن و سن بستگی دارد؛ برای مثال، یک فرد با وزن بیشتر، حتی در حالت استراحت، کالری بیشتری نسبت به فردی با وزن کمتر می سوزاند.

او درباره تأثیر غذا خوردن بر سوخت و ساز می گوید: هضم و جذب غذا حدود ۱۰ درصد از کالری دریافتی را مصرف می کند. یعنی اگر ۱۰۰ کالری بخورید، حدود ۱۰ کالری آن صرف هضم می شود و فقط ۹۰ کالری برای بدن باقی می ماند؛ اما این میزان آن قدر کم است که نمی تواند تأثیر واقعی روی افزایش سوخت و ساز داشته باشد. به عبارت دیگر، شما با خوردن مکرر نمی توانید کالری بیشتری بسوزانید؛ بلکه فقط کالری بیشتری دریافت می کنید.

به گفته این استاد دانشگاه، اگر هدف شما افزایش مصرف انرژی است، بهترین و مؤثرترین راه، افزایش تحرک و ورزش است؛ نه خوردن مکرر در طول روز. پیاده روی، دویدن، شنا یا هر نوع فعالیت بدنی منظم، تأثیر بسیار بیشتری بر افزایش سوخت و ساز دارد تا خوردن وعده های غذایی کوچک و مکرر.

این میزان بیشتر به عواملی مانند وزن، سن، جنسیت و ترکیب بدن بستگی دارد و برای هر فرد پیش بینی پذیر است؛ به عبارت ساده تر، بدن هر کس بر اساس ویژگی های جسمانی اش، مقدار مشخصی انرژی در حالت استراحت مصرف می کند.

انرژی مصرفی روزانه بدن از سه منبع اصلی تأمین می شود:

۱. انرژی لازم برای کارکرد اندام ها (مثل تنفس، گردش خون و ضربان قلب) که به آن سوخت و ساز پایه گفته می شود؛

۲. انرژی صرف شده برای هضم، جذب و پردازش غذا که به آن اثر گرمایی غذا می گویند؛

۳. انرژی مصرف شده در اثر تحرک روزانه و ورزش.

از میان این سه، تنها بخش مربوط به فعالیت بدنی است که می توان آن را به طور چشمگیری تغییر داد. سوخت و ساز پایه تقریباً ثابت است و هضم غذا نیز سهم ناچیزی در مصرف کل انرژی دارد.

دکتر بتس توضیح می دهد: وقتی مردم می گویند می خواهند سوخت و ساز بدن خود را بالا ببرند، در واقع

یک استاد دانشگاه با رد این باور رایج که غذا خوردن هر دو ساعت یک بار سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد، گفت: سهم غذا در افزایش مصرف انرژی ناچیز است و فعالیت بدنی، به ویژه ورزش منظم، مؤثرترین راه برای افزایش سوخت و ساز و مصرف کالری به شمار می رود.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه گاردین در گزارشی آورده است:

بسیاری از افراد تصور می کنند که برای بالا بردن سوخت و ساز بدن (متابولیسم)، باید هر دو تا سه ساعت یک بار چیزی بخورند. این باور در میان افرادی که به دنبال کاهش وزن یا افزایش انرژی هستند، بسیار رایج است. اما دکتر جیمز بتس (James Betts)، استاد فیزیولوژی متابولیک در دانشگاه باث (انگلیس)، می گوید این باور فقط تا حد بسیار کمی درست است و تأثیر آن در عمل ناچیز است.

به گفته او، وقتی مردم از سوخت و ساز بدن صحبت می کنند، معمولاً منظورشان میزان سوخت و ساز است؛ یعنی میزان انرژی سوزانده شده توسط بدن در طول روز.

حضور ۵۰ درصدی کارکنان ادارات هرمزگان در روز شنبه ۲۷ تیرماه

معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان از تغییر نحوه فعالیت دستگاه‌های اجرایی این استان در روز شنبه ۲۷ تیرماه ۱۴۰۵ خبر داد و گفت: با تصمیم ستاد مدیریت بحران و موافقت استاندار هرمزگان، ادارات و بانک‌های استان با حضور ۵۰ درصدی کارکنان فعالیت خواهند کرد. محمدرضا پاکروان شامگاه جمعه با اعلام این خبر اظهار کرد: فردا شنبه ۲۷ تیرماه، فعالیت کلیه دستگاه‌های اجرایی، بانک‌ها، سازمان‌ها، شهرداری‌ها، بیمه‌ها و بخش اداری بیمارستان‌های مستقر در استان با حضور ۵۰ درصدی کارکنان انجام می‌شود. وی با تأکید بر اینکه اولویت دورکاری در این روز با بانوان شاغل است، افزود: این تصمیم با هدف مدیریت شرایط خاص استان و پس از بررسی‌های کارشناسی در ستاد مدیریت بحران استانداری هرمزگان اتخاذ و با موافقت استاندار هرمزگان اجرایی شده است. معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری هرمزگان تصریح کرد: مراکز خدمات‌رسان، درمانی، امدادی، عملیاتی، انتظامی و سایر دستگاه‌های ضروری، مطابق روال معمول و بر اساس تشخیص مدیران ذی‌ربط، به ارائه خدمات به شهروندان ادامه خواهند داد. پاکروان گفت: این تصمیم صرفاً برای روز شنبه ۲۷ تیرماه ۱۴۰۵ اتخاذ شده است و نحوه فعالیت دستگاه‌های اجرایی استان در روزهای آینده، پس از بررسی شرایط و تصمیم‌گیری ستاد مدیریت بحران استان، متعاقباً از طریق اداره‌کل روابط عمومی استانداری هرمزگان اطلاع‌رسانی خواهد شد.

معاون فرهنگی قشم: توانمندسازی جامعه محلی، راهبرد اساسی در ژئوپارک جهانی جزیره است

معاون فرهنگی، اجتماعی و گردشگری سازمان منطقه آزاد قشم از آغاز سلسله دوره‌های آموزشی آشنایی با مفاهیم ژئوپارک‌های جهانی یونسکو در این جزیره خبر داد و آن را گامی راهبردی برای توسعه پایدار و توانمندسازی جوامع محلی عنوان کرد.

سید مهدی موسوی اجاق با تأکید بر جایگاه آموزش در نظام مدیریت ژئوپارک‌های جهانی یونسکو، اظهار کرد: آموزش مفاهیم ژئوپارک به جوامع محلی، یکی از ارکان بنیادین حفاظت از میراث زمین‌شناختی و فرهنگی و بسترساز مشارکت آگاهانه مردم در فرایندهای توسعه است. وی افزود: ارتقای آگاهی جامعه محلی نسبت به ارزش‌های ژئوپارک، علاوه بر تقویت حس تعلق و مسئولیت‌پذیری، زمینه مشارکت مؤثر آنان را در حفاظت از ژئوسایت‌ها، توسعه گردشگری پایدار، تقویت صنایع‌دستی و شکل‌گیری کسب‌وکارهای جامعه‌محور فراهم می‌کند. معاون فرهنگی، اجتماعی و گردشگری سازمان منطقه آزاد قشم با اشاره به اینکه تجربه ژئوپارک‌های جهانی یونسکو، آموزش را یکی از مؤثرترین ابزارهای توسعه پایدار می‌داند، تصریح کرد: توانمندسازی بانوان در این برنامه‌ها محوریت ویژه‌ای دارد؛ چرا که بانوان قشمی به‌عنوان حافظان فرهنگ بومی و انتقال‌دهندگان دانش سنتی، نقشی بی‌بدیل در پیشبرد اهداف ژئوپارک جهانی قشم ایفا می‌کنند. موسوی اجاق خاطرنشان کرد: جایگاه بانوان جزیره پیش‌تر مورد توجه یونسکو قرار گرفته و دبیرکل یونسکو در سال‌های گذشته، آنان را به دلیل مشارکت فعال در توسعه زمین‌گردشگری، الگویی موفق از مشارکت جامعه‌محور در شبکه ژئوپارک‌های جهانی معرفی کرده است. وی با اعلام آغاز این دوره‌ها از هفته جاری، گفت: نخستین دوره آموزشی با حضور حدود ۴۰ نفر از بانوان روستاهای توریان، کوشه و کاروان با محوریت «توان‌افزایی مالی برای توسعه کسب‌وکارهای محلی» در روستای توریان برگزار شد. معاون فرهنگی، اجتماعی و گردشگری سازمان منطقه آزاد قشم با بیان اینکه سلسله دوره‌های مذکور تا پایان سال برای جوامع محلی، بانوان و دانش‌آموزان مناطق مختلف جزیره ادامه خواهد داشت، تأکید کرد: تدریس این دوره‌ها با تکیه بر ظرفیت‌های علمی مدیریت ژئوپارک جهانی قشم انجام می‌شود و در صورت نیاز از اساتید برجسته جزیره و کشور نیز بهره خواهیم گرفت تا دانش بومی به موتور محرک توسعه پایدار جزیره تبدیل شود.

عضویت جمهوری اسلامی ایران در شورای مشورتی زنان سازمان همکاری‌های اسلامی

جمهوری اسلامی ایران عضو شورای مشورتی زنان سازمان همکاری‌های اسلامی شده که این انتخاب بیانگر نقش فعال و حضور مؤثر کشورمان در ساز و کارهای بین‌المللی مرتبط با مسائل زنان در جهان اسلام است. در نهمین اجلاس وزرای زنان سازمان همکاری‌های اسلامی که با مشارکت فعال کشورهای عضو سازمان همکاری اسلامی در پاکستان برگزار شد، دستورکارهای مختلفی مطرح شد که یکی از مهمترین آنها، انتخاب اعضای جدید سازمان برای شورای مشورتی زنان بود، در این راستا، نرجس ابوالقاسمی دهاقانی معاون بررسی‌های راهبردی معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، از سوی جمهوری اسلامی ایران در گروه آسیایی با اجماع این گروه به عضویت این شورا درآمد. در این دوره، از گروه آسیایی کشورهای ایران، ترکیه و مالزی به عضویت گروه درآمدند. بر اساس این

اخبار حوزه بانوان

گزارش، این شورا با هدف هدایت سیاست‌های آینده، ارتقای توانمندسازی زنان و حمایت از حقوق آنان و به عنوان نهاد مشورتی کنفرانس وزیران زنان سازمان همکاری اسلامی فعالیت می‌کند، اعضای این شورا از سه گروه جغرافیایی عربی، آسیایی و آفریقایی هستند که از هر گروه سه کشور انتخاب می‌شوند. نهمین اجلاس وزرای زنان سازمان همکاری‌های اسلامی با عنوان «توانمندسازی اجتماعی، اقتصادی و سیاسی زنان در کشورهای عضو سازمان همکاری اسلامی، چالش‌ها و مسیر پیش رو» ۲۱ تا ۲۲ تیر ماه امسال (۱۲ تا ۱۳ جولای ۲۰۲۵) در اسلام‌آباد پاکستان برگزار شد.

بررسی پیش‌نویس سند توسعه دانشگاه‌های دوستدار خانواده

پیش‌نویس سند توسعه دانشگاه‌های دوستدار خانواده در جلسه ۱۰۰۸ شورای فرهنگی و اجتماعی خانواده و زنان شورای عالی انقلاب فرهنگی بررسی شد. جلسه اخیر شورای فرهنگی و اجتماعی خانواده و زنان به بحث و بررسی پیرامون «پیش‌نویس سند توسعه دانشگاه‌های دوستدار خانواده» اختصاص داشت که محصول مطالعات و نشست‌های هیأت اندیشه‌ورز میز آموزش‌های رسمی ستاد خانواده و زنان دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی است. پیش‌نویس این سند با هدف «نهادینه‌سازی سبک زندگی اسلامی- ایرانی از طریق تحقق سیاست‌های خانواده‌محور در نظام حکمرانی مراکز آموزش عالی در ابعاد؛ آموزشی و پژوهشی، ساختاری و مدیریتی، فرهنگی و اجتماعی، ضوابط و دستورالعمل‌ها، مالی و رفاهی و نظارت و ارزیابی» با ۵ راهبرد اصلی تدوین شده که ذیل هر راهبرد اصلی، چند راهبرد میانی و تعدادی اقدام نیز تعریف شده است.

پس از بحث و بررسی و تبادل نظر اعضا مقرر شد؛ نظرات تکمیلی به صورت کتبی به ستاد ارسال شود تا پس از اعمال در پیش‌نویس سند، جهت تصویب نهایی در دستور جلسات بعدی شورا قرار گیرد.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده تأکید کرد: دولت پیگیر پرونده انتشار تصاویر خصوصی است/ جرم سایبری به بحران اجتماعی و روانی تبدیل نشود

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه دولت پرونده انتشار تصاویر خصوصی برخی شهروندان در فضای مجازی در یکی از شهرستان‌ها را با حساسیت پیگیری می‌کند، تأکید کرد: از همه دستگاه‌های مرتبط، خواسته‌ایم حمایت‌های روانی و اجتماعی از قربانیان و خانواده‌های آنان را با فوریت و به صورت فعال در دستور کار قرار دهند، نباید اجازه دهیم یک جرم سایبری به بحرانی اجتماعی و روانی تبدیل شود. زهرا بهروزآذر در خصوص انتشار تصاویر خصوصی شهروندان به‌ویژه زنان در برخی از پیام‌رسان‌ها گفت: آنچه رخ داده، صرفاً یک تخلف در فضای مجازی نیست، یک جرم سازمان‌یافته سایبری، تعرض آشکار به حریم خصوصی شهروندان و حمله به امنیت روانی جامعه است. وی با بیان اینکه کسانی که با انتشار تصاویر خصوصی، هتک حیثیت، تهدید و اخاذی، زندگی مردم را هدف قرار داده‌اند، باید بدانند که با شدیدترین برخورد قانونی مواجه خواهند شد، افزود: دولت این پرونده را با حساسیت دنبال می‌کند و همه دستگاه‌های مسئول موظف‌اند با هماهنگی و سرعت، این پرونده را تا برخورد کامل با عاملان آن پیگیری کنند. معاون رئیس‌جمهور درباره شایعات منتشر شده در فضای مجازی درخصوص خودکشی برخی از قربانیان تصریح کرد: تاکنون چنین اخباری از سوی مراجع رسمی تأیید نشده است، اما این موضوع به هیچ‌وجه از اهمیت مساله کم نمی‌کند، همین میزان از اضطراب، ترس و فشار روانی که به قربانیان و خانواده‌های آنها تحمیل شده، زنگ خطری جدی است. بهروزآذر ادامه داد: به همین دلیل از همه دستگاه‌های مرتبط، به‌ویژه دستگاه‌های متولی سلامت روان و خدمات اجتماعی، خواسته‌ایم حمایت‌های روانی و اجتماعی از قربانیان و خانواده‌های آنان را با فوریت و به‌صورت فعال در دستورکار قرار دهند. وی درباره وظایف خانواده‌ها در این شرایط خاطرنشان کرد: نخستین انتظار ما از خانواده‌ها این است که در کنار فرزندان خود بایستند، دختران و زنانی که تصاویرشان بدون رضایت منتشر شده، مجرم نیستند، آنها قربانی یک اقدام مجرمانه هستند. هرگونه سرزنش، تهدید، طرد یا اعمال خشونت علیه این افراد، ظلمی مضاعف به قربانی است و می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد. خانواده نباید محل بازخواست قربانی باشد بلکه باید امن‌ترین پناهگاه قربانی باشد. معاون رئیس‌جمهور با تأکید بر اینکه ارتقای سواد رسانه‌ای دیگر یک انتخاب نیست، بلکه یک ضرورت است، ابراز داشت: همه اعضای خانواده باید بدانند چگونه از اطلاعات و تصاویر شخصی خود محافظت کنند، تنظیمات امنیتی شبکه‌های اجتماعی را بشناسند و در صورت مواجهه با تهدید یا اخاذی، مسیرهای قانونی را دنبال کنند، آموزش عمومی در حوزه امنیت دیجیتال باید به‌طور جدی در دستور کار دستگاه‌های آموزشی، فرهنگی و رسانه‌ای قرار گیرد. بهروزآذر با بیان اینکه از همه مردم می‌خواهیم از عضویت، مشاهده و بازنشر محتوای این کانال‌ها خودداری کنند، عنوان کرد: هر عضویت و هر بازدید، به ادامه حیات این شبکه‌های مجرمانه کمک می‌کند، انتظار ما از جامعه، به‌ویژه مردان، این است که اجازه ندهند آبرو و کرامت زنان و دختران این سرزمین

دستمایه سرگرمی، کنجکاوی یا انتقام‌جویی عده‌ای سودجو شود. این رفتارها نه با فرهنگ ایرانی سازگار است، نه با اخلاق، نه با مرام و جوانمردی که همواره به آن افتخار کرده‌ایم. وی با بیان اینکه دولت در کنار قربانیان ایستاده است، نه در کنار کسانی که آنها را سرزنش می‌کنند، یادآور شد: از همه نهاد‌های مسئول انتظار داریم با سرعت، هماهنگی و قاطعیت، هم عاملان این جرایم را به دست عدالت بسپارند و هم از قربانیان حمایت کنند. معاون رئیس‌جمهور با تأکید بر اینکه امنیت، کرامت و حریم خصوصی شهروندان خط قرمز ماست و در برابر تعرض به آن، هیچ‌گونه مماشاتی پذیرفتنی نیست، بیان کرد: از همه شهروندان نیز می‌خواهیم با خودداری از عضویت، بازنشر و حمایت از این کانال‌ها، اجازه ندهند سودجویان از آبرو و امنیت روانی مردم سوءاستفاده کنند. بهروزآذر افزود: از همه نهاد‌های امنیتی، اطلاعاتی، انتظامی، قضایی و دستگاه‌های اجرایی که از نخستین ساعات، با حساسیت و مسئولیت‌پذیری برای شناسایی عاملان، حمایت از آسیب‌دیدگان و بازگرداندن آرامش به جامعه وارد عمل شده‌اند، قدردانی می‌کنم. انتظار ما این است که این همکاری و هماهنگی تا شناسایی و برخورد کامل با همه عوامل این شبکه‌ها ادامه یابد. وی با بیان اینکه حفظ کرامت، حریم خصوصی و امنیت روانی شهروندان، وظیفه‌ای ملی و مسئولیتی مشترک است، گفت: اطمینان دارم با همدلی مردم، هوشیاری خانواده‌ها و قاطعیت دستگاه‌های مسئول، اجازه نخواهیم داد مجرمان سایبری امنیت و آرامش جامعه را هدف قرار دهند. برخی کاربران شبکه‌های اجتماعی از انتشار تصاویر شخصی تعدادی از شهروندان در فضای مجازی خبر دادند، پلیس اعلام کرد با عاملان انتشار این تصاویر برخورد شده است.

بهروزآذر: حریم خصوصی زنان خط قرمز جامعه است

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با تأکید بر ضرورت حمایت فوری و همه‌جانبه از قربانیان خشونت سایبری، از پیگیری مستقیم خود برای ارائه خدمات روانی و اجتماعی به زنان آسیب‌دیده خبر داد و یادآور شد: همکاری هماهنگ نهاد‌های امنیتی، اطلاعاتی، انتظامی، قضایی و دستگاه‌های مسئول فضای مجازی، در چارچوب قوانین جرایم رایانه‌ای، به شناسایی و دستگیری عاملان انتشار تصاویر خصوصی و اخاذی از زنان منجر شد. زهرا بهروزآذر در گردهمایی همیاران سلامت روانی و اجتماعی، با اشاره به انتشار غیرقانونی تصاویر خصوصی تعدادی از زنان و دختران و اخاذی از آنان در یکی از استان‌های کشور، این حادثه را نمونه‌ای تکان‌دهنده از اشکال جدید خشونت دانست. وی گفت: پیش از این بیشتر درباره خشونت فیزیکی، کلامی و اقتصادی سخن می‌گفتیم. این خشونت‌ها همچنان وجود دارند، اما امروز با شکل تازه‌ای از خشونت، یعنی خشونت در فضای مجازی و خشونت سایبری، مواجه هستیم که با توسعه فناوری و هوش مصنوعی می‌تواند ابعاد گسترده‌تر و پیچیده‌تری پیدا کند. معاون رئیس‌جمهور با تأکید بر ضرورت نگاه مسئولانه به توسعه هوش مصنوعی اظهار داشت: همان اندازه که بهره‌گیری از هوش مصنوعی برای بهبود زندگی اهمیت دارد، باید نسبت به پیامدها و سویه‌های منفی آن نیز هوشیار باشیم. این فناوری می‌تواند برای جعل تصویر و هویت، انتشار اخبار دروغین، نقض حریم خصوصی و تخریب اعتبار افراد مورد سوءاستفاده قرار گیرد. بهروزآذر افزایش سواد سایبری را یکی از نیازهای جامعه دانست و تصریح کرد: همه اقشار جامعه، به‌ویژه زنان و دختران، باید بیاموزند چگونه از اطلاعات شخصی و حریم خصوصی خود در فضای مجازی محافظت کنند، مخاطرات را بشناسند و اقدامات پیشگیرانه لازم را انجام دهند. وی با تأکید بر آموزش و پیشگیری خاطرنشان کرد: افرادی که تصاویر خصوصی آنان منتشر شده، قربانی خشونت و جرم هستند. آنان نباید به دلیل جرمی که علیه‌شان رخ داده، بار دیگر با سرزنش، توهین، طرد اجتماعی یا خشونت در محیط خانواده و جامعه مواجه شوند. معاون رئیس‌جمهور با قدردانی از اقدام هماهنگ نهاد‌های امنیتی، اطلاعاتی، انتظامی، قضایی و دستگاه‌های مسئول فضای مجازی در شناسایی و دستگیری عاملان این پرونده بیان کرد: وجود قوانین جرایم رایانه‌ای و همکاری مسئولانه دستگاه‌ها، امکان برخورد سریع و قانونی با مرتکبان این جرایم را فراهم کرده است. بهروزآذر ادامه داد: حفظ کرامت، امنیت و آبروی زنان و دختران، موضوعی متعلق به یک دستگاه یا یک بخش خاص نیست، بلکه مسئولیتی مشترک و مورد اهتمام همه ماست. تعرض به حریم خصوصی زنان، تعرض به کرامت انسانی و امنیت اجتماعی جامعه است. وی همچنین از پیگیری مستقیم خود برای حمایت از زنان آسیب‌دیده خبر داد و یادآور شد: در تماس با استاندار و دیگر دستگاه‌های مسئول تأکید کردم همه افرادی که مورد اخاذی و خشونت قرار گرفته‌اند، باید بلافاصله از خدمات سلامت روان و حمایت‌های تخصصی برخوردار شوند و با آنان و خانواده‌هایشان گفت‌وگو شود تا این زنان بار دیگر در محیط خانواده یا اجتماع قربانی خشونت نشوند. معاون رئیس‌جمهور توانمندسازی و آگاهی‌بخشی به مردان را نیز در کنار آموزش زنان ضروری دانست و عنوان کرد: در حادثه اخیر، مردانی عضو کانال‌های انتشار این تصاویر بودند. باید به مردان یادآوری کنیم که قربانیان این خشونت‌ها، زنان و دختران همشهری خود آنان هستند.

نشستن طولانی مدت بدون تحرک؛ خطری پنهان برای سلامت

گزارش : ایرنا



نتایج یک مطالعه گسترده نشان می‌دهد که نشستن طولانی مدت و بی‌وقفه، می‌تواند خطر مرگ ناشی از سرطان را به‌طور چشمگیری افزایش دهد.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است؛ به گفته پژوهشگران، هر ساعت نشستن بدون تحرک، با ۹ درصد افزایش خطر مرگ ناشی از سرطان مرتبط است و این یافته می‌تواند نگاه ما به سبک زندگی روزمره را تغییر دهد.

همه ما می‌دانیم که نشستن زیاد برای سلامتی مضر است، اما نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که نه تنها میزان نشستن، بلکه نحوه آن نیز اهمیت دارد؛ به عبارت دیگر، نشستن برای ساعات طولانی بدون بلندشدن و حرکت، بسیار مضرتر از نشستن است که با چند دقیقه راه‌رفتن یا ایستادن همراه باشد.

این مطالعه که نتایج آن در مجله پی‌ال‌اواس مدیسین / PLOS Medicine منتشر شده، توسط فردریک هو

(Frederick Ho) از دانشگاه گلاسکو در انگلیس و همکارانش انجام شده است. پژوهشگران داده‌های بیش از ۹۱ هزار نفر از شرکت‌کنندگان در بانک زیستی انگلستان (UK Biobank) را که به مدت هفت روز از دستگاه‌های ردیاب فعالیت استفاده کرده بودند، تحلیل و سلامت آن‌ها را به‌طور میانگین بیش از ۱۲ سال پیگیری کردند.

نشستن بی‌وقفه چه خطری دارد؟

هرگونه نشستن، درازکشیدن یا خوابیدن در طول روز، بی‌تحرکی محسوب می‌شود؛ فرقی نمی‌کند پشت میز کار باشید، در ماشین نشسته باشید یا پای تلویزیون لم داده باشید. پژوهشگران برای بررسی دقیق‌تر، زمان نشستن را به دو الگوی اصلی تقسیم کردند: نشستن طولانی‌مدت؛ دوره‌های نشستن که حداقل ۳۰ دقیقه به طول انجامیده و حداقل ۹۰ درصد آن در حالت نشسته سپری شده باشد؛ نشستن با وقفه؛ دوره‌های نشستن کوتاه‌تر که با بیش از ۱۰ درصد فعالیت غیرنشسته (مانند ایستادن یا راه‌رفتن) شکسته می‌شوند.

یافته‌ها نشان داد افرادی که مدت زمان بیشتری را در حالت نشستن مداوم و بدون حرکت سپری کرده‌اند، به خطر بالاتر مرگ ناشی از سرطان (۹ درصد افزایش به ازای هر ساعت) روبه‌رو بودند. همچنین این افراد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان‌های مرتبط با چاقی (مانند مری، کبد، کلیه، لوزالمعده، روده بزرگ، سینه، تخمدان و تیروئید) و سرطان‌های مرتبط با دیابت نوع ۲ قرار داشتند.

حتی حرکات سبک هم مفید است

نکته امیدوارکننده این است که برای کاهش این خطر، نیازی به ورزش شدید نیست. پژوهشگران دریافتند جایگزین کردن یک ساعت نشستن بی‌وقفه با فعالیت بدنی سبک، با ۱۲ درصد کاهش خطر مرگ ناشی از سرطان همراه است.

فعالیت سبک شامل حرکات ساده‌ای مانند راه رفتن در خانه یا محل کار، انجام کارهای خانه، یا ایستادن و حرکت کوتاه بین دوره‌های نشستن است. این وقفه‌های حرکتی کوتاه می‌توانند به بدن در تنظیم

معمولی هستند و این موضوع ممکن است بر نتایج تأثیر گذاشته باشد؛ از سوی دیگر، دستگاه‌های ردیاب فعالیت فقط به مدت هفت روز استفاده شده‌اند که شاید نتواند نشان‌دهنده کامل عادات بلندمدت افراد باشد.

با وجود این محدودیت‌ها، این پژوهش به شواهد روزافزونی افزوده شده که نشان می‌دهد ورزش منظم به تنهایی برای جبران اثرات مضر نشستن طولانی کافی نیست. چه بسا فردی همه توصیه‌های ورزشی را به جا آورد، اما همچنان ساعات زیادی از روز را بدون حرکت بنشیند. پیام اصلی این مطالعه این نیست که مردم باید هر ساعت نشستن را با ورزش سنگین جایگزین کنند؛ بلکه تأکید بر این است که گنجاندن فعالیت‌های سبک و بی‌زحمت در طول روز، به‌ویژه در زمان‌هایی که پشت میز یا روی مبل می‌نشینید، می‌تواند تفاوتی چشمگیر در سلامت افراد ایجاد کند.

پژوهشگران در پایان خاطرنشان کردند: توصیه‌های فعلی سلامت عمدتاً بر ورزش‌های سنگین یا نسبتاً شدید متمرکز است، اما یافته‌های ما نشان می‌دهد که حرکات سبک را نیز نباید نادیده گرفت. در آینده، مطالعات بالینی به ما کمک خواهند کرد تا از توصیه‌های کلی فراتر رفته و راهکارهای شخصی‌سازی‌شده‌ای برای شکستن زمان نشستن ارائه دهیم.

قند خون، چربی‌ها و سوخت‌وساز بدن کمک کنند؛ فرآیندهایی که در طول بی‌تحرکی طولانی مختل می‌شوند.

به گفته پژوهشگران، تأثیر نشستن بر سلامت تنها به مقدار کل زمان آن خلاصه نمی‌شود؛ بلکه نحوه توزیع این زمان در طول روز نیز اهمیت دارد. این یافته از نظر زیستی مهم است، زیرا مطالعات تجربی نشان داده‌اند که ایجاد وقفه در نشستن طولانی با چند دقیقه حرکت، می‌تواند واکنش‌های سوخت‌وسازی بدن را در مقایسه با نشستن بی‌وقفه بهبود بخشد.

چند بار و چگونه حرکت کنیم؟

کارشناسان توصیه می‌کنند که افراد هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه یک‌بار، دست‌کم ۱ تا ۲ دقیقه به فعالیت‌هایی مانند ایستادن، راه‌رفتن یا کشش بدن بپردازند. این وقفه‌های کوتاه می‌توانند تأثیر مهمی بر سلامت شما داشته باشند.

همچنین ایستادن به جای نشستن نیز مفید است، اما حرکت و راه رفتن حتی بهتر از ایستادن صرف است؛ زیرا باعث افزایش جریان خون و فعال‌سازی عضلات می‌شود.

محدودیت‌ها و توصیه‌های عملی

پژوهشگران تأکید دارند که این مطالعه رابطه علت و معلولی را ثابت نمی‌کند. همچنین شرکت‌کنندگان این پژوهش عمدتاً از افرادی تشکیل شده بودند که به‌طور کلی سالم‌تر و فعال‌تر از جمعیت

بدن در تله عادت بد؛ پیامدهای نادیده قوز کردن

تغییرات ظاهری : قوز کردن تأثیرات قابل‌توجهی بر ظاهر بدن دارد. افتادگی شانه‌ها، جلو آمدن سر و ایجاد غیغ کاذب از جمله این تغییرات هستند. این تغییرات نه‌تنها ظاهر فرد را مسن‌تر نشان می‌دهند، بلکه می‌توانند بر برداشت دیگران نیز تأثیر بگذارند. زبان بدن نقش مهمی در ارتباطات اجتماعی دارد و وضعیت بدنی نامناسب ممکن است پیام‌هایی از خستگی، بی‌اعتمادی یا عدم اعتماد به نفس منتقل کند.

تأثیر بر روان و اعتماد به نفس : ارتباط بین وضعیت بدنی و سلامت روان موضوعی است که در سال‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است. برخی مطالعات نشان می‌دهند که وضعیت بدنی خمیده می‌تواند با افزایش احساس استرس، اضطراب و حتی افسردگی مرتبط باشد. در مقابل، حفظ وضعیت بدنی صاف و متعادل می‌تواند به بهبود خلق‌وخو و افزایش احساس اعتماد به نفس کمک کند. این ارتباط دوطرفه نشان می‌دهد که اصلاح وضعیت بدن نه‌تنها برای سلامت جسم، بلکه برای سلامت روان نیز اهمیت دارد.

چرا باید قوز کردن را جدی بگیریم؟ قوز کردن عادت است که به‌تدریج شکل می‌گیرد، اما پیامدهای آن می‌تواند بلندمدت و جدی باشد. از دردهای اسکلتی و عضلانی گرفته تا اختلالات تنفسی، گوارشی و روانی، همگی نشان می‌دهند که وضعیت بدنی نقش مهمی در سلامت کلی بدن ایفا می‌کند. نکته مهم این است که بسیاری از این عوارض قابل پیشگیری هستند. با افزایش آگاهی و ایجاد تغییرات ساده در سبک زندگی، می‌توان از بروز بسیاری از این مشکلات جلوگیری کرد.

اصلاح یک عادت کوچک، نجات یک بدن : قوز کردن شاید در نگاه اول یک عادت بی‌اهمیت به نظر برسد، اما در واقع می‌تواند زنجیره‌ای از مشکلات جسمی و روانی را به‌دنبال داشته باشد. توجه به وضعیت بدن هنگام نشستن، ایستادن و راه رفتن، انجام تمرینات کششی و تقویتی، و کاهش زمان استفاده از ابزارهای دیجیتال از جمله راهکارهایی هستند که می‌توانند به اصلاح این عادت کمک کنند. در نهایت، حفظ یک وضعیت بدنی صحیح نه‌تنها به سلامت فیزیکی کمک می‌کند، بلکه نقش مهمی در افزایش انرژی، بهبود خلق‌وخو و ارتقای کیفیت زندگی دارد.

کاهش ظرفیت تنفسی و در نتیجه کاهش میزان اکسیژن‌رسانی به بدن می‌شود. افرادی که به‌طور مداوم در وضعیت قوز کرده قرار دارند، ممکن است احساس تنگی نفس، خستگی زودرس یا کاهش تمرکز را تجربه کنند. حتی برخی مطالعات نشان داده‌اند که وضعیت بدنی مناسب می‌تواند عملکرد تنفسی را بهبود بخشد. خستگی مداوم و افت انرژی : قوز کردن نه‌تنها بر تنفس اثر می‌گذارد، بلکه باعث افزایش مصرف انرژی بدن نیز می‌شود. زمانی که بدن در وضعیت نامتعادل قرار دارد، عضلات بیشتری برای حفظ تعادل درگیر می‌شوند و این موضوع منجر به خستگی سریع‌تر می‌شود. در نتیجه، فرد ممکن است حتی بدون انجام فعالیت سنگین، احساس خستگی و بی‌حالی داشته باشد. این خستگی مزمن می‌تواند بر عملکرد روزانه، بهره‌وری کاری و حتی کیفیت خواب تأثیر منفی بگذارد. سردردهایی که از گردن شروع می‌شوند : یکی دیگر از عوارض شایع قوز کردن، سردردهای تنشی است. این نوع سردرد معمولاً ناشی از گرفتگی و فشار در عضلات گردن و شانه‌هاست. وقتی سر به جلو متمایل می‌شود، وزن آن فشار بیشتری به عضلات گردن وارد می‌کند. این فشار مداوم می‌تواند باعث ایجاد درد در ناحیه گردن و انتشار آن به سر شود. بسیاری از افرادی که ساعات طولانی با موبایل یا کامپیوتر کار می‌کنند، این نوع سردرد را تجربه کرده‌اند.

ارتباط پنهان با مشکلات گوارشی : شاید عجیب به نظر برسد، اما وضعیت بدنی می‌تواند بر عملکرد دستگاه گوارش نیز تأثیر بگذارد. قوز کردن باعث فشرده شدن اندام‌های داخلی، از جمله معده، می‌شود. این فشار می‌تواند روند هضم را مختل کرده و احتمال بروز مشکلاتی مانند رفلاکس معده را افزایش دهد. به‌ویژه پس از غذا خوردن، نشستن در وضعیت خمیده می‌تواند علائم سوزش سر دل را تشدید کند.

کاهش تحرک و سبک زندگی کم‌تحرک : افرادی که به قوز کردن عادت دارند، معمولاً تمایل کمتری به فعالیت بدنی دارند. این وضعیت می‌تواند به کاهش تحرک و در نهایت افزایش خطر بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی کم‌تحرک منجر شود. وقتی بدن در وضعیت نامناسب قرار دارد، انجام حرکات ورزشی دشوارتر و حتی دردناک‌تر می‌شود. این چرخه معیوب می‌تواند به مرور زمان سلامت عمومی فرد را تحت تأثیر قرار دهد

قوز کردن عادت است که بی‌سر و صدا وارد زندگی روزمره می‌شود. اما این وضعیت ساده، به‌تدریج تعادل طبیعی بدن را بر هم می‌زند و از دردهای گردن و کمر تا اختلال در تنفس، خستگی مزمن و حتی کاهش اعتماد به نفس را به‌دنبال دارد.

قوز کردن یا وضعیت بدنی نامناسب، یکی از رایج‌ترین عادت‌های روزمره در دنیای مدرن است که اغلب هنگام کار با موبایل، نشستن طولانی‌مدت پشت میز یا حتی راه رفتن شکل می‌گیرد. بسیاری از افراد تصور می‌کنند قوز کردن صرفاً یک مشکل ظاهری است، اما شواهد علمی نشان می‌دهد این عادت می‌تواند طیف وسیعی از مشکلات جسمی، عملکردی و حتی روانی را به‌دنبال داشته باشد. فشار خاموش بر ستون فقرات : ستون فقرات انسان به‌طور طبیعی دارای انحناهای مشخصی است که به حفظ تعادل و توزیع وزن بدن کمک می‌کند. زمانی که فرد قوز می‌کند، این انحناهای طبیعی دچار اختلال می‌شوند و فشار غیرطبیعی به مهره‌ها و دیسک‌های بین‌مهره‌ای وارد می‌شود.

این وضعیت در طول زمان می‌تواند باعث بروز دردهای مزمن در ناحیه گردن، شانه و کمر شود. همچنین، فشار مداوم بر دیسک‌ها احتمال بیرون‌زدگی یا فرسایش آن‌ها را افزایش می‌دهد. بسیاری از متخصصان ارتوپدی معتقدند که وضعیت بدنی نامناسب یکی از عوامل مهم در شیوع کمردردهای مزمن در جوامع امروزی است.

عضلاتی که ضعیف می‌شوند : قوز کردن تنها به استخوان‌ها آسیب نمی‌زند، بلکه تعادل عضلانی بدن را نیز برهم می‌زند. در این حالت، عضلات جلوی بدن (مانند عضلات سینه) کوتاه و منقبض می‌شوند، در حالی که عضلات پشت کشیده و ضعیف می‌گردند. این عدم تعادل باعث کاهش انعطاف‌پذیری بدن و افزایش احتمال آسیب‌های عضلانی و مفصلی می‌شود. به‌مرور زمان، بدن به این وضعیت نادرست عادت می‌کند و اصلاح آن دشوارتر خواهد شد. به همین دلیل، بسیاری از فیزیوتراپیست‌ها بر اهمیت اصلاح زودهنگام وضعیت بدن تأکید دارند.

اختلال در تنفس : یکی از پیامدهای کمتر شناخته‌شده قوز کردن، تأثیر آن بر سیستم تنفسی است. زمانی که شانه‌ها به جلو خم می‌شوند و قفسه سینه جمع می‌شود، فضای کافی برای انبساط کامل ریه‌ها کاهش می‌یابد. این مسئله باعث

آمپول‌های لاغری؛ نسخه‌ای که برای همه پیچیده نمی‌شود

گزارش: ایرنا



تصمیم می‌گیرد که آیا منافع مصرف دارو از عوارض احتمالی آن بیشتر است یا خیر.

رضایی می‌گوید: «در پزشکی چیزی به نام سود مطلق وجود ندارد. همیشه بین بد و بدتر انتخاب می‌کنیم. پزشک عوارض احتمالی را می‌سنجد و اگر تشخیص دهد منافع درمان بیشتر است، دارو را تجویز می‌کند و همزمان تلاش می‌کند با راهکارهایی، عوارض احتمالی را کاهش دهد.

او برای روشن‌تر شدن موضوع، مصرف کورتون را مثال می‌زند و می‌گوید: «کورتون هم عوارض دارد، اما پزشک آن را کنار نمی‌گذارد؛ بلکه با راهکارهایی تلاش می‌کند عوارض آن را کمتر کند.»

مصرف خودسرانه؛ خطری که نباید نادیده گرفت

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با هشدار نسبت به مصرف خودسرانه آمپول‌های لاغری می‌گوید: «این داروها برای همه افراد مناسب نیستند و تشخیص اینکه چه کسی کاندیدای مناسبی برای مصرف آن‌هاست، فقط بر عهده پزشک است.

او می‌افزاید: «حتی نوع چاقی افراد نیز با یکدیگر متفاوت است؛ چاقی مرکزی، چاقی ناحیه میانی بدن، چاقی بالاتنه، الگوی چاقی در زنان و مردان، همه با هم فرق دارند و پزشک باید تشخیص دهد که آیا این دارو برای آن فرد مناسب است یا خیر.

به گفته رضایی، بیشترین گروهی که از این داروها سود می‌برند، بیماران مبتلا به دیابت نوع دو همراه با چاقی هستند.

نظارت بر عرضه داروها کافی نیست

این فوق تخصص تغذیه درباره وضعیت عرضه این داروها در کشور نیز معتقد است: «واقعاً نظارت کافی بر عرضه این داروها وجود ندارد.»

او در پایان، خطاب به افرادی که قصد استفاده از آمپول‌های لاغری را دارند، تأکید می‌کند: «خودتان را گول نزنید. با این داروها به تنهایی درمان نمی‌شوید. اگر سبک زندگی، تغذیه، فعالیت بدنی، خواب، آرامش و مدیریت استرس اصلاح نشود، وزن دوباره برمی‌گردد و حتی ممکن است بدتر از قبل برگردد.»

او توضیح می‌دهد: «وقتی فرد وزن کم می‌کند، بخشی از کاهش وزن مربوط به عضلات است؛ اما اگر دوباره چاق شود، عمده وزن بازگشته از جنس چربی خواهد بود. یعنی ترکیب بدن تغییر می‌کند و این مسئله می‌تواند وضعیت فرد را از قبل هم نامطلوب‌تر کند.»

می‌شوند، معمولاً دنبال معجزه می‌گردند. روایت مشهوری هست که در برخی قبایل آفریقا، اگر کودکی با ویژگی متفاوت متولد می‌شد، او را همان نجات‌دهنده‌ای می‌دانستند که قرار است همه را از گرفتاری نجات دهد. امروز هم بسیاری از افراد، آمپول‌های لاغری را با همین نگاه می‌بینند؛ گویی قرار است به تنهایی همه مشکلات اضافه‌وزن را حل کنند. در حالی که باید بپذیریم چون به یک علت چاق نشده‌ایم، با یک روش هم درمان نخواهیم شد.

کاهش وزن بدون تغییر سبک زندگی، ماندگار نیست

رضایی با بیان اینکه این داروها می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند، می‌گوید: «این آمپول‌ها به کنترل اشتها و متابولیسم کمک می‌کنند، اما اولاً در همه افراد اثرگذار نیستند، ثانیاً ممکن است برای برخی افراد مضر باشند.

او تأکید می‌کند: «در کنار مصرف این داروها، رژیم غذایی، فعالیت بدنی و اصلاح سبک زندگی باید حتماً رعایت شود؛ در غیر این صورت، پس از مدتی وزن دوباره به حالت قبل بازمی‌گردد.

به گفته این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، این داروها نیز مانند هر داروی دیگری عوارض دارند. او می‌گوید: «حتی قرص آهن، قرص کلسیم و مکمل‌ها هم عارضه دارند؛ بنابراین طبیعی است که این داروهای درمانی نیز عوارض خاص خود را داشته باشند. به همین دلیل باید فقط با تشخیص پزشک، تحت نظر پزشک و با کنترل مستمر مصرف شوند.»

عوارضی که نباید نادیده گرفت

رضایی درباره عوارض احتمالی این داروها توضیح می‌دهد: «اگر کاهش وزن بدون برنامه صحیح و با نوسانات مکرر افزایش و کاهش وزن همراه باشد، می‌تواند عوارض متعددی ایجاد کند؛ از ریزش مو و پیری پوست گرفته تا کبد چرب و سنگ کیسه صفرا.

او اضافه می‌کند: «از جمله عوارض احتمالی این آمپول‌ها نیز می‌توان به ریزش مو، اختلالات خلق‌وخو، افسردگی، پرخاشگری و بی‌حوصلگی اشاره کرد، هرچند واکنش افراد به داروها با یکدیگر متفاوت است.

علت چاقی افراد یکسان نیست

این فوق تخصص تغذیه با اشاره به اینکه علت چاقی در همه افراد مشابه نیست، می‌گوید: «اگر چاقی فرد ناشی از کم‌کاری تیروئید، مشکلات هورمونی، استرس، اختلالات اعصاب و روان یا پرخوری باشد، صرفاً با این دارو درمان نخواهد شد. این آمپول‌ها فقط یکی از روش‌های درمانی هستند و ممکن است عارضه هم داشته باشند. پزشک با بررسی شرایط بیمار

از وعده کاهش ده‌ها کیلوگرم وزن تا تبلیغ «معجزه لاغری»؛ آمپول‌های لاغری این روزها به یکی از پرحاشیه‌ترین داروهای حوزه سلامت تبدیل شده‌اند. دکتر منصور رضایی، فوق تخصص تغذیه، در گفت‌وگو با ما از واقعیت‌ها، محدودیت‌ها و عوارض این آمپول‌های پرحاشیه می‌گوید.

تب کاهش وزن هیچ‌گاه به اندازه امروز داغ نبوده است. کافی است چند دقیقه در شبکه‌های اجتماعی بگردید تا با انبوهی از روایت‌ها درباره آمپول‌هایی روبه‌رو شوید که وعده می‌دهند بدون گرسنگی، بدون زحمت و تنها با چند تزریق، ده‌ها کیلوگرم از وزن افراد را کم کنند. همین تبلیغات، بسیاری را به این باور رسانده که سرانجام «معجزه لاغری» پیدا شده است؛ معجزه‌ای که می‌تواند جای رژیم، ورزش و تغییر سبک زندگی را بگیرد.

اما آیا واقعاً چنین است؟ آیا این داروها همان نسخه نهایی درمان چاقی هستند یا تنها یکی از ابزارهای درمان به شمار می‌روند؟ عوارض مصرف خودسرانه این آمپول‌ها چیست و چرا متخصصان بر مصرف آن‌ها فقط زیر نظر پزشک تأکید می‌کنند؟

برای بررسی این موضوع با دکتر منصور رضایی، فوق تخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت‌وگو کرده‌ایم.

این داروها معجزه نیستند؛ فقط یکی از ابزارهای درمان‌اند

منصور رضایی با رد این تصور که آمپول‌های لاغری یک «معجزه» برای کاهش وزن هستند، توضیح می‌دهد که این داروها از ابتدا با هدف درمان چاقی تولید نشده بودند. به گفته او، همان‌طور که بسیاری از داروها در گذر زمان کاربردهای تازه‌ای پیدا می‌کنند، این آمپول‌ها نیز مسیر مشابهی را طی کرده‌اند. او برای روشن‌تر شدن موضوع به ماینوکسیدیل اشاره می‌کند و می‌گوید: «ماینوکسیدیل در ابتدا داروی درمان فشار خون بود، اما بعدها مشخص شد به دلیل گشاد کردن عروق، می‌تواند به رشد مو نیز کمک کند و امروز به عنوان یکی از داروهای درمان ریزش مو شناخته می‌شود.»

او ادامه می‌دهد: «این آمپول‌ها نیز زمانی که وارد بازار شدند، داروهای موافقی برای بیماران مبتلا به دیابت و چاقی بودند؛ زیرا با کاهش وزن، کنترل قند خون نیز بهتر انجام می‌شود؛ درست همان‌گونه که کاهش وزن می‌تواند به کنترل بهتر فشار خون کمک کند.

این فوق تخصص تغذیه برای توضیح این ذهنیت، از یک تمثیل استفاده می‌کند و می‌گوید: «آدم‌ها وقتی درمانده

فشارخون در کودکی ریشه می‌دواند؛ نوشابه و آبمیوه مقصرند

گزارش : ایرنا



دکتر آمیت کرا (Amit Khera)، از مرکز پزشکی جنوب غربی دانشگاه نگراس نیز گفت: این پژوهش نشان می‌دهد که آنچه برای سلامت قلب مهم است، صرفاً میزان قند میوه نیست، بلکه نوع ماده غذایی که قند در آن قرار دارد، تعیین‌کننده است. نوشیدنی‌های شیرین و آبمیوه خطرناک‌اند، اما میوه کامل چنین خطری ندارد. برخی تصور می‌کنند که قند میوه در هر شکلی برای قلب مضر است و از طرف دیگر، آبمیوه را یک نوشیدنی کاملاً سالم می‌دانند. اما این مطالعه نشان می‌دهد که هر دو باور نادرست است؛ آنچه اهمیت دارد، شکل مصرف قند میوه است.

چه مقدار آبمیوه مجاز است؟

انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند مصرف آبمیوه را به حداکثر یک لیوان (۲۴۰ میلی‌لیتر) در روز محدود کنید. حتی آبمیوه‌های صد درصد طبیعی نیز در مقادیر بالا می‌توانند مضر باشند، زیرا فیبر میوه در آن‌ها وجود ندارد و قند به سرعت جذب می‌شود.

پیام عملی برای خانواده‌ها

این مطالعه نشان می‌دهد که عادات‌های غذایی در دوران کودکی می‌تواند پیامدهای سلامتی ماندگاری داشته باشد. فشارخون بالا نیز در سنین پایین‌تر در حال ظهور است و میزان آن در جوانان، کودکان و نوجوانان در حال افزایش است که اهمیت تشخیص و پیشگیری زودهنگام را برجسته می‌کند. به گفته پژوهشگران، جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین و آبمیوه‌های صنعتی با میوه کامل، آب یا شیر، می‌تواند گامی ساده اما مؤثر در کاهش خطر فشارخون بالا در طول زندگی باشد.

باشند که این موضوع می‌تواند در نتیجه تأثیرگذار باشد.

میوه کامل: محافظی طبیعی

الگوی مصرف میوه کامل کاملاً متفاوت بود. برخلاف آبمیوه، میوه کامل دارای فیبر است و نیاز به جویدن دارد که مصرف آن را کندتر می‌کند و معمولاً حس سیری بیشتری ایجاد می‌نماید. در میوه کامل، قند درون بافت سالم میوه محبوس شده است و برخلاف آبمیوه، به سرعت و به صورت مایع وارد جریان خون نمی‌شود.

تحلیل‌های آماری نشان داد که جایگزین کردن یک وعده روزانه نوشیدنی شیرین با میوه کامل، با ۲۲ درصد کاهش خطر فشارخون همراه است. جایگزینی آبمیوه با میوه کامل نیز با ۱۹ درصد کاهش خطر مرتبط بود. همچنین جایگزینی نوشیدنی شیرین با شیر یا آب، با کاهش تا ۱۳ درصدی خطر همراه بود.

منبع قند مهم‌تر از خود قند است

این یافته‌ها این دیدگاه را به چالش می‌کشد که همه مواد غذایی حاوی قند میوه (فروتوز) به صورت یکسان بر سلامت قلب تأثیر می‌گذارند. دکتر وسانتی مالک (Vasanti Malik)، نویسنده ارشد این مطالعه و استاد دانشگاه تورنتو، توضیح داد: مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه و نوشیدنی‌های ورزشی که اغلب به عنوان محصولاتی نسبتاً سالم بازاریابی می‌شوند، باید محدود شود. مصرف آبمیوه ممکن است در مقادیر کم بی‌خطر باشد، اما در مقادیر بالا مضر است. این آبمیوه‌ها باید صد درصد طبیعی باشند و حتی در آن صورت، فقط به صورت متعادل مصرف شوند. میوه کامل باید بر نوشیدنی‌های شیرین ترجیح داده شود.

چرا میوه‌های فریزشده تابستانی سالم‌تر از تازه هستند؟

ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی آن‌ها بهتر حفظ می‌شود.

از سوی دیگر، با توجه به اینکه میوه‌های تازه تا رسیدن به دست مصرف‌کننده، در معرض نور، گرما، جابه‌جایی و نگهداری طولانی قرار می‌گیرند، بخشی از ارزش غذایی خود را از دست می‌دهند. به همین دلیل، کارشناسان معتقدند در مورد برخی میوه‌های تابستانی، نوع منجمد علاوه بر اقتصادی‌تر و ماندگارت‌ر بودم، از نظر تغذیه‌ای نیز گزینه‌ای بهتری است.

شری گاو Sherri Gove، متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد که برخی مواد مغذی مانند فولات و ویتامین C، بلافاصله پس از برداشت میوه تازه شروع به تجزیه می‌کنند. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان محلول در آب است که به نور، گرما و اکسیژن حساس است. میوه‌هایی که سرشار از ویتامین C هستند، در معرض از دست دادن مواد مغذی ناشی از تغییرات دما، حمل و نقل و نگهداری طولانی مدت قرار دارند.

وقتی این میوه‌ها یخ‌زدایی یا مخلوط می‌شوند، بافت، رنگ و طعمی که انتظار دارید را بدون فساد یا ضایعات ارائه می‌دهند. لیزا والنته، دیگر متخصص تغذیه، اشاره می‌کند که میوه‌های منجمد ماندگاری بیشتری دارند و دیگر لازم نیست نگران دور انداختن توت‌های کپک‌زده یا سیب‌های له‌شده باشید.

توت‌های حساس و کوچک، توت‌فرنگی و بلوبری: این گروه از میوه‌ها در صدر فهرست متخصصان قرار دارند. بلوبری‌هایی که فقط چند هفته در تابستان رسیده



آیا می‌دانستید میوه‌ای که از فریزر بیرون می‌آورید، ممکن است از آن میوه‌ی تازه‌ای که در سبد میوه می‌بینید، سالم‌تر باشد؟ برخلاف باور عموم، همیشه تازه به معنای مغذی بودن نیست. برخی از محبوب‌ترین میوه‌های تابستانی، به دلیل حساسیت بالا به نور و هوا، در حالت منجمد، ارزش غذایی و آنتی‌اکسیدانی بسیار بالاتری نسبت به مدل تازه خود دارند.

میوه‌های منجمد در سال‌های مورد توجه بسیاری از متخصصان تغذیه قرار گرفته و از یک انتخاب ساده و کاربردی، به پای ثابت بسیاری از رژیم‌های غذایی تبدیل شده است. بر اساس مطلب منتشره در سایت eatingwell برخی از میوه‌های تابستانی چنانچه پس از کاملاً رسیده شدن، برداشت و بلافاصله منجمد شوند،

می‌کند. گیلان‌های منجمد در اوج شیرینی فراوری می‌شوند تا به حفظ آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌های قدرتمند آن‌ها کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند آنتوسیانین‌ها که مسئول رنگ قرمز تیره در گیلان‌های منجمد، پایدار و فعال باقی می‌مانند و پتانسیل ضدالتهابی خود را حفظ می‌کنند.

متخصصان تغذیه روش‌های زیر را برای استفاده از این میوه‌ها توصیه می‌کنند:

اضافه کردن به اسموتی‌ها: می‌توانید کیسه‌های اسموتی آماده، شامل میوه و سبزیجات مورد علاقه‌تان را از قبل در فریزر داشته باشید تا در وقت صرفه جویی کنید.

تکمیل وعده‌های غذایی: با اضافه کردن یکی از این میوه‌ها به بلغور جو دوسرگرم می‌توان یک وعده صبحانه کامل داشت. علاوه بر این می‌توان این میوه‌های یخ زده را به ماست یا شیر اضافه کنید تا جذب ویتامین و کلسیم موجود در ماست و شیر را دو چندان کنید.

افزودن به انواع سس‌ها: انبه یخ‌زده را می‌توان به انواع سس مخصوص سس سالسا اضافه کرد تا چاشنی شیرین و خوش طعمی برای غذاهای مورد علاقه شما باشد.

تزئین دسرها: این میوه‌ها به راحتی به غذاهای پخته شده اضافه می‌شوند یا می‌توان از آن‌ها برای تهیه بستنی، ژله، کیک و شیرینی و ... استفاده کرد.

تهیه کمپوت: می‌توانید از میوه‌هایی مانند گیلان برای تهیه کمپوت استفاده کنید و یا از آنها مارمالاد درست کرده و در انواع دسر و شیرینی‌ها استفاده نمایید.

هستند، به دلیل اینکه حدود ۲۴ ساعت پس از چیدن منجمد می‌شوند، طعم و ارزش غذایی اوج تابستان را حفظ می‌کنند. کیتی بروایه Katie Brovarone متخصص تغذیه معتقد است، بلوبری‌ها با وجود اینکه کوچک هستند، نسبت به پوست پالپ بیشتری دارد، هر دانه آن میزان زیادی رنگدانه‌های بنفش و آبی (آنتوسیانین‌ها) و سایر ترکیبات گیاهی بیشتری به بدن می‌رسانند. توت‌فرنگی‌های تازه نیز به دلیل بافت نرم و رطوبت بالا بسیار حساس هستند، اما نوع منجمد آن‌ها با حفظ طعم و مواد مغذی در طولانی مدت، گزینه مطمئن‌تری است. به گفته گاو، میزان ویتامین C و پلی‌فنول موجود در توت‌فرنگی‌های منجمد ممکن است با توت‌فرنگی‌های تازه‌ای که روزها نگهداری شده‌اند، برابری کند یا حتی بیشتر باشد. استفاده از این میوه‌ها به صورت یخ‌زده، تنوع در مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی را آسان‌تر می‌کند.

میوه‌های گرمسیری و هسته‌دار، انبه و گیلان: گاهی موانعی مانند دشواری زمان دقیق رسیدن میوه‌های گرمسیری و یا زمان بر بودن آماده‌سازی آن‌ها مثلاً برای هسته گیری یا پوست گیری منجر به هدر رفتن مواد غذایی میوه گرمسیری می‌شود. انبه یخ‌زده که در اوج رسیدگی منجمد می‌شود، کاملاً شیرین و مستقیماً آماده مصرف است و ساختار و مواد مغذی خود را کاملاً حفظ می‌کند.

در مورد گیلان نیز، خرید نوع یخ‌زده نیاز به هسته‌گیری را حذف کرده و دسترسی به آن را در خارج از فصل آسان

با سرآشیز = نافله خوزستانی؛ طعمی ملس از دل جنوب



در میان غذاهای خوش عطر و پرادویه خوزستان، «نافله» جایگاه خاصی دارد؛ غذایی ساده اما پرخاطره که طعم شیرینی و ترشی آن، یادآور محله‌های قدیمی اهواز و بوی نعنای سرخ‌شده در خانه‌های آبادانی است. نافله، ترکیبی از گوشت، آرد نخودچی و پیاز است که در سسی ملسی از شکر و سرکه پخته می‌شود؛ مزه‌ای که هم ایرانی است و هم عربی.

خوزستان از دیرباز دروازه‌ی فرهنگ‌ها و اقوام گوناگون بوده است؛ جایی که عرب‌های بومی، لرها، بختیاری‌ها، شوشتری‌ها و مهاجران جنوب عراق در کنار هم زندگی کرده‌اند. این درهم‌تنیدگی فرهنگی باعث شده خوراک خوزستانی‌ها مجموعه‌ای از طعم‌های متنوع باشد؛ تند، ملس، ترش و معطر.

"نافله" یکی از همین غذاهاست. آشپزان محلی می‌گویند نامش از واژه‌ی عربی «نفل» به معنی «چیز افزوده یا هدیه کوچک» گرفته شده است؛ زیرا در گذشته این غذا معمولاً در کنار غذای اصلی یا به عنوان وعده‌ای سبک در ماه رمضان پخته می‌شد.

در بسیاری از خانواده‌های قدیمی اهواز و شوشتر، نافله غذای محبوب سحری بوده است؛ چون مقوی، سبک و خوش‌هضم است.

ترکیب گوشت چرخ‌کرده با آرد نخودچی در فرهنگ غذایی جنوب ایران نشانه‌ی صرفه‌جویی و ایجاد انسجام در بافت غذاست. اما سس نافله (ساخته‌شده از شکر، سرکه و نعنا خشک) آن را از هر غذای گوشتی دیگر متمایز می‌کند. این مزه‌ی شیرین و ترش، الهام‌گرفته از خوراک‌های عربی و هندی است که از راه خلیج فارس به جنوب ایران راه یافته‌اند. مواد لازم (برای ۴ نفر)

برای تهیه‌ی این غذای اصیل، دقت در اندازه‌گیری مواد اولیه بسیار مهم است.

گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرم. بهتر است ترکیبی از گوشت گوساله و گوسفند باشد تا هم لطیف باشد و هم عطر خوبی داشته باشد.

پیاز ۳ عدد متوسط. ۳ عدد برای مایه گوشت (ریز رنده شود) و ۱ عدد برای سس (نگینی خرد شود).

آرد نخودچی ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری پُر. این ماده برای انسجام کوفته‌ها حیاتی است.

شکر ۴۰۰ (حدود ۴۰۰ گرم). میزان شکر تعیین‌کننده‌ی طعم ملس غذاست.

سرکه سفید یا انگور ۱۰۰ (حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ میلی‌لیتر). برای تعادل یا شکر، سرکه باید به خوبی طعم ترشی را ایجاد کند.

نعنا خشک ۱ قاشق غذاخوری. بهتر است نعنا را کمی در آب گرم خیس کنید تا عطر آن آزاد شود و سپس استفاده کنید.

ادویه‌جات. نمک (به میزان لازم)، فلفل سیاه (کمی تند)، زردچوبه (برای رنگ‌دهی).

روغن به مقدار کافی برای سرخ کردن اولیه کوفته‌ها.

آب حدود ۱ تا ۱.۵ لیوان. برای رقیق کردن سس در مرحله‌ی نهایی.

طرز تهیه

مرحله ۱: آماده‌سازی و ورز دادن مایه کوفته‌ها (نافله)

آماده‌سازی پیاز: ۳ عدد از پیازها را با رنده‌ی ریز رنده کنید. آب اضافی پیاز بسیار مهم است؛ آن را کاملاً فشار دهید تا آب نیندازد، زیرا آب اضافی باعث شل شدن و وا رفتن کوفته‌ها می‌شود.

اضافه کردن کوفته‌ها: پس از جوش آمدن سس، کوفته‌های سرخ‌شده را به آرامی داخل سس قرار دهید.

پخت ملایم: حرارت را بسیار کم کنید (شعله دم‌بکش). در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید حداقل ۳۰ تا ۴۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد. این زمان برای جذب طعم سس توسط کوفته‌ها و غلیظ شدن سس ضروری است.

بررسی نهایی: پس از این مدت، سس باید کمی غلیظ و چسبناک شده باشد و کوفته‌ها کاملاً مغزپخت باشند.

مرحله ۵: سرو نهایی

نافله را در ظرف سرو بکشید و سس روی آن بریزید. این غذا را می‌توانید با نان سنگک یا تافتون تازه سرو کنید و در کنار آن ترشی انبه یا سبزی خوردن قرار دهید. این غذا به عنوان شام سبک یا غذای اصلی در کنار برنج ساده (به سبک اهوازی) هم بسیار لذیذ است.

نکات طلایی آشپز برای نافله‌ی بی‌نقصی

راز تردی: اگر می‌خواهید کوفته‌ها حتماً ترد شوند، می‌توانید به جای آرد نخودچی، کمی آرد برنج را جایگزین کنید یا از هر دو استفاده کنید.

تعادل طعم: اگر طعم سس شما خیلی شیرین بود، کمی سرکه اضافه کنید. اگر خیلی ترش بود، یک قاشق شکر دیگر به سس در حال جوش اضافه کنید. تعادل ملس، کلید اصلی نافله است.

نعنا: نعنای تازه اگر در دسترس است، آن را به جای نعنا خشک در روغن تفت دهید؛ عطر آن چندین برابر بهتر خواهد بود.

استفاده از طعم‌دهنده‌های اضافی: برخی خانواده‌های سنتی در مرحله‌ی سس، چند عدد آلو بخارا یا کمی رب انار ملس (نه ترش) برای عمق بخشیدن به طعم اضافه می‌کنند.

ترکیب مواد: پیاز رنده‌شده‌ی بدون آب را در یک کاسه بزرگ با ۵۰۰ گرم گوشت چرخ‌کرده مخلوط کنید.

افزودن مواد خشک: آرد نخودچی، نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه کنید. ورز دادن: مواد را با دست به خوبی ورز دهید (حدود ۵ تا ۷ دقیقه) تا زمانی که کاملاً منسجم شوند و اصطلاحاً چسبندگی لازم را پیدا کنند.

مرحله ۲: سرخ کردن کوفته‌ها

از مایه گوشت، گلوله‌هایی به اندازه‌ی یک گردوی کوچک بردارید و به شکل کوفته‌های گرد و صاف درآورید.

در یک تابه یا ماهیتابه، مقداری روغن ریخته و روی حرارت متوسط گرم کنید.

کوفته‌ها را داخل روغن داغ قرار دهید و به آرامی تفت دهید تا تمام سطوح آن‌ها طلایی و برشته شود. نیازی نیست کاملاً مغزپخت شوند، چون در مرحله‌ی بعد می‌پزند.

پس از سرخ شدن، کوفته‌ها را با کفگیر از تابه خارج کرده و روی دستمال کاغذی بگذارید تا روغن اضافی‌شان گرفته شود.

مرحله ۳: پختن سس ملس (شیرین و ترش)

پیاز سس: ۱ پیاز باقی‌مانده را نگینی ریز خرد کنید. در همان تابه یا قابلمه‌ای که برای پخت نهایی استفاده می‌کنید، کمی روغن ریخته و پیازهای نگینی را تفت دهید تا سبک و طلایی شوند.

افزودن ادویه و نعنا: کمی زردچوبه به پیاز اضافه کرده و تفت دهید. سپس نعنا خشک ساییده شده را اضافه کنید و تنها برای ۱۰ ثانیه تفت دهید تا عطر آن باز شود (مراقب باشید نعنا نسوزد).

ترکیب مواد سس: شکر، سرکه و حدود ۱ لیوان آب را به مواد اضافه کنید. حرارت را زیاد کنید تا سس به جوش آید و شکر کاملاً حل شود.

مرحله ۴: جاف‌اندن و غلیظ شدن سس

راز سیاهی؛ جادوی خوراکی‌های تیره در سبد غذایی ما

طیف گسترده‌ای از فواید را در دل خود جای داده‌اند. در ادامه، می‌خواهیم نگاهی دقیق و در عین حال ساده به این "سیاهی‌های مفید" بیندازیم و بررسی کنیم که چرا این خوراکی‌ها، در واقع همان قهرمان‌های گمنام و هوشمندانه‌ی سلامت ما هستند.

۱. شاتوت؛ محافظ همیشه بیدار سیستم ایمنی - وقتی سراغ شاتوت می‌روید، انگار دارید به بدنتان یک وعده آنتی‌اکسیدان خالص می‌رسانید. این میوه با رنگ بنفش تیره و غلیظش، به بدن کمک می‌کند تا در برابر استرس‌های روزانه و التهاب‌ها، خیلی بهتر مقاومت کند. اگر احساس کردید بدنتان ضعیف شده، یک مشت شاتوت می‌تواند بهترین متحد شما باشد.

۲. خرما؛ سوخت پاک بدن - خرما فقط یک شیرین‌کننده نیست. این میوه سیاه و شیرین، بهترین جایگزین برای قندهای مصنوعی است. خرما سرشار از فیبر است که مثل یک رفتگر حرفه‌ای، دستگاه گوارش را تمیز می‌کند. آهن موجود در آن هم برای کسانی که همیشه احساس خستگی می‌کنند یا دچار کم‌خونی خفیف هستند، یک کمک‌حال طبیعی و دلچسب است.

۳. تخمه آفتابگردان؛ سپر دفاعی بدن - شاید فکر کنید تخمه فقط برای وقت‌گذرانی است، اما ویتامین E موجود در آن، مثل یک لایه محافظ برای پوست و سلول‌های بدن عمل می‌کند. این دانه‌های کوچک به بدن کمک می‌کنند تا با عفونت‌ها مبارزه کند و اجازه ندهد التهاب‌ها در بدن ریشه‌بندوانند.

۴. شکلات تلخ؛ خوراک مغز - شکلات تلخ (اگر واقعاً

همیشه فکر می‌کنیم سلامتی در میوه‌های خوش‌رنگ و لعاب و پر زرق‌وبرق است، اما اگر کمی دقیق‌تر به اطرافمان نگاه کنیم، می‌بینیم که قوی‌ترین نگهبان‌های بدن ما، همین خوراکی‌های تیره و ساده هستند. این لیست کوتاه، نگاهی دوستانه و علمی به ۸ خوراکی سیاه است که بهتر است جای ثابت‌تری در رژیم غذایی ما داشته باشند.

«تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا طبیعت، رنگ‌های تیره و عمیق را برای برخی از قدرتمندترین گیاهان و میوه‌ها انتخاب کرده است؟ وقتی به سبد میوه‌ها یا قفسه‌های سوپرمارکت نگاه می‌کنیم، چشم‌مان ناخودآگاه به سمت رنگ‌های درخشان و روشن می‌رود، اما حقیقت اینجاست که گاهی در تاریکی رنگ‌ها، گنجینه‌هایی پنهان شده‌اند که هیچ رنگ پر زرق‌وبرقی نمی‌تواند با آن‌ها رقابت کند.

در واقع، در دنیای تغذیه، رنگ‌ها زبان گویش مواد غذایی هستند؛ آن‌ها فقط برای زیبایی نیستند، بلکه نقش یک شناسنامه را ایفا می‌کنند که نوع ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در هر محصول را به ما نشان می‌دهند. این رنگ‌های تیره، از بنفش غلیظ شاتوت گرفته تا سیاه مایل به قهوه‌ای خرما، در واقع نشانه‌ای از حضور ترکیبات گیاهی بسیار قدرتمندی به نام "آنتوسیانین" و "فلاونوئیدها" هستند. هرچه رنگ یک خوراکی تیره‌تر و عمیق‌تر باشد، احتمالاً با آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی بیشتری طرف هستیم که وظیفه‌ی اصلی‌شان محافظت از سلول‌های بدن ما در برابر آسیب‌هاست. این ترکیبات شگفت‌انگیز، از تقویت سیستم ایمنی گرفته تا بهبود عملکرد مغز،

۸. کنگد سیاه؛ معدن کلسیم - کنگد سیاه شاید کوچک باشد، اما قدرت عجیبی دارد. این دانه‌ها منبع فوق‌العاده‌ای از کلسیم و منیزیم هستند. برای کسانی که می‌خواهند استخوان‌های محکم‌تری داشته باشند یا به سلامت پوست و موی خود اهمیت می‌دهند، پاشیدن کمی کنگد سیاه روی سالاد یا ماست، می‌تواند یک عادت هوشمندانه باشد.

۹. زیتون سیاه؛ امضای سلامتی برای قلب و پوست - اگر بخواهیم درباره «روغن‌های سالم» و «چربی‌های دوست‌دار قلب» صحبت کنیم، زیتون سیاه یکی از اصلی‌ترین نام‌هاست. زیتون‌های تیره‌رنگ معمولاً زمانی به این رنگ در می‌آیند که کاملاً رسیده باشند و در این مرحله، میزان ترکیبات آنتی‌اکسیدانی آن‌ها به اوج خود می‌رسد. این دانه‌های کوچک، سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع (مثل اسید اولئیک) هستند که مثل یک لایه محافظ در می‌آیند که کاملاً رسیده باشند و در این مرحله، میزان ترکیبات آنتی‌اکسیدانی آن‌ها به اوج خود می‌رسد.

نکته اینجاست که قرار نیست با خوردن این لیست سیاه، معجزه رخ دهد. این خوراکی‌ها در کنار هم و به عنوان بخشی از یک زندگی سالم، به بدن ما کمک می‌کنند تا عمر طولانی‌تر و باکیفیت‌تری داشته باشیم. راز سلامت در این نیست که فقط «چیزهای خوب» بخوریم، بلکه در این است که چقدر به تنوع رنگ‌ها در سفره‌مان اهمیت می‌دهیم. پس دفعه بعد که در سوپرمارکت هستید، چشمتان را به دنبال این سیاه‌های مفید بچرخانید؛ آن‌ها منتظرند تا به شما خدمت کنند!