



فاطمه عرفان جوان

گزارش «جوان» از نمایشگاه حجاب و عفاف

جامعه تشنه پوشش مناسب است

■ **زهرآ چیدری**

شاید دیگر به کلیشه تبدیل شده باشد؛ جمله «خب اینو نپوشم چی بپوشم؟!» را می‌گویم. جمله‌ای که وقتی از پوشش برخی خانم‌های پد پوشش‌ستیزانقتاد می‌شود در پاسخ به این انتقاد آن را به زبان می‌آورند. اگر سری به فروشگاه‌های سطح شهر بزنیم می‌بینیم که این پاسخ تکراری و حتی کلیشه‌ای حرف نادرستی نیست، نکته مهم و قابل تأمل اینجاست که ما در عرصه مد و لباس و ارائه پوشش‌های مناسب و اسلامی چندان خوب عمل نکرده‌ایم و با چنین عملکردی بخشی از یدپوششی‌های جامعه قابل توجیه است.

از همه مهم‌تر اینکه هر وقت به پهنای‌های پوشاک اسلامی و پوشش‌های مناسب عرضه شده است با استقبال گسترده بانوان مواجه بوده‌ایم. درست مانند نمایشگاه حجاب و عفاف که امسال به مناسبت ماه مبارک رمضان در صلاهی‌های خنثی برپا شد و قرار بود تا ۶ مرداد ماه هم ادامه یابد اما به یک باره بدون خبر قبلی و با این توجیه که می‌خواهند فضا مصلی را برای برگزاری نماز عیدطرز آماده‌سازی کنند فعالیت این نمایشگاه متوقف شد.

اگر سری به این نمایشگاه می‌زدید شاهد حضور گسترده بانوان برای بازدید و خرید از چنین نمایشگاهی بودید. نکته قابل تأمل اینجاست که برخلاف انتظار، همه مشتری‌های غرفه‌های حجاب و عفاف خانم‌های محجبه نبودند؛ تعداد زیاد مشتریان مانتویی که در حال خرید انواع چادرهای عرضه شده در این نمایشگاه بودند احتمالاً بیشتر توجه شما را به خود جلب می‌کرد. تصاویر خانم‌های مانتویی و گاه بدپوشش که چادرهای عرضه شده در نمایشگاه عفاف و حجاب را بر انداز می‌کردند یک حقیقت مهم را به ذهن بیننده القا می‌کرد و آن چیزی نیست جز خلأ عرضه لباس و پوشش مناسب و منطبق بر حجاب و عفاف در کشور. حالا دقیقاً می‌رسیم به همان نکته مهم و اساسی که خیلی از افراد بد پوشش مطرح می‌کنند؛ اینکه برخلاف انواع و اقسام پوشش‌های نامناسب و غیر اسلامی که به وفور و در قیمت‌های متنوع متناسب با هر سلیقه و توان مالی عرضه می‌شود برای تهیه پوشش مناسب و پوشاک اسلامی حقیقتاً با مشکل مواجه می‌شوید و همین مسئله بود که نمایشگاه عفاف و حجاب را ابتذار شلوع کرده بود.

■ **نمایشگاهی با بازدید کنندگانی متفاوت**

نمایشگاه عفاف و حجاب هر سال به عنوان بخش جانبی نمایشگاه قرآن فعالیت می‌کرد اما امسال با کوچ کردن نمایشگاه قرآن از صلاهی تهران به باغ موزه دفاع مقدس، بخش جانبی این نمایشگاه یعنی نمایشگاه حجاب و عفاف برای نخستین‌بار مستقل شد و برخلاف آنکه تصور می‌شد این استقلال نمایشگاه حجاب و عفاف را کم‌رنگ کند اما وقتی به صلاهی تهران می‌فتید وارد نمایشگاه عفاف و حجاب می‌شدید، می‌دیدید که این نمایشگاه رونق ویژه‌ای دارد.

هر چند آنچه در صلاا بود بیشتر به محلی برای فروش و عرضه چادر، مانتو، انواع پوشش سرو کالای حجاب شبیه بود و خیلی با استانداردهای نمایشگاه، همخوانی نداشت اما حضور گسترده بانوان در این مکان نشان از آن داشت که برپایی چنین نمایشگاه و فروشگاه‌های راضی‌اند. در این بین چادرهای مدل دار بیشترین مشتری را داشت. خانم جوانی را می‌بینم که هر چند مانتویی کوتاه و تنگ به تن دارد و موهایش هم کمی از روسری بیرون است اما در یکی از غرفه‌های عرضه چادر حضور دارد و در نهایت به یکی از چادرهای مدل‌دار را انتخاب کرده و می‌خرد. از او درباره علت حضورش در این نمایشگاه می‌پرسم. می‌گویند: من هم مانند همه آمده‌ام تا هم ببینم و هم خرید کنم. پای صحبت‌هایش که می‌نشینم می‌بینم او هم مثل خیلی از دوستان و همسن و سالان خودش به دنبال لباسی است که بتواند زیبا، پرازنده و مد روز باشد و وقتی در میان لباس‌های عرضه شده موفق نمی‌شود چنین چیزی را تهیه کند مجبور است به سراغ مدل‌هایی برود که در اغلب مغازه‌ها و مراکز خرید و حتی گوشه خیابان عرضه می‌شوند. وی با اشاره به چادری که خریده است می‌افزاید: طبیعاً اگر مدهای زیبا و پوشیده‌ای عرضه شوند، من و امثال من هم از آنها استفاده می‌کنیم. خانم چادری میانسال‌ی هم در غرفه عرضه پارچه چادر مشکی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۹۹



در همه عرصه‌ها وقتی یک نظام کنترل مناسب وجود نداشته باشد، مجال‌ی برای فعالیت‌های زیرزمینی و حتی مافیایی فراهم می‌آید. مسئولان نظام جمهوری اسلامی در زمینه مد و لباس بسیار ضعیف عمل کرده‌اند چه در بحث برنامه‌ریزی و چه در بخش کنترل و نظارت روی عرضه و تولید لباس در حالی که مد و لباس یک مسئله ملی و یک ضرورت اجتماعی و دینی است که اثرات بسیار مهمی در تربیت اخلاقی جامعه دارد و اگر اخلاقیات در جامعه‌ای کم‌رنگ شود، بسیاری از ارزش‌ها و هنجارها از بین خواهد رفت

و بیان کاری از سوی مسئولان انجام شود.

■ **حمایت معکوس از فعالان عرصه حجاب و عفاف!**

حقیقی در ادامه در رابطه با عدم حمایت از تولیدات عرصه حجاب و عفاف با اشاره به جدایی نمایشگاه قرآن و عفاف و حجاب از یکدیگر در سال جاری می‌افزاید: در سال ۸۹ – ۸۸ نمایشگاه حجاب و عفاف به عنوان یکی از بخش‌های نمایشگاه قرآنی و در حاشیه این نمایشگاه برگزار می‌شد و تا قبل از سال ۹۲ از شرکت کنندگان در این بخش هزینه‌ای دریافت نمی‌شد اما از سال گذشته وقتی وزارت ارشاد دید مخاطبان این غرفه‌ها زیاد هستند و فروش محصولات هم اتفاق می‌افتد از غرفه‌ها هزینه دریافت می‌کند. به گفته وی امسال به ازای هر متر مربع ۸۰ هزار تومان از غرفه‌ها هزینه دریافت شده است و به طور نمونه غرفه «عزار» که ۳۰ متر است ۲ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان برای حضور در این نمایشگاه پرداخت کرده است.

به گفته وی امسال برگزاری نمایشگاه به بخش خصوصی واگذار شده است و واسطه‌ای به کار اضافه شده که مکان را تنظیم و ساماندهی می‌کند.

■ **عطش برای پوشش مناسب**

ظاهر نمایشگاه بیانگر استقبال خوب مردم بود و می‌توان کرد و برای به نمایش گذاشتن آنها خیردار ایستاده‌اند، بعضی غرفه‌ها شلوع‌تر بودندو افراد بیشتری را به خود جلب می‌کردند. به سراغ مسئول یکی از این غرفه‌ها می‌روم. آقای محمدعلی حقیقی مدیر شرکت عزار است که هم اکنون چندین سال می‌شود که در حوزه تولید انواع چادرهای مدل‌دار و کالای حجاب فعالیت دارد. وی درباره اهمیت عرضه پوشش مناسب به «جوان» می‌گوید: ضرورت عرضه پوشاک مناسب امری بدیهی است اما متأسفانه مورد غفلت قرار گرفته و فراموش شده است. وی تأکید می‌کند: در همه عرصه‌ها وقتی یک نظام کنترل مناسب وجود نداشته باشد، مجال‌ی برای فعالیت‌های زیرزمینی و حتی مافیایی فراهم می‌آید.

حقیقی معتقد است مسئولان نظام جمهوری اسلامی در زمینه مد و لباس بسیار ضعیف عمل کرده‌اند چه در بحث برنامه‌ریزی و چه در بخش کنترل و نظارت روی عرضه و تولید لباس، در حالی که مد و لباس یک مسئله ملی و یک ضرورت اجتماعی و دینی است که اثرات بسیار مهمی در

تربیت اخلاقی جامعه دارد و اگر اخلاقیات در جامعه‌ای کم‌رنگ شود، بسیاری از ارزش‌ها و هنجارها از بین خواهد رفت. به باور حقیقی به دلیل فقدان یک نظام ساماندهی و کنترل مناسب، امکان سوداگری در زمینه مد و لباس وجود دارد و متأسفانه همین مسئله موجب شده است تا شاهد آن باشیم که گاهی وقت‌ها در این زمینه سوء استفاده‌هایی صورت می‌گیرد و چادرهایی با قالب چادر اما در شکلی نامناسب تولید و عرضه می‌شود. این فعال عرصه مد و لباس اسلامی از حمایت نشدن از سوی مسئولان گلهمند است و تأکید می‌کند: تبلیغات دولتی در حوزه عفاف و حجاب اثر گذار نیست و اگر قرار باشد حمایت خوب و واقعی و منطقی از محصولات حجاب و عفاف صورت بگیرد نباید این مسئله تحت عنوان روزمه



سبک تغذیه

آلوی قطره طلا، قطره‌های از طلا

به‌وجود می‌آید و می‌توان گفت عمده‌ترین دلیل آن مصرف زیاد گوشت قرمز است. تقریباً حدود ۹۵ درصد از مرغان و ۵درصد از زنان دچار نفرس می‌شوند. خوردن آلوی تازه یا پخته یا کمپوت آلو برای درمان بیماران مبتلا به بیماری نفرس و رماتیسم مفید است.

زمانی که مواد غذایی مصرفی مان سرشار از چربی‌ها، شیرینی‌جات و مواد افزودنی است چطور انتظار دارید به هیچ بیماری مبتلا نشوید؟ مطمئناً چنین انتظاری بیپهوده است چون با مصرف این مواد غذایی مواد اضافی چرب و قند در سرخرگ‌ها روی هم‌انباشته می‌شوند تا جایی که سرخرگ تنگ شده و راهی برای عبور خون باقی نمی‌ماند و در نهایت انسداد عروق خونی قلب و بروز حمله قلبی ایجاد می‌شود.

آلوجه به صورت خام یا کمپوتی و پخته یکی از بهترین راه‌های درمان نفرس است پس بهتر است از همین امروز دست به کار شوید و تا زمانی که میوه تازه آلو در بازار است آن را در سبد خریدنی‌های میوه بگنجانید.

■ **یک میوه چندکاره با قدرت درمان بالا**

زمانی که شما مواد غذایی را می‌خورید این مواد و مواد قندی توسط انسولین در بدن تبدیل به انرژی می‌شوند حال تصور کنید اگر مبدل انسولین در بدن شما وجود نداشته باشد چه می‌شود؟ مطمئناً میزان قند خون تان افزایش خواهد یافت.

یکی دیگر از ترکیبات قابل توجه در میوه آلو طلائی فیبر است. فیبرها سبب کاهش سرعت جذب مواد مغذی به ویژه قندها می‌شوند و در عین حال میزان حساسیت به انسولین را نیز افزایش می‌دهند. بنابراین مصرف آلو می‌تواند در کنترل قندخون مؤثر باشد.

اشتیباهات تغذیه‌ای و رژیم نادرست گاه باعث کمبودهایی در بدن خواهد شد مثل فقر آهن. فقر آهن و کم‌خونی از جمله بیماری‌های شایع کشور ما به ویژه در بین زنان است.

آلوی خشک منبع خوبی از آهن است و برای جلوگیری از کم‌خونی بسیار مفید است. افرادی که مقدار کمی گوشت قرمز استفاده می‌کنند و گیاه‌خوار هستند در معرض خطر دریافت ناکافی آهن هستند. فقدان آهن در نهایت به کم‌خونی منجر می‌شود که خشکی مفرط و عدم تمرکز عوارض آن است.

فراموش نکنید نوشیدن آب‌آلودر دفع انگل‌های معده بسیار مؤثر است. پژوهشگران

معتقدند از آلو می‌توان به عنوان ضد عفونی‌کننده غذا استفاده کرد. آلوی خشک خواص ضد میکروبی دارد که می‌تواند خطر آلودگی گوشت را کم کند.افزودن آلو یا عصاره آن به گوشت قیمه شده، به میزان قابل توجهی از رشد میکروب‌ها جلوگیری می‌کند.

هر چند ادویه‌ها نیز می‌توانند نقش مشابهی ایفا کند، اما عصاره آلو طعم اندکی دارد و به همین دلیل طعم اصلی غذا را تغییر نمی‌دهد. افزودن ۴درصد عصاره آلو، بیش از ۹۰درصد مانع از رشد میکروب‌ها می‌شود. آلو دلیل کمک به مرطوب ماندن گوشت، کیفیت گوشتی را که دوباره گرم می‌شود، بهبود می‌بخشد.

در طب چینی، آب آلو به‌عنوان «اکسیر صبحانه» جهت سوزش و یادشادابی بدن بعد از خواب توصیه شده است.

همچنین آسپیزها و کسالتی که تمایل ندارند از چربی، کره یا مارگارین در دستورات غذایی خود استفاده نمایند می‌توانند از پوره آلو خشک در دستورات خود نظیر کیک میوه‌ها، برانی شکلات یا کیک هویج استفاده کنند که ماهیتی چوبدنی نرم دارند. پوره آلو خشک به حجم و مقدار دستور غذایی می‌افزاید و در عین حال حاوی چربی هم نیست. بنابراین استفاده از آلو خشک برای افرادی که باید رژیم کم‌چربی داشته باشند و تمایل به‌خوردن «هله‌هوله» شیرین دارند، مناسب است.

آلو خشک طعم شیرینی دارد اما قندهای موجود در آن طبیعی و تصفیه نشده‌اند و بدن، آنها را بسیار راحت‌تر از قندهای سفید می‌سوزاند. بنابراین مصرف معقول آلو خشک نه تنها باعث چاقی نمی‌شود بلکه به خاطر غنی بودنش از فیبرها (۷ گرم فیبر در ۱۰۰ گرم آلو خشک) به کاهش وزن و لاغری بدن کمک می‌کند.

فیبرها باعث احساس سیری زود هنگام می‌شوند واز آنجا که دیرهم هستند مدت زمان طولانی در معده می‌مانند احساس گرسنگی را به تأخیر می‌اندازند. از این گذشته فیبرها به ویژه به دلیل دفع چربی‌های غذاهای مصرف شده از طریق مدفوع، ذخیره‌سازی کالری‌ها را محدودتر می‌کنند.

توصیه می‌شود مصرف آلو خشک را در وعده‌های غذایی تان بگنجانید. البته می‌توانید در مواقعی که میل شدیدی به خوردن دارید، آلو خشک میل کنید.

■ **زهرآ شکوهی طرقی**

در میان چهار فصل سال، تابستان در کنار گرمایش از نظر وجود انواع مختلف میوه غنی‌تر است. در این فصل خورشید سوزان‌تر است و هوا نیز گرم‌تر است و دقیقاً به خاطر وجود همین عناصر است که میوه‌ها در این فصل به خوبی می‌رسند چون طبیعت و ذائقه آدمی نیازمند در این فصل به آب، مواد معدنی و ویتامین بیشتر است.

اگر چه در میان میوه‌ها رغبت به انتخاب کردن و خوردن آلوی زرد و سیاه کمتر از بقیه میوه‌هاست اما فراموش نکنید به خاطر سلامت جسم‌تان هم که شده بهتر است این میوه را هم جزء میوه‌های انتخابی‌تان قرار دهید. آلو آبدار و شیرین است و طبیعتی سرد دارد. دقیقاً به خاطر همین طبیعتش هم است که به گرم مزاج‌ها توصیه می‌شود آلوی قطره طلا بیشتر مصرف کنند.

بر اساس شواهد موجود، در زمان باستان مردم آسیای میانه آلو را خشک کرده و مصرف می‌کردند اما امروزه آلو اکثراً به‌صورت تازه مصرف می‌شود اما می‌توان برای انتخاب گزینه‌های

مصرفی بهتر این میوه آن را به کیک‌ها، سالادها و غذاها اضافه کرد یا به‌صورت کمپوت و مربا مصرف کرد. نوع خشک این میوه، در جای خشک و خنک یا در یخچال به مدت شش ماه قابل نگهداری است.

مطابق معمول همیشه معتقدم عنوان کردن



در روزهای گرم تابستان به دلیل کاهش میزان زیادی از آب بدن فرد به خشکی مزاج مبتلا می‌شود که در نهایت عمل دفع بسیار سخت خواهد بود این یکی از مشکلات شایع کودکان در فصل گرما نیز است. از آنجا که مصرف داروهای شیمیایی برای بزرگترها در کنار مزایا، معایبی هم به همراه دارد و به طور کلی مصرف این داروها برای کودکان پرخطر است توصیه به

مبتلایان بیوست مصرف آلو است

این کارشناس معتقد است برخلاف تصورات و برداشت‌ها، جوانان ما تمعدی در بد پوشش ندارند بلکه این بد پوششی‌ها بخشی به حسن نواظری طبیی نمایشگاه عفاف و حجاب وجود داشته از آقای حقیقی می‌پرسم که به عنوان یکی از غرفه‌های حاضر در این نمایشگاه استقبال عمومی را چطور ارزیابی می‌کند؟ وی با تأکید بر اینکه نمایشگاه عفاف و حجاب مصلا با تعاریف منطقی و درست نمایشگاه به خصوص نمایشگاهی در قالب بین‌المللی فاصله زیادی دارد می‌افزاید: نمایشگاه باید عرصه ارتباط فعالان یک عرصه و سازمان‌ها و دستگاهها باشد در حالی که نمایشگاه فعلی بازارچه‌ای برای عرضه

مدل‌دار این کارشناس معتقد است برخلاف برخی تصورات و برداشت‌ها، جوانان ما تمعدی در بد پوشش ندارند بلکه این بد پوششی‌ها بخشی به حسن نواظری طبیی نمایشگاه عفاف و حجاب وجود داشته از آقای حقیقی می‌پرسم که به عنوان یکی از غرفه‌های حاضر در این نمایشگاه استقبال عمومی را چطور ارزیابی می‌کند؟ وی با تأکید بر اینکه نمایشگاه عفاف و حجاب مصلا با تعاریف منطقی و درست نمایشگاه به خصوص نمایشگاهی در قالب بین‌المللی فاصله زیادی دارد می‌افزاید: نمایشگاه باید عرصه ارتباط فعالان یک عرصه و سازمان‌ها و دستگاهها باشد در حالی که نمایشگاه فعلی بازارچه‌ای برای عرضه

■ **بیش از ۲۷ درصد از مانتویی‌ها با چادرهای مدل‌دار**
این کارشناس معتقد است برخلاف برخی تصورات و برداشت‌ها، جوانان ما تمعدی در بد پوشش ندارند بلکه این بد پوششی‌ها بخشی به حسن نواظری طبیی نمایشگاه عفاف و حجاب وجود داشته از آقای حقیقی می‌پرسم که به عنوان یکی از غرفه‌های حاضر در این نمایشگاه استقبال عمومی را چطور ارزیابی می‌کند؟ وی با تأکید بر اینکه نمایشگاه عفاف و حجاب مصلا با تعاریف منطقی و درست نمایشگاه به خصوص نمایشگاهی در قالب بین‌المللی فاصله زیادی دارد می‌افزاید: نمایشگاه باید عرصه ارتباط فعالان یک عرصه و سازمان‌ها و دستگاهها باشد در حالی که نمایشگاه فعلی بازارچه‌ای برای عرضه

به باور وی بیش از ۸۰ درصد غیر چادری‌ها هم راغبند تا از پوشش چادر که دارای زیبایی، وقار و کرامت است استفاده کنند و ما می‌توانیم با چادرهای مدل‌داری که بسیار هم پوشیده‌اند و از زیبایی و آزادی عمل برخوردارند و محدودیت‌های چادرهای سنتی را ندارند به این افراد معرفی کنیم و این مسئله تلنگری جدی بر مسئولان فرهنگی جامعه است.

■ **نقطه ضعف مهم نمایشگاه عفاف و حجاب امسال**
حمید قیادی، دبیر کارگروه ساماندهی مد و لباس نیز معتقد است دلیل بخشی از بدپوششی‌های مردم، مسئولان و دست‌اندر کاران این حوزه هستند و اگر تعدادی از مردم تعلقات و اهتمام دینی کمتری داشته باشند به راحتی به پوشش‌های نامناسب عرضه شده رو می‌آورند.

به گفته وی امسال نمایشگاه حجاب و عفاف از نظر فضا بیش از سه برابر نسبت به سال گذشته توسعه یافته است و به مناسب افزایش فضای نمایشگاه تعداد غرفه‌ها نیز بیش از سه برابر شده است. معاون هنری وزارت ارشاد اما می‌پذیرد که جدایی نمایشگاه حساب و عفاف از نمایشگاه قرآن نقطه ضعف نمایشگاه عفاف و حجاب امسال است و همین مسئله بر میزان مخاطبان نمایشگاه اثر منفی گذاشته است. علی‌میرادخانی امیدوار است سال آینده دوباره نمایشگاه عفاف و حجاب در کنار نمایشگاه قرآن قرار بگیرد.

■ **پایانی ناگهانی**
بی‌تردید پایان زود هنگام و بدون اطلاع رسانی قبلی این نمایشگاه یکی از مهم‌ترین نقاط ضعف آن به شمار می‌آید. نمایشگاه عفاف و حجاب به دلیل آماده‌سازی فضای مصلی برای برگزاری نماز عید سعید فطر، زودتر از موعد به کار خود پایان داد آن هم در شرایطی که هیچ اطلاع‌رسانی در کار نبود.

■ **نرم‌زم پیشرفت نفرس‌تان را بکشید**

نفرس از جمله بیماری‌های است که متأسفانه امروزه آسمش را زیاد می‌شنویم. نفرس جزء بیماری‌های ورم مفاصل است که با درد همراه است. نفرس در اثر افزایش اسید اوریک در خون