

آقای که شما باشی

مخاطبان فراموش شده
صنعت مد و لباس

این صنعت زنانه!

زمانی که درباره تبعیض میان مردان و زنان حرف می‌زنیم، اغلب ذهن‌مان ناخودآگاه به سمتی می‌رود که انگار این تبعیض یک طرفه و همیشه به نفع مردان است ولی واقعیت این است که این تبعیض همیشه یک طرفه نیست و همان‌طور که در هفته‌های پیش نشان دادیم، ما مردان نیز تحت تاثیر این تبعیض‌ها قرار می‌گیریم.

این هفته می‌خواهیم سراغ صنعت مد و لباس برویم؛ صنعتی که اغلب گروه مخاطب آن خانم‌ها بوده‌اند. البته بهتر است همین ابتدا به این موضوع اشاره کنیم که در سال‌های اخیر، وضعیت صنعت مد و لباس در موضوع تبعیض جنسیتی بهتر شده است ولی با وجود این هنوز اصلی‌ترین مخاطبان این صنعت خانم‌ها هستند و ما مردان بخش به مراتب کوچک‌تری از آن را تشکیل می‌دهیم.

همین توجه بیشتر صنعت مد و لباس به خانم‌ها باعث شده که

تنوع پوشش برای آن‌ها به مراتب بیشتر از ما باشد، در حالی که این موضوع به هیچ عنوان عادلانه نیست و ما را از امکان داشتن انتخاب‌های بیشتر محروم می‌کند. بخشی از این توجه بیشتر به این دلیل است که خانم‌ها از قدیم حساسیت بیشتری روی نوع لباس خود داشته‌اند؛ ولی مسئله این است که امروزه این حساسیت به دنیای مردانه ما هم وارد شده و همین موضوع باعث شده است که ما هم بخواهیم گزینه‌های بیشتری برای انتخاب لباس داشته باشیم.

علیرضا صابریان
۲۳۹ کلمه
زمان مطالعه: ۲ دقیقه
🔍 📖 📌 🔄

چی بخوریم؟ چی نخوریم؟

همان‌طور که گفتیم در این رژیم شما از خوردن برخی از مواد خوراکی اجتناب می‌کنید و استفاده از برخی مواد بدون مانع خواهد بود. شما باید از خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات، مانند غلات، قندها، چربی‌های ناسالم مانند مایونز، برخی حبوبات، برنج، سبیب زمینی، آب نبات، آب میوه و حتی بیشتر میوه‌ها خودداری کنید و آن‌ها را با مواد غذایی مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ، کره، آجیل، روغن‌های سالم، آووکادو و بسیاری از گیاهان کم کربوهیدرات جایگزین کنید.

لطفاً مواظب باشید!

همان‌طور که چنین رژیم می‌تواند برای سلامتی مفید باشد، روند غیر اصولی و به دور از نظارت متخصص تغذیه می‌تواند موجب عوارضی از جمله کمبود مواد معدنی، ویتامین‌ها، خستگی، حالت تهوع، مشکلات خواب و گوارشی شود. همچنین این رژیم می‌تواند ریسک بیماری‌هایی مانند سنگ کلیه یا کبد چرب را افزایش دهد و قبل از شروع آن لازم است که با پزشک خودتان مشورت کنید. به یاد داشته باشید که راز سلامتی در حفظ تعادل است و قرار نیست یک شبه به وزن ایده‌آل خودتان برسید.

تعاریف پایه یک رژیم

رژیم کتو یا کتوژنیک انواع مختلفی دارد که تا به این جای کار تحقیقات بیشتری بر رژیم کتوژنیک استاندارد و رژیم بر پایه پروتئین بالا انجام گرفته است. کتوزیس یک حالت متابولیکی است که در آن بدن شما به جای کربوهیدرات از چربی برای سوخت استفاده می‌کند. اصلاح رژیم غذایی و انجام روزه‌داری متناوب بر اساس محدودیت‌های این رژیم می‌تواند به شما کمک کند تا سریع‌تر وارد کتوز شوید. این رژیم غذایی به صورتی است که می‌توانید بدون شمردن کالری یا پیگیری مصرف مواد غذایی، وزن خود را کاهش دهید. یک بررسی از ۱۳ مطالعه نشان می‌دهد که با پیروی از مصرف کربوهیدرات بسیار کم، رژیم کتوژنیک نسبت به رژیم کم‌چربی برای کاهش وزن طولانی‌مدت، کمی موثرتر است. افرادی که رژیم کتو را دنبال کردند به طور متوسط ۹۰۰ گرم بیشتر از گروهی که رژیم کم‌چربی را دنبال کردند وزن کم می‌کنند.



تن درست

گرسنه و عصبی

در زمان گرسنگی عصبانی و پرخاشگر می‌شویم و در خیلی از مواقع بدون آن که متوجه علت این کم‌طاقتی شویم از خودمان می‌پرسیم «چرا بی‌دلیل عصبانی‌ام؟». جواب این سوال درست در میان قاروقور شکمتان قرار دارد. در زمان گرسنگی پروتئینی به نام نوروپپتید Y ترشح می‌شود که علاوه بر ارسال پیام گرسنگی و تنظیم اشتها، موجب تنظیم فرایند خشم و پرخاشگری نیز می‌شود. همچنین در گرسنگی‌های طولانی مدت و کاهش قند خون، ترشح هورمون‌هایی مانند کورتیزول و اپی‌نفرین نیز موجب تغییر خلق و خو و حتی ایجاد حس اضطراب در فرد می‌شود.

معمولاً مواد غذایی که مصرف می‌کنیم از نظر کربوهیدرات‌ها شامل دو نوع ساده و پیچیده می‌شوند. مواد قندی ساده مانند نوشابه، شکلات و آبمیوه‌های صنعتی به سرعت جذب خون می‌شوند و قند خون را سریع بالا می‌برند اما در ادامه به علت ترشح انسولین، زودتر قند خون کاهش می‌یابد و باعث حالت پرخاشگری می‌شود. اما ترکیبات قندی پیچیده مانند نشاسته، غلات یا ترکیبات حاوی پروتئین و فیبرهای گیاهی مدت زمان بیشتری برای هضم نیاز دارند و همین امر باعث می‌شود به تدریج قند خون‌تان بالا رود و در یک حد تقریباً ثابتی باقی بماند و دچار افت شدید قند خون نشوید. بر همین اساس اگر قرار است مدت زیادی خوراکی مصرف نکنید، سعی کنید در آخرین وعده غذایی خود از این ترکیبات پیچیده بیشتر استفاده کنید.

نگار عبادپور

۲۲۶ کلمه

زمان مطالعه: ۱ دقیقه

🔍 📖 📌 🔄

مسیر هستند تا اینکه به اورامان تخت برسید؛ جایی که جدا از طبیعت و بافت روستایی بی‌نظیر، داستان‌های تاریخی زیادی در چننه دارد. مراسم پیر شالیار، که یک آیین مذهبی با قدمت چند هزار سال است، در میانه بهار و زمستان برگزار می‌شود.

مسیر نوسود اما به مرز می‌رسد و سپس در امتداد آن از گردنه تته می‌گذرد، که به دلیل برف‌گیر بودن، تنها سه ماه تابستان باز است. کمی بعد ویوی زیبایی از اورامان تخت را می‌بینید و مسیر با پیوستن آن، به سمت مریوان می‌رود.



عموماً شاخص‌ترین روستای پلکانی که می‌شناسیم، ماسوله و برای ما خراسانی‌ها کنگ است؛ اما در غرب کشور در پیچ و خم‌های زاگرس منطقه اورامانات و یا به زبان محلی، هه ورامانات هست که در دره‌های تنگ کوهستانی روستاهای پلکانی زیبایی را در خود جا داده و معروف‌ترین آن‌ها روستای اورامان تخت می‌باشد.

جاذبه‌های مسیر

از کرمانشاه که به سمت پاهو حرکت کنید، بعد از گذر از روانسر و جوانرود کم‌کم جنگل‌های زاگرس پیدا می‌شوند. در راه پاهو سراب نیلوفر (سراب در زبان محلی به معنی چشمه هم هست) و غار قوری قلعه از جاذبه‌های مسیر است. پاهو برای خودش عالمی دارد اما با گذر از آن در مسیر رود سیروان به سمت مرز، به دوراهی نوسود و نودشه می‌رسید. در راه نودشه، می‌توانیم از تقاطع هجیج، در سر سد داریان خارج شوید. کمی بعد از گذر از چشمه بل، جاده خاکی می‌شود اما این مسیر کوهستانی در امتداد سیروان، ارزش رفتن را دارد. روستاهای سلین و بلبر از زیبایی‌های

