زنان شاخص

صبا کردافشاری
(۱۳۷۷-تهران)

صبا کردافشاری فعال مدنی و زندانی سیاسی ایرانی است.او در ارتباط با کمپین چهارشنبه‌های سفید ۱۱ خردادماه سال ۹۸ به اتهام نداشتن حجاب اسلامی، بازداشت و از سوی دادگاه انقلاب به ۲۴ سال زندان محکوم شد که پانزده سال آن اجرایی اعلام شد.نهایتا اعلام شد که حبس قابل اجرای او به هفت سال و نیم تقلیل پیدا کرده. او در زمان بازداشت در سال ۱۳۹۸ تنها ۲۱ سال سن داشت.

وی سابقاً نیز در جریان اعتراضات سال ۱۳۹۶ روبروی تئاترشهر تهران بازداشت شده بود و بیش از دو ماه و یک هفته را در زندان قرچک ورامین سر کرده بود. طبق گزارش راحله احمدی، مادر صبا، او در زمان بازداشت مورد ضرب شتم قرار گرفته و مجبور به امضای اجباری کیفر خواستی با مضمون «ما اغتشاش‌گر و شورش‌گر هستیم و حتی امکان تبدیل به قرار وثیقه نیز برای ما مقدور نیست.» شده بود. جلسه دادگاه کردافشاری دوشنبه ۲۸ مردادماه ۹۸ با انتقال وی با دست‌بند و چشم‌بند به شعبه ۲۶ دادگاه انقلاب تهران به ریاست قاضی ایمان افشاری آغاز شد. چندی پس از برگزاری جلسه دادگاه، به گفته حسین تاج وکیل مدافع صبا کردافشاری به اتهام «تشویق به فساد و فحشا» به ۱۵ سال، به اتهام «اجتماع و تبانی به قصد ارتکاب جرم علیه امنیت کشور» به هفت سال و نیم و به اتهام «فعالیت تبلیغی علیه نظام» به یک سال و نیم زندان محکوم شد.

Pexels

غذاهایی با کالری منفی

بدن برای هضم و جذب غذاها و نیز استفاده از ویتامین‌ها، مواد معدنی و نیز دیگر فاکتورهای تغذیه‌ای موجود در مواد غذایی، به صرف انرژی نیاز مند است. هر چه بدن راحت‌تر قادر به تجزیه، و نیز استفاده از مواد مغذی موجود در یک ماده غذایی باشد، سلول‌های بدن، به منظور هضم و جذب آن ماده غذایی، نیازمند به صرف مقدار انرژی کمتری خواهند بود. و برعکس، هرچه استخراج ترکیبات مغذی موجود در یک ماده غذایی مشکل‌تر باشد، سلولهای بدن برای هضم و جذب و نیز استفاده از ترکیبات موجود در آن ماده غذایی، نیازمند به صرف مقدار انرژی بیشتری خواهند بود. اینها در واقع غذاهایی هستند که مقدار انرژی مورد نیاز برای هضم و نیز جذب آنها توسط بدن انسان، به مراتب بالاتر از مقدار انرژی موجود در این غذاها می‌باشد. در حقیقت، استفاده از کالری‌های موجود در این دسته از غذاها برای بدن انسان دشوار بوده، و بنا بر این بدن به منظور هضم و جذب این دسته از مواد غذایی نیازمند صرف مقادیر زیادی از انرژی است.

فهرستی از غذاهای دارای کالری منفی

سبزیجات: کدو، کلم، اسفناج، شلغم، کلم برگ، کرفس، فلفل قرمز، خیار، سیر، مارچوبه، کلم بروکلی، کلم گل، لوبیا سبز، پیاز، گوجه فرنگی، پیازچه، تره فرنگی.

میوه‌ها: سیب، گریپ فروت، لیمو، پرتقال، توت فرنگی، نارنگی، آناناس، مانگو، آلو.

غذاهای کالری منفی تماماً از میوه‌ها و نیز سبزیجات بوده، و این غذاها حاوی مقادیر بالایی از سلولز و آب شما در دستان شما هستند. آب دارای هیچ‌گونه کالری‌ای است! خانم‌ها نیازهای متفاوتی برای مواد مغذی دارند و انتخاب کردن انواع مناسب غذا و نوشیدنی اثر مثبتی روی سلامت آن‌ها دارد. مطالعات نشان می‌دهد انتخاب گروه‌های غذایی خاص و نوشیدنی‌ها به ارتقای سلامت و جلوگیری از بیماری‌های خاص در خانم‌ها کمک می‌کند..

تغذیه سالم برای سلامتی زنان بسیار مهم است چون می‌توانند با تغذیه درست مواد مورد نیاز بدن خود را تأمین کنند و به بسیاری از بیماری‌ها دچار نشوند.

۱. آب لیمو سوخت و ساز و کاهش وزن را افزایش می‌دهد: زمانی که سن بالاتر می‌رود، میزان اسید در معده کاهش پیدا می‌کند از طرفی آب لیمو یک ماده ضروری برای گوارش غذاست. مطالعات نشان می‌دهد که ۳۰ درصد از خانم ها دچار مشکلات گوارشی هستند در نتیجه معده آن‌ها با کمبود اسید مواجه می‌شود که می‌تواند برای کاهش وزن مناسب باشد.

۲. خوردن لوبیا باعث می‌شود که شما زودتر احساس سیری کنید: حبوبات، همگی سرشار از مواد مغذی هستند اما لوبیا قرمز بسیار مفید است و دارای انواع آنتی اکسیدان‌ها، فولات، پروتئین، مواد معدنی و فیبر است. با خوردن لوبیا قرمز زودتر احساس سیری می‌کنید و برای مدت زمان بیشتری می‌توانید سیر بمانید و دچار چاقی نشوید.

۳. چای برگ تمشک به کاهش درد قاعدگی کمک می‌کند: چای برگ تمشک یکی از گیاهان مناسب برای خانم‌هاست و نوشیدن آن فواید بسیار زیادی دارد زیرا به طور طبیعی حاوی ویتامین و مواد معدنی است که برای بدن خانم‌ها مناسب است. یکی از سبزیجات بسیار عالی است که مشکلات مختلف مربوط به سلامت بدن را از بین می‌برد. یک فنجان بروکلی نیز ۱۰۰ درصد ویتامین دارد که برای تولید کلاژن مناسب است. کلاژن انعطاف‌پذیری خوبی به پوست می‌دهد و همچنین غنی از ویتامین آ است که به جوان‌سازی سلول‌ها کمک کرده و می‌تواند آن‌ها را با سلول‌های جدید جایگزین کند.

۷. طعم‌دار کردن غذا با زردچوبه به درمان عفونت‌ها کمک می‌کند: زردچوبه یکی از مهم‌ترین گیاهان دارویی است و یک ماده غذایی طبیعی محسوب می‌شود که باید به عنوان یک مکمل رژیم غذایی مورد استفاده قرار بگیرد. این ادویه حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی است و خواص ضد التهابی دارد و همچنین دارای خواص ضد قارچی، ضد باکتریایی و ضد ویروسی است بنابراین یک درمان موثر برای قارچ کاندیدا محسوب می‌شود.

۸. بادام هندی به حرکت عضلات و ماهیچه‌ها کمک می‌کند: بادام هندی منبع عظیمی از مواد معدنی مخصوصاً همچنین حاوی آهن، کلسیم، پتاسیم، ویتامین ث، آ، ب و ای می‌باشد.

۴. ریشه ماکا علائم یائسگی را بهبود می‌بخشد: ماکا جزء سبزیجات محسوب می‌شود که به بروکلی مرتبط است همچنین خواص دارویی بسیار زیادی دارد. مهم‌ترین بخش این گیاه ریشه آن است که در زیر زمین رشد می‌کند.

ماکا رنگ‌های مختلفی از سفید تا سیاه دارد که می‌توانید آن را به صورت پودر هم پیدا کنید. ماکا علائم قاعدگی را کاهش می‌دهد و همچنین از مشکلات مربوط به روحیه و مشکلات خواب جلوگیری می‌کند و باروری را افزایش داده و هورمون‌ها را متعادل می‌سازد.

۵. مصرف گیلاس درد را کاهش می‌دهد: مصرف گیلاس به صورت تازه، کمپوت و منجمد شده با التهاب مقابله و به کنترل درد کمک می‌کند.

۶. خوردن بروکلی با چین و چروک‌ها مبارزه می‌کند: بروکلی منیزیم ، پتاسیم ، فسفر ، زینک ، سلنیوم و حاوی آهن ، منگنز و مس نیز است که همه این‌ها برای ضربان قلب و حرکت ماهیچه‌ها در بدن بسیار مناسب و مفید هستند و در مقایسه با گردو و بادام زمینی چربی کم‌تری دارد.بادام هندی همچنین حاوی ۱۲ گرم چربی در هر دانه است و دو گرم چربی اشباع دارد که به عنوان چربی خوب توسط متخصصان تغذیه معرفی می‌شود.

۹. بادام به هضم غذا کمک می‌کند: بادام حاوی پروبیوتیک است که به هضم غذا کمک کرده و کلسترول را کاهش می‌دهد.

۱۰. ساردین موجب افزایش ایمنی بدن خانم‌ها می‌شود: ساردین سرشار از روغن ماهی، ویتامین D و کلسیم است و حاوی سلنیوم ، آنتی اکسیدانی است که موجب افزایش ایمنی بدن می‌شود.

۱۱. کلم پیچ با سرطان مبارزه می‌کند: کلم پیچ از خانواده بروکلی است و حاوی ویتامین A، ویتامین C، کلسیم و کارتنوئید است و با سرطان مبارزه می‌کند و موجب کاهش کلسترول و خطر حمله قلبی می‌شود.

۱۲. آب چغندر به کاهش فشارخون کمک می‌کند: چغندر حاوی پتاسیم، فولات و خواص ضد التهابی است و مصرف آب چغندر با کاهش فشارخون مرتبط است.

۱۳. زغال اخته موجب سلامت مغز می‌شود: این میوه حاوی آنتی اکسیدان فراوان و ضد التهاب است و موجب سلامت مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و التهاب مفاصل می‌شود.

۱۴. کوینوا فولیکول‌های مو را تقویت می‌کند: کوینوا یک گیاه است که پروتئین و فیبر دارد و بدن را سیر نگه می‌دارد ؛ یک غلات کامل محسوب می‌شود و می‌توانید آن را در سالاد هم بریزید و حتی جایگزین برنج کنید. این ماده حاوی پروتئین بالایی است، فولیکول‌های مو را تقویت می‌کند و همچنین پوست سر را آبرسانی می‌کند و آن را مرطوب و نرم نگه می‌دارد و باعث می‌شود که مواد آسیب‌های محیطی مثل آلودگی و گرد و غبار جان سالم به در ببرد.

۱۵. مواد غذایی حاوی امگا ۳ بیماری قلبی را می‌کاهد: غذاهای زیادی هستند که حاوی اسید چرب امگا ۳ می‌باشند و جزء غذاهای دریایی محسوب می‌شوند، مثل سالمون و تن ماهی. این غذاها حاوی امگا ۳ بوده و فواید زیادی برای سلامت زنان دارند. مثلا به رشد کودک در رحم کمک می‌کنند و خطر بیماری‌های قلبی را می‌کاهند. اسید چرب امگا ۳ در نوشیدنی‌هایی مثل شیر، ماست و نوشیدنی‌های حاوی سویا وجود دارد و می‌توانید چند بار در هفته از این نوشیدنی‌ها استفاده کنید.

۱۰ ساعت پس از لاک زدن چه اتفاقات بدی می‌افتد؟

مواد تشکیل‌دهنده لاک ناخن موادی هستند شیمیایی و سمی که می‌توانند باعث ناباروری ، آلرژی و از دست دادن حس عصب شوند.

خانم‌ها به علت حس زیبایی که دارند به لاک ناخن و زیبایی ناخنشان اهمیت فراوانی می‌دهند ولی باید این موضوع را هم در نظر گرفت که در لاک ناخن مواد شیمیایی بسیار خطرناکی وجود دارد که عوارض جبران نشدنی را به همراه خواهد داشت.

لاک ناخن دارای چه مواد سمی است؟

طی مطالعه‌ای که انجام شد نشان داد که هربار که لاک می‌زنیم، ما حداقل یک ماده شیمیایی مخل هورمونی را جذب می‌کنیم. موادی سمی که زیاد در لاک‌های ناخن یافت می‌شوند،عبارتند از: نیتروسلولوز، بوتیل یا اتیل استات، پارابن، کافور، دیبوتیل فتالات (DBP)، فرمالدیید (یا مشتقات)، تولوئن، TPHP ا.

مواد شیمیایی سمی موجود در لاک ناخن:

اگرچه برخی از مواد اولیه به تدریج در حال تغییر هستند اما اغلب تولیدکنندگان لاک ناخن تنها مواد اولیه قدیمی را جایگزین مواد جدیدتر می‌کنند که اثرات مشابهی بر روی بدن ما دارند.

اگر به موادی که در لاک ناخن مورد استفاده قرار می‌گیرند نگاهی بیاندازیم، می‌توانیم ببینیم که چرا آن‌ها چیزی ایمن برای ما نیستند. در متن زیر توصیف هر ماده شیمیایی برای بدن انسان آمده است:

مواد تشکیل دهنده لاک ناخن

نیتروسلولوز لاک ناخن: همان اجزای مورد استفاده در رنگ خودرو، همچنین در برخی مواد منفجره مانند آتش بازی و دینامیت. با این حال، این ماده شیمیایی بیش از حد سمی نیست، اما می‌تواند موجب سمی شدن اندام‌ها شود.

بوتیل / اتیل استات لاک ناخن: این ماده شیمیایی بسیار قابل اشتعال است و وقتی استنشاق یا بلعیده می‌شود، سمی است. همچنین می‌تواند به طور جدی به اندام‌های داخلی در طولانی مدت آسیب برساند.

پارابن در لاک ناخن: انواع مختلفی از پارابن‌ها وجود دارند که می‌توانند در تولید لاک مورد استفاده قرار گیرند و باید از آن‌ها اجتناب شود. وظیفه آن‌ها عمل کردن به عنوان نگهدارنده عمل است و آن‌ها با سرطان سینه مرتبط هستند. علاوه بر این، آن‌ها از دریافت ویتامین طبیعی از نور خورشید (مانند ویتامین D) و اکسیژن جلوگیری می‌کنند که هر دو برای داشتن ناخن‌های سالم و شاد مورد نیاز هستند.

کافور موجود در لاک ناخن: کافور به عنوان پلاستیزر هم استفاده می‌شود، دافع زنگ زدگی است و برای جلوگیری از فساد حشرات مرده در مجموعه‌های حشرات استفاده می‌شود. این عنصر سمی است و می‌تواند موجب تشنج، تحریک پذیری و سمی شدن بدن شود.

DBP ا لاک ناخن: این ماده شیمیایی در اروپا ممنوع است و معروف است که باعث مشکلات ناباروری بویژه در پسران می‌شود. درباره سطح بالای خطر این ماده هشدار می‌دهند زیرا می‌تواند موجب مشکلات اندام‌ها و اختلال غدد درون ریز شود.

فورمالدهید لاک ناخن: رزین‌های فورمالدهید در این روزها در لاک ناخن محبوبیت زیادی دارند و بسیاری از شرکت‌ها هنوز از آن‌ها استفاده می‌کنند. معمولاً در ساخت رنگ و رزین پلاستیکی به کار می رود. رزین‌های فورمالدهیدی می‌توانند باعث واکنش‌های آلرژیک، جوش های پوستی ، حساسیت و از دست‌دادن حس عصب شوند.

تولیین لاک ناخن: این ماده شیمیایی مشهور به آسیب ناباروری و سرگیجه است. CDC هشدار می‌دهد که

Pexels

می‌تواند موجب مشکلات سیستم عصبی مرکزی شود. عجیب نیست که این ماده شیمیایی در بنزین هم یافت می‌شود.

TPHP ا لاک ناخن: تعدادی از مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که TPHP باعث اختلال غدد درون‌ریز می‌شود. در مطالعات مربوط به حیوانات، این مساله باعث مشکلات زایمان و رشد شده است. این ماده شیمیایی به عنوان پلاستیسیزر در لاک ناخن عمل می‌کند، که آن را انعطاف پذیرتر و بادوام می‌کند.

چطور یک لاک ناخن را که باعث آسیب به سلامتی نمی‌شود، انتخاب کنیم؟

برخی از بسته‌ها و بطری‌های لاک ناخن دارای علایم ویژه‌ای هستند:

«بدون-۵»، این به این معنی است که محصول عاری از فرمالدهید، رزین دریواتیو (رزین‌های فرمالدییید)، تولوئن، دیبوتیل فتالات، یا کافور است.

«بدون-۳»، این به این معنی است که لاک این از سه جز مضر را ندارد: فرمالدهید، دیبوتیل فتالات، و تولوئن.

قبل از خرید لاک، ابتدا و در درجه اول توجه خود را به مواد اولیه‌اش معطوف کنید و به یاد داشته باشید که سلامتی

فرمالدهید: یک گاز بی رنگ است که به افزایش عمر لاک کمک می‌کند. اگر آلرژی دارید، تماس با فرمالدهید ممکن است باعث آماس پوستی و سوختگی‌های شیمیایی احتمالی شود. در موارد شدیدتر، می‌تواند اختلالات ریتم قلب، تشنج و سرطان را تحریک کند.

دیبوتیل فتالات : به عنوان رایحه لاک استفاده می‌شود. حضور این ماده خطرناک ممکن است باعث اختلالات هورمونی، بیماری‌های زنان و بیماری‌های دستگاه تنفسی می شود. دانشمندان مطالعه‌ای را با گروهی از ۲۴ زن انجام دادند. ۶ ساعت پس از لاک‌زدن به آنها، اکثر شرکت‌کنندگان سطح بالایی از فسفات دیفنیل فسفات را نمایش دادند - یک مشتق از فسفات تذیفنیا که در فرآیند متابولیسم شکل گرفته است.

۱۰ ساعت پس از آغاز آزمایش، میزان فسفات دیفنیل در بدن همه شرکت کنندگان به ۷ برابر بالاتر از معمول افزایش یافته بود ، این نتایج واقعاً هشدار دهنده هستند.

Pexels

۱۵ پیشنهاد غذایی ویژه خانم‌ها

سیمین بهبهانی

... دوران به ترتیب و توالی
سالی به سال افزود و بگذشت
در انتظار عشق بودم
اوهام رنگینم شتابان
گردونه شد بر گل گذر کرد
دامان من آلود و بگذشت
کردم به راهش گلفشانی
وان شهسوار آرمانی
چین بر جبین ، خشمی ، عتابی
بر بندگان فرمود و بگذشت
با عمر خود گفتم که دیری
جان کنده ای ، کنون چه داری
پیش نگاهم مشت خالی
چون لعنتی بگشود و بگذشت