

نگاه **مژگان مهرابی؛ روزنامه نگار**

یک پرس غذا، یک جای پارک

از راه فروش جای پارک خودرو کسب درآمد می‌کنند. پارکبان نیستند، اما کار آنها را انجام می‌دهند. معمولاً جلوی رستوران‌ها، مراکز خرید، بیمارستان‌ها یا خیابان‌های پرتردد می‌ایستند و هر کس نیاز به جای پارک ماشین داشته باشد فضایی را در اختیارش می‌گذرانند. بسته به زمان توقف راننده و جیبی را تعیین کرده و از او می‌گیرند. از این کار هم راننده و هم نگهبان جای پارک، هر دو، راضی‌اند. صاحب ماشین از امنیت ماشین خاطر جمع است و بی‌دغدغه به کارهایش می‌رسد. در عوض نگهبان هم پولی کم‌دردر به‌دست می‌آورد و به زخم زندگی می‌زند. خیلی از این به اصطلاح نگهبان‌های جای پارک ماشین را خود صاحبان رستوران‌ها یا مراکز اداری تجاری استخدام می‌کنند. البته در این صورت شرایط بهتری دارند، چون علاوه بر حقوق ماهانه انعام هم گیرشان می‌آید.

ساعت ۱۱ شب است و انتظار می‌رود حالا که تا نیمه‌شب زمانی مانده، شهر خلوت و خالی از هیاهوی ماشین‌ها باشد. اما قطار خودروها جلوی اغذیه‌فروشی‌ها و رستوران‌های خیابان نیلوفر نشان می‌دهد. آرامش پایتخت رویای محالی است که هیچ‌وقت به حقیقت نمی‌رسد.

ابتدا تا انتهای خیابان نیلوفر و حوالی میدان نیلوفر قدم به قدم مغازه‌هایی است بابت شکم‌ها و علاقه‌مندان غذا؛ از فست‌فود و کبابی تا سوخاری و جگرکی. جلوی هر کدام از آنها موانع قرمز رنگی است که با زبان بی‌زبانی هشدار می‌دهد: «اینجا در حیطه رستوران است و بدون هماهنگی نمی‌توان پارک کرد.»

با توقف چند ثانیه‌ای جلوی یکی از رستوران‌ها، مردی با کاور سبز نزدیک می‌شود تا ببیند اگر مشتری هستم و قصد ورود به رستوران داریم راهنمایی‌مان کند، در غیر این صورت آب پاکی را روی دستمان بریزد و بگوید که توقف بی‌جا مانع کسب است و اگر کسی قصد خرید ندارد نمی‌تواند جلوی رستوران پارک کند. مرد سبز پوش برای دادن جای پارک استخدام شده است. سی و چند ساله به‌نظر می‌رسد و لجه دارد. می‌گوید: «بژو ۴۰۵ برو جلودر. بغل ما کسیمیا پارک کن.» سر و صورت مرد نگهبان زیر نم باران خیس شده، اما او بی‌توجه به سردی هوا خود را ملزم می‌داند تا ماشین‌های پارک شده مراقبت کند. یک جمله خسته نشاید او را سر دوق می‌آورد و نامش را می‌گوید که محمدناصر است. لب به سخن باز می‌کند: «صاحب رستوران ماهی ۹ میلیون به من دستمزد می‌دهد. مواظب ماشین مردم هستم که ازشان دزدی نشود. این خیابان معمولاً پررفت‌وآمد است. اما پنجشنبه شب‌ها و جمعه‌ها شلوغ‌تر است. زوج‌های جوان با دوستانشان برای خوشگذرانی می‌آیند.»

عکس‌ها: همشهری‌رای‌ماژورانه



زنبق‌ها آمدند

چشم به هم بزنیم، این چند روز آخر اسفند هم گذشته و زمستان شمال و کلاه کرده و رفته و بهار با همه زیبایی‌های و نوستالژی‌های رنگارنگش از راه می‌رسد. ولی از حق که نگذردیم، همه هفت‌سین عید و قشنگی‌هایش یک طرف، شادابی و زیبایی که شاخه گل‌های زنبق

به آن می‌دهند. طرف دیگر: گل‌هایی که اهالی شیبش در شهرستان حمیدیه استان خوزستان حالا نیم قرن است رزق و روزی‌شان از محل کاشت همین گل‌های رنگارنگ است و از یک‌ماه مانده به عید آنها را روانه بازار می‌کنند. روزگار تان به زیبایی همین گل‌ها.

بده‌بستان نمکین

نذر نمک؛ رسم دیرینه زائران امامزاده صالح

برمی‌دارد. تا جوانک کت‌وشلوار ی پول نمک‌ها را بپردازد و خودش را بسه در ورودی امامزاده برساند، هاشم چند کیسه را خیرات کرده است. جوان اتوکشیده تلفن همراه گران‌قیمتش را درمی‌آورد و با هیجان برای کسی که پشت خط است، سیر تا پیاز ماجرا را تعریف می‌کند: «رفیق، از طرف تو این نمک‌ها را نذر کردم. نذرت قبول عماد جان» بعد هم مشغول تصویربرداری از هاشم می‌شود که چند کیسه نمک ته‌نایلون را به طرف زائران گرفته است. رفیقش در ایران نیست و آن سر دنیا دلش خواسته برای درمان خواهرش نمک نذر کند؛ آن هم فقط در ایران و کنار حرم امامزاده صالح (ع).

هوای دم‌ظهر حسابی سرد است و انگار آسمان قصد دارد همه ته‌مانده انبان زمستانه‌اش را روی همین یک گله جاخلی کند، اما سرمای هوا حریف دلتنگی زائران امامزاده نشده و هر لحظه تعداد کسانی که از میدان تجریش راهشان را به سمت حرم کج می‌کنند، بیشتر و بیشتر می‌شود. وقتی به پله‌های منتهی به حرم نزدیک می‌شوند، اگر هم تل بسته‌های نمک پیدار گوشه‌و کنار پله‌ها نظرشان را جلب نکند، حتماً هیاهوی فروشندگان این نمک‌ها همه نذر و نیازها و حاجات‌شان را یکی یکی به خاطرشان می‌آورد؛ نسه طوفی و نه هیچ‌یک از نمک‌فروشان پای حرم فکر نمی‌کردند جوانک اتوکشیده‌باین شکل و شمایلش، نذر نمک داشته باشد، ولی رایان علاوه بر یک بسته نمکی که رفیقش نذر کرده بود، یک بسته نمک دیگر هم از طوفی خرید تا در خیرات رفیقش شریک شود. پدر و مادر رفیق رایسان در تجریش زندگی می‌کنند و هر بار که برای دختر و پسرشان در استرالیا گیر و گرفتاری پیش می‌آید، با هم کفش و کلاه می‌کنند و برای نذر نمک به امامزاده می‌آیند. ماه پیش آنها هم برای عمل جراحی دخترشان به استرالیا رفتند و رایان ادای نذر دستش را بر عهده گرفته است.

خدمت به خلق الله

هاشم هر دو بسته نمک را با عجله میان زائران بخش می‌کند و راضی از دستمزدی که از رایان گرفته، در انتظار مشتری بعدی روی پله سرد و یخ‌زده می‌نشیند. اغلب زائران دوست دارند خودشان نذرشان را ادا کنند، ولی کسانی مانند حنا که رمق بالا و پایین کشاندن بسته‌های ۱۰ کیسه‌ای نمک را ندارند، این وظیفه را به هاشم می‌سپارند. حنا همراه نوزادش به امامزاده آمده و هنوز هاشم توزیع کیسه‌های نمک را به آخر نرسانده، به طرف حرم می‌رود تا دخترش سرما نخورد. هاشم نمک



هم می‌فروشد، ولی ادای نذر دیگران برایش خیر و برکت بیشتری دارد.

زنان نمک‌فروش

در میان زنان نمک‌فروش زری از همه جوان‌تر است و سنش به ۳۰ سال نمی‌رسد. شمال و ماتوی ساده‌ای پوشیده و صدای کم‌جانش لابه‌لای داد و هوار اکرم گم شده است. نان سفید ۲چه قد و نیم‌قد و خرج این نمک‌ها همه نذر و نیازها و حاجات‌شان را یکی یکی به خاطرشان می‌آورد؛ نسه طوفی و نه هیچ‌یک از نمک‌فروشان پای حرم فکر نمی‌کردند جوانک اتوکشیده‌باین شکل و شمایلش، نذر نمک داشته باشد، ولی رایان علاوه بر یک بسته نمکی که رفیقش نذر کرده بود، یک بسته نمک دیگر هم از طوفی خرید تا در خیرات رفیقش شریک شود. پدر و مادر رفیق رایسان در تجریش زندگی می‌کنند و هر بار که برای دختر و پسرشان در استرالیا گیر و گرفتاری پیش می‌آید، با هم کفش و کلاه می‌کنند و برای نذر نمک به امامزاده می‌آیند. ماه پیش آنها هم برای عمل جراحی دخترشان به استرالیا رفتند و رایان ادای نذر دستش را بر عهده گرفته است.

حکایت نذر نمک

در آن سال‌هایی که از مترو و اتوبوس‌های بی‌آرتی خبری نبود و زائران پای پیاده مسیر کوهستانی و سنگلاخی حرم امامزاده صالح (ع) را طی می‌کردند، زمستان‌ها هم خوب سوز داشت. آن زمان از روز اول دی که چله کلان شروع می‌شد، تا آخر پهنم و نه چله خرد، زمین ولایت تجریش لاقل چندباری برف و کولاک به‌خودش می‌دید. یخبندان آن هم به آسانی یاز نمی‌شد و زائران همیشه نمک به همراه داشتند تا به ضرب و زور نمک، یخ مسیر بریج و خم و ناهموار خود را باز کنند. کم‌کم اهالی تجریش هم به کمک زائران آمدند و باندر و اهدای نمک، خود را در ثواب زیارت آنها شریک می‌کردند و رسم مهمان‌نوازی را به‌جا می‌آوردند. اگر چه حالا آن مسیر سنگلاخی و صخره‌ای به خیابان‌های هموار و آسفالت‌پوش تبدیل شده و مردم پایتخت از هر گوشه شهر قصد زیارت امامزاده را داشته‌باشند، وسایل حمل‌ونقل عمومی در دسترس آنهاست، اما هنوز هم سنت نذر نمک در میان زائران فرزند امام موسی (ع) ظم (ع) با پر جاست.

تندرستی

تغذیه **آرش نهاوندی؛ روزنامه نگار**

خواص این میوه جادویی

موز با اینکه بیش از ۳ دهه نیست وارد سفره ایرانی‌ها شده، اما بسیار مورد توجه قرار گرفته است. شاید بتوان آن را جایگزینی مناسب برای مکمل‌های انرژی دانست. اما موز چه فوایدی دارد؟

کاهش وزن

موز با وجود طعم شیرین، کالری نسبتاً کمی دارد. یک موز متوسط حاوی بیش از ۱۰۰ کالری است که آن را به یک میان وعده رضایت‌بخش برای کسانی که به دنبال کاهش وزن هستند، تبدیل می‌کند.

سرشار از فیبر است

هر موز متوسط حدود ۳ گرم فیبر دارد. فیبر به تقویت سیری کمک می‌کند، باعث می‌شود برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید و کالری در یافتی کلی را کاهش دهید.

شیرینی طبیعی دارد

موز دارای شیرینی طبیعی است که می‌تواند هوس خوردن غذاهای شیرین یا قندهای اضافه و کالری بالا در میان وعده‌ها را برطرف کند. انتخاب غذاهای کامل و غنی از مواد مغذی مانند موز به جای شیرینی‌های تصفیه‌شده می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

مترکم از مواد مغذی است

موز علاوه بر فیبر، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از سلامت کلی حمایت می‌کنند. انتخاب غذاهای غنی از مواد مغذی مانند موز می‌تواند به شما کمک کند ضمن مدیریت وزن، نیازهای غذایی خود را برآورده کنید.

موز و افزایش وزن

موز با اندازه متوسط حدود ۲۷ گرم کربوهیدرات دارد که نسبتاً بالا محسوب می‌شود. در حالی که کربوهیدرات‌ها منبع حیاتی انرژی هستند، مصرف بیش از حد آنها می‌تواند منجر به افزایش وزن شود، به‌خصوص اگر کالری دریافتی بیش از نیاز مصرف شود.

منبع شادوب

کربوهیدرات‌های موجود در موز عمدتاً به شکل قندها از جمله گلوکز، فروکتوز و ساکاروز هستند. در حالی که این قندها باعث افزایش سریع انرژی می‌شوند، مصرف آنها در مقادیر زیاد بدون تعادل یا پروتئین و چربی‌های سالم می‌تواند به افزایش وزن کمک کند.

استفاده بهینه برای مدیریت وزن

وقتی نوبت به گنجاندن موز در برنامه مدیریت وزن می‌رسد، اعتدال و تعادل نکته کلیدی است.

سرخک طغیان کرد اما نترسید

ایران تنها کشور منطقه است که گواهی حذف سرخک دارد

اگرچه این بیماری در کشورهای همسایه به طرز قابل توجهی شیوع پیدا کرده و باعث نگرانی شده است

گواهی حذف بیماری داریم اما باید مراقب باشیم

شهبام عرشی، سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت درباره وضعیت فعلی شیوع بیماری در کشور به همشهری می‌گوید: «ایران تنها کشور منطقه است که گواهی حذف سرخک را از سازمان جهانی بهداشت دریافت کرده است. واکسیناسیون هم به‌صورت مرتب انجام می‌شود، اما گزارش‌هایی از کشورهای افغانستان و پاکستان دریافت می‌کنیم که شیوع بیماری در این مناطق بالاست و نگرانی اصلی این است که مهاجرانی از این کشورها به‌صورت قانونی و غیرقانونی به‌صورت مرتب وارد کشور می‌شوند و باید در این باره کاملاً هوشیارانه عمل شود.»

عشرینی می‌گوید: «کشورهای همسایه به‌ویژه پس از شیوع پاندمی کروناست و همین حالا هم ۲۳ میلیون کودک در دنیا سرخک خود را تکمیل نکرده‌اند؛ نزدیک به ۲۲ میلیون نوبت اول و ۱۱ میلیون دوز دوم.»

ممکن است در برخی شهرها و در گروه‌های آسیب‌پذیر اپیدمی‌هایی رخ دهد. به همین دلیل در مقاطع مختلف کمپین‌هایی از سوی وزارت بهداشت ایجاد می‌شود که گروه‌های خاص واکسینه شوند.» به گفته عرشی نتهتا در ۲ کشور همسایه شرقی ایران، کشور عراق هم با یک همه‌گیری بی‌سابقه شیوع سرخک طی ۱۰ سال اخیر مواجه شده و موارد ابتلا در این کشور هم قابل توجه است؛ به همین دلیل تأکید شده که تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور به‌خصوص دانشگاه‌های مرزی توجه ویژه به واکسیناسیون به‌موقع کودکان و تقویت نظام مراقبت بیماری‌های بثوری تدار داشته باشند.

سال گذشته هم با مشارکت یونیسف ۶۰۰ هزار دوز واکسن سرخک و سرخچه از طریق وزارت بهداشت برای ایمن‌سازی کودکان پناهنده زیر ۱۵ سال افغانی تزریق شد.

وزارت بهداشت هم در نامه‌ای نسبت به طغیان سرخک هشدار داده؛ سال گذشته میلادی هم بیش از ۳۰۰ هزار مورد ابتلا به سرخک شناسایی شده. البته با وجود روند صعودی شیوع سرخک در جهان، ایران هنوز با چالش جدی مواجه نیست و گواهی تأییدیه حذف سرخک را هم از سازمان جهانی بهداشت دارد، اما مشکل اساسی اینکه ۳ کشور همسایه ایران، شیوع گسترده ابتلا را گزارش کرده‌اند. در افغانستان تنها در ۲ ماه ابتدایی ۲۰۲۴ بیش از ۷ هزار مورد مشکوک به سرخک ثبت شده. در عراق هم این آمار از ۵ هزار نفر فراتر رفته است. مطالعات علمی نشان می‌دهد که در صورت انتقال بیماری از سوی آنها به برخی شهرهای کشور و طغیان بیماری، احتمال ابتلا به سرخک برای گروه‌های آسیب‌پذیر یا ابتلادر افراد واکسینه وجود دارد. به تأکید متخصصان، دلیل شیوع سرخک در جهان کاهش واکسیناسیون کودکان به‌ویژه پس از شیوع پاندمی کروناست و همین حالا هم ۲۳ میلیون کودک در دنیا سرخک خود را تکمیل نکرده‌اند؛ نزدیک به ۲۲ میلیون نوبت اول و ۱۱ میلیون دوز دوم.



۳۰۰ هزار مورد ابتلا به سرخک در جهان در سال ۲۰۲۳ میلادی گزارش شده که ۷۹ درصد نسبت به ۲۰۲۲ افزایش دارد



عدد خبر

۴۰ درصد

بیشتر از استاندارد جهانی، ایرانیان نان مصرف می‌کنند. به همین دلیل است که می‌توان ایران را بزرگ‌ترین مصرف‌کننده نان در جهان به نسبت جمعیتی که دارد، دانست. در ایران، بین ۴۵ تا ۶۵ درصد کالری شهروندان از طریق نان تأمین می‌شود.

۳۵ تا ۴۷

درصد مواد پروتئینی و لبنی و ۸۰ درصد ریزمغذی‌ها و آهن مورد نیاز بدن در برخی نواحی کشور، توسط مصرف نان تأمین می‌شود. همچنین هر ایرانی تقریباً در ۲ نیم‌وعده غذایی بین ۱۸۰ تا ۳۲۰ گرم نان در روز مصرف می‌کند که باعث شده تا فاصله زیادی با استانداردهای جهانی داشته باشیم.

نکته روز

چرا خوردن عسل برای نوزادان مثل سم است؟

متخصصان تأکید دارند خوردن عسل به کودکان به‌خصوص کودکان زیر ۲ سال ممنوع و در نوزادان زیر یک سال کاملاً ممنوع است؛ چراکه می‌تواند مرگ کودک را به دنبال داشته باشد. اما چرا عسل برای نوزاد زیر یک سال ضرر دارد و منجر به بروز چه عوارض و علامتی در او می‌شود؟ سالومه موسوی‌نژاد، متخصص نوزادان و کودکان، در این باره به همشهری می‌گوید: داخل عسل میکروبی به نام میکروب بوتولیسم (Botulism) رشد می‌کند و نوزادان هنوز سیستم ایمنی ضعیفی دارند و سیستم گوارشی‌شان هم تکمیل نشده که قدرت تشخیص و حذف این سموم و باکتری‌ها را داشته باشد. همچنین در ظرف عسل بسته است و به همین دلیل حاوی هاگ‌های یک باکتری به نام کلستریویدنوم بوتولیسم است که می‌تواند در سیستم گوارشی نوزاد رشد و سم تولید کند و به بوتولیسم منجر شود که یک بیماری نادر اما کشنده است.