گوناگون

هشدار درباره گرمازدگی، مراقب سالمندان و کودکان در پیاده‌روی اربعین باشید

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی با توجه به گرمای هوا در مسیر پیاده روی اربعین، نسبت به خطر گرمازدگی در سالمندان و کودکان هشدار داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، سالمندان باید بطور زمان‌بندی شده و حتی بدون احساس تشنگی آب بنوشند. همچنین کودکان نباید در معرض گرمای مستقیم و باد خشک قرار گیرند و لازم است والدین بصورت منظم به آنان آب بدهند. نوشیدن مایعات خنک و سبک، استفاده از لباس‌های روشن و کلاه لبه‌دار و پرهیز از فعالیت در ساعات اوج گرما از دیگر توصیه‌های مهم این دفتر است. مصرف غذاهای سبک و آبدار مانند آبدوخ خیار، استفاده از میوه‌های آبدار مانند هندوانه، طالبی و هلو و پرهیز از نوشیدنی‌های شیرین، بسیار سرد یا حاوی کافئین مانند نوشابه‌های انرژی‌زا، چای پررنگ و قهوه نیز از مواردی است که می‌تواند در پیشگیری از گرمازدگی مؤثر باشد.

هشدار نسبت به پیامدهای خطرناک سلول درمانی غیرمجاز

سرپرست دفتر بازرسی سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به پیامدهای خطرناک سلول درمانی و اگزوزوم ترابی‌های غیرمجاز اعلام کرد: در تازه‌ترین اقدامات نظارتی، ۲ کلین‌روم (اتاق تمیز) پلمب و به سه کلینیک متخلف اخطار رسمی داده شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، سعید مهرزادی اظهار کرد: درمان‌های بیولوژیک تنها در صورت دریافت مجوز قانونی و رعایت کامل الزامات علمی، اخلاقی و بهداشتی مجاز هستند. انجام این مداخلات در مراکز فاقد صلاحیت تهدیدی مستقیم برای سلامت مردم است. وی با اشاره به فعالیت غیرمجاز برخی مراکز افزود: متأسفانه مشاهده شده که در برخی کلینیک‌ها و مطب‌ها، بدون اخذ مجوز از سازمان غذا و دارو و معاونت درمان، اقدام به تزریق سلول یا فرآورده‌های مشتق از آن مانند اگزوزوم می‌شود. این اقدامات در تمامی مراکز فاقد مجوز، فارغ از شرایط بهداشتی یا استریل بودن محیط، ممنوع است و هیچ‌گونه توجیهی ندارد. مهرزادی یادآور شد: آنچه در مرحله تولید این فرآورده‌ها اهمیت دارد، رعایت شرایط استریل و استاندارد‌های تولید در کلین‌روم است. اما استفاده بالینی از این محصولات، بدون طی مراحل قانونی و خارج از مراکز دارای پروتکل مصوب، تخلف محسوب می‌شود و می‌تواند برای بیماران عوارض جدی و برگشت‌ناپذیر به همراه داشته باشد. کلین روم یا اتاق تمیز یکی از زیرساخت‌های حیاتی در صنایعی است که به محیطی کاملاً کنترل شده و عاری از آلودگی نیاز دارند. این فضاها با استفاده از فناوری‌های پیشرفته و استانداردهای دقیق طراحی می‌شوند تا از ورود ذرات معلق، میکروارگانیسم‌ها و سایر آلودگی‌ها به محیط جلوگیری کنند. کلین روم به ویژه در صنایع حساس نظیر تولید تجهیزات پزشکی، داروسازی، فناوری نانو، الکترونیک و صنایع غذایی نقش اساسی دارد. وی با تأکید کرد: اجرای هرگونه روش درمانی نیز در چارچوب سلول‌درمانی، نیازمند دریافت مجوز از سازمان غذا و دارو و هماهنگی با معاونت درمان وزارت بهداشت است. بدون طی این مسیر قانونی، هرگونه اقدام درمانی، غیرمجاز تلقی می‌شود. وی یادآور شد: به اینکه برخی از این روش‌ها در سطح جهانی نیز هنوز در مرحله تحقیقات قرار دارند. گفت: ما با اصل تحقیقات علمی مشکلی نداریم، اما استفاده بالینی از این روش‌ها پیش از طی مراحل ارزیابی، مصداق بارز تخلف و سوءاستفاده از اعتماد بیماران است. سرپرست دفتر بازرسی سازمان غذا و دارو با اعلام جزئیات اقدامات اخیر نظارتی گفت: در هفته گذشته ۲ کلین‌روم که بدون مجوز در حال ارائه خدمات بیولوژیک بودند، پلمب شدند. همچنین به سه کلینیک متخلف اخطار رسمی داده شد. مهرزادی متول کرد: با هماهنگی واحدهای تخصصی سازمان، نشتابی و برخورد با مراکز متخلف با جدیت ادامه دارد. هیچ‌گونه تساهل و تسامحی در برابر تهدید کنندگان سلامت عمومی نخواهیم داشت. وی از مردم خواست به تبلیغات اغواکننده در فضای مجازی اعتماد نکنند و در صورت مشاهده فعالیت‌های مشکوک در حوزه سلول‌درمانی و اگزوزوم ترابی، موضوع را از طریق سامانه‌های رسمی سازمان غذا و دارو یا معاونت‌های غذا و دارو دانشگاه‌های علوم پزشکی گشور گزارش دهند.

کیک، بیسکویت و آبمیوه نباید در صبحانه کودکان گنجانده شود

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به این بلور که مصرف کیک و بیسکویت و آبمیوه برای وعده صبحانه کودکان مناسب است، اعلام کرد: این باور فاقد شواهد علمی بوده و این مواد غذایی نباید در صبحانه کودکان گنجانده شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف کیک، بیسکویت و آبمیوه برای وعده صبحانه کودکان مناسب است؟ مطرح کرد: صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی روز برای کودکان است و به کودکان کمک می‌کند تا با انرژی و سلامت به فعالیت‌های روزانه خود بپردازند. خوردن صبحانه همچنین تأثیر مثبتی بر رشد فیزیکی و ذهنی کودکان دارد. بنابراین، انتخاب مناسب مواد غذایی برای صبحانه کودکان بسیار حائز اهمیت است. برخلاف آنچه که برخی از مردم فکر می‌کنند کیک و بیسکویت و آبمیوه از جمله مواد غذایی نامناسب هستند که نباید در صبحانه کودکان گنجانده شود. کیک و بیسکویت حاوی مقادیر زیادی قند، چربی، نشاسته و شیرین کننده‌های مصنوعی هستند. این مواد غذایی باعث افزایش سطح قند خون، چاقی، پوسیدگی دندان‌ها، کاهش تمرکز و مشکلات گوارشی می‌شود. همچنین، این مواد غذایی سیر کننده نیست و باعث افزایش اشتها در طول روز می‌شود. بجای کیک و بیسکویت، بهتر است از نان های سبوس‌دار استفاده کنید. این مواد غذایی حاوی فیبر هستند که به سلامت دستگاه گوارش، کاهش قند خون و سیر شدن طولانی‌مدت کمک می‌کنند. همچنین آبمیوه سرشار از قند هستند و می‌توانند منجر به افزایش سطح قند خون و افزایش انسولین و در نتیجه افزایش درصد چربی در بدن شوند. به دنبال این موضوع می‌توانند سبب افزایش وزن شوند. باید در نظر داشت که آبمیوه‌ها حاوی مقادیر کمی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. به جای آبمیوه، بهتر است تکه‌های تازه یا خشک شده‌ای از میوه را با ماده‌ها پروتئین‌ها با البیات ترکیب کنید. این مواد غذایی حاوی فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و پروتئین است که به سلامت بدن، پوست، مغز و سیستم ایمنی کودکان کمک می‌کند.

زنان و خانواده

بیش از ۲۱۴ هزار ولادت در ۳ ماهه امسال ثبت شد

رئیس سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد: در ۳ ماه نخست امسال ۲۱۴ هزار و ۲۲۳ ولادت در کشور به ثبت رسیده است که از این تعداد، ۱۱۱ هزار و ۲۳۸ نوزاد پسر و ۱۰۲ هزار و ۹۸۵ نوزاد دختر بودند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان ثبت احوال کشور، هاشم کارگر درباره آمار چندقلوزایی افزود: در فصل بهار امسال، ۸ هزار و ۴۰۴ ولادت حاصل از چهار هزار و ۲۰۲ واقعه دوقلوزایی، ۳۶۰ ولادت حاصل از ۱۲۰ واقعه سه قلوزایی و ۲۰ ولادت حاصل از ۵ واقعه چهارقلوزایی در سامانه ثبت احوال به ثبت رسیده است.

رئیس سازمان ثبت احوال با اشاره به افزایش فاصله ازدواج تا تولد فرزند اول به بیش از چهار سال و با تأکید بر تغییر الگوی فرزندآوری در کشور خاطرنشان کرد: میانگین فاصله زمانی بین ازدواج تا تولد نخستین فرزند به ۴.۳ سال رسیده که نشان‌دهنده افزایش زمان تصمیم‌گیری زوج‌ها برای فرزندآوری در سال‌های نخست زندگی مشترک است.

معاون وزیر کشور همچنین به سن والدین هنگام تولد فرزند اول اشاره کرد و گفت: میانگین سن مادران در زمان تولد نخستین فرزند ۲۷.۶ سال و میانگین سن پدران ۳۲.۵ سال است.

کارگر در بخش دیگری از سخنان خود از ثبت بیش از ۱۲۹ هزار ازدواج در سه‌ماهه نخست امسال خبر داد و اعلام کرد: میانگین سن مردان در ازدواج اول ۲۸.۴ سال و میانگین سن زنان نیز ۲۴.۱ سال بوده است.

مرحله دوم وام ضروری بازنشستگان به زودی پرداخت می‌شود

صندوق بازنشستگی کشوری اعلام کرد: لیست بازنشستگان مشمول دریافت مرحله دوم وام ضروری به بانک عامل ارسال شده است و به زودی این تسهیلات پرداخت می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صندوق بازنشستگی کشوری، پیرو تماس‌های تلفنی با پیام‌های منتشر شده در فضای مجازی توسط بازنشستگان کشوری، به اطلاع بازنشستگان ووظیفه‌بگیران صندوق بازنشستگی کشوری می‌رساند که این تسهیلات به زودی به حساب مشمولان مرحله دوم واریز خواهد شد.

بر اساس این گزارش لیست مشمولان مرحله دوم وام ضروری ۵۰ میلیون تومانی پس از بررسی و نهایی‌سازی توسط حوزه‌های خدمات رفاهی و مالی صندوق بازنشستگی کشوری به بانک عامل ارسال شده است.

بر این اساس، فرآیند پرداخت وام طی روزهای آینده آغاز خواهد شد و مبلغ وام به حساب مشمولان واریز می‌شود.

این گزارش یادآور کرده است که اطلاع‌رسانی تکمیلی در خصوص مراحل بعدی اعطای وام، از طریق درگاه‌های رسمی صندوق بازنشستگی کشوری انجام خواهد شد. بنابراین بازنشستگان از مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در این خصوص خودداری کنند.

تازه های سلامت

بهترین زمان خواب شبانه؛ ساعات ۹ الی ۱۰ شب

فوق تخصص اختلالات خواب با اشاره به بهترین زمان خواب شبانه گفت: برای داشتن خواب باکیفیت‌تر، بهتر است که افراد حداقل ۱ تا ۲ ساعت پیش از خواب از وسایل دیجیتال همچون موبایل دور باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد، سید حجت کاوه فوق تخصص اختلالات خواب، با اشاره به اهمیت خواب در چرخه طبیعی زندگی انسان، گفت: خواب کافی و باکیفیت، پایه‌گذار عملکرد صحیح مغز و سایر ارگان‌های بدن است و کم‌خوابی می‌تواند بر تمامی فرآیندهای فیزیولوژیک اثر نامطلوب داشته باشد. همچنین مغز در زمان خواب، فرایندهای پردازش داده، یادگیری و تثبیت اطلاعات را انجام می‌دهد و به همین دلیل، خواب مناسب برای رشد، تقویت حافظه و حتی سلامت روان الزامی است.

وی خاطرنشان کرد: انسان‌ها تقریباً یک‌سوم عمر خود را صرف خواب می‌کنند و در این مدت، مغز نه تنها استراحت می‌کند، بلکه عملیات حیاتی مانند آنالیز، ساماندهی و دسته‌بندی اطلاعات و خاطرات روز نیز در همین ساعات خواب رخ می‌دهد.

اهمیت خواب کافی در سنین مختلف

کاوه با بیان اینکه خواب کافی در هر رده سنی متفاوت است، افزود: به عنوان مثال برای کودکان ۵ تا ۹ ساعت خواب، بزرگسالان ۷ تا ۸ ساعت و سالمندان ۶ تا ۷ ساعت در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند نیاز بدن را تأمین کند. بر همین اساس، تاکید می‌شود که اگر افراد به‌ویژه اطفال کمتر از ۶ ساعت در شبانه‌روز بخوابند، دچار اختلال در ترشح هورمون رشد خواهند شد و این امر سبب ایراد در سیستم اشتها به رهم خوردن روند وزن‌گیری طبیعی بدن و در نهایت افزایش احتمال بروز چاقی می‌شود.

فوق تخصص اختلالات خواب و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، بهترین زمان خوابه را بین ساعت ۹ تا ۱۰ شب و همزمان با تاریک شدن هوا، برشمرد و گفت: در این زمان مغز هورمون ملاتونین را فعال می‌کند و این هورمون، هماهنگ‌کننده اصلی ریتم شبانه‌روزی و چرخه خواب است، به‌همین دلیل، خوابیدن در این بازه زمانی، کیفیت خواب را به‌شکل چشم‌گیری افزایش می‌دهد.

حدود ۷۵ درصد علل بی‌خوابی به اختلالات روانشناختی، استرس و اضطراب بازمی‌گردد

کاوه بی‌خوابی را شایع‌ترین اختلال موجود در فرایند خواب دانست و گفت: بی‌خوابی می‌تواند علامتی از اختلالات روانپزشکی مثل اضطراب و افسردگی باشد و حدود ۷۵ درصد علل بی‌خوابی به اختلالات روانشناختی، استرس و اضطراب مربوط است و در این بین فقط ۱۰ درصد موارد ناشی از اختلال بی‌خوابی اولیه (ترس ونگرانی افراطی درباره خوابیدن) هستند.

این استاد دانشگاه، وقفه‌های تنفسی هنگام خواب یا آینه خواب و سندرم پاهای بی‌قرار را جزو سایر اختلالات شایع خواب برشمرد و گفت: دمای مناسب اتاق خواب بر اساس توصیه بنیاد ملی خواب دمای ۱۵۵ تا ۱۹۵ درجه سانتی‌گراد است. ضمن آنکه کنترل نور و صدا، استفاده از پرده‌های ضخیم یا چشمی‌بند و گوش‌گیر در محیط‌های پرنور یا پرصدا توصیه می‌شود.

وی افزود: اتاق خواب، فقط برای استراحت استفاده شود، تا مغز ارتباط مثبت میان تخت و خواب را تقویت کند و همچنین حداقل ۱ تا ۲ ساعت پیش از خواب از وسایل دیجیتال (موبایل، تلویزیون، لپ‌تاپ) دور باشید؛ نور آبی این وسایل، ترشح ملاتونین را مختل می‌کند.

کاوه، گوش دادن به موسیقی آرام یا مطالعه کتاب و حمام یا دوش آب گرم یک تا دو ساعت پیش از خواب را در آرامش بدن و خواب بهتر کمک کننده دانست و توصیه کرد: اگر بیش از ۲۰ دقیقه بیدار ماندید، از تخت خارج شوید و در محیطی کم‌نور و ساکت، فعالیت آرامش‌بخشی انجام دهید تا دوباره احساس خواب‌آلودگی کنید و بازگردید.

وی ادامه داد: صبح بعد از بیدار شدن از خواب در معرض نور قرار بگیرید و ورزش منظم روزانه، البته نه در ساعات قبل از خواب به بهبود خواب کمک می‌کند؛ همچنین پس از ساعت ۲ بعدازظهر از خوابیدن طولانی‌تر از ۳۰ دقیقه خودداری کنید.

فوق تخصص اختلالات خواب و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه عدم مصرف غذا و آب زیاد پیش از خواب و پرهیز از ورزش شدید در ساعات آخر شب در کیفیت خواب فرد مؤثر است، افزود: عدم خواب کافی و یا کیفیت، نیاز همیشگی به رنگ هشدار برای بیدار شدن، احساس خواب‌آلودگی در رانندگی، نیاز مکرر به مصرف کافئین یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا و کاهش تمرکز و بروز اشتباهات ساده از جمله نشانه‌های کم خوابی است.

کاوه خاطر نشان کرد: در برخی از مواقع با وجود رعایت نکات بهداشت خواب، فرد دچار بی خوابی آینه خواب و سندرم پای بی قرار است که برای درمان حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کند و پیش از مراجعه به متخصص خواب، به مدت دو هفته عادات خواب و علائم خود را یادداشت کند تا ارزیابی و تشخیص بهتری توسط پزشک انجام شود.

دیدگاه

مسیر «زن‌پوشی»؛ سقوط از سیاه‌بازی تا شوخی‌های کلیشه‌ای اینستاگرامی

از ظرافت‌های تمزیه‌ها تا کلیشه‌های مجازی «زن‌پوشی» راهی طولانی پیموده است اما آیا بلاگرهای امروز ادامه‌دهنده آن ستاد یا در مسیر تمسخر گام برمی‌دارند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، از صحنه‌های تعزیه و سیاه‌بازی که مردان با ظرافت نقش زنان را ایفا می‌کردند تا ریلزهای اینستاگرامی که بلاگرها با گریم و اغراق، زنان را به تصویر می‌کشند، زن‌پوشی مسیری طولانی پیموده است. اما آیا این اجراهای مجازی ادامه‌دهنده سنت‌های نمایشی ایران‌اند یا تقلیدی سطحی برای جلب کلیک؟ در دنیای پرشتاب و رنگارنگ اینستاگرام، جایی که هر کس تلاش می‌کند لحظه‌ای توجه مخاطب را جلب کند، پدیده‌ای به‌ظاهر نوظهور اما ریشه‌دار در تاریخ نمایش ایران توجه‌ها را به خود جلب کرده است. مردانی که با لباس‌ها و آرایش زنانه، نقش زنان را بازی می‌کنند. این بلاگرها گاهی در قالب یک ناخن کار برخرف، گاهی متشی‌ای پرتجب‌وجوش یا حتی زنی خاندار که درگیر حسادت یا جاری‌ش است با یا مادرشوهرش کل کل می‌کند، ظاهر می‌شوند. این اجراها که اغلب با طنز همراهند، مخاطبان بسیاری را به خود جذب کرده‌اند اما آیا این نمایش‌های مجازی ادامه‌دهنده سنت‌های نمایشی ایران‌اند یا صرفاً تقلیدی سطحی برای جلب توجه؟ برای پاسخ به این پرسش، خبرنگار مهر به سراغ دو نفر از پژوهشگران این حوزه رفته و در گفتوگویی با مهدی صفاری‌نژاد، نویسنده، بازیگر و پژوهشگر تئاتر و علی رنجدالهی، بازیگر و کارگردان، دیدگاه آنان نسبت به این پدیده را بررسی کرده است.

ریشه‌های تاریخی زن‌پوشی در ایران

برای فهم این پدیده، باید نگاهی به گذشته بیندازیم. در تئاتر سنتی ایران، مانند تعزیه و سیاه‌بازی، مردان به دلایل فرهنگی و اجتماعی نقش زنان را ایفا می‌کردند. مهدی صفاری‌نژاد در این‌باره می‌گوید: «در تعزیه‌ها بازیگری که نقش حضرت زینب سلام‌الله‌علیها را می‌خواند یا در مجالس زنانه، گاهی مردان به‌ناچار جای زنان را می‌گرفتند». این زن‌پوشی نه از سر تفنن، بلکه به دلیل محدودیت‌های اجتماعی بود که حضور زنان روی صحنه را ناممکن می‌کرد. اما این اجراها با دقت و احترام به جنسیت زنان انجام می‌شد و بازیگران با ظرافتی هنرمندانه نقش را به گونه‌ای ایفا می‌کردند که باورپذیر باشد.

علی رنجدالهی در ادامه می‌گوید: در گذشته، هنرمندان بزرگی نقش زنان را با ظرافت و احترام ایفا می‌کردند. واقعاً رفتاری زنانه و باورپذیر از خود نشان می‌دادند. او مثال‌هایی از بازیگرانی چون محمد مطیع می‌آورد که زن‌پوشی‌هایشان نه تنها توهین‌آمیز نبود، بلکه شاهکاری از هنر بازیگری به شمار می‌رفت که این اجراها ریشه در شناخت عمیق نمایشی داشت و هدفش خلق اثری هنری بود، نه صرفاً خنداندن مخاطب.

زن‌پوشی در این ستاگرام؛ طنز یا تعالیر؟

اما آنچه امروز در اینستاگرام می‌بینیم، با آن سنت‌های نمایشی فاصله‌ای آشکار دارد. بلاگرهایی که با انداختن یک روسری خنقی زنان را بازی می‌کنند، اغلب به خلق کاراکترهایی اغراق‌شده و کلیشه‌ای روی می‌آورند. زنی برخرف که مدام از حسادت به جاری‌اش می‌نالد، متشی‌ای که با لحنی کنده‌دار آمیز با مشتری‌ها صحبت می‌کند، یا زنی خاندار که با مادرشوهرش درگیر است. این کاراکترها که گاه با آرایش غلیظ و لباس‌های رنگارنگ همراه‌اند، بیش از آنکه طنز خلق کنند، به نظر می‌رسد به تحقیر جنسیت زن می‌پردازند. صفاری‌نژاد این نوع اجراها را «اغراق‌هایی زننده» می‌داند که «هیچ نسبتی با تئاتر و هنر ندارند» و معتقد است که مرز بین طنز و تحقیر بسیار باریک است و تشخیص آن نیازمند شناخت عمیق نمایشی است. به گفته او، «زمانی بود که به دلایل فرهنگی، زنان نمی‌توانستند روی صحنه حاضر شوند. اما امروز که آن محدودیت‌ها برداشته شده، بازی کردن نقش زن توسط مرد، به این شکل اغراق‌شده، چه معنا و جایگاهی دارد؟»

البته پرسش‌های اساسی در این رابطه ایجاد می‌شود که آیا این اجراها هدفی جز جلب توجه و خندهای لحظه‌ای دارند؟ رنجدالهی نیز با صراحت بیشتری این اجراها را نقد می‌کند: «کاری که این افراد انجام می‌دهند، نه بازیگری است و نه تقلید هنرمندانه. نوعی آدم‌آوردن است که به‌شدت اغراق‌شده مضحک کننده و توهین‌آمیز است.» او معتقد است که این نوع محتوا نه تنها ارزش هنری ندارد، بلکه با پایین آوردن سطح سلیقه مخاطب، به فرهنگ عمومی آسیب می‌زند. به گفته او، «این‌ها فقط برای جذب مخاطب، شوخی‌های سطحی و بی‌ارزش انجام می‌دهند. نه روانشناسی در کارشان هست، نه نگاه اجتماعی.»

تفاوت میان هنر و تقلید

برای روشن‌تر شدن موضوع، صفاری‌نژاد به نمونه‌ای از یک بلاگر موفق اشاره می‌کند. صادق یوز، بازیگری کلنگی که در فضای مجازی فعالیت می‌کند و مخاطبان زیادی دارد. به گفته او، «تفاوت صادق یوز با بسیاری از دیگر بلاگرها این است که شناخت بیشتری از هنر و فن اجرا دارد. مثلاً در اثری مرتبط با دفاع مقدس، بازی‌هایی ارائه داده که بسیار جدی و تأثیرگذار بوده است.» با این حال، حتی او نیز گاهی به دام اغراق می‌افتد. مثلاً با استفاده از نام‌های زننده پشت سر هم یا رفتارهای بزرگنمایی‌شده. اما دانش و تلاش هنری‌اش او را از بسیاری از همردیفانش متمایز می‌کند. این پژوهشگر اما معتقد است که حتی این تلاش‌ها نیز اغلب به نتیجه‌ای مشابه دیگر بلاگرها منجر می‌شود: «این‌ها نه فیلم اصلی‌اند نه تئاتر. نه بازیگری فقط تقلید توخالی است. که فقدان آموزش و مطالعه در میان این بلاگرها باعث شده اجراهایشان از دایره طنز خارج شده و به هجو و تمسخر برسد.»

تولیدات سطح پایین پدیده‌ای فراگیر

یکی از دلایل اصلی فراگیری این نوع محتوا در اینستاگرام، دسترسی آسان و رایگان به آن است. رنجدالهی می‌گوید: «این تولیدات سطح پایین به‌راحتی در اختیار مردم قرار می‌گیرند. درحالی که آثار هنری باکیفیت نیاز به هزینه دارند.» او به تأثیر همه‌گیری کرونا و خانه‌نشینی مردم اشاره می‌کند که باعث شد فضای مجازی به بستری برای این نوع محتواها تبدیل شود. در این میان، هنرمندان واقعی که به دلیل تعطیلی تئاترها و سینماها نتوانستند فعالیت کنند، میدان را به افرادی بی‌تجربه و بدون آموزش واگذار کردند. صفاری‌نژاد می‌گوید: «البته ما پیشینه‌های خنثی‌ای در این حوزه داریم که به فراموشی سپرده شده‌اند. باید با این حوزه دلریم که به فراموشی سپرده شده‌اند. باید با آثار باکیفیت‌تر، سابقه عمومی را از نقاد هم.»

تقلید توهین‌آمیز باید کنار گذاشته شود

هر دو مصاحبه‌شوندند بر اهمیت آموزش و آگاهی تأکید دارند. صفاری‌نژاد معتقد است که نباید این پدیده را سرکوب کرد، بلکه «باید راه درست را نشان دهیم» و این راه از طریق آموزش مستمر و حرفه‌ای در حوزه تئاتر ایرانی و تولید آثار باکیفیت می‌تواند سطح سلیقه مخاطب را بالا برد. «اگر آموزش، پژوهش و آفرینش در کنار هم باشند، جامعه مخاطب فرق بین یک اجرای هنری با ارزش را با یک تقلید توهین‌آمیز تشخیص خواهد داد». رنجدالهی نیز خواستار ایجاد گرایشی مستقل برای نمایش‌های سنتی در دانشگاه‌ها است. عقیده گرایش نمایش ایرانی داشته باشیم که طی چهار سال، دانشجویان با انواع نمایش‌های سنتی آشنا شوند» و معتقد است که اگر نمایش‌های سنتی به‌درستی آموزش داده شوند، مخاطبان نیز به سمت آثار باکیفیت گرایش پیدا خواهند کرد.

از تقابل فرهنگ نمایشی

پدیده زن‌پوشی در اینستاگرام هرچند در نگاه اول ممکن است خنده‌دار یا سرگرم‌کننده به نظر برسد، اما در باطن خود پرسش‌های عمیقی را درباره هنر، طنز و احترام به جنسیت مطرح می‌کند. همان‌طور که صفاری‌نژاد می‌گوید، ما باید مخاطب را آگاه کنیم و با ارائه آثار درست، سطح سلیقه عمومی را بالا ببریم. رنجدالهی هم این موضوعات را تأیید می‌کند که مردم ایران سطح سلیقه و شعور بالایی دارند و اگر آثار باکیفیت در دسترس‌شان باشد، به آن روی خواهند آورد. این گزارش نشان داد که زن‌پوشی در فضای مجازی به‌رغم خلاقیت‌های تاریخی‌اش در تئاتر سنتی ایران، اغلب به تقلیدی سطحی و توهین‌آمیز تبدیل شده است. اما با آموزش، پژوهش و تولید آثار هنری باکیفیت، می‌توان این مسیر را اصلاح کرد. شاید روزی برسد که بلاگرهای اینستاگرام، به جای تقلیدهای کلیشه‌ای، با الهام از سنت‌های نمایشی ایران، آثاری خلق کنند که هم خنده‌دار باشد، هم محترمانه و هم هنرمندانه. زن‌پوشی در فضای مجازی اگر قرار است به هنری آگاهانه و تأثیرگذار بدل شود، باید از دایره تمسخر و کلیشه عبور کند و به مرکز عمق‌تری از جنسیت، جامعه و روایت برسد و البته راه آن نه در سانسور، بلکه در آموزش، مطالعه و بازخوانی سنت‌های نمایشی ایران است. تنها در این صورت است که می‌توان از دل خنده‌های سطحی، اثری ساخت که هم به زنان احترام بگذارد، هم مخاطب را بخندانند و هم جایگاهی در فرهنگ عمومی داشته باشد.

۱۰ باور غلط درباره پوست؛ از نوشیدن آب تا باز و بسته شدن منافذ

باورهای غلط در مراقبت از پوست می‌توانند منجر به انتخاب‌های نادرست و آسیب به سلامت پوست شوند. شناخت علمی عملکرد پوست و استفاده از محصولات مناسب راهی برای داشتن پوستی سالم و شاداب است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، در دنیای پر از توصیه‌های زیبایی، تشخیص واقعیت از افسانه کار ساده‌ای نیست. بسیاری از باورهای رایج درباره مراقبت از پوست نه تنها بی‌اساس‌اند، بلکه می‌توانند به سلامت پوست آسیب بزنند. برخی از این باورها عبارتند از:

۱. نوشیدن آب، پوست را مستقیماً آبرسانی می‌کند

اینکه «هرچه بیشتر آب بنوشید، پوستتان مرطوب‌تر می‌شود» را بارها شنیده‌اید؛ نوشیدن آب برای سلامت عمومی بدن ضروری است، اما تأثیر مستقیمی بر رطوبت پوست ندارد. پوست برای حفظ رطوبت به مراقبت‌های موضعی نیاز دارد.

راهکار صحیح: استفاده روزانه از مرطوب‌کننده‌های مناسب و حفظ رطوبت محیط (مثلاً با دستگاه بخور) بهترین روش برای آبرسانی به پوست است.

۲. شستن زیاد صورت باعث جلوگیری از آکنه می‌شود

شاید شنیده باشید که اگر صورتتان را زیاد بشویید، جوش نمی‌زنید. اما باید بدانید آکنه بیشتر به دلایل هورمونی، التهاب و انسداد منافذ مرتبط است. شستوشوی بیش از حد باعث تحریک پوست و افزایش ترشح چربی می‌شود.

راهکار صحیح: صورت را روزی دو بار با شوینده‌ی ملایم بشویید و از محصولات ضدآکنه تخصصی استفاده کنید.

۳. پوست چرب نیازی به مرطوب‌کننده ندارد

شاید فکر کنید اگر پوستتان چرب است، نباید از مرطوب‌کننده استفاده کنید؛ اما پوست چرب هم ممکن است کم‌آب باشد. عدم استفاده از مرطوب‌کننده باعث افزایش ترشح چربی می‌شود.

راهکار صحیح: استفاده از مرطوب‌کننده‌های سبک، فاقد چربی و غیرکومدوژنیک برای پوست چرب توصیه می‌شود.

۴. محصولات طبیعی همیشه بهترند

اینکه هر چیزی که "طبیعی" باشد، برای پوست مفید است، چندان پایه و اساسی ندارد. بسیاری از مواد طبیعی مانند اسانس‌ها یا روغن‌های گیاهی می‌توانند باعث حساسیت یا التهاب شوند.

راهکار صحیح: قبل از استفاده از محصولات طبیعی، تست حساسیت انجام دهید و ترجیحاً از محصولات دارای تأیید علمی استفاده کنید.

۵. کرم ضدآفتاب فقط در تابستان لازم است

اینکه فکر کنید در روزهای ابری یا فصل زمستان نیازی به ضدآفتاب نیست، باور مضر و خطرناکی است. اشعه‌های UVA و UVB در تمام طول سال فعال‌اند و از میان ابرها و پنجره‌ها عبور می‌کنند.

راهکار صحیح: استفاده‌ی روزانه از ضدآفتاب با SPF مناسب و طیف وسیع، حتی در روزهای ابری یا داخل خانه توصیه می‌شود.

۶. تونر برای درمان آکنه ضروری است

اینکه تونر باید حتماً در روتین مراقبت از پوست باشد، را خیلی جدی نگیرید؛ چرا که بسیاری از تونرها حاوی الکل هستند و پوست را خشک و تحریک می‌کنند.

راهکار صحیح: اگر پوستتان چرب یا مستعد آکنه است، از تونرهای بدون الکل با حاوی مواد ضدالتهاب استفاده کنید؛ در غیر این صورت، تونر آزاری نیست.

۷. لایه‌برداری روزانه باعث شفافیت پوست می‌شود

این باور غلط است که هر روز باید پوست را لایه‌برداری کرد. لایه‌برداری بیش از حد باعث آسیب به سد محافظتی پوست و افزایش حساسیت می‌شود.

راهکار صحیح: لایه‌برداری را ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید و از محصولات ملایم با اسیدهای میوه‌ای استفاده کنید.

۸. کرم دور چشم بی‌فایده است

شاید برخی گمان کنند که کرم دور چشم چندان تأثیری ندارد. باید گفت کرم‌های دور چشم با ترکیبات خاص مثل کافئین، هیالورونیک اسید یا رتینول می‌توانند در کاهش پف، تیرگی و چین‌وچروک مؤثر باشند.

راهکار صحیح: از کرم دور چشم متناسب با نیاز پوست خود استفاده کنید و آن را به‌آرامی روی پوست ضربه بزنید و از مالیدن آن اجتناب کنید؛ زیرا پوست اطراف چشم نازک است و نیاز به لطافت بیشتری در استعمال محصولات مراقبتی دارد.

۹. جوش را باید با خمیر دندان خشک کرد

باور به اینکه خمیر دندان جوش را از بین می‌برد، رایج است اما درست نیست. خمیر دندان حاوی مواد تحریک‌کننده‌ای است که می‌تواند باعث التهاب و خشکی شدید پوست شود.

راهکار صحیح: از ژل‌ها یا کرم‌هایی ضدآکنه حاوی بنزوئیل پراکسید یا سالیسیلیک اسید، استفاده کنید.

۱۰. منافذ پوست باز و بسته می‌شوند

احتمالاً یک بار هم شده، به گوشتان خورده که با یخ زدن یا آب گرم می‌توان منافذ پوست را باز کرد؛ اما چنین چیزی صحت ندارد. منافذ پوست ساختار ثابتی دارند و باز و بسته نمی‌شوند. بخار فقط باعث نرم شدن چربی داخل منافذ می‌شود.

راهکار صحیح: برای کاهش ظاهر منافذ، از محصولات حاوی نیاسینامید یا رتینول استفاده کنید و پوست را به طور مرتب پاک‌سازی کنید.