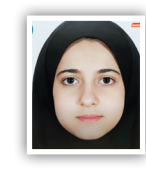


دختر ۱۷ساله با ۱۰کلمه سوم جهان شد

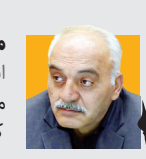


۱۷۹۱ اثر از نویسندگان ملی و بین‌المللی در دومین دوره مسابقه بین‌المللی داستان کوتاه اهواز شرکت داده شدند که در ۲ بخش داستان کوتاه و داستان بسیار کوتاه مورد ارزیابی و اوران قرار گرفتند. معصومه شهبازی شورباخلو با خلق اثری تأثیرگذار با عنوان «بارانی نباریده بود ولی شیشه عینکش باران زده بود» توانست در میان صدها اثر در این مسابقه در جایگاه سوم بایستد. معصومه شهبازی که ۱۷سال دارد به همسپهری می‌گوید: «موفقیت کنونی را نخستین گام از مسیر پیش روی من دانم و اهداف بزرگ‌تری را دنبال می‌کنم. علاوه بر داستان‌های کوتاه، تصمیم دارم در آینده آثار بلندتر و حتی رمان نیز بنویسم.»

او درباره اینکه داستان نویسی را چگونه آغاز کرده است، عنوان می‌کند: «علاقه به داستان نویسی از زمانی که خواندن و نوشتن را آموختم در من شکل گرفت و پس از یادگیری حروف الفبا، نوشتن داستان را آغاز کردم. تشویق معلمانم به ویژه معلم کلاس دوم ابتدایی، نقش مهمی در این مسیر داشت. او به من می‌گفت روزی نویسنده بزرگی خواهم شد و امروز احساس می‌کنم آن پیش‌بینی تاحدی به حقیقت پیوسته است.»

شهبازی شورباخلو تأکید می‌کند: «پیش از این چندبار در جشنواره‌های مختلف در شهرستان موفق به کسب مقام شده بودم، اما موفقیت جهانی اخیر نقطه عطفی در فعالیت‌های ادبی من به شمار می‌رود.» این دانش‌آموز درباره شکل‌گیری اثر برگزیده خود می‌گوید: «با نزدیک شدن به دوران کنکور، فرصت نوشتن داستان‌های بلند کمتر شد و بیشتر به نگارش‌ها و دل‌نویس‌های کوتاه روی آوردم. در پی یک اتفاق تلخ و ناراحت‌کننده، جمله‌ای به ذهنم رسید که آن را یادداشت کردم. همان جمله را بعدها در قالب داستان ۱۰ کلمه‌ای در جشنواره جهانی اهواز شرکت دادم و توانستم به موفقیت دست یابم.»

معصومه شهبازی شورباخلو یاد آور می‌شود: «همیشه باید قدر دان اتفاق‌های خوب و حتی رویدادهای ناخوشایند زندگی بود، زیرا گاهی همان اتفاقات، زمینه‌ساز موفقیت‌های بزرگ در آینده می‌شوند.»



مراجع فقیر گردوغبارخیز
ابوالقاسم حسین‌پور، مدیرکل دفتر امور مراتع سازمان منابع طبیعی کشور: از گستره ۸۳ میلیون هکتاری مراتع کشور، حدود ۵۷ میلیون هکتار آن را مراتع کم تراکم یا به اصطلاح مراتع فقیر تشکیل می‌دهند که ۱۰ درصد آن معادل ۵.۶ میلیون هکتار در محدوده گردوغبار است.

۳ دهه تعزیه خوانی زنان بوشهری

می‌پرند زنان از چه زمانی تعزیه خوان شدند؟ می‌گویند از زمانی که حضرت زینب در بار شام سخنرانی کرد

گزارش
را حله عبدالحسینی | روزنامه نگار | در آیین تعزیه بوشهر شبیه‌خوانان نقش حضرت زینب (س) یا حضرت سکینه (س) بانوانی هستند که سال‌ها برای اجرای نقش‌شان تمرین کرده‌اند و دیگر مردان به جای آنان شبیه‌خوانی نمی‌کنند. صحبت از بوشهر است که تنها اجرای زنان تعزیه‌خوان در آیین‌های عاشورایی در آن رواج دارد.

بوشهر، طلایه‌دار اجرای تعزیه بانوان در کشور

زنان بوشهری بیش از ۳۵ دهه است جای خود را در نمایش آیینی تعزیه باز کرده‌اند و عهده‌دار اجرای نقش‌های اصلی شده‌اند، اتفاقی که سبب شد تعزیه در بوشهر شکل واقعی‌تر و باورپذیرتری به خود بگیرد. زهره فخاری که حالا ۲۴ساله است، هنوز به سن تکلیف نرسیده بود که در نقش کودکان اهل بیت (ع) در اجرای تعزیه حضور داشت و از ۱۲سالگی هم شبیه‌خوانی حضرت سکینه (س) را کار کرده. او به همسپهری می‌گوید: «پدرم حاج‌حسن فخاری از تعزیه‌خوانان قدیمی بوشهر است و برای اینکه زنان بتوانند در تعزیه نقش‌خوانی کنند از مراجع تقلید کسب تکلیف کرد و مراجع حضور بانوان در تعزیه را بلا مانع اعلام کردند. من جزو نخستین بانوان بوشهری هستم که در تعزیه خوانش داشتم و نقش‌های متفاوتی را شبیه‌خوانی کردم؛ یعنی فقط در حاشیه تعزیه یا در نقش لایلی‌خون نبودم و اشعار نقش را شبیه‌خوانی کردم.» پس از زهره فخاری بانوان بوشهری دیگری هم در این عرصه فعالیت خود را آغاز کردند و هر وقت فردی با تعجب به آنان می‌گفت زنان از چه زمانی تعزیه‌خوان شدند، می‌گفتند از زمانی که حضرت زینب (س) در دربار شام سخنرانی کرد. فخاری در تعزیه شهادت امام علی (ع) نقش ام کلثوم (س) در تعزیه حضرت زهره (س) نقش فضا و در تعزیه حضرت حمزه هم نقش خواهر حمزه را اجرا کرده است.

شبیه‌خوانی بانوان در تعزیه

ام‌لیلا مادر حضرت علی اکبر (ع)، رباب مادر حضرت علی اصغر (ع)، شهربانو مادر حضرت سجاد (ع)، حضرت سکینه دختر امام حسین (ع)، مادر حضرت قاسم بن الحسن (ع) و ام‌وهب از مهم‌ترین نقش‌هایی است که بانوان در تعزیه و مجالس مختلف شبیه‌خوانی بوشهر اجرا می‌کنند.



استقبال از تعزیه خوانی بانوان

زهره فخاری، تعزیه‌خوان بوشهری درباره حضور بانوان در تعزیه می‌گوید: «بوشهری‌ها از همان اول از اجرای بانوان استقبال کردند و معتقد بودند حضور بانوان در تعزیه تأثیرگذاری بیشتری دارد، اما در برخی استان‌ها به ما اجازه اجرا ندادند.» او که از ماه رمضان تا امروز برای نقش حضرت رباب در تعزیه دهه محرم امسال در حال تمرین است، ادامه می‌دهد: «موقع اجرا نوع حرکات، گفتارها و پوشش بانوان خیلی مهم است. بانوان تعزیه‌خوان تلاش می‌کنند حس و حال واقعی نقش را به مخاطبان منتقل کنند.» او که تحصیلات حوزوی هم دارد، تأکید می‌کند که بانوان تعزیه‌خوان بوشهر فقط به اجرای تعزیه اکتفا نکرده‌اند و سطح علمی خود را ارتقا داده‌اند. فخاری می‌گوید که برای آغاز دهه محرم و اجرای تعزیه ثانیه‌شماری می‌کند و ادامه می‌دهد: «همواره در اجرای تعزیه نظر لطف انمه (ع) شامل حال من بوده است. گاهی در هنگام اجرا اشعار طولانی شبیه‌خوانی را از یاد برده‌ام، اما با فاصله به لطف انمه (ع) به یاد آورده‌ام.»

رازبانه رزن ثبت ملی شد
سید ابوالحسن مصطفوی غم‌ام، نماینده رزن و درگزین: «رازبانه رزن» در فهرست ملی میراث فرهنگی ناملموس کشور ثبت می‌شود. روستای سلطان‌آباد قطب تولید رازبانه کشور است. پیگیر ایجاد صنایع تبدیلی و فرآوری رازبانه، توسعه زنجیره ارزش، بسته‌بندی مناسب و فراهم کردن زمینه‌های صادرات این محصول هستیم.

کوتاه تر از گزارش: مجید جباری؛ روزنامه‌نگار

ترویج حفاظت از محیط زیست در ماه محرم



محرم و اربعین برای بسیاری از مردم با نذر، خدمت و همدلی گره خورده است، اما این تجمع‌های گسترده حجم زیادی پسماند نیز تولید می‌کنند. سازمان حفاظت محیط زیست با اجرای پویش «زائر اربعین، سفیر محیط زیست» تلاش می‌کند در کنار شور عزاداری و زیارت عتبات عالیات، فرهنگ کاهش مصرف پلاستیک، مدیریت پسماند و حفظ محیط زیست را در هیئت‌ها و موکب‌ها و همچنین در مسیر پیاده‌روی اربعین گسترش دهد. مدیر دفتر مشارکت‌های مردمی و مسئولیت‌های اجتماعی سازمان حفاظت محیط زیست از اجرای پویش «زائر اربعین، سفیر محیط زیست» در ایام محرم و اربعین خبر داد و گفت: تشکیل‌های مردمی، محیط‌بانان و موکب‌داران در قالب پویش برای کاهش تولید زباله، مدیریت پسماند و ترویج فرهنگ حفاظت از محیط زیست در روزهای محرم و مسیرهای منتهی به عتبات عالیات در مراسم اربعین فعالیت می‌کنند. محمدحسین بازگیر در گفت‌وگو با همسپهری با اشاره به اینکه آیین‌های محرم ریشه در فرهنگ ایرانی و اسلامی دارند، اضافه کرد: بخشی از اخلاق اجتماعی و دینی ما به رهبانیت از آسیب رساندن به دیگران و همچنین حفاظت از محیط زیست مربوط می‌شود و به همین خاطر، توجه به مسائل محیط‌زیستی در چنین اجتماعات بزرگی ضروری است. او یکی از مهم‌ترین چالش‌های محیط‌زیستی در این اجتماعات را مصرف گسترده ظروف یکبار مصرف و تولید حجم بالای پسماند به ویژه زباله‌های پلاستیکی دانست و گفت: در صورتی که این موضوع مدیریت نشود، می‌تواند آثار نامطلوبی بر محیط زیست داشته باشد. مدیر دفتر مشارکت‌های مردمی و مسئولیت‌های اجتماعی سازمان حفاظت محیط زیست همچنین از تدوین و ابلاغ سالانه شیوه‌نامه ملاحظاتی محیط‌زیستی محرم و اربعین خبر داد و گفت: در این شیوه‌نامه باید‌ها و نباید‌های محیط‌زیستی برای موکب‌ها و زائران مشخص شده است. مدیریت پسماند، کاهش مصرف ظروف یکبار مصرف، مدیریت فاضلاب، نحوه جمع‌آوری زباله، جلوگیری از هدررفت مواد غذایی و کاهش آلودگی‌های محیطی از محورهای اصلی این دستورالعمل است. محمدحسین بازگیر یکی از توصیه‌های مهم به زائران را استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای به جای کیسه‌های پلاستیکی، تفکیک و کم‌حجم کردن زباله‌ها و همکاری با پاکبانان و نیروهای خدماتی در ایام محرم و در مسیر راهپیمایی اربعین دانست.

نورویبون؛ برای رفح خستگی نیست
دنا فیروزآبادی، متخصص داروسازی بالینی گفت: در سال‌های اخیر، مصرف نورویبون به‌ویژه برای رفح خستگی، افزایش انرژی و بهبود ضعف عمومی بدن بسیار رایج شده است. با این حال نورویبون یک فرآورده دارویی مفید در شرایط خاص است، اما «درمان عمومی خستگی» محسوب نمی‌شود.



هر اهدای خون؛ ۳ شانس زندگی
امیرمسعود ظاهری، معاون فنی سازمان انتقال خون تهران گفت: از هر کیسه خون، ۳ فرآورده حیاتی شامل گلبول قرمز، پلاکت و پلاسما تولید می‌شود که هر کدام می‌توانند برای درمان یک بیمار جداگانه مورد استفاده قرار گیرد. به این ترتیب، یک واحد خون اهدایی می‌تواند به بهبود و نجات جان ۳ بیمار کمک کند.

پیامدهای حذف مصرف لبنیات در کودکان
اختلال در رشد استخوانی
کوتاهی قد
ضعف دندان‌ها
کاهش توان جسمی

نیاز روزانه بدن به کلسیم
۱۲۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم

۱۸۰ کیلوگرم
سرانه مصرف کشورهای جهان

۴۰ کیلوگرم
سرانه مصرف سالانه لبنیات در ایران است درحالی‌که پیش‌تر ۶۰ تا ۶۵ کیلوگرم بود

سلامت این افراد بیشتر در خطر است

اما حذف مصرف لبنیات، سلامت کدام گروه‌ها را بیشتر تهدید می‌کند و چگونه؟ اولادی، کارشناس تغذیه توضیح می‌دهد: «پیامدهای حذف مصرف لبنیات، بیشتر از همه در کودکان و سالمندان خود را نشان می‌دهد. در کودکان، کاهش مصرف لبنیات می‌تواند به اختلال در رشد استخوانی و کوتاهی قد، ضعف دندان‌ها و کاهش توان جسمی منجر شود. در سالمندان هم خطر پوکی استخوان، شکستگی‌های استخوانی و حتی سرطان روده بزرگ افزایش می‌یابد. این پیامدها معمولاً تدریجی هستند و زمانی آشکار می‌شوند که مداخله در مانی دشوار و پرهزینه شده است.» به گفته این کارشناس تغذیه، «نه تنها حذف لبنیات، بلکه حتی مصرف کمتر از میزان توصیه‌شده هم می‌تواند برای سلامت بدن نگران‌کننده باشد.» او می‌گوید: «خیلی‌ها تصور می‌کنند همین که روزانه یک لیوان شیر مصرف کنند، نیاز بدن‌شان تأمین می‌شود اما اینطور نیست. بدن به‌طور متوسط روزانه به ۲ تا ۳ واحد لبنیات نیاز دارد؛ یک واحد شیر، یک واحد ماست و یک واحد پنیر. البته در صورت عدم مصرف شیر می‌توان از دیگر فرآورده‌های لبنی مثل ماست، پنیر یا کشک هم استفاده کرد. البته تقصیر حذف لبنیات بر عهده مردم نیست. کسی که جیبش خالی است، توصیه هم برایش فایده‌ای ندارد. این دولت است که تا دیر نشده، باید فکری در این زمینه کند.»

لطفا ماست را بخور

کاهش مصرف لبنیات، کودکان و جامعه ایرانی را با خطر کوتاهی قد و پوکی استخوان روبه‌رو کرده است

گزارش
پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | افزایش قیمت لبنیات، کاهش قدرت خرید و ضعف فرهنگی در مصرف این گروه غذایی باعث شده که لبنیات از سفره‌های خیلی از خانواده‌ها حذف شود. کارشناسان هشدار می‌دهند این موضوع، سلامت عمومی جامعه را تهدید می‌کند. وزارت بهداشت نیز نسبت به پیامدهای حذف لبنیات به‌ویژه در کودکان هشدار داد و اعلام کرد این روند می‌تواند باعث اختلال رشد و کوتاهی قد کودکان شود و میزان پوکی استخوان را نیز در جامعه افزایش دهد.



سرانه مصرف؛ یک چهارم میانگین جهانی

اما مسئله در ایران فقط گرانی لبنیات نیست. کارشناسان تغذیه معتقدند حتی پیش از بحران‌های اخیر اقتصادی نیز مصرف لبنیات در ایران نسبت به استانداردهای جهانی پایین‌تر بوده و فرهنگ مصرف آن بین اغلب خانواده‌ها - حتی خانواده‌های با توانایی مالی خوب - جا نیفتاده است. اما جهش قیمت‌ها در سال‌های اخیر، همین سطح نسبتاً محدود مصرف را هم کمتر کرده است. «سرانه مصرف لبنیات در ایران که سال گذشته به ازای هر فرد ۶۰ تا ۶۵ کیلوگرم بود، اکنون به ۴۰ کیلوگرم رسیده است.» این را چند روز پیش، علی احسان ظفری، مدیرعامل اتحادیه تعاونی‌های لبنی به ایلا گفت و افزود: «این در حالی

در دسترس ترین منبع کلسیم، دور از دسترس مردم

زهره اولادی، کارشناس تغذیه به همسپهری می‌گوید: «لبنیات از اصلی‌ترین منابع کلسیم، پروتئین باکیفیت، فسفر و برخی ویتامین‌های حیاتی است که نقش مستقیم در سلامت استخوان، دندان‌ها، رشد کودکان و پیشگیری از بیماری‌های مزمن در بزرگسالی دارد و حذف یا کاهش آن در رژیم غذایی به‌خصوص در گروه‌های آسیب‌پذیر می‌تواند پیامدهایی ایجاد کند که اثرات آن سال‌ها بعد آشکار می‌شود؛ از پوکی استخوان گرفته تا اختلال در رشد کودکان.»

چرا برای قلب سالم باید ۶۰ دقیقه ورزش کنیم؟

همه افراد نباید یک جور و به یک میزان ورزش کنند و افرادی با بدن‌های ضعیف‌تر باید با فعالیت بدنی بیشتر خود را به افراد دارای قوای جسمانی بالاتر برسانند. براساس نتایج یک مطالعه، افرادی که آمادگی جسمانی کمتری دارند، برای بهره‌مندی از مزایای قلبی و عروقی مشابه، باید کمی بیشتر از افرادی که آمادگی جسمانی بالایی دارند، ورزش کنند. محققان می‌گویند که توصیه‌های رایج در مورد ورزش که برای همه یکسان است، نیاز به تغییر دارد و باید با اهداف شخصی‌سازی‌شده براساس سطح آمادگی جسمانی هر فرد جایگزین شود.

به گزارش مدیکال اکسپرس، یافته‌های یک مطالعه مشاهده‌ای که در مجله پزشکی ورزشی بریتانیا منتشر شده، نشان می‌دهد که بزرگسالان باید بین ۵۶۰ تا ۶۱۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام دهند تا به کاهش قابل توجه خطر حملات قلبی و سکته مغزی دست یابند.

این مقدار بین ۳ تا ۴ برابر بیشتر از توصیه فعلی بهداشت عمومی است که بر مبنای آن بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش بدنی متوسط تا شدید مانند پیاده‌روی سریع، دویدن یا دوچرخه‌سواری انجام دهند. یک روش ساده برای ارزیابی آمادگی قلبی تنفسی، اندازه‌گیری حداکثر اکسیژن مصرفی (VO2max) است. حداکثر میزان اکسیژنی که بدن در طول ورزش شدید مصرف و استفاده می‌کند. این روش میزان کارایی قلب، ریه‌ها و عضلات در رساندن و استفاده از اکسیژن را اندازه‌گیری می‌کند.

میزان ورزش چقدر اهمیت دارد؟

این مطالعه نشان داد بزرگسالانی که دستورالعمل ۱۵۰ دقیقه در هفته برای ورزش را انجام دادند، کاهش متوسط ۸ تا ۹ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را تجربه کردند. این کاهش در تمام سطوح آمادگی جسمانی ثابت بود. برای دستیابی به محافظت قابل توجه قلب و عروق که به‌عنوان کاهش خطر بیش از ۲۰ درصد طبقه‌بندی می‌شود، بین ۵۶۰ تا ۶۱۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید در هفته مورد نیاز بود. با این حال، این سطح از ورزش فقط توسط ۱۲ درصد از افراد مورد مطالعه محقق شد. این تجزیه و تحلیل نشان داد افرادی که کمترین آمادگی جسمانی را دارند، در مقایسه با افرادی که آمادگی جسمانی بالایی دارند، برای دستیابی به مزایای معادل، تقریباً به ۳ تا ۵۵۰ دقیقه ورزش اضافی در هفته نیاز دارند.