

آوای دریا

۲۸۶



تغییر حق قانونی زنان برای حل مشکل پرونده‌های «مهریه» / روایت جدید از تبعات طرح مجلس

شنبه ۸ آذر ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



داوری ۹۷ اثر صنایع دستی هرمزگان برای دریافت مهر اصالت/انتخاب ۳۳ اثر به مرحله نهایی



لیگ باشگاه‌های ترامپولین کشور؛ بانوان هرمزگانی عناوین مختلفی کسب کردند



قرص‌ها و پودرهای لاغری عطاری‌ها بی خطر نیستند/ هیچ روش سالمی برای کاهش وزن سریع و بدون عارضه وجود ندارد

تخصصی اولین رویداد البسه سنتی هرمزگان دیریا برتن

اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان
با همکاری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی، شرکت شهرکهای
صنعتی هرمزگان و موسسه مشق آفرینش برگزار می‌کند:

پنل طراحی

پنل مشاوره

پنل آموزشی

نمایشگاه آثار فاخر

نمایش و عرضه آثار مد و پوشاک پایدار فرصتهای صادرات کارسوق طراحی لباس

برای ثبت نام، رزرو غرفه و اطلاعات بیشتر لطفاً
کد را اسکن فرمایید و یا با ما تماس بگیرید.



۰۷۶۳۳۶۸۳۹۸۱
۰۹۱۷۵۴۵۶۷۷۳
www.sd360.ir



رویداد تخصصی «دیریا برتن» در بندرعباس برگزار می‌شود

رویداد تخصصی «دیریا بر تن» در بندرعباس برگزار می شود



اولین رویداد تخصصی البسه سنتی هرمزگان دیریا بر تن

اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با همکاری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی، شرکت شهرکهای صنعتی هرمزگان و مؤسسه مشق آفرینش برگزار می کند:

پنل طراحی **پنل مشاوره** **پنل آموزش** **پنل نمایشگاه**

نمایش و عرضه آثار: آرد و پوشاک پایدار فرصتهای صادرات کارسوق طراحی لباس

برای ثبت نام، رزرو غرفه و اطلاعات بیشتر لطفاً کد را اسکن فرمایید و یا با ما تماس بگیرید.

۰۷۶۳۳۴۸۳۹۸۱
۰۹۱۷۵۴۵۶۷۷۳
www.sd360.ir

۱۹ و ۲۰ آذر ماه ۱۴۰۴
هتل همای بندرعباس

نخستین رویداد تخصصی پوشاک و البسه سنتی هرمزگان با عنوان «دیریا بر تن» با هدف معرفی برندهای بومی، ارتقای کیفیت طراحی و توسعه بازار صنایع دستی، روزهای ۱۹ و ۲۰ آذرماه در هتل هما بندرعباس برگزار می شود.

ساناز رمچی معاون صنایع دستی روز شنبه ۸ آذرماه ۱۴۰۴ در خصوص این رویداد گفت: رویداد دیریا بر تن رویدادی تخصصی در حوزه پوشاک و رودوزی های سنتی است که علاوه بر لباس، مجموعه ای از ملزومات مرتبط مانند زیورآلات، کیف، کفش و سایر عناصر وابسته را دربرمی گیرد. او با اشاره به انتخاب نام این رویداد افزود: نام دیریا بر تن برگرفته از واژه بومی «دیریا» (دریا) و الهام گرفته از موقعیت جغرافیایی استان هرمزگان است. از آنجا که سبک زندگی مردم استان در پیوند مستقیم با اقلیم ساحلی و دریایی خلیج فارس و دریای عمان است، این ترکیب انتخابی آگاهانه برای بازتاب هویت بومی مردم هرمزگان محسوب می شود.

رمچی درباره بخش های مختلف این رویداد اظهار کرد: در بخش نخست، آثار و محصولات برندهای معتبر و هنرمندان شاخص استان که از کیفیت تولید، استاندارد و بسته بندی مناسب برخوردارند، به نمایش گذاشته می شود تا علاوه بر معرفی ظرفیت های تولیدی، فضای رقابتی و انگیزشی میان فعالان این حوزه شکل گیرد.

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان عنوان کرد: بخش دوم این رویداد شامل کارگاه های تخصصی با حضور اساتید و طراحان برجسته کشوری است که با هدف ارتقای مهارت، انتقال تجربه و آشنایی با روندهای نوین طراحی و بازاریابی برگزار می شود.

او افزود: در بخش دیگری نیز آثار دارای گواهی مهر اصالت به نمایش درخواهد آمد تا علاقه مندان با شاخص های فنی، کیفی و فرهنگی این آثار آشنا شوند.

رمچی بیان کرد: یکی از بخش های مهم این رویداد، پنل مشاوره صادرات و بازاریابی است که با حضور کارشناسان مجرب حوزه صادرات برگزار می شود و فرصت تبادل تجربه

برای فعالان و تولیدکنندگان جهت ورود به بازارهای بین المللی را فراهم می کند.

معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به همکاری بین بخشی در برگزاری این رویداد گفت: رویداد دیریا بر تن با همکاری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی و شرکت شهرک های صنعتی استان برگزار می شود تا ابعاد فرهنگی، هنری، صنعتی و اقتصادی حوزه پوشاک سنتی به صورت هم زمان مورد توجه قرار گیرد.

او افزود: برگزاری مسابقه طراحی البسه سنتی توسط انجمن مد و لباس استان از بخش های جذاب این رویداد است که با هدف نمایش خلاقیت و نوآوری طراحان جوان برگزار می شود و زمینه شناسایی استعداد های تازه و ارتقای

چرا بعد از گریه حالمان بهتر می شود؟

این احساسات درونی انباشته شوند یا به شکل رفتارهای پرخطر بروز پیدا کنند.

گریه را باید به عنوان مهارتی برای خودشناسی و سلامت روان شناخت

به همین دلیل، بسیاری از روان شناسان امروزه گریه را نه نشانه ضعف، بلکه نوعی هوش هیجانی بالا می دانند. کسی که می تواند احساسات خود را بشناسد، بیان کند و از طریق گریه آرام شود، در واقع در مسیر تعادل روانی گام برمی دارد. بنابراین، گریه را باید به عنوان مهارتی برای خودشناسی و سلامت روان شناخت؛ مهارتی که اگر به درستی درک شود، می تواند به ماکمک کند زندگی عاطفی سالم تر و روابط انسانی عمیق تری داشته باشیم. گریه، وقتی به درستی تجربه شود، می تواند نقش یک داروی طبیعی برای روان انسان داشته باشد. برای اینکه اثرات مثبت آن کامل تر و عمیق تر شود، لازم است شرایطی فراهم شود که فرد بتواند بدون فشار یا قضاوت، احساسات خود را آزادانه بیان کند. شناخت دقیق هیجانات و دلیل ناراحتی یا غم پیش از گریه، باعث می شود تخلیه روانی کامل تر باشد و فرد پس از گریه احساس آرامش واقعی کند.

به هر ترتیب، گریه یک ابزار طبیعی و تکاملی برای کاهش استرس، بهبود خلق و خو و حفظ سلامت روان است. هر بار که فرد اشک می ریزد، بخشی از فشارهای پنهان درونش آزاد می شود و ذهن و بدن فرصتی برای بازسازی می یابند.

قلب و فشار خون می شود و بدن را از حالت تنش به وضعیت آرامش منتقل می کند. این فرآیند به ویژه در افرادی که دچار اضطراب های مزمن یا فشارهای عصبی هستند، می تواند مانند یک تنظیم کننده طبیعی برای سیستم عصبی عمل کند.

از سوی دیگر، تخلیه هیجانات از طریق گریه، تمرکز ذهنی را افزایش می دهد و به مغز فرصت بازسازی و پردازش دوباره احساسات را می دهد. پژوهشی که در مجله Biological Psychology منتشر شد نشان می دهد افرادی که به صورت طبیعی و بدون سرکوب احساسات خود گریه می کنند، در مدیریت هیجانات، تصمیم گیری در شرایط بحرانی و بازگشت از استرس عملکرد بهتری دارند. به عبارت دیگر، اشک ها نه تنها باری از دل برمی دارند، بلکه به تعادل سیستم عصبی و سلامت قلب و مغز کمک می کنند.

گریه: مهارتی برای مدیریت هیجانات

گریه سالم می تواند به ماکمک کند احساسات خود را بهتر بشناسیم و مدیریت کنیم. پژوهش های روانشناسی نشان داده است که افرادی که به طور منظم گریه می کنند، درک عاطفی و همدلی بیشتری با دیگران دارند و به همین دلیل در روابط اجتماعی خود موفق تر عمل می کنند. گریه، در واقع نوعی تخلیه سالم هیجانی است که به فرد کمک می کند خشم، غم و فشار روانی را به شیوه ای طبیعی و بی خطر رها کند، بدون اینکه

مطالعات نشان داده اند که گریه باعث کاهش سطح کورتیزول، هورمون استرس، می شود و فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک را افزایش می دهد. به عبارت دیگر، بدن پس از گریه، وارد حالت آرامش می شود و فشارهای روانی تخلیه می گردد.

پژوهشی در سال ۲۰۱۰ در مجله Cognition and Emotion نشان داد افرادی که گریه می کنند، پس از تجربه موقعیت های استرس زا، احساس آرامش و کاهش تنش بیشتری دارند. همچنین، تحقیق دیگری در University of South Australia نشان داد که گریه به کاهش فشار خون و تنش عضلانی کمک می کند و می تواند یک مکانیسم طبیعی برای جلوگیری از اضطراب مزمن باشد.

گریه و سلامت مغز و قلب

گریه نه تنها به آرامش روانی منجر می شود، بلکه تأثیرات فیزیولوژیک قابل توجهی بر بدن دارد. هنگام گریه، بدن مقدار زیادی اندورفین ترشح می کند؛ موادی شیمیایی که به طور طبیعی موجب تسکین درد و بهبود خلق و خو می شوند. به همین دلیل، بسیاری از افراد پس از گریه احساس سبکی، رهایی و حتی سرخوشی خفیفی را تجربه می کنند.

گریه باعث کاهش ضربان قلب و فشار خون می شود و بدن را از حالت تنش به وضعیت آرامش منتقل می کند

از نظر فیزیولوژیکی، گریه باعث کاهش ضربان



بعد از گریه، ناگهان آرام می شویم. اما چه اتفاقی درون بدن می افتد که غم جایش را به آرامش می دهد؟ علم پاسخ شگفت انگیزی برای این سؤال دارد.

همه ما بارها شنیده ایم که گریه نشانه ضعف است و حتی گفته شده «مرد که گریه نمی کند». اما حقیقتی که علم و تجربه روزمره نشان می دهد، کاملاً برعکس است: گریه، یکی از قدرتمندترین واکنش های طبیعی انسان برای مدیریت فشارهای روانی و جسمانی است.

اشک ها، پیام آور احساسات عمیق ما هستند و وقتی به درستی تجربه شوند، نه تنها بار روانی را سبک می کنند، بلکه می توانند ذهن و بدن را به آرامش برسانند، عملکرد مغز را بهبود بخشند و حتی توانایی مدیریت هیجانات را تقویت کنند.

اشک: وسیله ای برای کاهش فشار روانی

پیشگیری از لک‌های پوستی با مراقبت‌های ساده

گزارش : ایرنا



می‌روید، به پوست خود لطف می‌کنید. لک‌ها دیگر دشمن نیستند، بلکه بازخوردی از شیوه زندگی شما هستند و فرصتی برای اصلاح رفتارها.

درمان و پیشگیری

اگر لک‌ها ظاهر شده‌اند، نگران نباشید. گزینه‌های زیادی وجود دارند: کرم‌های روشن‌کننده و ضدآفتاب: استفاده منظم و مداوم، پیشگیری و درمان را همزمان انجام می‌دهد.

روش‌های پزشکی: لایه‌برداری شیمیایی، لیزر و میکرونیدلینگ (تحریک کلاژن سازی) می‌توانند برای لک‌های مقاوم موثر باشند اما بهترین نتیجه وقتی حاصل می‌شود که سبک زندگی روزمره نیز اصلاح شده باشد.

راهکارهای طبیعی: ماسک‌های خانگی با عسل، لیمو و ماست یا روغن‌های طبیعی مثل جوجوبا و بادام می‌توانند روند روشن شدن پوست را تدریجی و ملایم کنند.

لک‌ها، داستان زندگی ما

لک‌های پوستی فقط مشکلات زیبایی نیستند، آن‌ها داستان انتخاب‌ها و سبک زندگی ما را روایت می‌کنند. با مراقبت‌های ساده روزانه، تغذیه سالم، خواب کافی و محافظت از پوست در برابر آسیب‌ها، می‌توانیم این داستان را به داستانی مثبت تبدیل کنیم. هر لکه یادآور لحظه‌ای است که به پوست خود توجه کرده‌ایم یا نکرده‌ایم و هر اقدام درست، گامی به سوی پوستی سالم و شفاف است.

سبک زندگی سالم یعنی نگاه کردن به پوست خود با احترام و دقت، شناختن نیازهای آن و پاسخ دادن به آن‌ها. وقتی سبک زندگی ما با نیازهای پوستمان هماهنگ باشد، لک‌ها کم‌رنگ می‌شوند و پوست، همانند آینه‌ای شفاف، بازتاب‌دهنده سلامتی و شادابی ما خواهد بود.

هر لکه روی پوست، داستانی از سبک زندگی ما را روایت می‌کند. از ساعت‌هایی که زیر نور آفتاب گذرانده‌ایم، تا انتخاب‌های غذایی و میزان خواب و استرس، همه و همه در ظاهر شدن این نقاط کوچک اما پر حضور نقش دارند. اما خبر خوب این است که با مراقبت‌های ساده روزمره، تغذیه سالم می‌توانیم پوستی شفاف و سالم داشته باشیم.

وقتی جلوی آینه می‌ایستیم و لکه‌ای تازه روی پوستمان می‌بینیم، معمولاً اولین چیزی که به ذهن می‌رسد این است: «چطور شد؟!». واقعیت این است که لک‌های پوستی چیزی نیستند که یک روزه ظاهر شوند. آن‌ها داستان روزها و ماه‌ها سبک زندگی ما را روایت می‌کنند. از ساعت‌هایی که زیر نور آفتاب گذرانده‌ایم، تا انتخاب‌های غذایی و حتی میزان خواب و استرس، همه و همه نقش خود را در ظاهر شدن این نقاط کوچک اما پر حضور دارند.

لک‌ها، همسفر ناخواسته زندگی

لک‌های پوستی انواع مختلفی دارند. بعضی از آن‌ها مثل دوستان قدیمی، آرام و آهسته سر می‌رسند، مثل لکه‌های ناشی از نور خورشید که معمولاً روی صورت، دست‌ها و شانه‌ها دیده می‌شوند. بعضی دیگر ناگهانی ظاهر می‌شوند، مثل لک‌های هورمونی در دوران بارداری یا تغییرات هورمونی دیگر. حتی جوش‌ها و بریدگی‌های کوچک هم می‌توانند بعد از التیام، جای خود را به لکه‌های تیره بدهند.

تصور کنید هر یک از این لک‌ها یک یادآور کوچک است، یادآوری از سبک زندگی روزمره شما. ساعات طولانی زیر آفتاب بدون کرم ضدآفتاب، شب‌های کوتاه و پر استرس، یا وعده‌های غذایی ناسالم و پر از قند و چربی.

صبح‌ها با نور خورشید آغاز می‌شوند

یکی از اصلی‌ترین عوامل ایجاد لک‌های پوستی، نور خورشید است. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شویم و بدون کرم ضدآفتاب بیرون می‌رویم، با حتی وقتی با موبایل خود زیر نور پنجره ساعت‌ها می‌نشینیم، پوست ما در حال دریافت اشعه فرابنفش است. این اشعه تولید ملانین را تحریک می‌کند؛ ماده‌ای که رنگ پوست را تعیین می‌کند. ملانین بیش از حد، همان چیزی است که به صورت لکه‌های قهوه‌ای روی پوست ظاهر می‌شود.

راهکار ساده اما موثر کرم ضدآفتاب با SPF مناسب، حتی در روزهای ابری، کلاه‌های لهدار و لباس‌های پوشاننده هنگام حضور طولانی در آفتاب است. این اقدامات نه تنها از لک‌ها پیشگیری می‌کنند، بلکه از پیری زودرس پوست هم جلوگیری می‌کنند.

غذای پوست، غذای زندگی

شاید عجیب به نظر برسد اما رژیم غذایی ما مستقیماً با ظاهر پوست در ارتباط است. پوست مانند آینه‌ای است که در آن سبک زندگی غذایی ما انعکاس پیدا می‌کند. کمبود ویتامین C و E، یا زینک می‌تواند روند ترمیم پوست را کند کرده و لکه‌ها را تشدید کند. از طرف دیگر، مصرف زیاد شکر و غذاهای فرآوری‌شده التهاب را افزایش داده و لک‌های موجود را برجسته‌تر می‌کند.

توت‌فرنگی، کیوی، هویج و کلم بروکلی رنگ پوست را شفاف‌تر می‌کنند بر اساس تجربه‌ای ملموس، یک هفته رژیم پر از میوه و سبزیجات تازه،

چند خبر کوتاه ...

شایسته‌ای پیدا کنند.

مدیرکل کمیته امداد استان خبر داد:

حضور ۱۹۰۰ دختر هرمزگانی در اردوهای کارآفرینی "طرح ملی یاس"

مدیرکل کمیته امداد استان هرمزگان گفت: کمیته امداد با مشارکت و همکاری جمعیت هلال احمر، برای یک هزار و ۹۰۰ دختر هرمزگانی عضو «طرح ملی یاس» در سطح شهرستان‌ها و مرکز استان اردوهای کارآفرینی برگزار نموده است. حمید باسره، مدیرکل کمیته امداد استان هرمزگان با بیان اینکه طرح یاس (یاران آینده‌ساز) یکی از برنامه‌های نو و اثربخش این نهاد در راستای توانمندسازی بانوان و جوانان به شمار می‌آید به اهمیت اجرای کیفی این طرح ملی اشاره کرد و گفت: طرح ملی یاس به عنوان یک برنامه جدید، موفق و پیشرو در حوزه توانمندسازی دختران و بانوان می‌باشد که از سال ۱۴۰۰ با همکاری و تعامل مؤثر و سازنده بین کمیته امداد و جمعیت هلال احمر در ابعاد مختلف فرهنگی، روان شناختی، توسعه فردی و اجتماعی و اشتغال اجرا گردیده است. باسره با اشاره به اینکه در حال حاضر ۳۰۰۰ دختر فعال هرمزگانی در طرح ملی یاس (یاران آینده‌ساز) عضویت دارند، افزود: افزایش عزت‌نفس و خودباوری، تقویت روحیه پذیرش مسئولیت اجتماعی و حضور بانوان در اجتماع و چرخه اقتصادی کشور و توانمندسازی فکری و مالی آنان از اهداف مهم این طرح می‌باشد. این مقام مسئول به برگزاری بیش از ۱۰۰ دوره آموزشی مهارت‌های کسب و کار و کارگاه‌های اصول کارآفرینی با همراهی مشاوران مجرب و کارشناسان متخصص از کمیته امداد و هلال احمر اشاره نمود و گفت: بر همین اساس از ابتدای امسال تا کنون یک هزار و ۹۰۰ دختر از یاران آینده‌ساز هرمزگان در این دوره‌ها شرکت کرده‌اند. مدیرکل کمیته امداد استان هرمزگان تصریح کرد: امسال علاوه بر کارگاه‌های آموزشی و مهارتی برگزار شده، تعداد ۱۱۰۰ نفر از دختران و بانوان عضو این طرح ملی به سفر زیارتی و معنوی مشهد مقدس اعزام شدند و بی شک این گونه برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی گامی مثبت برای تقویت روحیه

داوری ۹۷ اثر صنایع دستی هرمزگان برای دریافت مهر اصالت

انتخاب ۳۳ اثر به مرحله نهایی

سرپرست اداره‌کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان فرایند داوری ۹۷ اثر صنایع دستی استان برای دریافت «مهر اصالت» خبر داد. عباس رئیس با اشاره به اهمیت رویداد داوری مهر اصالت صنایع دستی در استان گفت: ۹۷ اثر از هنرمندان استان به دبیرخانه ارسال شد که امروز توسط هیئت داوران مورد ارزیابی قرار گرفتند. او افزود: از مجموع این آثار، ۳۳ اثر شاخص براساس معیارهای تخصصی به مرحله نهایی انتخاب شدند. رئیس با اشاره به اینکه نشان مهر اصالت ملی از مهم‌ترین معیارهای سنجش کیفیت و اصالت در هنرهای سنتی کشور است، افزود: آثار ارسالی در رشته‌های متنوعی از جمله حصیربافی، گلابتون‌دوزی، صنایع چوب، زیورآلات سنتی، رودوزی‌های سنتی، صنایع دریایی و پوشاک محلی و ... ارائه شده بودند که با دقت و حساسیت توسط داوران بررسی شدند. سرپرست اداره‌کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به شیوه برگزاری این رویداد گفت: داوری مهر اصالت هر دو سال یک‌بار برگزار می‌شود. در سال‌های گذشته، ارزیابی در سطح استانی و منطقه‌ای انجام می‌گرفت، اما امسال این فرصت به استان هرمزگان داده شد تا فرایند انتخاب آثار در داخل استان انجام شود و آثار برگزیده مستقیماً برای داوری نهایی معرفی شوند. این امر نقش مهمی در تقویت مشارکت هنرمندان و معرفی بهتر ظرفیت‌های بومی هرمزگان داشته است. او با تأکید بر اولویت حمایت از تولیدکنندگان صنایع دستی استان اظهار کرد: دریافت این نشان، زمینه حضور پررنگ‌تر هنرمندان هرمزگان در نمایشگاه‌های ملی و بین‌المللی، معرفی آثار به بازارهای جدید و بهبود اقتصاد صنایع دستی استان را فراهم می‌کند. رئیس اظهار کرد: تلاش ما این است که هنرهای سنتی هرمزگان نه تنها حفظ و صیانت شوند، بلکه با بهره‌گیری از خلاقیت نسل جوان و استنادرdsازی تولید، بتوانند در بازارهای جهانی نیز جایگاه

و صفات معنوی، انس بیشتر با ائمه اطهار، ایجاد انگیزه و کمک به شکوفایی استعدادهای دختران جوان و بانوان استان هرمزگان خواهد شد. شایسته ذکر است در سالجاری برای اجرایی این طرح ملی در استان هرمزگان، اعتباری بالغ بر ۸ میلیارد تومان از منابع کمیته امداد هزینه شده است.

لیگ باشگاه‌های ترامپولین کشور؛ بانوان هرمزگانی عناوین

مختلفی کسب کردند

بانوان هرمزگانی در مسابقات لیگ باشگاه‌های ترامپولین کشور خوش درخشیدند. مسابقات ترامپولین کشوربه میزبانی شهر اصفهان برگزار شد و بانوان هرمزگانی عناوین مختلف کسب کردند. در این مسابقات تیم بانوان هرمزگان به مربیگری مرضیه بابایی موفق به کسب مقام اول تیمی در رده سنی ۱۳ و ۱۴ سال و مقام سوم تیمی در رده سنی بزرگسالان (بالای ۱۷ سال) و در بخش انفرادی ریحانه فقیهی نیا مقام سوم رشته ترامپولین ژیمناستیک، آوین باقرزاده مقام دوم رشته مینی ترامپولین و غزل خواجه گیلی مقام سوم رشته مینی ترامپولین را از آن خود کردند. عبدالرحیم سپهرتاج، رئیس هیئت ژیمناستیک استان هرمزگان، در پی این موفقیت اظهار داشت: کسب این نتایج ارزشمند حاصل تلاش، پشتکار و روحیه مثال‌زدنی بانوان شایسته هرمزگان است و این افتخار، نه تنها نشان دهنده توانمندی ورزشکاران عزیزمان در سطح ملی است، بلکه ثابت می‌کند ژیمناستیک هرمزگان ظرفیت درخشش در سطوح بالاتر و حتی بین‌المللی را دارد. وی بیان داشت: مادر هیئت ژیمناستیک با تمام توان در کنار مربیان زحمت‌کش و ورزشکاران مستعد استان ایستاده‌ایم، اما برای استمرار این مسیر و رسیدن به جایگاه واقعی هرمزگان، نیازمند حمایت جدی‌تر مسئولان استان و توجه به امکانات، زیرساخت‌ها و نیازهای قهرمانانمان هستیم. سپهر تاج در پایان گفت: امیدواریم این موفقیت انگیزه‌ای باشد برای شروع فصلی تازه از پیشرفت ژیمناستیک هرمزگان و سرمایه‌گذاری بیشتر بر استعدادهای آینده‌ساز باشد.

تغییر حق قانونی زنان برای حل مشکل پرونده‌های «مهریه»

روایت جدید از تبعات طرح مجلس

مجلس اخیراً با تدوین طرح اصلاح «قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی- مهریه»، به دنبال حبس‌زدایی از محکومان مالی است؛ طرحی که شاید در ظاهر یک تغییر حقوقی مطلوب به‌نظر برسد، اما بنابر اظهارات کارشناسان، در پی آن، آسیب‌های اجتماعی عمیقی، حق زنان را نشانه گرفته است؛ افزایش رغبت مردان به طلاق هنگام بروز اختلافات، اخذ امتیاز «بخشش مهریه برای طلاق دادن» و در نهایت کاهش میل دختران به ازدواج طی سال‌های آینده و ... از جمله این آسیب‌ها عنوان می‌شود.

مجلس شورای اسلامی چندی پیش طرح «اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی» را که بخش عمده آن درباره «حبس‌زدایی از محکومان مالی مهریه» است، تدوین و طی روزهای گذشته، با کلیات آن موافقت کرد؛ طرحی که طبق موافقان آن با هدف «حبس‌زدایی از محکومان مالی مهریه» نوشته شده است. موضوعی که امین‌حسین رحیمی- وزیر دادگستری نیز چندی پیش در این باره گفت: «در طرح مجلس پیش‌بینی شده افرادی که محکومیت‌های مالی نظیر مهریه دارند، دیگر در زندان حبس نشوند، در واقع همان روند قضایی در مورد آنها اجرا می‌شود ولی با پابند الکترونیکی، در واقع کسانی که بر اساس قانون مشمول حبس شوند، دیگر به زندان نمی‌روند. طبق اظهارات او «طرح پیشنهادی مجلس محدودیتی برای تعیین سقف مهریه قرار نداده و مهمترین حکم این اصلاحیه استفاده از پابند الکترونیکی به عنوان مجازات جایگزین حبس محکومان مهریه است.» این درحالیست که براساس آخرین آمار اعلام شده از سوی رییس هیات امنای ستاد دیه کشور در مهرماه سال جاری، «آمار فعلی زندانیان جرایم غیرعمد، ۱۷ هزار و ۲۴۷ نفر است که از این تعداد، ۲۹۹ نفر بدهکاران دیه هستند که بیشتر حوادث کارگاهی است و محکومین مالی نیز ۱۴ هزار و ۷۱۷ نفر هستند. ۷۵ همت بدهی تعداد ۱۷ هزار و ۲۴۷ نفر است. محکومین مهریه و نفقه نیز ۲۲۳۸ نفر هستند. به عبارتی مجلس شورای اسلامی تصمیم گرفته به خاطر جمعیت کمتر از ۳۰۰ نفر، قانونی را تغییر دهد که مستقیماً با امنیت اقتصادی و اجتماعی میلیون‌ها زن گره خورده و یکی از معدود ابزارهای حمایتی آن‌ها در ساختار نابرابر خانواده محسوب می‌شود. در واقع، تصمیم‌گیران برای حل مسئله‌ای، دست روی حق شرعی، عرفی و قراردادی زنان گذاشته‌اند؛ حقی که به چالش کشیدن آن، تبعاتی به‌مراتب سنگین‌تر از آن ۲۷۰۰ پرونده برای جامعه خواهد داشت و در اینجا این پرسش اصلی شکل می‌گیرد که «آیا منطقی است برای مسئله چند هزار نفر، حقوق بنیادی نبی از جمعیت کشور به چالش کشیده شود؟.

این موضوعی است که زهرا بهروزآذر- معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده نیز در حاشیه جلسه هیئت دولت و در جمع خبرنگاران به آن اشاره کرد و گفت: «در بحث محکومین مالی یک موضوع خیلی جدی داریم و همه زنان و مردان هم درگیر آن هستند که به خاطر تعهداتی که داده‌اند و نتوانستند آن را پرداخت کنند، در زندان هستند؛ این‌ها نان‌آور خانواده‌اند و خارج شدن آن‌ها از محیط خانواده نه تنها مشکلی مرتفع نمی‌کند بلکه مشکل دیگری به خانواده اضافه می‌کند که این موضوع برای زنان نیز بسیار پرتنگ‌تر است. در این طرحی که اخیراً در مجلس تصویب شد اینطور شد که برای مواردی که افراد جرائم غیر عمد دارند یا تعهدی بوده و پرداخت مالی مطرح است، محکومیت از حبس به پابند الکترونیک تبدیل شود که یکی از این موضوعات نیز، موضوع مهریه است. در حال حاضر در زندان تعداد افرادی که به دلیل مهریه در زندان هستند، بسیار کم است و اصلاً تقریباً نداریم. اما تعداد افرادی که به خاطر محکومیت‌های مالی متعدد در زندان هستند، بسیار زیاد است و این شامل زنان هم می‌شود، بنابراین بحث پابند، هم به لحاظ اینکه افراد بتوانند در چرخه درآمدی و متعهد باشند و تحت نظارت مکانی که قرار می‌گیرند، دیون را پرداخت کنند، بسیار مهم است.

معاون امور زنان رئیس‌جمهور همچنین به مباحث مطرح شده در مورد مهریه از جمله تغییر شرط «عندالمطالبه» به «عندالاستطاعه» در عقدنامه پرداخت و با ابراز این که چنین مسأله‌ای در «طرح اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی و قانون مدنی» نیامده است گفت: اساساً این واژه در متن مصوبه نیامده است، اما این مباحث در افکار عمومی وجود دارد. مردان هنگام عقد تعهدی می‌دهند و زنان نیز با پذیرش این تعهد وارد زندگی مشترک می‌شوند بنابراین هم مردان باید به قولی که می‌دهند پایبند باشند و هم زنان شرایط و وسع طرف مقابل را در نظر بگیرند.

زنان با بخشش مهریه می‌توانند طلاق بگیرند؟

چرا «حق طلاق» برای «مرد» در ایران «بدون شرط مالی» اما برای «زن»، مشروط به بخشش «دارایی» است؟ برای بررسی بیشتر ابعاد این طرح اما، عالیه شکرپیک- جامعه‌شناس و دبیر کارگروه خانواده سالم در معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری طی دولت‌های یازدهم و دوازدهم، ضمن بررسی ابعاد و پیامدهای این طرح از منظر جامعه‌شناسی، به ایسنا می‌گوید: کلیات طرح مجلس برای اصلاح «قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی» که بخشی از آن مربوط به محکومان مالی مهریه بوده، به تصویب رسیده است اما نکته مهمی که در این طرح توجه بسیاری از زنان را در فضای مجازی به خود جلب کرده، یکی از بندهای مطرح شده است که گفته «اگر زن درخواست طلاق داشته باشد، می‌تواند با بخشش مهریه خود، طلاق بگیرد و دادگاه در این صورت مکلف به صدور حکم طلاق خواهد بود.»

وی تأکید می‌کند: تحلیل همین یک بند ابعاد مختلف پیدا و پنهانی از این طرح را روشن می‌کند؛ شاید در ظاهر، مطرح شدن چنین بندی در طرح نوعی «تسهیل خروج زنان از ازدواج‌های آسیب‌زا» باشد؛ یعنی اگر زنی تحت خشونت، فشار روانی یا مشکلات متعدد خانوادگی قرار دارد، می‌تواند مهریه خود را ببخشد و از زندگی خارج

شود، اما موضوع به این ختم نمی‌شود. شکرپیکي در همین راستا به قانون مدنی درمورد طلاق اشاره می‌کند و می‌افزاید: قانون مهریه در نظام حقوقی ایران، یکی از سازوکارهای سنتی حمایت از زنان بوده است؛ با وجود نقدهایی که نسبت به کارآمدی مهریه وجود دارد و اصلاحاتی که اخیراً در طرح وجود دارد، درواقع نوعی رویکرد «کفیری‌زدایی» از مهریه در حال وقوع است؛ اما پیامدهای چنین تغییری چیست؟. این جامعه‌شناس تصریح می‌کند: اگر به مفاهیم نظری در حوزه حقوق خانواده توجه کنیم، «حق طلاق» در بسیاری از نظام‌های حقوقی جهان بر «اصل برابری قراردادی» استوار است؛ مطابق ماده ۱۱۳۳ قانون مدنی «مرد می‌تواند با رعایت شرایط مقرر در قانون با مراجعه به دادگاه تقاضای طلاق همسرش را بنماید.» اما در ایران نابرابری ساختاری حق طلاق بین زن و مرد وجود دارد و این خود یکی از مهم‌ترین محورهای نقد حقوق‌دانان بوده است. از سوی دیگر مطابق نظریه‌های جامعه‌شناسی، هر تغییری که دسترسی مستقل زنان به منابع مالی را کاهش دهد (مهریه یکی از این منابع است)، به تشدید نابرابری جنسیتی منجر می‌شود، بنابراین نخستین پیامد چنین طرحی کاهش منابع مالی زنان و درنتیجه افزایش نابرابری جنسیتی است و این یک استمرار نابرابری ساختاری است؛ چراکه «حق طلاق» برای «مرد» در ایران «بدون شرط مالی» بوده، اما «برخورداری» از «حق طلاق» برای «زن»، مشروط به بخشش «دارایی»‌اش، یعنی مهریه است؛ چنین طرحی در بسیاری از نظام‌های حقوقی، «حق ناقص» تلقی می‌شود.

تعداد محکومان مهریه آن‌قدر نیست که مستمسک حذف پشتوانه مهم قانونی زنان قرار گیرد

باتوجه به اینکه هدف تدوین‌گران طرح، کاهش زندانیان و سامان‌دهی پرونده‌های مالی بوده، آیا این، دلیل کافی و موجهی برای به زیر سوال بردن حق شرعی، عرفی و حقوقی زن بر گردن مرد محسوب می‌شود؟، شکرپیکي در این‌باره تأکید می‌کند: طبق گفته رئیس هیئت امنای ستاد دیه در سال ۱۴۰۳، از مجموع زندانیان جرایم غیرعمد، ۱۲ هزار و ۶۱۳ نفر محکوم مالی بوده‌اند که ۸۱ نفر بدهکار دیه، ۴۵۷ نفر بدهکار نفقه و تنها ۱۹۱۰ نفر بدهکار مهریه هستند، بنابراین تعداد محکومان مهریه آن‌قدر نیست که بتوان آن را مستمسک حذف یک پشتوانه مهم قانونی برای زنان قرار داد.

آسیب‌های اجتماعی در انتظار زنانی که پشتوانه مالی و حمایتی ندارند

دبیر کارگروه خانواده سالم در معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری در دولت یازدهم و دوازدهم تصریح می‌کند، در جامعه، همه زنان در یک طبقه نیستند؛ گروهی از زنان از پشتوانه مالی و خانوادگی برخوردارند و هنگام طلاق، نیازی به مهریه ندارند و حتی پیگیری آن برایشان اهمیتی ندارد؛ این دسته از زنان، قشر کمی را در بر می‌گیرند و بحث درباره این گروه نیست، بلکه با گروهی از زنان مواجه هستیم که به لحاظ مالی، اقتصادی و حمایتی در شرایط بسیار شکننده‌ای قرار دارند؛ زنانی که نه از خانواده حمایتی دریافت می‌کنند، نه منبع درآمدی دارند و ممکن است در زندگی روزمره خود با خشونت و آسیب‌های متعدد مواجه باشند.

این زنان در صورت خروج از زندگی، فقط به مهریه امید دارند تا بتوانند به زندگی‌شان ادامه دهند و تضعیف مهریه با اصلاح قانون، محروم کردن بالایی از زنان را از تنها پشتوانه مالی‌شان به همراه دارد، اتفاقی که در آینده نیز موجب بروز آسیب‌های اجتماعی در جامعه خواهد شد.

پیامد چنین وضعیتی چیست؟ به گفته این دکترای جامعه‌شناسی، زنی که پس از طلاق هیچ پشتوانه‌ای ندارد، با استمرار نابرابری ساختاری مواجه می‌شود. یعنی حق طلاق مرد، بدون هیچ شرط مالی برقرار است، اما زن فقط با بخشش دارایی خود، مهریه ـ می‌تواند طلاق بگیرد، این یک حق ناقص و تبعیض‌آمیز است که همچنان نابرابر است و در بسیاری از نظام‌های حقوقی چنین حقی «کامل» محسوب نمی‌شود.

«افزایش خشونت خانگی» مهمترین پیامد اصلاح «قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی»

شکرپیکي با اشاره به دیگر پیامدهای تصویب چنین طرح، «افزایش خشونت خانگی» را از جمله مهمترین پیامد طرح اصلاح «قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی» می‌داند و تأکید می‌کند: زنی که برای خروج از زندگی آسیب‌زا نیاز به یک امتیاز مالی دارد، وقتی این امتیاز از او گرفته شود، مجبور به ماندن در آن محیط می‌شود و این می‌تواند به افزایش خشونت‌های خانوادگی، قتل‌های خانوادگی و تشدید انواع آسیب‌های اجتماعی بیانجامد.

تشویق مردان به مقاومت در برابر طلاق برای اخذ امتیاز بخشش مهریه
شکرپیکي از دیگر پیامدهای جدی این وضعیت، را «تشویق مردان به مقاومت در برابر طلاق» دانست و افزود، با وضع چنین قانونی، مرد برای طلاق دادن زن با فشار و مقاومت، شرایط را سخت‌تر می‌کند تا زن مهریه‌اش را ببخشد که پیامد دیگر آن، حذف پشتوانه مالی زنان پس از طلاق است لذا زن مجبور به انتخاب‌های ناخواسته است؛ وقتی از زنی که در محیط خشونت‌زا زندگی می‌کند می‌خواهند برای خروج از ازدواج مهریه‌اش را ببخشد، او ناچار می‌شود میان ماندن در خشونت و رهاشدن بدون پشتوانه، یکی را انتخاب کند.

زنان مطلقه، دارای بیشترین نسبت فقر میان خانوار زنانه شدن فقر

بیان داده‌های مرکز آمار ایران در سال ۱۳۹۹ از سوی این جامعه‌شناس، که براساس آن، «زنان مطلقه»، بیشترین نسبت فقر را میان گروه‌های خانوار داشته‌اند هم اظهارات شکرپیکي را درباره پیامدهای تصویب چنین طرحی تأیید می‌کند؛ پیامدی که به زعم این جامعه‌شناس درنهایت منجر به افزایش فقر زنانه می‌شود؛ «در

تغییر حق قانونی زنان برای حل مشکل پرونده‌های «مهریه»

روایت جدید از تبعات طرح مجلس

گزارش : ایسنا

سال‌های اخیر بارها درباره زنانه‌شدن فقر هشدار داده شده است. این درحالیست که حذف مهریه این روند را تسریع می‌کند و قدرت چانه‌زنی زنان در زندگی مشترک کاهش می‌یابد. زنی که شغل و درآمد ندارد و خانواده حمایتش نمی‌کند، بدون مهریه، عملاً بدون قدرت می‌ماند. بسیاری از زنانی که نه مهارت و نه حمایت دارند، در چنین شرایطی، در معرض این خطر قرار می‌گیرند که برای ادامه زندگی ناچار به روی آوردن به رفتارهای آسیب‌زا می‌شوند.

کاهش جدی تمایل به ازدواج، از دیگر تبعات اصلاح قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی- مهریه

وی در ادامه در پاسخ به سوالی درباره نگرش جوانان به تصویب طرح اصلاح «قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی»، اینگونه اظهار کرد: طبیعتاً این طرح نگرش جوانان نسبت به ازدواج را تغییر می‌دهد. باتوجه به تغییرات جامعه، از نظر جامعه‌شناسی می‌توان گفت دختران نسل‌های جدید به دلیل مسائل مالی، حقوقی و امکانات در زندگی مشترک، بسیار محاسبه‌گرند و اگر احساس کنند پشتوانه‌ای ندارند، به ازدواج رسمی تمایل نشان نمی‌دهند و حتی ممکن است ترجیح دهند به ازدواج سفید پاسخ دهند. وقتی امکانات یک زندگی معمولی فراهم نیست و قوانین نیز امنیت روانی و مالی لازم را ایجاد نمی‌کند، طبیعی است که جوانان از ازدواج و فرزندآوری فاصله بگیرند. بنابراین یکی از پیامدهای این طرح کاهش جدی ازدواج خواهد بود. این جامعه‌شناس با تأکید بر اینکه «مهریه حق زن بر گردن مرد است»، ادامه می‌دهد: جالب است که در طرح اصلاح قانون برای مهریه، عندالمطالبه را نیز در مواردی تبدیل به عندالاستطاعه کرده‌اند تا اگر مرد تمکن مالی نداشت، برای او حبس اجرا نشود، لذا یک دختر جوان وقتی می‌خواهد وارد یک زندگی مشترک شود با خود محاسبه می‌کند که اگر وارد زندگی مشترک شوم و به هر دلیلی نتوانم با همسرم زندگی کنم، چه چیزی قرار است از من حمایت کند؟

در چنین شرایطی که طرح‌ها از زنان حمایتی نمی‌کنند، مسئولان درمورد کاهش باروری ابراز نگرانی می‌کنند. این نگرانی به حق است، اما خانواده‌ها در چه شرایطی فرزندآوری کنند؟ وقتی که دختران در ازدواج حداقلی‌ترین حمایت را ندارند چگونه وارد زندگی شوند؟ با تصویب چنین طرحی یک ترس ناشناخته در دل دختران جوان می‌افتد که یکی از پیامدهای پنهان آن، «کاهش ازدواج» خواهد بود. وی «تضعیف کارکرد حمایتی مهریه برای زنان» را از دیگر پیامدهای مهم این طرح می‌داند و می‌گوید: با تصویب چنین طرحی، بسیاری از دختران جوان ممکن است از ازدواج منصرف شوند، چراکه هیچگونه حمایتی در قانون از آنها وجود ندارد و برخی از آنها معتقدند که لزومی ندارد وارد چارچوب نظام رسمی خانواده شویم و مسئولیت‌های سنگین زندگی مشترک را بر دوش‌مان تحمل کنیم.

رغبت مردان برای طلاق، پیام پنهان این طرح

دبیر کارگروه خانواده سالم در معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری در دولت یازدهم و دوازدهم از دیگر پیامدهای پنهان این طرح را «رغبت مردان برای طلاق» بیان می‌کند و می‌افزاید: با حذف ضمانات اجرای مالی، حتی ممکن است مردان در شرایطی که با همسر خود دچار اختلاف می‌شوند، رغبت بیشتری به طلاق پیدا کنند چراکه عملاً نگرانی برای پرداخت مهریه ندارند و این پیام پنهانی است که در پس این طرح وجود دارد اما ظاهراً طراحان طرح، آن را نمی‌بینند.

این جامعه‌شناس در ادامه این گفت‌وگو، پیامدهای روان‌شناختی و فرهنگی این طرح را بررسی و خاطرنشان می‌کند: این طرح الگوی مردسالارانه را در خانواده و جامعه تقویت می‌کند. تئوری جامعه‌شناسی «پدرسالاری ساختاری باربی (۱۹۹۰)» دقیقاً به همین نکته اشاره دارد که «الزام زن به بخشش دارایی برای طلاق، بازتولید الگوی فرهنگی سنتی و نابرابر است؛ یعنی زن برای خروج از زندگی آسیب‌زا باید هزینه دهد در غیر این صورت باید چنین شرایطی را تحمل کند. شکرپیکي در ادامه تصویری از چند سال آینده را در صورت تصویب طرح اصلاح «قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی» تشریح می‌کند: اگر این طرح تصویب شود، در ۵ تا ۱۰ سال آینده، در حوزه ازدواج، فرزندآوری و ساختار خانواده آثار بسیار مخربی نمایان می‌شود. نهاد خانواده دچار گسست می‌شود؛ نهادی که قرار بود حريم امن انسان باشد، با چنین سیاست‌گذاری‌هایی متزلزل خواهد شد. متأسفانه جامعه به دو بخش تصمیم‌گیران و مردم تقسیم شده است که تصمیم‌گیران راه خودشان را می‌روند. به طور مثال لایحه حمایت از زنان در برابر خشونت خانگی بیش از یک دهه در راهروهای اداری معطل ماند و جایگزین آن لایحه دیگری طراحی پیشنهاد شد که عملاً کمکی به زنان خشونت‌دیده نمی‌کند. متأسفانه در زمان تدوین و تصویب طرح‌های حمایتی از زنان، در پاراهای از موارد، این زنان هستند که علیه زنان عمل می‌کنند.

چند پیشنهاد به سیاستگذاران و قانونگذاران

وی با اشاره به قوانین دیگر کشورها در این زمینه تصریح می‌کند که اگر در دنیا مهریه حذف می‌شود، جایگزین دیگری برای آن تعریف شده است، اما اگر مهریه بدون جایگزین حذف شود، زنان در معرض فقر ساختاری قرار می‌گیرند. دبیر کارگروه خانواده سالم در معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری در دولت یازدهم و دوازدهم در همین راستا نیز به ارائه پیشنهادهای سیاستی همچون اعطای حق طلاق مستقل به زن بدون شرط مالی، ایجاد صندوق حمایتی برای زنانی که از زندگی خشونت‌زا خارج می‌شوند، حضور مددکاران اجتماعی برای حمایت از زنان مطلقه، بازنگری در قوانین مربوط به مشارکت در اموال دوران زوجیت همچون بسیاری از کشورها مانند کانادا، ایجاد بیمه زنان خانه‌دار برای تقویت استقلال اقتصادی و آموزش حقوقی در زمان ازدواج پرداخت.

سرماخوردگی را با آنتی بیوتیک درمان نکنید

گزارش : ایسنا



اولین واکنش بسیاری از افراد هنگام بروز علائم سرماخوردگی، مصرف سریع آنتی بیوتیک است. اما آیا این داروها واقعاً می‌توانند در بهبود علائم سرماخوردگی کمک کننده باشند و عامل ایجاد بیماری را شکست دهند یا برعکس سلامت فرد را به خطر می‌اندازند؟

دکتر امید مرادی - متخصص داروسازی بالینی و عضو هیأت علمی دانشکده داروسازی شیراز در این باره گفت: عامل اصلی بروز بیماری سرماخوردگی ویروس‌ها هستند. پس از ایجاد بیماری علایمی همانند تب، آبریزش و گرفتگی بینی، احساس خارش در بینی، چشم و دستگاه تنفسی، گلودرد و سرفه در بیمار تظاهر پیدا می‌کند. به یاد داشته باشیم تنها درصد کمی از عفونت‌های دستگاه تنفسی منشأ باکتریایی دارند.

به گفته وی، آنتی بیوتیک‌های موجود در داروخانه همانند داروی آموکسی سیلین، پنی سیلین و آزیترومایسین فقط بر باکتری‌ها مؤثرند و هیچ نقشی در درمان عفونت‌های ویروسی ندارند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز تصریح کرد: مصرف بی‌رویه این داروها نه تنها کمکی به بهبود بیماری نمی‌کند، بلکه می‌تواند باعث بروز عوارض جانبی همانند مشکلات گوارشی، واکنش‌های آلرژیک، تغییر فلور طبیعی میکروبی بدن و همچنین تداخلات دارویی شود.

کودکان و سالمندان؛ گروه‌های آسیب‌پذیر

مرادی با اشاره به اینکه کودکان و سالمندان نسبت به عوارض ناشی از مصرف خودسرانه داروها حساس‌تر هستند، بیان کرد: استفاده نادرست از آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند منجر به بروز عوارض جانبی جدی همانند واکنش‌های حساسیتی شدید شود.

خطر مقاومت میکروبی؛ تهدیدی جهانی

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز استفاده بی‌رویه از آنتی بیوتیک‌ها را عامل اصلی بروز مقاومت میکروبی عنوان کرد و گفت: مقاومت میکروبی، پدیده‌ای جهانی که درمان بسیاری از عفونت‌ها را دشوار و پرهزینه کرده است.

به گفته مرادی، بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مقاومت باکتریایی در سال ۲۰۱۹ به طور مستقیم مسئول ۱.۲۷ میلیون مرگ و به طور غیرمستقیم در مرگ ۴.۹۵ میلیون نفر دخیل بوده است. اگر این روند ادامه یابد، عفونت‌های ساده‌ای که پیش‌تر به راحتی درمان می‌شدند، به تهدیدی مرگبار تبدیل خواهند شد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز تصریح کرد: متأسفانه با توجه به پیش بینی‌های موجود میزان مرگ و میر ایجاد شده به علت بحران مقاومت میکروبی در دنیا رو به افزایش است و

این موضوع به عنوان یک عامل جدی تهدید کننده سلامت عمومی جامعه در نظر گرفته می‌شود.

مرادی یکی از مؤثرترین راهکارهای بهبود و کنترل این وضعیت را کاهش مصرف بی‌رویه داروهای آنتی بیوتیکی و عدم مصرف خودسرانه این داروها عنوان کرد

باور غلط درباره تب و گلودرد

وی با اشاره به اینکه بسیاری از مردم تصور می‌کنند تب و گلودرد ایجاد شده در بیماری سرماخوردگی نیاز به دریافت آنتی بیوتیک دارد و این داروها می‌تواند این علائم را سریع‌تر برطرف کند، افزود: در حالی که این علایم اغلب ناشی از عفونت‌های ویروسی هستند و مصرف آنتی بیوتیک هیچ تأثیری در بهبود آن‌ها ندارد، کنترل علایم بیمار با استفاده از داروهای رایج در دسترس مانند استامینوفن و فلوآرده‌های ضدسرماخوردگی براساس راهنمایی پزشک و داروساز توصیه می‌شوند.

چه زمانی باید آنتی بیوتیک مصرف کنیم؟

وی ادامه داد: مصرف آنتی بیوتیک در درمان بیماری‌های باکتریال ایجاد شده بسیار مهم است ولی تنها زمانی توصیه می‌شود که پزشک

اخبار حوزه سلامت

پیشگیری از جمله اطلاعات مربوط به باروری، عوامل مرتبط با سن و عفونت‌های مقاربتی درمان نشده، شد. همچنین اقدامات مربوط به سبک زندگی مانند رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی و ترک مصرف دخانیات برای افرادی که قصد بارداری دارند، توصیه می‌شود. این دستورالعمل در عین حال بر نیاز به حمایت روانی-اجتماعی از زوج‌هایی که قصد فرزندآوری دارند، تأکید کرده است.

هشدار وزارت بهداشت درباره مصرف بی‌رویه

آنتی بیوتیک‌ها و افزایش مقاومت میکروبی در کشور
معاونت بهداشت وزارت بهداشت با تأکید بر نقش مهم آموزش و ارتقای سلامت در پیشگیری از مقاومت میکروبی اعلام کرد: مقاومت میکروبی امروز یکی از جدی‌ترین تهدیدهای سلامت است و سالانه بیش از ۱.۲۷ میلیون مرگ مستقیم و حدود ۵ میلیون مرگ مرتبط در جهان ایجاد می‌کند. در صورت بی‌توجهی، این رقم تا سال ۲۰۵۰ به ۱۰ میلیون مرگ خواهد رسید.

براساس اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، ایران بالاترین میزان مصرف داروهای ضد میکروبی را میان ۶۲ کشور دارد. مطالعات داخلی نیز شیوع خوددرمانی با آنتی بیوتیک را بین ۲۱ تا ۸۶ درصد گزارش کرده‌اند؛ در حالی که بسیاری از علائم مانند گلودرد، آبریزش بینی، سرفه و تب منشأ ویروسی دارند و نیازی به آنتی بیوتیک ندارند. در بخش زیادی از موارد نیز داروهای باقی‌مانده در منزل به‌طور خودسرانه مصرف می‌شود. معاونت بهداشت هشدار داد: ادامه این روند باعث سخت‌تر شدن درمان عفونت‌ها و افزایش هزینه‌های درمان خواهد شد. مقاومت نسبت به داروهای ضروری مانند کاربامپ در میکروب‌های بیمارستانی به سطح نگران‌کننده‌ای رسیده است؛ از جمله ۹۲ درصد در آسینتوباکتر، ۶۰ درصد در سودومونا و ۵۶ درصد در کلبسیلا. این معاونت مهم‌ترین اصول مصرف صحیح داروهای ضد میکروبی را چنین برشمرد: مصرف دارو فقط با تجویز پزشک، تکمیل دوره درمان، عدم استفاده از داروهای باقی‌مانده و پرهیز از مصرف آنتی بیوتیک در بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، کرونا و آنفلوآنزا. همچنین شست‌وشو دست‌ها، رعایت بهداشت غذایی، واکسیناسیون و پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه از نکات کلیدی پیشگیری از انتقال عفونت‌هاست.

معاونت بهداشت تأکید کرد: مقاومت میکروبی می‌تواند بسیاری از اقدامات درمانی مانند جراحی، شیمی‌درمانی و پیوند اعضا را با خطر جدی روبه‌رو کند و ضروری است مردم از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک به‌طور کامل خودداری کنند.

جمعیتی کشور و تأکیدات مقام معظم رهبری در این حوزه، تصریح کرد: مراکز مانند ابن سینا، خط مقدم تحقق این راهبرد ملی هستند. ما با ارتقای کیفیت خدمات درمان ناباروری و تسهیل دسترسی به این خدمات، می‌توانیم سهم واقعی خود را در آینده جمعیتی کشور ایفا کنیم. وی از اجرای طرح‌های جدید در حوزه غربالگری ناباروری، راه‌اندازی کلینیک‌های مشاوره و درمان‌های نوین مردان و زنان نابارور به عنوان برنامه‌های در دست اقدام نام برد و تأکید کرد: درمان ناباروری تنها بازرگاندن توان باروری نیست؛ بلکه بازرگاندن امید، اعتماد و پیوستگی به خانواده ایرانی است.

سازمان جهانی بهداشت: ناباروری از هر ۶ نفر، یک نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد

سازمان جهانی بهداشت (WHO) روز گذشته (جمعه) اعلام کرد از هر شش نفر در سن باروری در سراسر جهان، یک نفر با ناباروری مواجه است.

این سازمان دستورالعمل جهانی جدیدی را منتشر کرد که توصیه‌هایی را برای بهبود دسترسی به پیشگیری، تشخیص و درمان ارائه می‌دهد. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد به رغم گستردگی این مشکل، دسترسی به مراقبت‌های باروری همچنان «به شدت محدود» است. در بسیاری از کشورها، آزمایش‌ها و درمان‌ها به‌طور عمده از جیب مردم پرداخت می‌شود و افراد را با بار مالی بالایی مواجه می‌کند. در برخی مناطق، یک دور لقاح آزمایشگاهی (IVF) می‌تواند «دو برابر میانگین درآمد سالانه خانوار» هزینه داشته باشد. تدریس آدهانوم گریسوس، دبیرکل سازمان جهانی بهداشت در این باره گفت: ناباروری یکی از نادیده گرفته‌شده‌ترین چالش‌های بهداشت عمومی در زمان ما و یک مسئله مهم برابری در سطح جهان است. میلیون‌ها نفر به تنهایی با این مسیر روبرو هستند - از مراقبت محروم هستند، به سمت درمان‌های ارزان‌تر اما اثبات نشده سوق داده می‌شوند، یا مجبورند بین امید به بچه‌دار شدن و امنیت مالی خود یکی را انتخاب کنند. این دستورالعمل که اولین دستورالعمل سازمان جهانی بهداشت در مورد ناباروری است، شامل ۴۰ توصیه است که مسیرهای بالینی برای تشخیص علل شایع ناباروری و راهنمایی در مورد چگونگی پیشرفت درمان از مشاوره و توصیه‌های زمان‌بندی گرفته تا روش‌هایی مانند تلقیح داخل رحمی یا IVF را پوشش می‌دهد.

به گزارش آناتولی، این سازمان بهداشتی اعلام کرد که ناباروری می‌تواند باعث انگ اجتماعی، پیریانی و مشکلات مالی قابل توجهی شود. این سازمان خواستار سرمایه‌گذاری بیشتر در زمینه

و آموزش پزشکی، در سال‌های اخیر به دلیل نگرانی از عوارض برخی داروهای شیمیایی و وجود تبلیغات گسترده درباره «گیاهی بودن» محصولات لاغری، بسیاری از مردم داروهای کاهش وزن را بدون نسخه و از عطاری‌ها تهیه می‌کنند؛ درحالی‌که این تصور که محصولات گیاهی همیشه سالم و بدون عارضه‌اند، کاملاً نادرست است. دفتر بهبود تغذیه جامع وزارت بهداشت تأکید کرد: بخش قابل توجهی از قرص‌های لاغری فاقد مجوز که در عطاری‌ها فروخته می‌شوند، ترکیبی از چند ماده ناشناخته هستند؛ برخی از آن‌ها حتی از مواد شبه‌امفتامین و شبه‌اکس ساخته شده‌اند که یکی از عوارضشان کاهش وزن است. این ترکیبات به‌شدت اعتیادآور بوده و می‌توانند موجب تحلیل عضلانی، اختلالات قلبی-عروقی، شوک، مشکلات گوارشی، افزایش فشارخون و انواع اختلالات روانی شوند. دفتر بهبود تغذیه جامعه همچنین هشدار داده است که حتی محصولات که با عنوان «کاملاً گیاهی» فروخته می‌شوند نیز به دلیل نبود نظارت آزمایشگاهی، نامشخص بودن دوز مواد و احتمال تداخل با سایر داروها می‌توانند سلامت مصرف‌کننده را تهدید کنند. در این گزارش تأکید شده است: هیچ روش سالم و علمی برای کاهش وزن سریع و بدون عارضه وجود ندارد و مردم باید برای درمان چاقی یا لاغری غیرطبیعی تنها از طریق پزشکان و متخصصان تغذیه اقدام کنند.

درمان ناباروری بخشی از سیاست کلان کشور در

حمایت از پایداری جمعیت است

مدیر مرکز درمان ناباروری ابن سینا تأکید کرد: امروز درمان ناباروری تنها یک خدمت پزشکی نیست، بلکه بخشی از سیاست کلان کشور در حمایت از خانواده و پایداری جمعیت به شمار می‌آید. دکتر فرهاد بغمایی - مدیر مرکز درمان ناباروری ابن سینا، با تأکید بر نقش محوری این مرکز در تحقق اهداف ملی جوانی جمعیت گفت: امروز درمان ناباروری تنها یک خدمت پزشکی نیست، بلکه بخشی از سیاست کلان کشور در حمایت از خانواده و پایداری جمعیت به شمار می‌آید. مرکز ابن سینا به عنوان یکی از پیشگامان این حوزه، مأموریت خود را نه تنها در درمان ناباروری، بلکه در ارتقای آگاهی، پیشگیری و حمایت روانی از زوج‌های نابارور تعریف کرده است.

وی افزود: در دوره جدید، تمرکز ما بر سه محور کلیدی است: توسعه خدمات درمانی هوشمند و به‌روز، آموزش مستمر کادر درمان و بیماران، و ارتقای تجربه انسانی بیماران. ما تلاش می‌کنیم هر زوج نابارور احساس کند که در این مسیر تنها نیست و در کنار خود تیمی از متخصصان متعهد دارد. بغمایی با اشاره به چالش‌های

اتاق بازگرمی هرمزگان ساخت دومین همراه‌سرای بیمار را این بار در بیمارستان کودکان بندرعباس کلید زد

عملیات اجرایی دومین «همراه‌سرای بیمار» ویژه بیمارستان کودکان به همت اتاق بازگرمی هرمزگان و با حضور محمد رضا صفا رئیس اتاق هرمزگان امروز چهارم آذرماه آغاز شد.

رئیس اتاق بازگرمی هرمزگان، از آغاز عملیات اجرایی ساخت «همراه‌سرای بیمارستان کودکان» خبر داد و این عمل را گامی مؤثر و ماندگار در مسیر مسئولیت اجتماعی بخش خصوصی دانست. محمد رضا صفا گفت: این پروژه رفاهی در زمینی به مساحت ۲۰۰ متر مربع و در ۴ طبقه احداث می‌شود و قرار است با ۱۲ اتاق دارای امکانات کامل، پذیرای همراهان بیماران، به‌ویژه خانواده‌های کودکان بستری باشد. وی با تأکید بر اینکه اتاق بازگرمی هرمزگان تلاش کرده در طراحی این مجموعه تمام جوانب و نیازها در نظر گرفته شود افزود: در این همراه سرا حتی برای معلولین و همراهان کم‌توان نیز امکانات مناسب پیش‌بینی شده است.

صفا افزود: رستوران، سرویس‌های حمام و بهداشتی مجزا و سایر امکانات رفاهی نیز برای آسایش هر چه بیشتر همراهان بیماران فراهم خواهد شد. وی ساخت این مجموعه را دومین همراه‌سرای بیمار پس از همراه‌سرای بیمارستان شهید محمدی عنوان کرد و گفت: این اقدامات نمونه‌ای از تلاش‌های بی‌سابقه بخش خصوصی در دوره جدید اتاق بازگرمی هرمزگان در حوزه مسئولیت‌های اجتماعی و ایجاد زیرساخت‌های خیرخواهانه است. صفا تصریح کرد: هدف از احداث این همراه سرا بر اساس نیاز موجود استان و توجه به دغدغه خانواده‌های شهرستان‌های مناطق محروم و کم‌برخوردار است تا در سخت‌ترین روزهای زندگی‌شان، حداقل نگرانی از بابت اقامت و استراحت نداشته باشند. پیش‌بینی می‌شود این همراه سرا طی یکسال آینده به بهره‌برداری برسد.

قرص‌ها و پودرهای لاغری عطاری‌ها بی‌خطر نیستند/ هیچ روش سالمی برای کاهش وزن سریع و بدون عارضه وجود ندارد

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به یکی از باورهای نادرست تغذیه‌ای اعلام کرد: برخلاف تصور عمومی، قرص‌ها و پودرهای لاغری یا چاقی که در عطاری‌ها یا برخی سایت‌ها عرضه می‌شوند، بی‌ضرر نیستند و می‌توانند عوارض جدی و حتی جبران‌ناپذیری برای مصرف‌کنندگان ایجاد کنند. بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان

صبحانه ناسالم دشمن پنهان سلامت قلب

گزارش: ایرنا



تحرك صبحگاهی: ۱۰ دقیقه پیاده‌روی، نرمش یا یوگا در صبح به بهبود گردش خون و کاهش کلسترول کمک می‌کند. مدیریت استرس: چند دقیقه تنفس عمیق یا مدیتیشن کوتاه در صبح می‌تواند فشار خون و ضربان قلب را در سطح مطلوب نگه دارد. نور آفتاب: قرار گرفتن در معرض نور طبیعی صبحگاهی علاوه بر افزایش ویتامین D، به تنظیم فشار خون و خلق‌وخو کمک می‌کند. شروع روز با صبحانه‌ای پرانرژی و پرچرب شاید در ظاهر بی‌اهمیت به نظر برسد، اما تکرار آن در طول زمان می‌تواند زمینه‌ساز فشار خون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی شود. انتخاب غذاهای طبیعی‌تر، کاهش مصرف نمک و چربی، افزودن فیبر و تحرک کافی، گام‌هایی ساده و مؤثر برای حفظ سلامت قلب به شمار می‌روند. روز را می‌توان با انتخاب‌هایی آغاز کرد که نه تنها انرژی‌بخش می‌باشند بلکه تپش قلب را آرام‌تر و عمر را طولانی‌تر می‌کنند. انتخاب‌هایی که سرچشمه گرفته از آگاهی افراد است نه از عادات اشتباه که به مرور شکل گرفته‌اند.

آن‌ها با جو دوسر، نان سبوس‌دار یا میوه‌هایی مانند: سیب، گلابی و موز می‌توانند آغاز خوبی برای یک روز سالم باشند. **عادات‌های ساده برای آغاز سالم روز** اصلاح چند عادت کوچک در ابتدای روز می‌تواند تأثیری چشمگیر بر سلامت قلب داشته باشد. متخصصان برای سلامت قلب عادات غذایی سالم زیر را توصیه‌ها و پیشنهاد کرده‌اند: آبرسانی بدن: نوشیدن یک لیوان آب پیش از قهوه، گردش خون را بهبود داده و فشار خون را متعادل نگه می‌دارد. حتی کم‌آبی خفیف می‌تواند بار مضاعفی بر قلب وارد کند. انتخاب غلات کامل: جایگزینی نان سفید با نان سبوس‌دار یا جو دوسر، علاوه بر افزایش فیبر، به کاهش کلسترول کمک می‌کند. مصرف پروتئین باکیفیت: صبحانه‌ای با ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین از منابعی مانند: تخم‌مرغ، لبنیات کم‌چرب یا حبوبات به تثبیت قند خون و کاهش اشتهای غذایی کمک می‌کند. کاهش شکر افزوده: خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین، خطر سکنه و نارسایی قلبی را افزایش می‌دهند. میوه‌های تازه می‌توانند جایگزینی طبیعی و سالم باشند.

صبح بیدار می‌شوید و با عجله یک فنجان قهوه درست می‌کنید و فنجان در دست از خانه بیرون می‌زنید، بی‌آنکه بدانیم همین صبحانه ساده می‌تواند آرام‌آرام فشار خونتان را بالا برده و سلامت قلبتان را تهدید کند.

بر اساس گزارش منتشره در سایت EatingWell، کارشناسان معتقدند عادت‌های صبحگاهی ظاهراً بی‌ضرر می‌توانند سلامت قلب را در درازمدت به خطر بیندازند. در میان عادات، مصرف بیش از اندازه سدیم در وعده صبحانه می‌تواند زمینه‌ساز افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی و عروقی شود.

نمک پنهان در صبحانه‌های روزمره

دکتر رابرت سگل، متخصص قلب در گفت‌وگو با سایت ای‌تینگ ول بر این باور است که رژیم غذایی پر سدیم موجب احتیاس مایعات در بدن و در نتیجه افزایش فشار خون شده و عاملی است که خطر بروز نارسایی قلبی را بالا ببرد. بسیاری تصور می‌کنند این هشدار تنها شامل کالباس و سوسیس است، اما شامل؛ نمک و خوراکی‌های دیگری مانند نان، مافین و شیرینی نیز می‌شود. آمارهای منتشره در این سایت نشان می‌دهد بیماری‌های قلبی و عروقی عامل نزدیک به یک‌سوم مرگ‌ومیرها در ایالات متحده هستند. به همین دلیل، توجه به ترکیب غذایی در نخستین وعده روز می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از این بیماری‌ها داشته باشد. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند مصرف سدیم روزانه از ۱۵۰۰ میلی‌گرم تجاوز نکند، در حالی که میزان واقعی مصرف در بیشتر جوامع از مرز ۳۰۰۰ میلی‌گرم می‌گذرد.

چربی‌های اشباع یکی از شرکای خطرناک قلب

صبحانه‌های فرآوری‌شده مانند؛ سوسیس یا گوشت‌های دودی نه تنها سرشار از نمک می‌باشند بلکه چربی اشباع بالایی داشته و سطح کلسترول بد را در خون افزایش می‌دهند. تجمع این چربی در دیواره رگ‌ها، زمینه‌ساز تصلب شرایین و در نهایت سکنه قلبی می‌شود.

مصرف ۱۵۰ گرم گوشت فرآوری‌شده در هفته خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را ۴۰ تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. نتایج مطالعات نشان داده است مصرف تنها ۱۵۰ گرم گوشت فرآوری‌شده در هفته می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عمده را تا ۴۰ تا ۵۰ درصد افزایش دهد.

کارشناسان پیشنهاد می‌کنند برای تأمین پروتئین مورد نیاز صبحانه از منابع طبیعی‌تر و کم‌نمک مانند؛ تخم‌مرغ، ماست ساده، پنیر کم‌سدیم و حبوبات استفاده شود. حتی بیکن بوقلمون یا سوسیس مرغ نیز همچنان در گروه گوشت‌های فرآوری‌شده قرار دارند و مصرف مداوم آن‌ها توصیه نمی‌شود.

صبحانه پر سدیم و خطر ابتلا به دیابت نوع د

رژیم غذایی پرانرژی نه تنها به سلامت قلب آسیب می‌زند بلکه خطر ابتلا به دیابت نوع دو را نیز افزایش می‌دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که بیشترین میزان سدیم را مصرف می‌کنند تا ۸۰ درصد بیش‌تر در معرض ابتلا به دیابت می‌باشند.

افزایش قند خون ناشی از این وضعیت به تدریج به دیواره رگ‌ها آسیب زده و خطر بروز بیماری‌های قلبی را دو برابر می‌کند. در واقع، دیابت و بیماری‌های قلبی دو حلقه از یک زنجیره‌اند که هرکدام دیگری را تقویت می‌کنند.

کمبود فیبر، دشمن خاموش قلب

در کنار نمک و چربی، کمبود فیبر نیز از عوامل مهمی است که سلامت قلب را تهدید می‌کند. فیبر محلول که در میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل وجود دارد، به کاهش کلسترول کمک کرده و از تجمع چربی در رگ‌ها جلوگیری می‌کند.

کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند روزانه حداقل ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر مصرف شود. با این حال بسیاری از صبحانه‌های متداول، از نان سفید گرفته تا شیرینی‌های آماده، فیبر بسیار کمی دارند. جایگزینی

شعر هفته — به امید دیدار

به امید دیدار
روزها می‌گذرند... من و تو می‌مانیم
من و تو با هم گل می‌کاریم
باغچه منتظر است
نور را برادر
مهمان داریم.
مهرداد طاهری

بوی احساس .. شمیم باران
چای در سفره
و
نان بوی عجیبی دارد
سادگی عادت ماست
سادگی درس نخست، مشق شب
سادگی پیشه ماست

حوض خالی
دو سه ماهی
پرش فواره
ابدیت دست در دست خدا
کودک از کوچه صدا می‌زند و
یک سبد یاس سپید هدیه آورده برای مادر
بوی عطر گل یاس

مادرم خوابیده
خواب خدا می‌بیند
عصر پائیزی و برگ
خش خش خاطره‌ها
شوق پرواز
دو بال
به امید دیدار

با سرآشیز = مربای خانگی بالنگ؛ تقویت کننده

سیستم ایمنی



بالنگ و مربای آن، فراتر از یک خوراکی ساده، تجربه‌ای طبیعی از سلامت و آرامش در سبک زندگی ایرانی است، طعمی شیرین و عطری دلنشین که سنت و زندگی مدرن را به هم پیوند می‌دهد.

در دنیای مدرن امروز، زندگی پرشتاب، غذاهای صنعتی و کمبود زمان باعث شده تا بسیاری از افراد به دنبال بازگشت به خوراکی‌های طبیعی و سالم باشند. بالنگ، میوه‌ای خوش‌رنگ و خوش‌عطر از خانواده مرکبات، یکی از همین عناصر ارزشمند است که می‌تواند بخشی از سبک زندگی سالم و آرام‌بخش باشد. نام دیگر آن «اتروج» یا «بالنگ ابراهیمی» است و بیشتر به دلیل پوست ضخیم و رایحه نافذش شناخته می‌شود.

این میوه نه تنها خوراکی خوش‌طعم است، بلکه به‌عنوان عنصری طبیعی برای تقویت سیستم ایمنی، پاکسازی بدن و ایجاد آرامش در محیط خانه شناخته می‌شود. بازگشت به مصرف مواد غذایی طبیعی مانند بالنگ، پیوندی میان سنت و زندگی مدرن ایجاد می‌کند و می‌تواند سلامت جسم و ذهن را بهبود دهد.

ارزش غذایی و خواص درمانی بالنگ

بالنگ یک نیروگاه سلامتی است که سرشار از ویتامین C، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر می‌باشد. پوست ضخیم آن حاوی روغن‌های فزّار با خواص ضدالتهابی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش عفونت‌های تنفسی و بهبود عملکرد گوارشی کمک می‌کند. مصرف منظم بالنگ، چه به صورت دمنوش و چه مربا، می‌تواند انرژی بدن را افزایش داده و به دلیل داشتن ترکیبات آرام‌بخش، استرس را کاهش دهد و نقش مهمی در حفظ سلامت عمومی ایفا کند.

بالنگ و سلامت دستگاه گوارش

این میوه تأثیر چشمگیری بر سلامت دستگاه گوارش دارد؛ فیبر موجود در آن به کاهش یبوست و بهبود منظم بودن حرکات روده کمک می‌کند. همچنین، ترکیبات تلخ طبیعی پوست بالنگ به هضم غذا کمک کرده و نفخ را برطرف می‌سازد. از این رو، مصرف بالنگ پس از وعده‌های غذایی به حفظ حس سبکی و جلوگیری از سنگینی معده، مطابق با توصیه‌های طب سنتی، کمک می‌کند.

خواص آرام‌بخش و ضداضطراب بالنگ

رایحه‌ی بالنگ آرامش‌دهنده و ضداسترس است. ترکیبات معطر آن مانند لیمون و سیترال به کاهش اضطراب و بهبود خواب کمک می‌کنند. استفاده از پوست خشک‌شده‌ی بالنگ در کیسه‌های پارچه‌ای یا افزودن آن به چای و دمنوش، فضایی خوش‌بو و آرام ایجاد می‌کند.

بالنگ، راز زیبایی و کنترل وزن

بالنگ سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین است و به درخشندگی پوست، کاهش التهاب و کندی روند پیری کمک می‌کند. فیبر بالای آن باعث احساس سیری و کمک به کنترل وزن می‌شود. مصرف تازه یا در دمنوش و سالاد مفید است، اما مربای آن را باید با اعتدال خورد.

بالنگ در فرهنگ غذایی ایرانی

اینکه تلخی میوه گرفته شد، مرحله تهیه شربت آغاز می‌شود. مخلوطی از شکر و آب را می‌جوشانند تا کم‌کم قوام ییابد. برخی افراد برای ایجاد رنگ قهوه‌ای ملایم، شکر را ابتدا کمی کاراملی می‌کنند و سپس آب را اضافه می‌کنند. این روش باعث می‌شود مربا رنگی کهربایی و بسیار جذاب پیدا کند.

وقتی شیرۀ آماده شد، خلال‌های بالنگ که حالا بافتی نرم و لطیف دارند، به شربت اضافه می‌شوند. این مرحله از نظر بسیاری از آشپزهای قدیمی، روح مربا محسوب می‌شود. آرام‌آرام که میوه‌ها در شربت می‌جوشند، شیرۀ درون بافت بالنگ نفوذ می‌کند و مربا لعاب‌دار و شیشه‌ای می‌شود. در همین زمان می‌توان با افزودن کمی زعفران، گلاب یا چند دانه هل، رایحه و رنگ مربا را ارتقا داد. زعفران علاوه‌بر رنگ طلایی زیبا، عطری ویژه به مربا می‌دهد و آن را به یک خوراکی لوکس و خوش‌عطر تبدیل می‌کند. گلاب نیز حس صفای سفره‌های سنتی ایرانی را زنده می‌کند و مربا را لطیف‌تر می‌سازد.

در مرحله پایانی، هنگامی که مربا به قوام مطلوب رسید، چند قطره آب‌لیمو یا کمی جوهرلیمو به محتویات اضافه می‌شود تا از شرک‌زدن جلوگیری شود و شفافیت مربا حفظ شود. سپس شعله خاموش شده و مربا باید مدتی در همان ظرف بماند تا کاملاً خنک شود و شربت به عمق بافت میوه نفوذ کند. بعد از سرد شدن، مربا در شیشه‌های کاملاً خشک و تمیز ریخته می‌شود. نتیجه این فرآیند، مربایی سالم، خوش‌رنگ، معطر و فاقد مواد نگهدارنده است که علاوه‌بر ارزش غذایی، حس صمیمیت، گذشته‌گرایی و آرامش را نیز در سبک زندگی ایرانی زنده نگه می‌دارد.

این میوه‌ی خوش‌عطر بخشی از سنت آشپزی ایرانی است؛ از مربا و شربت گرفته تا تزئین غذا و دمنوش. بالنگ با ترکیب طعم دلپذیر و خواص درمانی، میان سنت‌های قدیمی و سبک زندگی سالم امروزی پیوندی زیبا برقرار کرده است.

طرز تهیه مربای بالنگ

پخت مربای بالنگ تنها یک دستور آشپزی ساده نیست؛ بلکه تجربه‌ای آرام‌بخش و آمیخته با سنت‌های قدیمی ایرانی است؛ تجربه‌ای که از لحظه انتخاب میوه آغاز می‌شود. برای شروع، انتخاب بالنگ تازه و سالم اهمیت زیادی دارد، بالنگ باید پوست ضخیم، سطح براق و رایحه‌ای قوی داشته باشد تا عطر آن در تمام مراحل پخت حفظ شود. پس از شست‌وشوی کامل، مرحله اصلی یعنی آماده‌سازی پوست بالنگ آغاز می‌شود. برش‌ها می‌توانند در اندازه‌های مختلف باشد. برخی آن را به شکل خلال‌های باریک ترجیح می‌دهند، زیرا پس از پخت حالت شیشه‌ای و زیبایی پیدا می‌کند، در حالی که برخی برش‌های مکعبی و ضخیم‌تر را انتخاب می‌کنند تا بافت مربا قوی‌تر و گوشتی‌تر باشد.

مرحله بعدی، گرفتن تلخی بالنگ است که یکی از مهم‌ترین بخش‌های تهیه مرباست و نیازمند دقت و حوصله است. خلال‌ها در چند مرحله داخل آب می‌جوشند و هر بار، آب تلخ آن دور ریخته می‌شود. این فرآیند ممکن است دو تا چهار بار تکرار شود و میزان آن بستگی به سلیقه و نوع میوه دارد. در فرهنگ سنتی آشپزی، این مرحله نمادی از تبدیل مواد خام به خوراکی لطیف و خوش‌طعم است، یعنی صبر و دقتی که در نهایت نتیجه‌ای دل‌نشین به همراه خواهد داشت. پس از

داغی کف پا در شب؛ نشانه‌ای از اختلال عصبی یا متابولیک



فوق تخصص جراحی پا و مچ پا با تأکید بر اینکه داغی کف پا یا سندروم سوزش پا یکی از علائم شایع اختلالات عصبی و متابولیک است، گفت: این عارضه معمولاً با احساس سوزش، گرمی، گزگز یا درد تیز در کف پا همراه است و در بسیاری از بیماران، شدت علائم در شب افزایش می‌یابد.

دکتر علیرضا موسویان، فوق تخصص جراحی پا و مچ پا و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه گرمی محیط رختخواب، گشاد شدن عروق پوستی برای دفع حرارت، توجه بیشتر مغز به پیام‌های عصبی هنگام استراحت و تغییرات هورمونی از عوامل تشدیدکننده این حالت در شب هستند، گفت: در بیماران مبتلا به دیابت، افزایش مرزمن قند خون موجب تخریب تدریجی رگ‌های کوچک تغذیه‌کننده اعصاب شده و در نهایت باعث مرگ سلول‌های عصبی و انتقال نادرست پیام‌های عصبی می‌شود.

وی تأکید کرد: در صورت بروز احساس داغی کف پا، افراد به‌ویژه مبتلایان به دیابت یا دارای سابقه خانوادگی این بیماری باید فوراً سطح قند خون خود را کنترل کرده و برای ارزیابی دقیق عملکرد اعصاب به پزشک مراجعه کنند. این عضو هیأت علمی با اشاره به سایر علل نوروپاتی گفت: کمبود ویتامین‌های گروه B به‌ویژه B۱۲ و فولات، مصرف

شدید می‌شود. این فوق تخصص جراحی پا و مچ پا درباره علائم هشداردهنده گفت: اگر داغی کف پا همراه با بی‌حسی، ضعف عضلانی، زخم بدون درد یا تشدید ناگهانی علائم بروز کند، بیمار باید فوراً به پزشک مراجعه کند؛ زیرا این نشانه‌ها می‌توانند بیانگر پیشرفت آسیب عصبی و خطر بروز عوارض جدی باشند.

موسویان با اشاره به این‌که روش‌های خانگی تنها نقش تسکینی موقت دارند، به اقدامات زیر توصیه کرد: خیساندن پاها در آب خنک (نه آب یخ)، استفاده از کرم‌های حاوی منتول، کافور یا ژل آلونه‌ورا، استفاده از جوراب‌های نخی، تهیه مناسب در هنگام خواب، بالا نگه‌داشتن پاها و مدیریت استرس.

وی تأکید کرد: درمان اصلی باید بر اساس علت زمینه‌ای انجام شود و بدون شناسایی علت، استفاده از درمان‌های خانگی کافی نیست.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، موسویان در پایان خاطرنشان کرد: داغی کف پا به‌ویژه در هنگام شب علامتی است که نباید نادیده گرفته شود؛ زیرا در بسیاری از موارد اولین نشانه بروز اختلالات عصبی یا متابولیک است. تشخیص زودهنگام و درمان به‌موقع، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های غیرقابل بازگشت دارد.

موسویان با اشاره به این‌که در برخی موارد علت داغی کف پا به عوامل محیطی و موضعی محدود می‌شود، گفت: پوشیدن کفش‌های تنگ و نامناسب، ایستادن طولانی‌مدت و عفونت‌های قارچی موسوم به پای ورزشکار که با خارش، بوی نامطبوع و سوزش همراه است از جمله این عوامل هستند. وی همچنین به بیماری نادر اریترولالژیا اشاره کرد و افزود: در این بیماری ناهنجاری‌های عروقی موجب افزایش جریان خون در پاها شده و باعث قرمزی، تورم و گرمای