

# سلامت

## نابناک

## احتمال ابتلا به تب مالت با مصرف بستنی فله‌ای

**فارس** - مرتضی صفوی، متخصص تغذیه گفت: استخوان‌های کودکان و نوجوانان به‌دلیل اینکه در حال رشد بوده، مصرف گروه شیر و لبنیات مواد غذایی در آن‌ها به‌صورت روزانه توصیه می‌شود. شیر، ماست، کنک بستنی در گروه شیر و لبنیات قرار دارد و مصرف بستنی در صورتی که استاندارد باشد و بسته‌بندی و مجوز بهداشتی داشته باشد، برای دانش آموزان مناسب است. البته باید توجه داشت مصرف بستنی فله‌ای خطرناک بوده و احتمال ابتلا به تب مالت را افزایش می‌دهد. دانش آموزان روزانه به ۳ واحد مواد غذایی گروه شیر و لبنیات نیاز دارند که ۶۰ گرم پنی، ۱/۵ لیوان بستنی و یک لیوان شیر یا کشک یک واحد به‌شمار می‌رود. در صورتی که شیر و لبنیات باستوریزه نباشد، باید یک دقیقه آن را جوشانده و در عین حال نسبت به هم‌زدن آن اقدام کرد تا مشکلات احتمالی آن رفع شود.

وی افزود: دانش آموزانی که با مصرف شیر دچار دل‌پیچه و اسهال می‌شوند، بهتر است شیر را با معده خالی نخوردند یا با جوشاندن آن، مانع از ایجاد این مشکل شوند. طعم شیر را می‌توان با عسل، انجیر، موز و خرما تغییر داد تا دانش آموزان نسبت به مصرف آن ترتیب‌شوند. مصرف شیر کاکائو نیز برای دانش آموزانی که دچار بیش فعالی هستند، توصیه نمی‌شود.

این متخصص تغذیه در رابطه با لزوم مصرف سبزیجات در دانش آموزان به‌صورت روزانه، گفت: کاهو، کلم، اسفناج و خیار از جمله سبزی‌هایی هستند که در دوران دانش آموزی مصرف تا ۳ تا ۵ سهم آن به‌صورت روزانه توصیه می‌شود، به‌طوری‌که یک لیوان سبزی خام و یک دوم لیوان سبزی پخته یک واحد به‌شمار می‌رود. صفوی تأکید کرد: دانش آموزان بهتر است انواع سبزی را به‌صورت خام مصرف کنند؛ چرا که پختن آن سبب از دست دادن ویتامین‌ها شده، همچنین توصیه می‌شود والدین سالاد را از شب قبل برای مصرف فردا تهیه نکنند؛ چرا که ویتامین‌های موجود در سالاد در معرض هوا تخریب می‌شود. استفاده از آبلیمو، آلبیمو و آب‌نارنج به‌جای سس مایونز در سالاد توصیه می‌شود و خانواده‌ها بهتر است از مصرف سس هنگام سرو سالاد خودداری کنند.

وی در رابطه با مصرف میوه‌ها در دانش آموزان، گفت: دانش آموزان روزانه به ۳ تا ۴ واحد میوه احتیاج دارند، به‌طوری‌که یک میوه متوسط هم‌چون پرتقال، هلو و یک میک سهم غذایی به‌شمار می‌رود. مصرف میوه‌های خشک در صورتی که بهداشتی تهیه شده باشد و ویتامین‌های آن از دست نرفته باشد، نیز برای دانش آموزان توصیه می‌شود.

صفوی در پایان گفت: دانش آموزانی که اضافه‌وزن دارند باید از مصرف شیرینی، نوشابه و به‌طور کلی از گروه‌های متفرقه غذایی خودداری کنند. دانش آموزان روزانه به ۳ و ۴ وعده غذایی و ۲ میان‌وعده در ساعت‌های ۱۰ صبح و ۵ بعدازظهر نیاز دارند. ورزش، استفاده از نور خورشید و مصرف شیر برای محکم شدن استخوان‌های دانش آموزان و جلوگیری از پوکی استخوان آن‌ها در آینده ضرورت دارد و مصرف ماهی و میگو به‌صورت ۲ بار در هفته برای آن‌ها توصیه می‌شود.

### چای عامل اختلال در جذب آهن است؟



**شفافولاین** - دکتر پیام فرح‌بخش، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی گفت: نوشیدن چای پس از صرف غذا، صرفاً باعث اختلال در جذب آهن غیرهم موجود در منابع گیاهی می‌شود و جذب مواد غذایی دارای آهن هم را

دچار اختلال نمی‌کند. معمولاً درصد جذب مواد غذایی دارای آهن هم در بدن، حدود ۱۵ درصد است و این نوع آهن با کیفیت بوده و ارزش غذایی خوبی دارد، اما جذب آهن غیرهم موجود در سبزیجات بیش از ۸-۳ درصد

دکتر فاضله داورخانی؛ عضو هیئت علمی دانشگاه تهران، دانشکده جغرافیا بوده و تاکنون در زمینه جغرافیای روستایی، جغرافیای جنسیت و جغرافیای توسعه، فعالیت‌های پژوهشی عیدیه‌ای انجام داده است. او مدرک دکتری خود را در رشته جغرافیا و برنامه‌ریزی روستایی و با عنوان رساله « جایگاه و نقش اشتغال زنان در فرآیند توسعه روستایی» از دانشگاه تربیت مدرس گرفته است. به مناسبت روز روستا، مهر خانه به سراغ دکتر داورخانی رفته و در زمینه جنسیت و توسعه روستایی با او به گفت‌وگو نشست. است.

#### در ایران تاکنون در حوزه توسعه روستایی و اقدامات انجام شده، آیا به‌میزه جنسیتی در این توسعه هم توجه شده است؟

زنان روستایی از دیرباز نقش تعیین‌کننده‌ای نه تنها در اقتصاد خانواده، بلکه در تمامی جوانب اجتماعی و فرهنگی جامعه خود داشته‌اند، روز کاری آن‌ها همواره طولانی‌تر بوده و تصمیمات درون و بیرون از خانواده تا حد زیادی به نظر آنان وابسته بود. آمارهای سراسر جهان نشان می‌دهد که زنان روستایی نقش تعیین‌کننده‌ای در تولید مواد غذایی داشته‌اند. در ایران نیز زنان روستایی همواره پایه‌ای مردانشان در زمین‌های کشاورزی کار می‌کرده‌اند و این در حالی بود که سایر فعالیت‌های مربوط به فرآوری محصولات، تولید صنایع دستی برای کمک به کاهش هزینه‌های خانوار، انجام کارهای خانه و بارآوری کودکان را نیز برعهده داشته‌اند. هرچند کار زیاد و زایمان‌های مکرر، زنان را فرسوده کرده و توان آن‌ها را می‌گرفت، اما آن‌ها اهرم‌های خانواده و نیروهای مولدی برای اقتصاد جامعه بودند.

بدین ترتیب کارایی اقتصادی آن‌ها موجب شده بود که از توانمندی بالایی نیز در اداره امورات اجتماعی برخوردار باشند. هر چند که در آن زمان نیز به دلایل گوناگون و از جمله نبود و یا نقص منابع آماری و فقدان مطالعات علمی جامع، حجم واقعی و تنوعات مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های اقتصاد-اجتماعی روشن نبود و معمولاً جایگاه واقعی‌شان در سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های توسعه، مورد توجه قرار نمی‌گرفت. از این‌رو در برنامه‌های پیشین توسعه کشور هرچند زنان در زیرفصل‌های مختلف برنامه‌تا حدودی مورد توجه بوده‌اند، لیکن تنها نوشتاری بود که خیلی از زوایای آن در عمل مغفول ماند و به اجرا نرسید. با توجه به ماده ۲۳۰ برنامه پنجم توسعه، قرار بود وضعیت زنان در عرصه‌های مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی بهبود پیدا کند، اما عملاً این اتفاق نیفتاد.

#### برنامه‌های توسعه‌ای اجرا شده در روستاها تا کنون چه تبعات مثبت و منفی برای زنان داشته است؟

تجارب چند دهه توسعه روستایی در کشور نشان داده است که تلاش‌های زیادی برای گسترش رفاه، به معنای برخورداری بیشتر از امکانات و مظاهر تمدن به شکلی که در شهرها وجود دارد، در روستاها صورت گرفته و این اقدامات فوایدی را برای جامعه روستایی به ارمغان آورده، اما برای جامعه روستایی و به‌طور خاص برای زنان روستایی شرایط رو به پیشرفتی را فراهم نساخته است؛ چرا که رویکردهای توسعه همچنان که به رفع نیازهای اساسی نظر داشتند، به ایجاد یا توسعه منابع درآمدی و همچنین به تقویت بنیه اقتصادی خانوارها نمی‌انديشیدند یا به عبارتی موجب توانمندسازی آنان نشده‌اند.

در اینجا فقط به موضوع خاص زنان می‌پردازیم. برنامه‌های توسعه حتی در مواردی که باعث افزایش درآمد خانوارها شده است، بلافاصله خروج زنان را از گردونه تولید به‌دنبال داشته است؛ چرا که سختی و طاقت‌فرسایودن شرایط کار آنان سبب می‌شود که فقط در شرایط اضطرار به کار در کشاورزی بپردازند. از سوی دیگر در دسترس قرارگرفتن آموزش‌همگانی که دیگر ارمغان توسعه است، باعث بالا رفتن و ارتقای سطح سواد زنان شده، اما بر اشتغال آنان به کارهای کوچک

**سلامت نیوز** - آلو خشک خواص عجیبی دارد از جمله تسهیل در کاهش وزن، ضد چروک بودن، تحریک معز، مقابله با فشار خون بالا از فواید بی نظیر آن است. یک عدد از این میوه حاوی ۱۱۳ میلی گرم پتاسیم است که فشار

خون را کنترل می‌کند و خطر سکته مغزی را کاهش می‌دهد. مصرف روزانه ۳ عدد آلو خشک می‌تواند از پوکی استخوان جلوگیری کند و همچنین توجه داشته باشید که این میوه ویتامین‌های بسیار زیادی

### آیا فواید آلو خشک را می‌دانید؟



دارد که در استخوان‌سازی به شما کمک خواهد کرد. آلو خشک به کولون (بخشی از روده بزرگ) کمک می‌کند تا وظیفه خود را به خوبی انجام دهد. مصرف این میوه میزان قند خون را تنظیم کرده و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش

می‌دهد. آلو خشک یکی از منابع غنی پتاسیم است. مصرف روزانه سه تا چهار عدد آلو خشک که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست، می‌تواند با رادیکال‌های آزادی که به حافظه و مغز آسیب می‌رسانند مقابله کند.

# نقش‌های این زنان موثر را کاهش ندهید!

## به مناسبت روز روستا

#### آیا این برنامه‌ها موجب تغییراتی در ساختار و کارکردهای نهاد خانواده نیز شده است؟

ماهیت توسعه اقتصاد در روستاها که بر برنامه‌های تکنولوژی‌محور متمرکز است، موجب کاهش نیاز به نیروی کار خانواده از جمله زنان می‌شود. در مناطق روستایی ایران زمانی که کار کشاورزی به‌طور دستی و در شرایط سخت انجام می‌شود، عمدتاً وظیفه زنانه محسوب می‌شود، ولی چنان‌چه این فعالیت مکانیزه شود، این مردان هستند که کار با ماشین‌را برعهده می‌گیرند. برای مثال تا زمانی که کار نشاء برنج با دست انجام شود، به آن زنانه‌کاری اطلاق می‌شود، ولی اگر این کار مکانیزه شود، این مردان هستند که از ماشین‌نشاگر استفاده می‌کنند؛ لذا بر خلاف روستاهای کشورهای پیشرفته، مکانیزه‌شدن فعالیت‌های کشاورزی، موجب خروج بخش قابل توجهی از زنان از بازار کار روستایی می‌شود و نهایتاً این تغییرات موجب می‌شود که کارکرد خانوار روستایی دستخوش دگرگونی شودو در این تغییرات، سرپرست خانواده به معمولاً مرد است به تهنایی و با استفاده از نیروهای بازار، کارکرد اقتصادی خانوار را به‌دوش می‌کشد.

#### در حال حاضر عمده مشکلات زنان روستایی را چه می‌دانید؟ از سویی تا چه حد تنوع و تکثر مشکلات به‌لحاظ بافت منطقه‌ای داریم؟

البته در دو دهه اخیر اقدامات مؤثری جهت توانمندسازی و بهبود شرایط زنان صورت گرفته است که از آن جمله می‌توان به فعالیت‌های دفتر امور زنان روستایی و عشایری جهاد کشاورزی اشاره کرد، مانند ایجاد صندوق‌های اعتباری خاص زنان، به‌کارگیری تسهیل‌گران زن در روستاها جهت ترویج کشاورزی در بین زنان روستایی، توسعه فعالیت‌های آموزشی در زمینه‌های مختلف، اما به لحاظ گسترش سریع تغییرات در جوامع روستایی، این اقدامات در قالب اقدامات هماهنگ صورت نگرفته و لذا دارای اثرات مقطعی بوده است. به عنوان مثال هم‌پای گسترش سواد و ارتقای سطح تحصیلات زنان روستایی و افزایش تعداد زنان دارای مدرک دانشگاهی، اشتغالات متناسب با دانش و مهارت آنان در روستاها ایجاد نشده و آنان که همچون مردان رروستا کمتر امکان مهاجرت به شهرها را دارند، نه تنها از مضلات اقتصادی، بلکه از مشکلات اجتماعی هم رنج می‌برند که نمونه‌بارز آن‌را می‌توان بالا رفتن سن ازدواج یا تجرد قطعی دختران در مناطق روستایی برشمرد.

یکی از نکات مهمی که در برنامه‌ریزی نه‌تنها در خصوص زنان، بلکه به‌طور عام باید بدان توجه کرد، تنوع جغرافیایی و تجارب زیستی مختلفی است که در کشور وجود دارد و زنان روستایی نیز از این امر مستثنی نیستند. این تنوعات جغرافیایی ضرورت اولویت‌بخشی به مسائل مختلف را نمایان می‌سازد. برای نمونه در مکان‌هایی که امکان فعالیت‌های کشاورزی اندک است، اشتغال زنان اولویت می‌یابد. این امر زمانی که بالا باالافتن سطح تحصیلات زنان همراه می‌شود، ایجاد فعالیت‌های نوین و حرفه‌ای متناسب با فضای جغرافیایی مورد نظر را می‌طلبد. در مکان‌هایی که کشاورزی مبتنی بر نیروی کار زنان رونق دارد؛ مثل شالیزارهای شمال کشور، مسائل سلامت و بهداشت کار زنان اولویت دارد و به همین ترتیب در مکان‌های توسعه‌یافته جلب مشارکت فعال زنان جلوگیری از به‌حاشیه‌رفتن آنان اهمیت می‌یابد و در مناطق توسعه‌نیافته و فقیر ایجاد تبعیض مثبت و کمک به آنان برای کاهش فشارهای ناشی از فقر و عقب‌ماندگی مورد نیاز است؛ لذا می‌توان گفت مسائل زنان هم بر مبنای تنوعات جغرافیایی و هم سطوح توسعه‌یافتگی و همچنین دوری و نزدیکی به مراکز شهری متفاوت است، به عبارتی نظر به اینکه علم جغرافیا بر این باور است که مکان‌ها منحصراً مفردند؛ لذا می‌توان گفت که مسئله هر منطقه و به‌طور خاص مسئله زنان روستایی در هر منطقه و بلکه در هر روستا، منحصر به فرد است و می‌یابد به‌طور خاص مورد توجه قرار گیرد.



گرفته و با حذف آشیز خانه‌های بزرگ و جایگزینی آن با آشپزخانه‌های باز (این) امکان فرآوری محصول و حتی پخت غذای کارگران را از زنان روستایی گرفته‌و بعضاًپشت‌بام خانه‌ها و حیاط خلوتی را که زمانی حکم کارگاه فرآوری محصول و یا رنگرزی و سایر تولیدات برای زنان داشت را نیز امروزه برای آنان غیر قابل استفاده کرده است، این در حالی است که این‌گونه فعالیت‌ها تنها کارکرد اقتصادی نداشت، بلکه به‌نوعی دارای کارکرد اجتماعی هم بوده و موجب برقراری ارتباطات بیشتر و گسترش همیاری و مشارکت بین زنان روستایی می‌شده است.

این وضعیت به‌نوعی شامل تغییرات ایجاد شده در معابر و سایر فضاهای روستایی نیز می‌شود؛ به‌نوعی که فضاهای روستایی را مردانه‌تر کرده و زنان را بیش از پیش در فضاهای خصوصی درون خانه‌ها محصور کرده است. همچنین در سایر برنامه‌های ترویجی و اعتباری نیز مردان را کشاورز و شاغلان اصلی تصور کرده و به عنوان سرپرست خانوار در نظر می‌گیرند. این تصور در بین زنان نیز بدین‌گونه گسترش یافته‌و آن‌ها هم خود را خانه‌دار و همسرانشان را کشاورز معرفی می‌کنند؛ صرف نظر از این که خود تا چه حد در این بخش فعال هستند. ازاین‌رو عمده مشکلات زنان روستایی را می‌توان از دو منظر از هم متمایز کرد. یک دسته مشکلات ناشی از عقب‌ماندگی روستاهاست که در این دسته از روستاها فقر، نبود امکانات و نابرابری‌ها موجب می‌شود که زنان شرایط فقیرانه و تبعیض آمیز شدیدتری را نسبت به مردان تجربه کنند و به عبارتی از عقب‌ماندگی مضاعفی رنج ببرند؛ و دسته دیگر در روستاهای توسعه‌یافته‌تر که همان‌طور که پیشتر اشاره شد، اثرات توسعه نه‌تنها وضعیت زنان را بهبود نبخشیده، بلکه موجب عمیق‌ترشدن شکاف جنسیتی در این مناطق شده است.

## بعد از قلب مراقب این عضو بدنتان باشید

**باشگاه خبرنگاران** - دکتر مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: کبد یکی از مهم‌ترین ارگان‌های بدن محسوب می‌شود بنابراین باید هر انسانی بداند که کدام یک از مواد غذایی برای پاکسازی کبد مناسب است. میوه‌ها و سبزیجاتی که دارای آنتی‌اکسیدان و ویتامین C هستند، به خصوص میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی رنگ بسیار موثر در پاکسازی کبد هستند. البته پرهیز از مواد غذایی پرچرب همچون مایونز، کله پاچه و... از نکاتی است که افراد ۱۸ سال به بالا باید توجه زیادی داشته باشند. وی افزود: رنگ‌های میوه‌ها و سبزیجات هر کدام نشان از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان و دیگر موارد مورد نیاز بدن هستند. همان‌طور که بارها به صورت مکرر گفته شده سلامتی برای انسان حرف اول را می‌زند پس بهتر است از همان دوران کودکی توجه فراوانی به برنامه غذایی خود کنید که با این کار سلامتی خود را تضمین و از نیاز به پاک سازی کبد پیشگیری کند.

