

گلشن

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

یکشنبه ۱۶ آذر ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۳۰۹۲ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰۰ تومان

لیوان در آئینه تاریخ
«یادداشت»



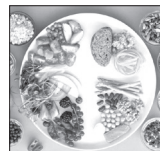
۴

چگونه در دنیای پرنوسان امروز به موفقیت
مالی و شغلی برسیم؟



۷

چگونه مصرف فیبر حال بدن تان را
خوب می کند؟



۸

یادداشت اول

حفاظت از خاک، حفاظت از زندگی

فاطمه سراوانی

این روزها به هفته‌ی خاک رسیده‌ایم، فرصتی که هر سال ما را وادار می‌کند مکتبی کنیم و دوباره به زمینی فکر کنیم که زیر پاهایمان است و بدون آن زندگی معنایی ندارد. خاک آن قدر نزدیک است که معمولاً فراموشش می‌کنیم، اما درست از همین غفلت‌هاست که بحران‌های بزرگ محیط‌زیستی شکل می‌گیرد. اگر ندانیم خاک چگونه به وجود می‌آید، چه اهمیتی دارد و چه‌طور ممکن است از دست بروی هیچ برنامه‌ی حفاظتی هم به نتیجه نمی‌رسد. خاک فقط جایی برای ریشه دواندن گیاهان نیست، یک موجود زنده‌ی عظیم است با میلیون‌ها ریزجاندار که طی صدها سال کنار هم جمع شده‌اند تا بستری برای زندگی انسان بسازند. امنیت غذایی ما از همین جا شروع می‌شود، از همین دانه‌های خاکی که به چشمانمان نمی‌آید. گذشته از آن، خاک نقش مهمی در چرخه‌ی آب، تنظیم اقلیم و... دارد، نقشی که کمتر دیده می‌شود اما نوبتش را خیلی زود حس می‌کنیم. با این حال، این سرمایه‌ی ارزشمند به واسطه‌ی تخریب پوشش گیاهی، مصرف بی‌رویه کود و سم، برداشت‌های غیراصولی، شوری، آلودگی و فرسایش شدید، روز به روز ضعیف‌تر می‌شود. خاک اگر آسیب ببیند، سال‌ها و حتی دهه‌ها طول می‌کشد تا ترمیم شود. دیگر زمان شعار دادن گذشته است، برای محافظت واقعی از خاک، مهم‌ترین کار، حفظ و احیای پوشش گیاهی است؛ چیزی که همچون سپری طبیعی از خاک در برابر باد و باران محافظت می‌کند. جنگل‌کاری، جلوگیری از چری مفرط دام و رسیدگی به مراتع از گام‌های مهم این مسیرند. در بخش کشاورزی هم می‌توان بارش‌هایی مثل کشاورزی حفاظتی، کاهش شخم، تناوب کشت و مصرف حساب‌شده‌ی نهاده‌ها، قدرت و سلامت خاک را دوباره تقویت کرد. از طرف دیگر، مدیریت درست کاربری زمین هم اهمیت زیادی دارد. تبدیل زمین‌های حاصلخیز به شهر و صنعت، فقط خاک را نابود نمی‌کند، بلکه نظم طبیعی و چرخه‌های اکولوژیک را هم برهم می‌زند. مقابله با آلودگی‌های صنعتی و رهاسازی پسماندها نیز بخش جدایی‌ناپذیر حفظ خاک است. جامعه‌ی زمانی می‌تواند از خاک محافظت کند که آگاه باشد. هرکدام از ما با کارهای کوچک از نگهداری فضای سبز تا مصرف مسئولانه و کاشت یک درخت، می‌توانیم در این مسیر سهمی داشته باشیم. فراموش نکنیم حفاظت از خاک، در حقیقت حفاظت از زندگی است.



آتش‌سوزی‌های جنگل‌های هیرکانی

وقتی انسان تهدید است

ادامه در صفحه ۲

در سبد مصرف بازیکنان کشور افزایش دهیم. در چارچوب همین رویکرد، و با توجه به اینکه در «هفته ایران‌جان؛ گلستان ایران» قرار است ظرفیت‌های فرهنگی، هنری، فناوریانه و اجتماعی استان را به نمایش بگذاریم، پس از بررسی‌ها و مذاکرات با بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای و استقبال انجمن بازی‌سازان استان، تصمیم گرفته شد برای نخستین بار هکاتون بازی‌سازی در گلستان برگزار شود. این هکاتون که بخشی از رویداد ملی «جایزه بازی‌های جدی (سیگپ)» است، یک رقابت سه‌روزه برای ساخت پروتوتایپ بازی‌های جدی در حوزه‌هایی همچون آموزش، سلامت و توان‌بخشی، تبلیغات و برندینگ، موضوعات اجتماعی و سیاسی و همچنین نیازهای سازمانی و حرفه‌ای است. در این رویداد، تیم‌ها با راهنمایی منتورها و بازی‌سازان حرفه‌ای کشور، مسیر ساخت یک بازی استاندارد را به صورت عملی تجربه می‌کنند.

ادامه در صفحه ۲

میزبانی هفتمین دوره جایزه بازی‌های جدی (سیگپ) برای استان گلستان یک فرصت ارزشمند و نقطه عطفی در توسعه صنایع خلاق استان است. گلستان به واسطه تنوع فرهنگی، ظرفیت‌های هنری، حضور جوانان خلاق و جایگاه جغرافیایی ممتاز، امروز به عنوان یکی از کانون‌های مهم برگزاری رویدادهای نوآورانه در کشور شناخته می‌شود. با استناد به گزارش «نمای باز ۱۴۰۲»، ۲۹ میلیون بازیکن در ایران فعال هستند و مجموع هزینه‌کرد آنها در حوزه بازی‌های دیجیتال به ۷۰/۶۳۳ میلیارد تومان رسیده است. این در حالی است که در سبد مصرف گیم‌های ایرانی، تنها یک بازی ایرانی حضور داشته است. همان‌گونه که مقام معظم رهبری در دیدار با مسئولان استان اصفهان تأکید کردند، «بازی یک ابزار مهم برای انتقال پیام و فرهنگ» است. بر همین اساس، امروز بیش از گذشته نیازمند تولید بازی‌های ایرانی باکیفیت و مبتنی بر ارزش‌ها و نیازهای جامعه هستیم تا بتوانیم سهم بازی‌های بومی را

اهمیت بازی‌های جدی در گلستان



احمد گلچین

ادامه تیر اول

آتش سوزی های جنگل های هیرکانی

وقتی انسان تهدید است



پیشگیرانه عبارتند از: بازنگری و مدیریت جاده های متعدد طرح های جنگلداری قدیم، این جاده ها بدون در نظر گرفتن تغییر اقلیم و خشکسالی های مداوم احداث شده اند و اینک نیاز به مدیریت جدید دارند علاوه بر این باید با محدود کردن دسترسی عمومی به نقاط حساس جنگل، جنگل ها را از دسترس انسان دور نگهداشت، در کنار اینها باید با ساماندهی گردشگری جنگلی و اعمال ممنوعیت کامل آفرود در جنگل، با آتش افروزان در جنگل مسامحه نکرد و با استفاده از ابزارهای نوین پایش زیست بوم جنگل های هیرکانی را حفاظت کرد. باید پذیرفت جنگل های هیرکانی بخشی از هویت طبیعی ایران هستند و حفاظت از آنها مسوولیتی مشترک میان مردم و دولت است و بی توجهی به آنها خسارتی جبران ناپذیر و غیر قابل برگشت است.

کارشناس منابع طبیعی و مدیرکل سابق منابع طبیعی گلستان

متعدد در طرح های جنگلداری قدیمی است - این خطرات را دوجندان کرده است اما نقش اقلیم و تغییرات اقلیمی را نمی توان دست کم گرفت.

نقش اقلیم؛ خشک سالی، بادهای گرم و پوشش خشک شده

تغییرات اقلیمی در سال های اخیر، جنگل های شمال را بیش از گذشته آسیب پذیر کرده است. کاهش بارش ها و افزایش دما باعث شده کوچک ترین جرقه بتواند آتش بزرگی ایجاد کند و لطماتی سنگین به بدنه جنگل هیرکانی به وجود آورد. به این جهت باید گفت پیشگیری باید در دستور کار مسوولان باشد.

چرا پیشگیری مهم تر از اطفاست؟

اطفای حریق در مناطق کوهستانی جنگل های هیرکانی دشوار و گاه تنها با نیروی انسانی و بدون تجهیزات به روز ناممکن است و البته همواره پیشگیری کم هزینه تر و مؤثرتر بوده و خواهد بود. اما مهمترین روش ها و راهکارهای

عبدالرحیم لطفی - آتش سوزی های گسترده پاییز امسال در جنگل های هیرکانی - به ویژه در استان های گلستان و مازندران - بار دیگر نشان داد که این میراث چند میلیون ساله در برابر ترکیبی از عوامل طبیعی و انسانی بیش از هر زمان دیگری آسیب پذیر شده است. اگرچه بازندگی های روزهای ۱۲ و ۱۳ آذرماه موجب مهار بخش عمده ای از شعله ها شد، اما پرسش اصلی همچنان باقی است: این آتش سوزی ها چرا رخ داده اند و چگونه می توان از تکرار آن جلوگیری کرد؟

عوامل انسانی؛ تهدیدی جدی تر از طبیعت

بررسی های میدانی و گزارش های رسمی نشان می دهد سهم عوامل انسانی در آغاز یا تشدید این آتش سوزی ها بسیار پررنگ است. بخشی از این عوامل ناشی از سهل انگاری گردشگران است؛ مانند رها کردن ته سیگار، روشن کردن آتش در مناطق ممنوعه یا عدم جمع آوری زباله ها. دسترسی آسان به عمق جنگل - که نتیجه سال ها ایجاد جاده های

خبر

عروسی خونین با یک بخشش تمام شد



۶ سال پس از نزاعی مرگبار در یک مراسم عروسی که جوانی را به کام مرگ کشاند، اولیای دم با گذشت بی قید و شرط خود، محکوم به قصاص را از چوبه دار نجات دادند و دهمین پرونده قصاص سال جاری در گلستان را به رضایت ختم کردند. رئیس کل دادگستری گلستان، اعلام کرد: این پرونده مربوط به درگیری دسته جمعی در یک عروسی در سال ۱۳۹۸ است که منجر به قتل شد و پس از رسیدگی قضایی، حکم قصاص نفس برای متهم اصلی صادر و در نوبت اجرا قرار گرفت. به گزارش روابط عمومی، حیدر آسیابی افزود: با ورود به موقع دادستان گمشان و تلاش بی وقفه اعضای شورای حل اختلاف شعبه ویژه صلح و سازش، چندین نشست با حضور اولیای دم، ریش سفیدان و معتمدان محلی برگزار شد که در نهایت به اعلام رضایت بدون هیچ شرط و شروطی منجر گردید. وی با بیان اینکه این دهمین رضایت در پرونده های قصاص از ابتدای سال جاری در گلستان است، تأکید کرد: فرهنگ گذشت و سازش در میان مردم استان همچنان زنده و پویاست.



۱۲۰۰ مداح در گرگان شناسایی شدند

رئیس کانون مداحان گرگان با تشریح برنامه های تازه این مجموعه، از شناسایی بیش از هزار و ۲۰۰ مداح در سطح شهر و روستاهای گرگان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، علی شریفی با بیان اینکه جامعه مداحان یکی از اثرگذارترین اقشار فرهنگی کشور است، اظهار کرد: در شهرستان گرگان حدود هزار تا هزار و ۲۰۰ مداح شناخته شده داریم. وی با اشاره به برگزاری ششمین دوره انتخابات کانون مداحان گفت: در این دوره ۹ نفر به عنوان اعضای اصلی و دو نفر نیز به عنوان عضو علی البدل انتخاب شدند و از تیرماه تاکنون ۱۳ جلسه رسمی و چندین نشست غیررسمی در کانون برگزار شده که یکی از منظم ترین دوره های فعالیت کانون محسوب می شود. شریفی افزود: برای نخستین بار در این دوره، هفت کمیته تخصصی شامل کمیته آموزش و استعدادیابی، پایش و ارزیابی، رسانه و روابط عمومی، شناسایی و برنامه ریزی، صیانت ستایشگری، فوق برنامه و تجلیل از مداحان و همچنین کمیته مالی و پشتیبانی تشکیل شد و هر کمیته به صورت تخصصی در حال فعالیت است. وی با اشاره به بهره گیری از ظرفیت اساتید برجسته استان و کشور گفت: از مدرسان برجسته حوزه شعر آئینی، موسیقی مذهبی، مقتل خوانی و روضه خوانی دعوت شد و دوره های تخصصی متعددی برای آقایان، بانوان، نوجوانان و جوانان برگزار شده است. رئیس کانون مداحان گرگان شاخص ترین برنامه سال را برگزاری نشست های تخصصی مداحان عنوان کرد و افزود: سه نشست تخصصی در غرب روستاهای گرگان، شرق روستاها و مرکز شهرستان پیش بینی شده است.

ادامه تیر دوم

آثار در پایان روز سوم داوری شده و تیم های برگزیده در «اختتامیه هفته بازی» که بهمن ماه در برج میلاد تهران برگزار می شود، جوایز خود را دریافت خواهند کرد. ما در اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی تلاش کرده ایم نقش تسهیل گر را ایفا کنیم؛ به این معنا که با همکاری بنیاد ملی بازی های رایانه ای، بستر ارتباط میان هنرمندان، دانشگاه ها، شرکت های خلاق و مراکز نوآوری را از طریق سامانه همگرا فراهم

بازی های جدی در حوزه فرهنگ، آموزش و سلامت نقش مؤثری ایفا می کنند و می توانند ابزار قدرتمندی برای انتقال مفاهیم، ارتقای مهارت ها و ترویج ارزش های فرهنگی باشند. از همین رو توسعه این حوزه در دستور کار جدی ما قرار دارد. در پایان، سخن من به جوانان این است: با اعتماد به نفس و جسارت وارد میدان خلاقیت شوید. گلستان ظرفیت حمایت از استعداد های جوان را دارد و اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی نیز همواره در کنار شماست تا ایده هایتان را به واقعیت تبدیل کنید. امیدواریم این رویداد آغازی برای درخشش هرچه بیشتر جوانان استان در سطح ملی و بین المللی باشد.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان



قانون جدید مهریه و واقعیت اجتماعی



سیاوش بسطامی

مصوبه تازه مجلس درباره مهریه، نه تنها با مبانی حقوقی و موازین فقهی سازگار نیست، بلکه در تعارض کامل با شرایط واقعی و دشوار جامعه امروز قرار دارد. از محتوای این مصوبه به روشنی پیداست که هدف قانونگذار حل بحران مهریه نبوده؛ بلکه تلاش برای تحمیل دیدگاه‌های خاص به جامعه است.

طبق مصوبه جدید:

- وصول مهریه تا سقف ۱۴ سکه تابع مقررات قانون «معافیت از محکومیت‌های مالی» است.
- پرداخت مازاد بر ۱۴ سکه منوط به اثبات ملائت (توانایی مالی) زوج از سوی زن شده است.
- بازداشت برای پرداخت مهریه به‌طور کامل حذف و تنها «نظارت الکترونیکی» جایگزین شده است.

نتایج مستقیم این مصوبه

۱. مرد بابت مهریه بیش از ۱۴ سکه بازداشت نمی‌شود.
 ۲. زن برای دریافت مازاد مهریه باید توانایی مالی مرد را ثابت کند؛ در حالی که تا امروز مرد مکلف به اثبات اعسار خود بود.
 ۳. اگر زن نتواند توانایی مالی شوهر را ثابت کند، مهریه مازاد عملاً قابل مطالبه نخواهد بود.
 ۴. حتی برای همان ۱۴ سکه نیز قرار بازداشت صادر نمی‌شود و تنها پابند الکترونیکی اعمال می‌شود.
- این موارد، مجموعه‌ای از تغییرات مهم و البته زیان‌بار برای زنان است که بنیان حقوق خانواده را دچار اختلال می‌کند.

ایرادات اساسی مصوبه

۱. مبنای نامعلوم و غیرحقوقی عدد ۱۴ سکه قانونگذار بدون معیار عقلی و عرفی معتبر، سقف ۱۴ سکه را تعیین کرده است. این عدد تنها در فرهنگ عمومی، به دلیل نسبت با چهارده معصوم (ع)، کاربرد نمادین دارد و مبنای قانونگذاری محسوب نمی‌شود.
 ۲. نقض آشکار حق قطعی زن مهریه یک دین ممتاز است و از لحظه عقد بر ذمه مرد قرار می‌گیرد. حتی در فوت یا ورشکستگی مرد، ابتدا مهریه زن پرداخت می‌شود. قانونگذار حق ندارد بدون مبنای شرعی یا حقوقی، از بدکار حمایت و بانکار را محروم کند.
 ۳. منتفی شدن بخش بزرگی از مهریه نوشته‌اند مازاد مهریه تنها در صورت اثبات ملائت مرد قابل پرداخت است.
- یعنی اگر زن نتواند توانایی مالی همسرش را ثابت

۴. دخالت نادرست قانونگذار در رابطه خصوصی زوجین مهریه توافق شخصی زن و مرد است و حکومت موظف به پاسداشت این توافق است، نه تعیین تکلیف برای آن. غیرقابل پرداخت اعلام کردن بخشی از مهریه، دخالت ناروا در اراده مشروع طرفین است.
۵. کاهش عملی مهریه به ۱۴ سکه با این مصوبه، هرچند زوجین ظاهراً می‌توانند مهریه دلخواه تعیین کنند، اما قانون بیش از ۱۴ سکه را به رسمیت نمی‌شناسد. این امر با شرع، عرف و اصول حقوقی منافات دارد.
۶. حذف تنها ابزار حقوقی زنان در نظام حقوق خانواده که به‌طور ذاتی نابرابر است، مهریه تنها پشتوانه‌ای است که زنان برای حفظ حداقلی حقوق خود دارند. با این مصوبه همین ابزار نیز از آنان گرفته شده است.
۷. پیامدهای اجتماعی و خانوادگی

در بسیاری از پرونده‌های خانوادگی، زن تنها از طریق مهریه می‌تواند رضایت شوهر را برای طلاق یا حضانت جلب کند. این مصوبه توازن قدرت را کاملاً برهم زده و زنان را عملاً بی‌دفاع می‌کند.

۸. بی‌توجهی کامل به نظر مردم براساس نظرسنجی مرکز پژوهش‌های مجلس در خرداد ۱۴۰۱: ۸۱.۹ مردم معتقدند قانون باید زنان را در گرفتن مهریه یاری کند.

۶۰ درصد مخالف تعیین سقف مهریه هستند.

۷۱.۹ معتقدند زن برای وصول مهریه با مشکل جدی مواجه‌اند.

• میانگین مهریه مناسب از نگاه مردم ۹۴ سکه است، نه ۱۴ سکه.

۶۱ درصد مهریه را پشتوانه مالی زنان می‌دانند.

۷۵.۸ معتقدند بخشیدن مهریه برای زنان ابزاری در

مسیر طلاق و حضانت است. با وجود این داده‌ها، مصوبه جدید خلاف مستقیم افکار عمومی است.

راهی برای حل بحران مهریه، نه حذف حقوق زنان

بحران مهریه ریشه در تورم، بی‌ثباتی اقتصادی و نبود حمایت‌های قانونی از زنان دارد. اگر نمایندگان واقعاً به دنبال حل مسئله هستند، می‌توانند راهکارهایی اصولی و سازگار با شرع و حقوق ارائه کنند، از جمله:

۱. اصلاح شرط تصفیه اموال به گونه‌ای که در طلاق به درخواست زن نیز سهمی از دارایی‌های زوج به او تعلق گیرد.
۲. اصلاح مقررات حضانت و واگذاری تصمیم به تشخیص دادگاه درباره صلاحیت پدر یا مادر.
۳. اعطای خودکار حقوقی مانند حق اشتغال، تحصیل، خروج از کشور و... در صورتی که مهریه کمتر از حد مشخصی تعیین شده باشد؛ تا زنان به جای مهریه‌های بالا، به دنبال این حقوق بروند.

چنین راهکارهایی از تنش مهریه می‌کاهد و تعادل حقوقی ایجاد می‌کند، بدون آنکه حق زنان پایمال شود.

سخن آخر

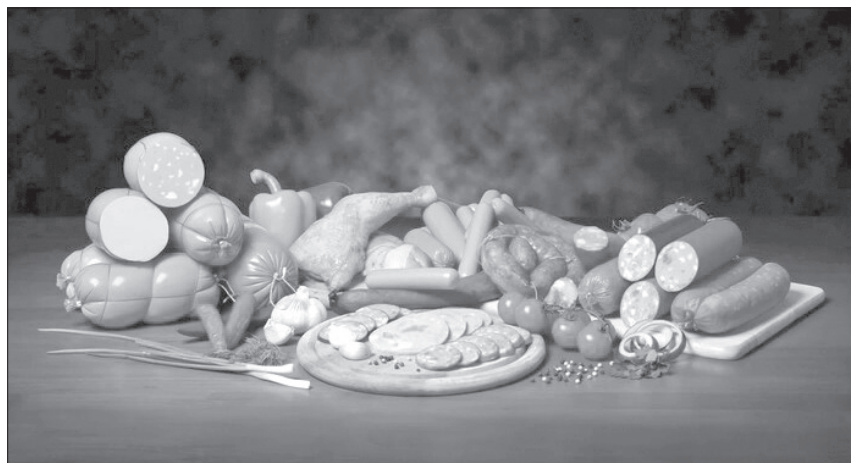
قانونگذاری نباید میدان اعمال سلیقه باشد. اگر هدف حل بحران مهریه است، باید به واقعیت‌های اجتماعی، اصول حقوقی و نظر کارشناسان توجه کرد، نه این که با یک مصوبه، تنها ابزار حقوقی نیمی از جامعه را از میان برد. مصوبه اخیر مجلس بیش از آن که مشکلی را حل کند، زنان را «بی‌حق‌تر» می‌سازد و روابط خانواده را در مسیر بی‌اعتمادی و بی‌ثباتی بیشتری قرار می‌دهد. و به نظر می‌رسد بانوان به هیچ عنوان بدون اخذ حقوق برابر در قالب سند رسمی علی‌الخصوص «وکالت در طلاق با حق توکیل به غیر» نباید ازدواج کنند!

وکیل دادگستری

صبحانه ناسالم دشمن پنهان سلامت قلب

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 تخم مرغ، لبنیات کم‌چرب یا حبوبات به تثبیت قند خون و کاهش اشتیهای غذایی کمک می‌کند. کاهش شکر افزوده؛ خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین، خطر سکته و نارسایی قلبی را افزایش می‌دهند. میوه‌های تازه می‌توانند جایگزینی طبیعی و سالم باشند.



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 پرزنگ 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.

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 آن‌ها با جو دوسر، نان سبوس‌دار یا میوه‌هایی مانند سیب، گلابی و موز می‌تواند آغاز خوبی برای یک روز سالم باشد.

و در نهایت سخته قلبی می‌شود. 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 تخم مرغ، 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 دو

رژیم غذایی پرزنگ 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

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. به گزارش ایرنا زندگی، بر اساس گزارش منتشره، کارشناسان معتقدند عادات‌های 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 زابرت سگل، متخصص قلب بر این باور است که رژیم غذایی پر سدیم موجب احتباس 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 شریانی



لیوان غربی، سه نگاره از باقیمانده های معماری و بافت قدیمی این روستای کهن.

به چهار جهت مشخص است. یک سوم مشاع از مجموع قریه معروفه نوکنده در بلوک انزان مذکور قرار دارد که از شرق به موضع جیبیاکنده، از غرب به قریه لیوان (معروف به رودارگوران) منتهی می شود و شامل خانه های محمد بن باباعلی، فخرالدین پولکی، کیله جوین و تودستان لوده سرکیل است و تا دریای قازم، که معروف و مشهور است، امتداد دارد. بر اساس گزارش های برخی از اهالی مطلع، نام این روستا در اواخر دوره قاجاریه، به ویژه در دوران سلطنت احمدشاه، «الیوان» بوده است. در دوره سلطنت پهلوی اول، بنا به دلایلی که چندان روشن نیست و احتمالاً به منظور سهولت در تلفظ، نام روستا به تدریج به «لیوان» تغییر یافت؛ بنابراین «لیوان» در واقع تحریف شده «الیوان» است. برخی منابع اندک نیز نقل می کنند که نام اصلی روستا برگرفته از نام یک تاجر روسی یا ارمنی به نام لایوان است که در دوران قاجار در منطقه می زیسته و به قطع درختان جنگل و شکار خوک اشتغال داشته است. مکان اولیه روستای لیوان در چند کیلومتری شمال و در آن سوی راه آهن قرار داشت، اما به دلیل شیوع یک بیماری مسری و اپیدمیک، اهالی ناچار به نقل مکان و استقرار در محل فعلی شدند. از آثار تاریخی روستای لیوان شرقی می توان به مهر قلعه در جنوب، تپه عبداللهی و دین تپه، آتشکده و سکونتگاه فریضه عبداللهی در شمال، قبرستان قدیمی در جنوب، امامزاده حبیب الله بن موسی کاظم (ع) و گورستان تاریخی آن در شمال، جاده شاه عباسی معروف به «کانه خط» (خط کهنه)، بلبل چشمه و مار قلعه (مر قلعه) در جنوب شرقی روستا اشاره کرد.



استرآباد: بار عام نوروزی در سال ۱۳۲۷ هـ ششسته (شماره ۱) امیراعظم حاکم استرآباد، شماره ۵ عیسی خان سرکرده قشون منطقه ساور، شماره ۶ اسدالله خان سرکرده لیوان و گز، شماره ۱۰ علی خان (بقولی محمدعلی خان) نوکنده ای.

۱۰ سال به چند واقعه مهم اشاره کرده از جمله این که: در ذی قعدة ۱۳۲۸ هجری قمری: قمارخانه انزلی در تهران قراه لیوان و هشتمیکه را از سیف الملک ۵ ساله به ۳۰۰۰۰ تومان اجاره کرده، قادرخان برادر او خواست مالیات بگیرد، اما اهالی آنجا شورش کرده و ندادند. از طرف ساعد لشکر چند توپچی برای گرفتن مالیات فرستادند. اما باز هم اعتنایی نکردند. دوباره چند سوار مامور کرده و رفتند و ۱۸۰۰ تومان مالیات دیوانی گرفته و آمدند. ربیع الاول ۱۳۳۳ هجری قمری: یعقوب علی سلطان ساکن لیوان، اهالی و مخصوصاً یک طایفه را خیلی اذیت می کند. زراعت آنها را چاییده و یک پیرمرد را کشته است. محرم ۱۳۴۱ ه. ق. سیف الملک پسر مرحوم سپهسالار قریه لیوان هشتمیکه را در عوض بدهکاری به اداره تومانیاس واگذار کرده. حال عده ای از رعایای روس که از چکشلر آمده بودند، ترکمانان در منطقه گموش تپه آنها را غارت کردند و لخت وارد بندرگز گردیدند. بلافاصله ۳۰ خانوار آنها را تومانیاس در جنب قریه لیوان بلوک داده و مشغول آبادی قلعه جدیدی شده اند. این تومانیاس همان تاجر و سرمایه دار بزرگی بود که در بندرگز کارخانه و تجارتخانه عظیمی داشت... *آقای معطوفی* در مورد این که چرا این دهکده تاریخی تبدیل به دو روستای شرقی و غربی شده اند، می گوید: این نگارنده نه در متون و اسناد مطلبی را بدست آورد و نه در کار میدانی استدلال منطقی یافت. اصلاً معلوم نیست چرا و در چه تاریخی این دو پارچگی ایجاد شد. در منابع مکتوب دوره قاجار هم در تمام موارد به یک روستای لیوان اشاره گردیده است. آنچه مسلم است آنکه مسائل طایفگی و نیز نقش حکمرانی اربابان و زمینداران بزرگ در گذشته در این انشقاق موثر بوده اند. اما اطلاعات مربوط به دوران حاضر به تفکیک ارائه می گردد: *لیوان غربی* با موقعیت جغرافیایی ۳۶ درجه، ۴۳ دقیقه و ۵۰ ثانیه عرض شمالی و ۵۳ درجه، ۵۳ دقیقه و ۱۷ ثانیه طول شرقی، از شمال به جاده اصلی و از جنوب به خط قدیم (جاده شاه عباسی) از شرق به لیوان شرقی و از غرب به کهنه کلباد محدود می گردد. جمعیت این قریه در گذشته به طور عام در بالامله و پایین مله جای می گرفتند، امروز به طور عمده در آولمه (جنوب روستا)، عسگری مله و احمادی مله جمع شده و شامل این خاندانها می گردند. عسگری جمعیت ترین و ریشه ترک دارند، احمادی، بهرامی، حیدری، لیوانی، رضایی، مختاری، ذبیحی، موسوی، حسینی، حسینی، صیادی، رهیده و چند خانوار دیگر. همچنین چند خانوار کودار با فامیل میرشکاری در اینجا حضور دارند. *لیوان شرقی* در بافت اجتماعی این روستا که شامل بالامله (بیشتر جمالی ها) و پایین مله (اکثراً لشکر بلوکی ها و جمالی ها) می شود. این خاندانها به طور عمده زندگی می کنند. جمالی، لشکر بلوکی، طاهری، ریاحی، حسینی، بدالهی، ملاح، یوسفی و مؤمنی. البته چند خانوار گودار هم تا مدتی پیش در حوالی روستا می زیستند. گویش این روستا مثل لیوان غربی و سایر روستاهای بلوک انزان طبری (مازندرانی) بود که اهالی به غلط به آن هنوز گیلک می گویند. امروزه این گویش از غلظت افتاده و به فارسی محاوره ای نزدیک تر می گردد. این روستا در ناحیه جلگه ای و در موقعیت جغرافیایی ۳۶ درجه و ۳۳ دقیقه عرض جغرافیایی و ۵۳ درجه و ۵۳ دقیقه طول جغرافیایی، از شمال به فاصله حدود ۱۵ کیلومتر به جاده اصلی گرگان به تهران، و سپس گورستان تاریخی امامزاده حبیب الله، از جنوب به جاده قدیم (خیابان کهنه - جاده شاه عباسی)، شرقی به تلور و بعد نوکنده و از غرب هم به لیوان غربی محدود می گردد... لیوان شرقی یکی از روستاهای بخش نوکنده شهرستان بندرگز در استان گلستان است. تا سال ۱۳۳۵ ش، این روستا بخشی از روستای یکپارچه لیوان بود و پس از آن به دو واحد مستقل، لیوان شرقی و لیوان غربی، تقسیم شد. روستای لیوان شرقی از شمال به جاده سراسری و امامزاده حبیب الله، از جنوب به جاده تاریخی شاه عباسی و جنگل، از شرق به روستای تلور و شهرستان نوکنده، و از غرب به روستای لیوان غربی محدود می شود. براساس وقفنامه شماره ۹۱۹ق، بلوک انزان از مناطق تابع استرآباد محدود



لیوان در آئینه تاریخ



سید کاظم عبادی

بخش نخست: لیوان شرقی و لیوان غربی

دهستان لیوان از توابع بخش نوکنده شهرستان بندرگز و از روستاهای مهم و با قدمت تاریخی بس کهن است. برخی وجود آثاری از تکه های سفال در مهر قلعه، و با وجود چند تپه باستانی از جمله تپه عبداللهی و دین تپه که در اطراف لیوان و روستاهای اطراف وجود داشته، و یا قبرستان قدیمی در جنوب لیوان شرقی، و یا گورستان تاریخی امامزاده حبیب الله، و یا جاده شاه عباسی معروف به خط کانه (کهنه) یا خط قدیم و نهایتاً دیده شدن آثار و بقایای چند مکان تاریخی که در جنگل های جنوب هر دو لیوان شرقی و غربی مشاهده می شود، راه نشان از قدمت تاریخی دهستان لیوان می داند. علاوه بر آثاری که برشمرده شد، اسنادی دیگری هم وجود دارد که بیانگر پیشینه تاریخی دهستان لیوان می باشند؛ از جمله متنی است که به یازدهمین سال حکومت شاه اسماعیل صفوی (بسال ۹۱۹ هجری قمری) اشاره دارد که بخشی از آن، ارتباط مستقیمی به لیوان دارد که آمده است: ... تمامی یک ثلث مشاع از مجموع قریه معروفه نوکنده واقع در بلوک انزان از اعمال استرآباد که محدود است، غرباً به *قریه لوان معروف به درود دار گوران* که کشیده است به خانه محمد بن باباعلی و خانه فخرالدین پولکی و کیله جوین... در این متن، نام لیوان به صورت لوان آمده و این که، نام دیگر آن *درود دار گوران* بوده و جایگاه آن در غرب نوکنده ذکر شده است. و این که اشاره به کیله شده که به معنی مسیر نهر و رودخانه است و اهالی لیوان هنوز هم به آن کیله می گویند. علاوه بر محوطه های باستانی و اسناد تاریخی، سفرنامه نویسان و گزارشگران داخلی و خارجی نیز اشارات جالب و مهمی در مورد لیوان دارند، از جمله *مکزی* در سال ۱۸۵۹ میلادی نوشته است: ... گاه از جاده عباسی می گذشتم ... سپس به منطقه بازی رسیدیم که *چاپارخانه لیوان* در آنجا بود. مورد بسیار مهم در این متن، وجود چاپارخانه در لیوان یعنی اواسط دوران قاجار بوده است که حکم پست را نیز داشت... شاید هم منظور نگارنده، استراحتگاه و یا چیزی شبیه کاروانسرا بوده است. در مجموعه خطی کتابچه بیاض خانوار و انقاس مملکت استرآباد که در سال ۱۲۷۶ هجری در دوران ناصرالدین شاه تحریر شده نیز آمده است که: ... لیوان ۲۱۵ باب خانوار و ۱۱۹۰ نفر نفوس دارد. مرد زن دار ۲۱۵، زن شوهردار ۳۰۹، مرد بی زن ۱۶۹، زن بی شوهر ۶۴، پسر صغیر ۲۲۰، دختر کبیر ۵۶ و تعداد دختر صغیر آن ۱۶۶ نفر می شوند. در جزوه خطی کتابچه نفوس استرآباد مربوط به سال ۱۲۹۶ هجری چنین آمده: *لیوان* خالصه دیوان اعلی...، اربابی حاجی آصف الدوله مرحوم می باشد که در اواخر دوره سلطنت... آقا محمد خان حکم به ضبط و خالصه گردیده و فعلاً قیمت دارد. تعداد نفوس ۲۲۷ نفر است. در سال ۱۳۳۶ ه. ق. در منطقه گلوگاه و لیوان غوغایی بر پا شد. زیرا منصوریانس تبعه روس را در این ناحیه به قتل رسانده بودند. ... روستای لیوان به دلیل اعتبارش در عهد قاجار همچون سایر قراه بزرگ، قشون روستائی خاص خود را داشت که در برخی از منابع از جمله مکزی، در سال ۱۲۷۵ ه. اشاره شده که... قوای پیاده نظام استرآباد شامل... لیوان به سرکردگی اسدالله خان ۹ نفر و ... بوده است. محمد حسن خان اعتماد السلطنه در عصر ناصرالدین شاه، قشون ایالت استرآباد را شامل چند دسته دانسته که یکی از آن، دسته لیوانی و سینه سپهر جمعی اسدالله خان سرکرده بوده... است. وکیل الدوله مقصودلو گزارشگر انگلیسی ها در استرآباد هم در طی

حرف مردم

در احوالات
نانوایی ها

پشت شیشه‌ی اغلب نانوایی‌های شهر اطلاعیه‌ای چسبانده‌اند که خبر از ساعت‌های آغاز و پایان کار نانوایی، تعداد سهمیه‌ی آرد، قیمت نان و... می‌دهد. حال بگذریم که بسیاری از نانوایی‌ها به این برنامه کار نمی‌کنند. اگر یک نانوای زودتر از خواب بیدار شود، کارش را هم زودتر شروع می‌کند و زودتر هم

به پایان می‌برد و اگر دیرتر بیدار شود برعکس، اما به‌طور معمول اگر ساعت ۸/۵ تا ۹ بامداد برای خرید نان بروی، دست خالی برمی‌گردد و در همان حال نانوایی‌های آزادپز تقریباً در تمام ساعت روز نان دارند، اما به قیمتی به‌مراتب گران‌تر، پرسش اساسی این است که اصطلاح آزادپز یعنی چه و از کجا آمده است؟ برای یک کالای واحد چرا قیمت‌ها گوناگون است؟ یعنی یک شهر و صد نرخ؟ مگر دولت متعهد به برآوردن حداقل نیازهای مردمی نیست که او را با رأی خود بر سر کار آورده‌اند؟ پس این همه مالیات‌های رنگارنگی که با ترندهای گوناگون از مردم گرفته می‌شود کجا هزینه می‌کنند؟ چه چیزی ضروری‌تر از برآوردن حداقل نیازهای مردم؟ نان قوت لایموت همه‌ی مردم است و نیاز اساسی آن‌ها و از دیرباز دولت‌ها متعهد به تأمین نان مردم با پرداخت یارانه بوده‌اند حتی در بلبشوی دوران قاجار هم دولت‌ها از زیر بار این تعهد شانه خالی نمی‌کرده‌اند. چرا امروز دولت‌ها روزانه از گوشه و کنار این حداقل یارانه می‌زنند؟ مگر مقدار جمعیت کشور مشخص نیست؟ مگر آمار مصرف نان روزانه‌ی هر نفر معلوم نیست؟ چرا دولت آرد را به دو و بلکه چند قیمت به نانوایان می‌دهد؟ شاید بگویند

برخی از این یارانه‌ها سوءاستفاده می‌کنند و قسمت عمده‌ی نان صرف غلای مرغ و خروس و گاو و گوسفند می‌شود. بله امکان چنین سوءاستفاده‌ای هست که البته آن هم باز به عمل کرد دولت و مدیریت نادرست آن برای تأمین نهاده‌های دامی برمی‌گردد، اما از سوی دیگر وقتی وزیر اقتصاد دولت سیزدهم با غرور و سربلندی اعلام کرده بود ما امروز می‌دانیم که چه کسی، چه تعداد و از کدام نانوایی نان خرید می‌کند، چه گونه نمی‌تواند از خریدهای غیرمتعارف نان پیش‌گیری کند؟ آن دام‌دار بیچاره اگر نهاده‌های دامی با قیمت مناسب و مقدار مورد نیاز را بتواند به آسانی تهیه کند دیگر چه نیازی به ایستادن در صف‌های نانوایی و مصرف نان برای خوراک دام دارد؟ سرشماری دام و طیور و صدور شناسنامه برای آن و صاحبش چه قدر کار می‌برد؟ مدتی است که برای نانوایی‌ها کارت‌خوان‌های ویژه‌ای در نظر گرفته‌اند و به‌نوعی نان را هم جیره‌بندی کرده‌اند تا مثلاً جلوی سوءاستفاده از مصرف نان گرفته شود. مثلاً با هر کارت بانکی فقط ۱۰ عدد نان بربری می‌شود خرید، اما طبق معمول که در برابر هر ترفند دولت مردم بدلتش را رو می‌کنند، هرکس می‌تواند با تهیه چند کارت، روزانه ۵۰ یا ۶۰ یا ۷۰ نان بگیرد و

برای دام و طیورش ببرد. از دیگر مشکلات مصرف بی‌رویه و خارج از قاعده‌ی نان حضور پرشمار مهاجرین و اتباع بیگانه است که بخش قابل توجهی از مصرف نان کشور به آنان مربوط می‌شود. اصل موضوع مهاجرت مورد بحث نیست. امروز بسیار از ایرانیان هم به کشورهای دیگر مهاجرت کرده‌اند، موضوع مهم تعداد این مهاجرین نسبت به جمعیت اصلی کشور و شرایط اقتصادی دردناک کشور میزبان است که از برآوردن نیازهای اولیه مردم بومی خود هم ناتوان است. نمونه‌ی دیگر این بلبشو قاچاق ۸۰۰ تن آرد است که ۲۲ نانوایی در آن دخالت داشتند و این داستان یک سال ادامه داشت که تازه‌گی‌ها کشف شد. این آرد قاچاق شده توسط یک شرکت که غذا برای حیوانات تهیه می‌کرد مصرف شده است. وقتی با کمی احساس مسئولیت و برنامه‌ریزی درست و کار را به دست کاردان سپردن، کارها روی روال درست پیش خواهد رفت، چرا کسی به آن توجه نمی‌کند؟ چرا همه‌ی کارهای دولت هر دمبیل و باری به‌هرجهت است؟ چرا یک مدیریت اصولی و درست برای کارهای مختلف در پیش نمی‌گیرند که مردم برای هر موضوع کوچکی این قدر غرغر نکنند و اعصاب خود را نخراشند؟ چرا عاقل کند کاری که...

پیری زودرس؛

گوشی‌تان را کنار بگذارید و جوان بمانید!



گردن بیش از آنچه فکر می‌کنید، هنگام استفاده از گوشی آسیب می‌بیند. این آسیب فقط به عضلات گردن وارد نمی‌شود بلکه خطوط و چین و چروک‌هایی روی پوست شما ایجاد می‌کند که باعث میشود ظاهر شما پیرتر از سن واقعیتان نشان داده شود. اما شما میتوانید با چند تغییر ساده در عادت‌های دیجیتال، به راحتی جلوی این پدیده را بگیرید. به گزارش ایرنا زندگی، امروزه بیش از هر زمان دیگری، گوشی‌های هوشمند بخش جدایی‌ناپذیر زندگی ما شده‌اند. گوشی این همراه همیشگی، بی‌صدا و آهسته، اثراتی روی گردن و پوست ما دارد که کمتر به آن توجه می‌کنیم. **Tech Neck** یا گردن تکنولوژی، پدیده‌ای است که خطوط افقی و چروک‌های زود هنگام روی گردن ایجاد می‌کند و بسیاری از متخصصان هشدار می‌دهند که استفاده‌ی طولانی‌مدت از گوشی و تبلت عامل اصلی آن است. مطالعات و گزارش‌های منتشرشده در **New York Post** و وبسایت **Apricot Beauty** نشان می‌دهد که خم شدن مداوم سر و نگاه به صفحه‌ی گوشی، نه تنها عضلات گردن را تحت فشار قرار می‌دهد، بلکه پوست حساس این ناحیه را نیز مستعد چین و چروک می‌کند.

Tech Neck چیست و چرا مهم است؟

Tech Neck به خطوط و چین‌های افقی گردن گفته می‌شود که به دلیل خم شدن مداوم سر به جلو هنگام نگاه به گوشی، تبلت یا لپ‌تاپ ایجاد می‌شوند. این مشکل به تدریج ظاهر پوست را

تقویت عضلات پشت گردن و شانه، فشار روی پوست را کاهش می‌دهد. مرطوب نگه داشتن پوست: استفاده از کرم‌ها و سرم‌های حاوی هیالورونیک اسید و آنتی‌اکسیدان‌ها باعث حفظ الاستیسیته پوست می‌شود. ماسک و ماساژ: ماساژ ملایم گردن و استفاده از ماسک‌های مراقبتی می‌تواند چین‌های اولیه را کاهش دهد.

درمان‌های حرفه‌ای

برای خطوط و چین‌های ایجاد شده، درمان‌های پزشکی و زیبایی نیز وجود دارند برخی از مهمترین آنها عبارتند از: *بوتاکس و فیلر برای نرم و پر کردن خطوط عمیق

*لیزر و رادیوفرکانسی برای افزایش کشش پوست و تحریک تولید کلاژن *میکرونیدلینگ برای ترمیم بافت و افزایش خاصیت ارتجاعی پوست متخصصان توصیه می‌کنند پیش از استفاده از این روش‌ها، حتماً اصلاح پوست و مراقبت روزانه انجام شود تا اثرات ماندگار و مؤثر باشد.

زندگی دیجیتال، پوست واقعی

گردن تکنولوژی به ما یادآوری می‌کند که زندگی دیجیتال، اگر بدون آگاهی باشد، می‌تواند اثرات ملموس روی بدن و پوست داشته باشد. با رعایت چند تغییر ساده در شیوه‌ی استفاده از دستگاه‌ها و مراقبت مستمر از پوست، می‌توان از ایجاد خطوط و چروک‌های زودرس جلوگیری کرد. به گفته‌ی کارشناسان، ترکیب اصلاح پوست، ورزش‌های گردن و شانه، و مراقبت منظم از پوست، بهترین راهکار برای حفظ زیبایی و سلامت گردن در عصر دیجیتال است.

*خطوط افقی واضح روی گردن
*پوست شل یا کاهش کشش طبیعی
*سفتی و درد در عضلات گردن و شانه
* چین‌های کم‌عمق که با گذشت زمان عمیق‌تر می‌شوند

راهکارهای پیشگیری و مراقبت روزانه

کارشناسان توصیه می‌کنند برای کاهش اثرات Tech Neck راهکارهای زیر را انجام دهید: ارتفاع گوشی را بالا بیاورید: صفحه را هم‌سطح چشم نگه دارید تا نیازی به خم کردن سر نباشد.

استراحت‌های منظم: هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یک‌بار، گردن و شانه‌ها را حرکت دهید و کشش دهید. تمرینات اصلاح پوست: تمریناتی برای

سر به جلو فقط چند دقیقه در روز کافی است تا پوست گردن کشیده شده و خاصیت ارتجاعی آن کاهش یابد. زاویه سر، هرچه زاویه‌ی خم شدن بیشتر باشد، فشار روی پوست و ستون فقرات نیز افزایش می‌یابد. زمان استفاده، استفاده طولانی‌مدت از گوشی یا تبلت به صورت مداوم، فرصت بازسازی پوست را کاهش می‌دهد. فشار ترکیبی، خم شدن سر همراه با ژست‌های ثابت و تکراری باعث ایجاد چین‌های دائمی می‌شود.

علائم و نشانه‌های قابل مشاهده

اگر هنگام نگاه کردن به گوشی متوجه این موارد شدید، احتمال **Tech Neck** وجود دارد:

چگونه در دنیای پر نوسان امروز به موفقیت مالی و شغلی برسیم؟

اگر ذهن تو روزانه ورزش کند، مراقبه کند، هدف بنویسد و برنامه‌ریزی کند، بحران بیرونی فقط نوبت است، نه زلزله. او تأکید می‌کند که آرامش واقعی نه محصول ثروت است و نه نتیجه ثبات اقتصادی، بلکه از وضوح ذهنی ناشی می‌شود. به گفته او: وقتی دیدگاهت روشن باشد، حتی در بی‌ثبات‌ترین بازار هم می‌توانی مسیر خودت را پیدا کنی و ادامه دهی.

مسیر موفقیت از جنس مهارت است، نه سرمایه

این متخصص کسب‌وکار و اقتصاد دیجیتال، در پاسخ به پرسشی درباره اینکه مسیر موفقیت برای جوانان امروز بیشتر از جنس مهارت‌آموزی است یا سرمایه‌گذاری مالی، با قطعیت می‌گوید: بی‌هیچ تردیدی، مسیر موفقیت برای جوان امروز از جنس مهارت است، نه سرمایه. سرمایه بدون مهارت مثل بنزین در دست کسی است که رانندگی بلد نیست؛ یا تلف می‌شود، یا خطرناک می‌شود. اما مهارت، خودش تولید سرمایه می‌کند. او با اشاره به تحولات اقتصاد جهانی و نقش پررنگ فناوری‌های نو می‌افزاید: در دنیای امروز که اقتصاد دانش‌محور و هوش مصنوعی در حال بازتعریف همه‌چیز است، پول دیگر مزیت رقابتی نیست - توانایی یادگیری سریع، حل مسئله و خلق ارزش است. او با بیان اینکه سرمایه‌گذاری واقعی از خود فرد آغاز می‌شود، ادامه می‌دهد: در دنیای امروز، سه نوع مهارت تعیین‌کننده‌اند؛ مهارت فکری شامل تحلیل داده، تفکر سیستمی و تصمیم‌گیری؛ مهارت فنی شامل ابزارهای دیجیتال، فناوری، زبان و درک روندهای جدید؛ و مهارت انسانی شامل ارتباط، مذاکره، همکاری و مدیریت احساسات. به گفته مهرنوش، اگر جوان این سه نوع مهارت را داشته باشد، سرمایه فقط نقش سرعت‌دهنده دارد، نه شرط لازم برای موفقیت. او تصریح می‌کند: در شرایط فعلی کشور، هرکس اول به دنبال سرمایه برود، شکست می‌خورد؛ اما هرکس اول روی خودش سرمایه‌گذاری کند، دیر یا زود تبدیل به منبع سرمایه برای دیگران می‌شود.

مسیر آماده وجود ندارد؛ مسیر را باید ساخت

مهرنوش درباره توصیه‌هایش به جوانانی که تازه وارد بازار کار شده‌اند، می‌گوید: اولین توصیه‌ام این است که دنبال مسیر آماده نباش، دنبال ساختن مسیر خودت باش. بازار کار امروز دیگر مثل گذشته نیست که شغلی ثابت و مسیر از پیش تعریف‌شده داشته باشد. امروز سرعت تغییرات به حدی بالاست که تنها کسی دوام می‌آورد که یادگیرنده‌ی مادام‌العمر باشد. او با تأکید بر اهمیت تجربه در سال‌های ابتدایی فعالیت شغلی، توضیح می‌دهد: کار را برای یادگیری شروع کن، نه برای حقوق. در سال‌های اول، مهم‌ترین سرمایه تو تجربه و شبکه است، نه عدد فیش حقوقی. کسی که در پنج سال اول فقط دنبال پول می‌دود، معمولاً بعد از ده سال از رشد جا می‌ماند. این متخصص کسب‌وکار و اقتصاد دیجیتال اظهارداشت: زود ناامید نشو. هیچ‌کس از روز اول در مسیر درست نیست. موفق‌ها همان شکست‌خورده‌هایی هستند که ماندند و از هر زمین خوردن داده جمع کردند. او در بخش دیگری از سخنانش بر اهمیت مهارت‌های ارتباطی و کنترل هیجانات تأکید کرده و می‌گوید: هوش هیجانی‌ات را تقویت کن. یاد بگیر چطور در محیط کاری با آدم‌های سخت رفتار کنی، چطور بازخورد بگیری، و چطور بدون سوختن، ادامه دهی. این مهارت از هر مدرکی بالاتر است. مهرنوش با اشاره به تغییر معیارهای بازار کار در عصر جدید تصریح می‌کند: بازار کار دیگر مدرک‌محور نیست، مهارت‌محور است. اگر مهارتی داری که واقعاً ارزش خلق می‌کند، بازار دیر یا زود تو را پیدا می‌کند حتی اگر رزومه‌ات ساده باشد. او در پایان تأکید می‌کند: پایدار و حرفه‌ای بمان. در دنیایی که همه دنبال نتیجه فوری‌اند، کسی که منظم، دقیق و صادق بماند، نایاب و در نتیجه بسیار باارزش است. مهرنوش در جمع‌بندی سخنان خود یادآور می‌شود: موفقیت شغل نیست، مسیر است. مسیر را با صبر، یادگیری و صداقت بساز، پول و اعتبار خودش دنبالت می‌آید.



می‌مانند.» او دومین مانع را «کمال‌گرایی فلج‌کننده» می‌داند و می‌گوید بسیاری از جوانان ایده‌های خود را آن‌قدر صیقل می‌دهند که هیچ‌گاه جرأت اجرای نسخه ناقص را پیدا نمی‌کنند. از نظر او، پشت این رفتار، ترس از قضاوت و نیاز به تأیید دیگران پنهان است و در نتیجه، ایده همیشه در فاز آماده‌سازی باقی می‌ماند و هرگز به مرحله‌ی اجرا نمی‌رسد. مهرنوش در ادامه به نبود ساختار ذهنی برای تقسیم کار اشاره می‌کند و می‌افزاید: ذهن خلاق معمولاً در تصویرسازی عالی است، اما در مدیریت جزئیات ضعیف. بدون برنامه اجرایی و شاخص پیشرفت (KPI)، ایده مثل ماشین بدون فرمان است - حرکت می‌کند، ولی به مقصد نمی‌رسد. او همچنین فقدان محیط حمایتی و هم‌فکر را از دلایل مهم شکست ایده‌ها می‌داند و معتقد است: ایده وقتی تنهاست، می‌میرد. اگر اطراف جوان پر از افراد ناامید یا منفی‌نگر باشد، ذهنش درگیر دفاع از ایده می‌شود، نه ساختن آن. مهرنوش تأکید می‌کند: ایده موفق آنی نیست که خوب به نظر برسد، بلکه آنی است که ذهن پشت آن توان ماندن، اصلاح کردن و ادامه دادن داشته باشد. خلاقیت بدون انضباط، فقط رویاپردازی است.

آرامش در طوفان اقتصادی؛ کنترل ذهن

به‌جای کنترل شرایط

مهرنوش در پاسخ به پرسشی درباره چگونگی حفظ آرامش ذهنی و اتخاذ تصمیم‌های منطقی در شرایط پر نوسان اقتصادی می‌گوید: در شرایط پر نوسان اقتصادی، آرام ماندن یعنی تسلط بر ذهن، نه کنترل بر شرایط. بهترین راه است. نوسان بیرونی همیشه وجود دارد، اما آنچه انسان را زمین می‌زند، واکنش ذهنی اوست، نه خود بحران. جوانی که ذهن خود را بر پایه واقعیت، تحلیل و انضباط فکری ساخته است، حتی در آشوب اقتصادی نیز می‌تواند مسیر درست را تشخیص دهد. وی ادامه می‌دهد: در چنین فضایی، فردی که ذهنش منسجم و آگاه است، مانند خلبانی است که در طوفان پرواز می‌کند؛ می‌داند باد می‌وزد، اما به ابزارها و مهارتش اعتماد دارد. مهرنوش با اشاره به ضرورت تمرکز ذهنی در بحران، نخستین اصل تصمیم‌گیری منطقی را تفکیک چیزهایی که کنترل‌پذیرند از چیزهایی که نیستند می‌داند. او تأکید می‌کند: تو نمی‌توانی تورم را کنترل کنی، اما می‌توانی مهارت، شبکه و انعطاف خود را تقویت کنی. هر ثانیه‌ای که صرف گلیزه از بیرون شود، از توان تصمیم‌سازی در درون کم می‌کند. او دومین اصل را ساختن ذهن تحلیلی به‌جای ذهن واکنشی عنوان می‌کند و توضیح می‌دهد: بازار همیشه بین دو احساس نوسان دارد: ترس و طمع. کسی که با داده تصمیم می‌گیرد، نه با هیجان، همیشه جلوتر است. مطالعه، یادگیری و مشورت با افراد با تجربه، ذهن را از واکنش‌گرایی نجات می‌دهد. مهرنوش در ادامه می‌افزاید: ما دنبال اقتصاد پایدار می‌گردیم، در حالی که باید دنبال خود پایدار باشیم.

ندارد، ولی نیاز به دگرگونی ذهنی دارد. شکست را باید به‌عنوان داده‌ای جدید برای تصمیم بهتر تعریف کرد، نه پایان راه. همچنین توصیه می‌کند با شروع کوچک، فرصت تجربه موفقیت‌های زودرس ایجاد شود و در محیط‌های حمایتی و همراه با افرادی که تجربه واقعی دارند قرار بگیرند؛ این کار از هزاران سخنرانی انگیزشی مؤثرتر است.» او تأکید می‌کند: «شجاعت، نبود ترس نیست؛ تصمیم به حرکت با وجود ترس است. جامعه‌ای که این را بفهمد، از نسل ترسو و محتاط به نسلی خلاق و مؤثر تبدیل خواهد شد.» این متخصص کسب‌وکار و اقتصاد دیجیتال، درباره تأثیر باورهای مالی دوران کودکی و خانواده بر تصمیم‌های اقتصادی و شغلی جوانان می‌گوید: «نقش باورهای مالی دوران کودکی و خانواده در تصمیم‌های اقتصادی جوانان، تقریباً همه‌چیز است. ما پیش از آنکه پول را در دست بگیریم، تصویر ذهنی‌مان از آن را از والدین، معلمان و اطرافیان به ارث می‌بریم. اگر در کودکی شنیده‌ای پول درآوردن سخت است، آدم‌های پولدار لزوماً دزدند، یا قناعت بهتر از ریسک است، این جملات ناخودآگاه درونی می‌شوند و بعدها در تصمیم‌های اقتصادی ما فرمان می‌دهند.» به اعتقاد مهرنوش، جوانی که در محیط ناامن مالی بزرگ شده، معمولاً ناخودآگاه یا به‌سمت ترس از ریسک می‌رود، یا برعکس، دچار هیجان ثروت سریع می‌شود که هر دو دام ذهنی‌اند. او تأکید می‌کند: «نسل امروز برای موفقیت اقتصادی نیاز دارد باورهای مالی سالم بسازد؛ اینکه پول ابزار قدرت نیست، بلکه ابزار آزادی است؛ و اینکه رشد مالی نتیجه مهارت، نظم و تفکر سیستمی است، نه شانس یا پارتی.» پیش از آموزش سرمایه‌گذاری و کارآفرینی، باید آموزش باورهای مالی سالم را به خانواده‌ها داد. چون تا وقتی ذهن فرزند در کودکی با فقر فکری تربیت شود، حتی در بزرگسالی هم با هر میزان درآمد، احساس کمبود و ترس از شکست اقتصادی رهایش نخواهد کرد.»

چرا ایده‌های خوب جوانان در مسیر عمل

شکست می‌خورند؟

مهرنوش در پاسخ به این پرسش که چرا بسیاری از جوانان با وجود داشتن ایده‌های نو، در اجرای آن‌ها شکست می‌خورند، می‌گوید: «ایده‌ها معمولاً نمی‌میرند چون بد هستند، می‌میرند چون ذهن صاحبشان برای تحمل واقعیت آماده نیست.» او با نگاهی روان‌شناختی به این موضوع توضیح می‌دهد که چهار عامل اصلی در نیمه‌کاره ماندن ایده‌ها نقش دارند. نخست، وابستگی به هیجان اولیه به‌جای انضباط بلندمدت است. به گفته او، شروع یک ایده با شور و اشتیاق ساده است، اما ذهن بسیاری از جوانان در مرحله‌ی سختی و تکرار، انگیزه را با خستگی اشتباه می‌گیرد. مهرنوش تأکید می‌کند: واقعیت این است که ایده‌ها با هیجان شروع می‌شوند ولی فقط با انضباط زنده

بسیاری از جوانان با ایده‌های ناب و انگیزه بالا وارد بازار می‌شوند، اما نمی‌دانند چگونه ذهن خود را آماده تصمیم‌های درست کنند و فرصت‌ها را به موفقیت مالی و شغلی تبدیل کنند. دکتر مینو مهرنوش، مدیرعامل مرکز استعدایابی و خلاقیت کسب و کار، در این گزارش راه‌هایی را فاش می‌کند که ذهن و مسیر حرفه‌ای شما را در مواجهه با بحران‌ها و نوسانات اقتصادی مقاوم می‌سازد. به گزارش ایرنا، زنگنه در دنیای پرشتاب امروز، جوانان با چالش‌های پیچیده‌ی رویه‌رو هستند؛ از فشارهای اجتماعی و اقتصادی گرفته تا سردرگمی در انتخاب مسیر شغلی و دغدغه‌های مالی و شخصی. موفقیت دیگر صرفاً به داشتن مدرک تحصیلی یا شغل ثابت خلاصه نمی‌شود؛ بلکه ترکیبی از مهارت‌های فکری، فنی و انسانی، آگاهی مالی و قدرت تصمیم‌گیری است که مسیر را می‌سازد. اما چگونه می‌توان در این فضای پر نوسان، ذهنی آرام داشت، تصمیمات هوشمندانه گرفت و مسیر حرفه‌ای خود را با اعتماد به نفس ساخت؟ پاسخ این پرسش‌ها را می‌توان در تجربه و دیدگاه افرادی یافت که خود مسیر کارآفرینی و خلاقیت را تجربه کرده‌اند. در این گزارش، گفت‌وگویی داشتیم با دکتر مینو مهرنوش، مدیرعامل مرکز استعدایابی و خلاقیت کسب و کار و عضو هیات علمی دانشگاه تهران که سال‌ها در حوزه کسب و کار، اقتصاد دیجیتال و کارآفرینی فعالیت داشته و تجربه‌های واقعی و علمی خود را با جوانان به‌اشتراک می‌گذارد.

یافتن خود پیش از یافتن شغل؛ راز عبور از

ترس و سردرگمی

دکتر مینو مهرنوش، متخصص کسب و کار و اقتصاد دیجیتال و داورانده دکتری اقتصاد بین‌الملل، که به‌عنوان کارآفرین برتر ملی و بین‌الملل نیز شناخته می‌شود، به بررسی چالش‌های ذهنی و روانی جوانان در ورود به بازار کار امروز پرداخت. او می‌گوید: «مهم‌ترین چالش ذهنی جوانان امروز، شکاف بین «هویت فردی» و «نقش اقتصادی» آن‌هاست. بسیاری از جوانان نمی‌دانند دقیقاً چه کسی هستند و در چه نقشی می‌توانند بیشترین اثر را بگذارند.»

جوان امروز قبل از پیدا کردن شغل، باید

خودش را پیدا کند

او تأکید می‌کند: «نظام آموزشی، خانواده و رسانه‌ها به‌جای پرورش مهارت‌های شناخت خود و تصمیم‌گیری، صرفاً از آن‌ها موفقیت ظاهری می‌خواهند. در نتیجه، وقتی وارد بازار کار می‌شوند، ذهنشان پر از اضطراب، مقایسه و ترس از شکست است. آن‌ها دنبال شغل مناسب نمی‌گردند، بلکه دنبال تأیید دیگران هستند و همین باعث می‌شود مسیر تقلیدی و بی‌روح را دنبال کنند.» مهرنوش می‌گوید: «ریشه این بحران روانی را می‌توان در یک جمله خلاصه کرد: جوان امروز قبل از پیدا کردن شغل، باید خودش را پیدا کند. بازار کار امروز برای ذهن‌های خلاق و خودآگاه فرصت بی‌نهایت دارد، اما برای ذهن‌های سردرگم و وابسته، حتی بهترین فرصت‌ها هم به‌بن‌بست تبدیل می‌شود.»

شجاعت، عبور از ترس و تجربه شکست

مهرنوش درباره ترس از شروع و شکست در میان جوانان توضیح می‌دهد: «ریشه اصلی این ترس، در نظام پاداش و تنبیه غلطی است که از دوران کودکی در ذهن نسل ما کاشته شده است. ما یاد گرفته‌ایم که اشتباه مساوی با تنبیه، تمسخر یا قضاوت است. در نتیجه، ناخودآگاه یاد گرفته‌ایم که امنیت را در شروع نکردن ببینیم.» او اضافه می‌کند: «جامعه ما شکست را رانه تنها تحمل نمی‌کند، بلکه تحقیر می‌کند، در حالی که در دنیای واقعی تنها راه یادگیری و پیشرفت، تجربه و شکست کنترل‌شده است. جوانان با استعدادهای واقعی می‌بند محیط اطرافش نه حامی، بلکه منتقد و نامایندکننده است، ذهنش به‌صورت دفاعی تصمیم می‌گیرد: شروع نکن تا شکست نخوری.»

شکست را باید به‌عنوان داده‌ای جدید برای

تصمیم بهتر تعریف کرد، نه پایان راه

مهرنوش ادامه می‌دهد: «عبور از این ترس نسخه پیچیده‌ای

چگونه مصرف فیبر حال بدن تان را خوب می کند؟

عملکرد روده و کاهش التهاب، نقش پیشگیرانه در این بیماری‌ها ایفا می‌کند.

منابع غذایی فیبر

برای بهره‌مندی از مزایای فیبر، توصیه می‌شود مصرف روزانه بین ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر داشته باشید. منابع غذایی غنی از فیبر شامل: سبزیجات: بروکلی، هویج، اسفناج، کلم میوه‌ها: سیب، گلابی، توت، موز حبوبات: نخود، لوبیا، عدس غلات کامل: جو دوسر، برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار

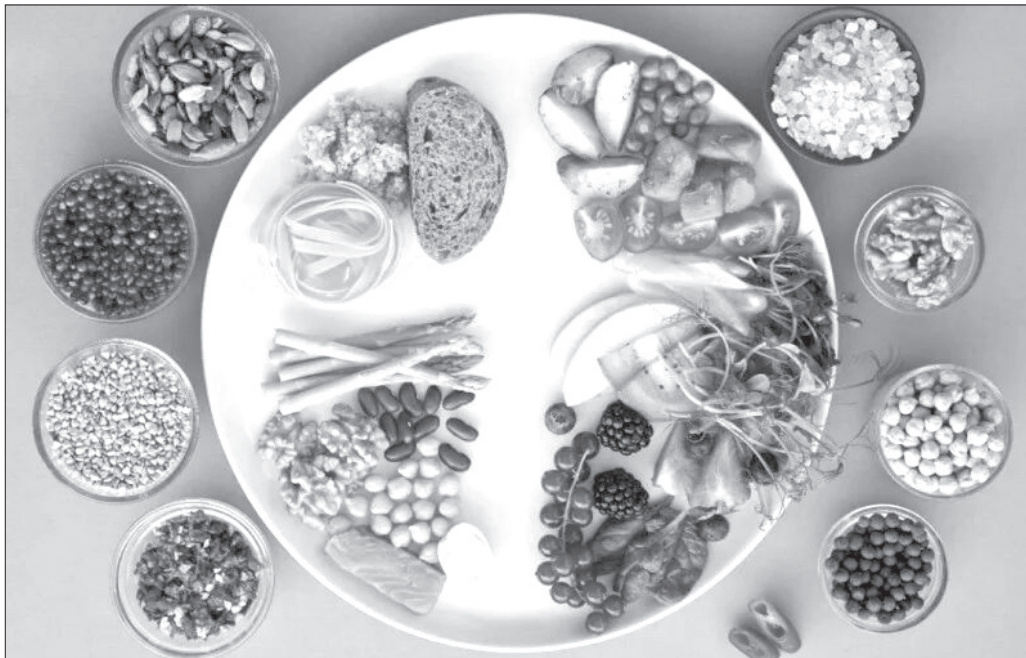
دانه‌ها و مغزها: بادام، تخم کتان، چیا ترکیب این مواد غذایی در وعده‌های روزانه می‌تواند نیاز بدن به فیبر را به خوبی تأمین کند.

نکات کاربردی برای سبک زندگی

برای افزایش مصرف فیبر و ایجاد سبک زندگی سالم، می‌توانید میوه‌ها و سبزیجات تازه را در هر وعده غذایی بگنجانید و نان و غلات کامل را جایگزین نان سفید و محصولات فرآوری شده کنید. همچنین حبوبات را در رژیم غذایی هفتگی خود قرار دهید و حتماً آب کافی بنوشید، زیرا فیبر بدون مصرف آب می‌تواند باعث یبوست شود. استفاده از میان‌وعده‌های سرشار از فیبر مانند آجیل و میوه خشک نیز راهی ساده و مؤثر برای تأمین فیبر مورد نیاز بدن است.

حرف آخر

فیبر یکی از عناصر کلیدی برای سلامت بدن و سبک زندگی سالم است. مصرف منظم فیبر می‌تواند عملکرد دستگاه گوارش را بهبود دهد، به کنترل وزن کمک کند، سلامت قلب را تقویت کرده و خطر بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. علاوه بر این، فیبر با تقویت باکتری‌های مفید روده، نقش مهمی در سلامت عمومی و حتی سلامت روان دارد. با توجه به این مزایا، گنجاندن فیبر در رژیم غذایی روزانه یک انتخاب هوشمندانه برای سبک زندگی سالم و طولانی‌مدت است.



آیا می‌دانستید یک تغییر ساده در رژیم غذایی می‌تواند انرژی، وزن و سلامت قلبتان را تحت تاثیر قرار دهد؟ فیبر، آن ماده مغذی کم‌حجم اما پر قدرت، نه تنها دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد بلکه به کنترل وزن، کاهش کلسترول و حتی سلامت روان کمک می‌کند. با افزودن منابع فیبر به وعده‌های روزانه، می‌توان سبک زندگی سالم‌تری را تجربه کرد. به گزارش ایرنا زندگی، فیبر غذایی یکی از مهم‌ترین عناصر تغذیه‌ای است که نقش حیاتی در سلامت بدن انسان دارد. برخلاف بسیاری از مواد مغذی دیگر، فیبر توسط بدن هضم نمی‌شود و بیشتر به عنوان یک تنظیم‌کننده طبیعی عملکرد دستگاه گوارش عمل می‌کند. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که مصرف منظم فیبر می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای بر سلامتی داشته باشد؛ از کنترل وزن گرفته تا کاهش خطر بیماری‌های قلبی و بهبود سلامت روان. در این مطلب به بررسی نقش فیبر در بدن و تأثیر آن بر سبک زندگی سالم پرداخته شده است.

فیبر چیست و انواع آن

فیبر غذایی به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شود: فیبر محلول و فیبر غیر محلول. فیبر محلول: در آب حل می‌شود و به شکل ژل درمی‌آید. این نوع فیبر عمدتاً در میوه‌ها، جو دوسر، حبوبات و برخی سبزیجات یافت می‌شود. فیبر محلول می‌تواند سطح کلسترول خون را کاهش دهد و به کنترل قند خون کمک کند. فیبر غیر محلول: در آب حل نمی‌شود و عمدتاً باعث افزایش حجم مدفوع و تسهیل حرکت روده‌ها می‌شود. این نوع فیبر در سبزیجات، پوست میوه‌ها و غلات کامل موجود است و به پیشگیری از یبوست کمک می‌کند. مصرف متعادل هر دو نوع فیبر برای سلامت عمومی بدن ضروری است، زیرا هر کدام نقش خاصی در بهبود عملکرد بدن دارند.

تأثیر فیبر بر دستگاه گوارش

یکی از شناخته‌شده‌ترین اثرات فیبر، تأثیر آن بر سلامت دستگاه گوارش است.

قند خون پس از غذا جلوگیری می‌کند. این ویژگی به ویژه برای افراد مبتلا به پیش‌دیابت و دیابت نوع ۲ اهمیت دارد، زیرا کنترل قند خون منظم باعث کاهش عوارض بلندمدت بیماری می‌شود.

فیبر و سلامت روده میکروبی

روده انسان خانه تریلیون‌ها باکتری مفید است که بر سلامت عمومی بدن تأثیر می‌گذارد. فیبر به عنوان پری‌بیوتیک طبیعی عمل می‌کند، یعنی غذای این باکتری‌های مفید را فراهم می‌آورد. رشد باکتری‌های مفید می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کند، التهاب را کاهش دهد و حتی بر سلامت روان تأثیر بگذارد.

فیبر و کاهش خطر بیماری‌های مزمن

مصرف منظم فیبر با کاهش خطر ابتلا به چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها مرتبط است. به عنوان مثال، مطالعات نشان داده‌اند افرادی که فیبر بیشتری مصرف می‌کنند، احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و سینه کمتر است. فیبر با بهبود

همچنین، فیبر باعث کند شدن هضم و جذب قندها می‌شود، که به تثبیت سطح قند خون کمک می‌کند. این امر به ویژه برای افرادی که در معرض دیابت نوع ۲ هستند، اهمیت زیادی دارد.

فیبر و سلامت قلب

تحقیقات علمی نشان داده‌اند که مصرف کافی فیبر می‌تواند سطح کلسترول LDL (کلسترول بد) را کاهش دهد و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد. فیبر محلول با ایجاد یک لایه ژل در روده، جذب کلسترول را کاهش می‌دهد و به دفع آن از بدن کمک می‌کند. علاوه بر این، فیبر می‌تواند فشار خون و التهاب بدن را کاهش دهد، که هر دو فاکتور مهم در پیشگیری از سکته قلبی و مغزی هستند.

تأثیر فیبر بر سلامت متابولیک و دیابت

فیبر نقش مهمی در کنترل قند خون و حساسیت به انسولین دارد. غذاهای پر فیبر باعث کاهش سرعت جذب گلوکز می‌شوند و از افزایش ناگهانی

فیبر غیر محلول با افزایش حجم مدفوع و تحریک حرکات روده، به پیشگیری از یبوست کمک می‌کند. این کار باعث می‌شود که سموم و مواد زائد به طور مؤثرتری از بدن دفع شوند و احتمال بروز بیماری‌های گوارشی مانند هموروئید و سرطان روده بزرگ کاهش یابد. فیبر محلول نیز با تغذیه باکتری‌های مفید روده، باعث تولید اسیدهای چرب کوتاه‌زنجیره می‌شود که برای سلامت مخاط روده بسیار مفید است. این فرایند نه تنها به عملکرد بهتر روده کمک می‌کند، بلکه می‌تواند باعث کاهش التهاب سیستمیک در بدن شود.

نقش فیبر در کنترل وزن و احساس سیری

یکی از مزایای مهم فیبر برای سبک زندگی سالم، تأثیر آن بر کنترل وزن است. غذاهای سرشار از فیبر، حجم معده را افزایش می‌دهند و به ایجاد احساس سیری طولانی‌مدت کمک می‌کنند. به این ترتیب، مصرف بیش از حد کالری کاهش می‌یابد و روند کاهش یا حفظ وزن آسان‌تر می‌شود.

مرزی مبنی بر واردات کالاهای اساسی از جمله نهاده‌های دامی توسط افراد در مقابل صادرات کالاها، گفت: این مصوبه که اول آذرماه تصویب شده چهار ماه و تا پایان امسال مهلت دارد. وی افزود: افراد واجد شرایط در استان‌های مرزی از جمله گلستان می‌توانند ارز حاصل از صادرات کالاها را پس از اخذ مجوز از دستگاه‌های متولی و ثبت سفارش به واردات کالاهای اساسی و نیز نهاده‌های دامی اختصاص دهند. کیانمهر همچنین گفت: مشکلی در تأمین سوخت واحدهای دام و طیور گلستان نیست و به مقدار کافی سوخت (نفت سفید و گازوئیل) ذخیره شده است. در این جلسه برخی فعالان حوزه دام و طیور گنبدکاووس هم به بیان مسائل و مشکلات پرداخته و خواستار رفع فوری کمبود نهاده‌های دامی و تأمین سوخت مورد نیاز فعالان این بخش شدند. به گفته عبدالملک آرخی، مدیر جهادکشاورزی گنبدکاووس هم اکنون در این شهرستان ۴۰۰ هزار نفری ۲۵۰ هزار راس دام سبک، ۳۳ هزار و ۵۰۰ راس دام سنگین، ۲ هزار و ۳۰۴ نفر شتر و ۳۰۴ راس اسب به همراه ۳۳۲ واحد طیور (پرورش مرغ گوشتی، مرغ تخم‌گذار و مرغ مادر) فعال است.

همانگی امور اقتصادی استاندار اعلام کرد این تلاش‌های مستمر روزانه به نتیجه رسیده و به‌زودی شاهد تأمین پایدار نهاده‌های دامی در استان خواهیم بود. به گزارش روابط عمومی، عبدالعلی کیانمهر در نشست با برخی فعالان حوزه دام و طیور در گنبدکاووس با اذعان به کمبود نهاده‌های دامی در گلستان، گفت: همه تلاش و توان مدیریت استان برای تأمین به موقع و به اندازه نهاده مورد نیاز واحدهای دامی به کار گرفته شده است. وی با بیان اینکه قول‌های مساعد برای تأمین نهاده مورد نیاز از سوی دستگاه‌های ملی داده شده است، ابزار امیدواری کرد: در روزهای آینده شاهد اختصاص بخشی از نهاده‌های دامی مورد نیاز به واحدهای دامی و مرغداری‌های گلستان باشیم. کیانمهر به نقش واحدهای دام و طیور گلستان در تأمین امنیت غذایی و اشتغال پایدار هم اشاره کرد و گفت: به سبب اهمیت موضوع این بخش، پیگیری مسائل و مشکلات واحدهای دامی استان مورد اهتمام مسوولان و دستگاه‌های مرتبط قرار دارد. معاون همانگی امور اقتصادی استاندار گلستان به مصوبه اخیر هیات دولت و تفویض اختیار به استانداران مناطق

گلستان در یک قدمی حل کمبود نهاده‌های دامی

پیگیری‌های استاندار گلستان، معاونت همانگی امور اقتصادی و مجمع نمایندگان استان در مجلس، کمبود نهاده‌های دامی که هفته‌هاست دامداران گلستانی را نگران کرده بود، در آستانه حل کامل قرار گرفت و معاون