افسانه

روزنامه صبح جنوب کشور
اجتماعی-سیاسی-اقتصادی-فرهنگی-ورزشی-هنری
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پیمان بهادری
زیر نظر شورای سردبیری
نشانی: شیراز-چهار راه ملاصدرا، انتهای کوچه ۱۰-روزنامه افسانه
تلفن: ۳۶۱۷۲۷۳۱-۳۶۱۷۲۷۱۱ (۲ خط) ● چاپ و لیتوگرافی: دنیا
EMAIL: AFSAN.NEWS@YAHOO.COM http://afsaneh-online.com/aboutus.html

شنبه ۱۶ آبان ۱۴۰۵ ه ۲۷ جمادی الاولی ۱۴۴۸ ه ۷ نوامبر ۲۰۲۶ ه شماره ۵۹۸۴

اوقات شرعی شیراز

آبان ۱۴۰۵	جمادی الاولی ۱۴۴۶		اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۷	۲۸	یکشنبه	۰۴:۵۸	۰۶:۱۸	۱۱:۴۳	۱۷:۰۸	۱۷:۲۵	۲۳:۰۳

آباده	خرم بید	اقلید	سپیدان	چهرم	داراب	شیراز	ممسنی	فسا	کازرون	لار	نی ریز
۱۷ / ۶	۱۸ / ۱	۱۶ / ۷	۱۷ / ۷	۳۰ / ۱۴	۲۹ / ۱۲	۲۵ / ۸	۲۵ / ۱۲	۲۶ / ۹	۳۰ / ۱۶	۳۱ / ۱۵	۲۳ / ۱۰

دمای هوای شهرستان های فارس

چهره

مصطفی رحماندوست

شاعر یاقوت‌ها در بستر بیماری

مصطفی رحماندوست با مشکلات جسمی روبه‌روست و در حال حاضر در منزل بستری است.

مصطفی رحماندوست، شاعر، نویسنده و مترجم ادبیات کودک و نوجوان به دلیل درد در ناحیه کمر و پا مدتی است با مشکلات جسمی روبه‌روست و در حال حاضر در منزل بستری است.

رحماندوست در گفت‌وگویی با اشاره به وضع جسمی خود گفت که به دلیل درد کمر و پا مدتی در بیمارستان بستری بوده و اکنون در منزل به سر می‌برد.

مصطفی رحماندوست، از چهره‌های شناخته‌شده ادبیات کودک و نوجوان ایران به شمار می‌رود و نامش برای بسیاری از مخاطبان با شعر معروف «صد دانه یاقوت» گره خورده است؛ شعری که نسل‌های مختلفی از کودکان آن را در کتاب‌های درسی و مجموعه‌های شعر خوانده‌اند.

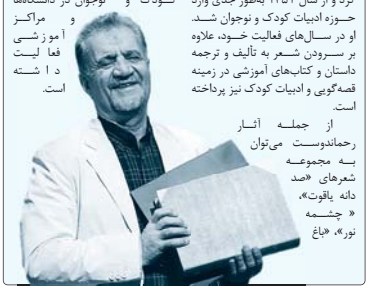
رحماندوست فعالیت ادبی خود را با سرودن شعر و نوشتن داستان آغاز کرد و از سال ۱۳۵۱ به‌طور جدی وارد حوزه ادبیات کودک و نوجوان شد. او در سال‌های فعالیت خود، علاوه بر سرودن شعر به تألیف و ترجمه داستان و کتاب‌های آموزشی در زمینه قصه‌گویی و ادبیات کودک نیز پرداخته است.

از جمله آثار رحماندوست می‌توان به مجموعه شعرهای «صد دانه یاقوت»، «چشمه نور»، «باغ مهربانی‌ها»، «پشت این پنجره‌ها»، «دوستی شیرین است» و «پنج انگشت بودند که...» اشاره کرد.

بخش دیگری از فعالیت‌های رحماندوست به ادبیات مرتبط با دفاع مقدس بازمی‌گردد. او در دوران جنگ تحمیلی به جبهه رفت و مدتی به‌عنوان راننده آمبولانس فعالیت کرد. تجربه حضور در جبهه و مواجهه با مجروحان جنگی در شکل‌گیری برخی آثار داستانی اش از جمله «اسم من علی‌اصغر است»، تأثیرگذار بود.

رحماندوست در عرصه فعالیت‌های فرهنگی نیز مسئولیت‌هایی برعهده داشته است؛ از جمله مدیریت مرکز نشریات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، سردبیری نشریات «رشد دانش‌آموز»، «بروس کودکان» و «شهرزاد قصه‌گو» و راه‌اندازی کتابخانه ملی کودک و نوجوان ایران.

این شاعر و نویسنده همچنین از اعضای هیئت مؤسس انجمن نویسندگان کودک و نوجوان بوده و در زمینه آموزش قصه‌گویی و ادبیات کودک و نوجوان در دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی فعالیت داشته است.



روزنما



سارا حاتمی

بازگشت پرندگان مهاجر

ورود نخستین دسته‌های خوتکا به پناهگاه حیات‌وحش لوندویل در آستارا در نگاه اول خبری خوشایند است؛ نشانه‌ای از آغاز فصلی که هر سال تکرار می‌شود. اما پشت این پروازهای دسته‌جمعی، پرسشی جدی‌تر وجود دارد: آیا بازگشت این پرندگان به همان مسیرهای همیشگی، نشانه سلامت زیستگاه‌هاست یا صرفاً ادامه عادتی است که زیستگاه‌های جایگزین را از آنها گرفته است؟

پرندگان مهاجر موجوداتی وفادار به مسیرند. آنها نسل به نسل همان راه‌ها را طی می‌کنند، حتی اگر مقصدشان دیگر مانند گذشته پذیرا نباشد. کاهش آب تالاب‌ها، خشکی آبگیرها و فشار بر زیستگاه‌ها می‌تواند کیفیت این ایستگاه‌ها را پایین بیاورد، بدون آنکه پرندگان مسیر خود را عوض کنند. بنابراین، حضور پرندگان در یک منطقه، به‌تنهایی دلیل بر سلامت آن منطقه نیست؛ باید دید چه کیفیتی از زیستگاه در انتظار آن‌هاست. این نکته از منظر مدیریت زیست‌محیطی اهمیت دارد. اگر تنها به شمار پرندگان ورودی توجه شود، ممکن است تصویری خوش‌بینانه از وضع تالاب‌ها شکل بگیرد. اما معیار واقعی، ظرفیت زیستگاه برای تأمین غذای کافی، آب سالم و امنیت در طول ماه‌های اقامت است. پرندگانی که با غذای ناکافی و در معرض شکار وارد منطقه‌ای شوند، حتی اگر حضورشان ثبت شود، در عمل در وضع مطلوبی نیستند. از سوی دیگر، حفاظت از این پرندگان نمی‌تواند تنها به ممنوعیت شکار محدود شود. شکار، یکی از تهدیدهاست، اما تهدید بزرگ‌تر، از دست رفتن زیستگاه است. تالابی که آبش تأمین نشود، حتی با ممنوعیت کامل شکار، نمی‌تواند میزبان پایدار پرندگان باشد. بنابراین، اولویت حفاظتی باید بر احیای تالاب‌ها و تأمین حقابه آن‌ها نیز متمرکز شود. از سوی دیگر، بسیاری از مناطق شمالی، پرندگان مهاجر می‌توانند به فرصتی برای توسعه پرندگنگری و گردشگری طبیعت‌محور تبدیل شوند. اما این فرصت تنها در صورتی محقق می‌شود که جامعه محلی از حفاظت منتفع شود.

چراغ زرد

طرح: بنیامین آل علی



حریم رودخانه

دانستنی ها

روغن های طبیعی برای مراقبت از مو



روغن کرچک به دلیل بافت غلیظ و خاصیت نرم کنندگی در بسیاری از محصولات مراقبت از مو استفاده می شود. این روغن می تواند به افزایش درخشندگی و بهبود ظاهر مو کمک کند. البته شواهد علمی زیادی در این خصوص وجود ندارد.

*** روغن رزماری؛ گزینه ای با شواهد اولیه**

در میان روغن های گیاهی، رزماری از معدود گزینه هایی است که درباره تاثیر آن بر رشد مو پژوهش انسانی انجام شده است. در یک مطالعه بالینی روی ۱۰۰ فرد مبتلا به ریزش موی آرنی، استفاده از روغن رزماری طی ۶ ماه با افزایش تعداد موها همراه بود. نتایج این مطالعه با گروه مصرف کننده مینوکسیدیل ۲ درصد مقایسه شد و در پایان دوره تفاوت معناداری میان دو گروه مشاهده نشد. روغن اساسی رزماری نباید به شکل خالص روی پوست سر استفاده شود و باید مطابق دستور محصول با روغن حامل رقیق شود.

*** روغن جوجوبا؛ برای موهای خشک**

روغن جوجوبا می تواند لایه محافظی روی ساقه مو ایجاد کند و به کاهش خشکی و اصطکاک کمک کند. این روغن بیشتر برای مراقبت از ساقه مو کاربرد دارد و شواهد قابل اتکایی درباره تاثیر آن بر رشد مو وجود ندارد.

*** روغن آووکادو و بادام**

این دو روغن به دلیل داشتن اسیدهای چرب می توانند به نرم شدن مو و کاهش خشکی کمک کنند. استفاده از آنها روی ساقه مو ممکن است ظاهر موهای آسیب دیده را بهبود دهد، اما نباید آنها را درمان ریزش مو دانست.

*** آیا روغن ها برای همه انواع ریزش مو مناسب هستند؟**

ریزش مو دلایل مختلفی دارد؛ از عوامل ژنتیکی و تغییرات هورمونی گرفته تا کمبودهای تغذیه ای، بیماری های پوستی و برخی داروها. به همین دلیل انتخاب روش مراقبت با درمان باید با توجه به علت ریزش مو انجام شود.

استفاده از روغن های گیاهی یکی از روش های قدیمی مراقبت از مو است. روغن نارگیل، زیتون، کرچک و رزماری از جمله گزینه هایی هستند که برای تقویت مو و جلوگیری از ریزش آن پیشنهاد می شوند. اما آیا این روغن ها واقعا باعث رشد سریع تر مو می شوند؟ واقعیت این است که همه روغن های گیاهی عملکرد یکسانی ندارند و شواهد علمی درباره تاثیر آنها بر رشد مو نیز متفاوت است. برخی از این روغن ها می توانند به حفظ رطوبت، کاهش خشکی و محافظت از ساقه مو کمک کنند، اما تاثیر مستقیم آنها بر رشد فولیکول های مو هنوز به طور قطعی اثبات نشده است.

*** روغن نارگیل: محافظی برای ساقه مو**

روغن نارگیل به دلیل ترکیبات چربی خود می تواند تا حدی به ساختار ساقه مو نفوذ کند. پژوهش ها نشان داده اند که استفاده از این روغن پیش از شست وشو می تواند از کاهش پروتئین مو جلوگیری کند و احتمال آسیب و شکنندگی آن را کاهش دهد.

*** روغن زیتون؛ کمک به نرمی و کاهش خشکی**

روغن زیتون حاوی اسیدهای چرب و ترکیبات آنتی اکسیدانی است و می تواند به نرم شدن ساقه مو و کاهش خشکی آن کمک کند. استفاده از مقدار کمی روغن زیتون روی ساقه مو ممکن است شانه کردن را آسان تر کند و از اصطکاک و شکستگی مو بکاهد.

*** روغن کرچک؛ شهرت بیشتر از شواهد علمی**

ایستگاه

از شامپانزه تا میمون برفی



نخستی سانان (Primates) یکی از متنوع ترین و جالب توجه ترین گروه های پستانداران هستند. این گروه شامل حیواناتی با اندازه ها، ظاهر و رفتارهای بسیار متفاوت می شود؛ از گوریل های عظیم الجثه و اورانگوتان های سرخ مو گرفته تا میمون های کوچک و رنگارنگی که در جنگل های گرمسیری زندگی می کنند.

نخستی سانان به دلیل ویژگی هایی مانند مغز نسبتا پیشرفته، توانایی یادگیری، رفتارهای اجتماعی پیچیده و دست های سازگار با گرفتن اشیا شناخته می شوند. البته همه گونه های این گروه از نظر هوش، شیوه زندگی و توانایی های شناختی یکسان نیستند.

اینفوگرافیک پیش رو ۱۲ نمونه از نخستی سانان را معرفی می کند که چهار مورد از آنها در گروه میمون های بزرگ یا کپی ها قرار می گیرند و هشت مورد دیگر از میمون ها هستند.

*** چهار میمون بزرگ؛ نزدیک ترین خویشاوندان نخستی سان**

چهار گونه نخست این مجموعه شامل شامپانزه، بونوبو، اورانگوتان و گوریل هستند که در گروه میمون های بزرگ قرار می گیرند.

شامپانزه: این حیوانات به دلیل هوش بالا، استفاده از ابزار و ساختار اجتماعی پیچیده شناخته می شوند.

بونوبو: از نظر ژنتیکی بسیار به شامپانزه نزدیک است، اما ساختار اجتماعی و رفتارهای گروهی متفاوتی دارد. این گونه در طبیعت تنها در جمهوری دموکراتیک کنگو زندگی می کند.

اورانگوتان: با موهای قرمز مایل به نارنجی و بازوهای بلند خود شناخته می شود. این میمون بزرگ بیشتر عمرش را در میان درختان جنگل های بارانی جنوب شرق آسیا می گذراند.

گوریل: بزرگ ترین میمون زنده جهان است. این حیوان جثه قدرتمندی دارد و معمولا در گروه های خانوادگی به رهبری یک نر بالغ زندگی می کند.

*** هشت میمون با ظاهر و ویژگی های متفاوت**

هشت گونه دیگر این اینفوگرافیک، میمون هایی از گروه های مختلف دنیای قدیم و دنیای جدید هستند:

میمون کاپوچین: میمونی کوچک و باهوش از آمریکای مرکزی و جنوبی که به توانایی استفاده از ابزار و مهارت در حل مسائل شهرت دارد.

بابون: میمونی عمدتا زمینی با پوزه کشیده و جثه نسبتا بزرگ که در بخش هایی از آفریقا و شبه جزیره عربستان زندگی می کند.

ماکاک رزوس: یکی از شناخته شده ترین گونه های ماکاک است که در بخش هایی از جنوب و شرق آسیا یافت می شود و توانایی سازگاری بالایی با محیط های مختلف دارد.

ماکاک ژاپنی: این گونه که به میمون برفی نیز معروف است، در مناطق سرد ژاپن زندگی می کند و تصاویر آن در حال استراحت در چشمه های آب گرم شهرت زیادی دارند.

مندریل: یکی از رنگارنگ ترین میمون های جهان که صورت آن با رنگ های آبی و قرمز و بینی برجسته اش به راحتی قابل تشخیص است.

میمون عنکبوتی: میمونی درخت زی با دست و پاهای بلند و دمی بسیار انعطاف پذیر که مانند اندامی کمکی برای گرفتن شاخه ها عمل می کند.

میمون زوزه کش: به صدای بسیار بلند و قدرتمندش معروف است؛ صداهایی که در جنگل های آمریکای مرکزی و جنوبی از فاصله های دور شنیده می شوند.

تامارین شیری طلایی: میمونی کوچک با موهای بلند و طلایی رنگ که بومی جنگل های اطلس در برزیل است و به دلیل تخریب زیستگاه، از گونه های مهم در برنامه های حفاظتی به شمار می رود.

*** تفاوت میمون های بزرگ و میمون ها چیست؟**

یکی از نکات جالب این مجموعه، تفاوت میان میمون های بزرگ و سایر میمون هاست. میمون های بزرگ مانند گوریل، شامپانزه، بونوبو و اورانگوتان برخلاف بیشتر میمون ها دم ندارند. آن ها معمولا مغز بزرگ تر، توانایی های شناختی پیچیده تر و الگوهای حرکتی متفاوتی دارند.

هفت مورد از هشت میمون دیگر این فهرست در گروه میمون های دنیای قدیم و جدید قرار می گیرند؛ بابون، ماندریل و دو گونه ماکاک از میمون های دنیای قدیم هستند، درحالی که کاپوچین، عنکبوتی، زوزه کش و تامارین شیری طلایی به میمون های دنیای جدید تعلق دارند.

البته باید توجه داشت که این ۱۲ حیوان فقط نمونه هایی از تنوع گسترده نخستی سانان هستند. این راسته جانوری افزون بر میمون ها و میمون های بزرگ، لمورها، لوری ها و شب دوست ها را نیز در بر می گیرد.

چراغ قرمز

وحشت در آسمان اروپا

انتشار همزمان پیام‌های تهدیدآمیز درباره بمب‌گذاری در چند فرودگاه و هواپیمای اروپایی، موجی از نگرانی و سردرگمی در میان مسافران و مقام‌های امنیتی ایجاد کرد. در پی این تهدیدها، شماری از پروازها تغییر مسیر دادند و برخی هواپیماها برای انجام بازرسی‌های امنیتی در فرودگاه‌ها یا پایگاه‌های نظامی فرود آمدند. به گزارش فرارو به نقل از الجزیره، بیش از ۲۴ پرواز در طول یک هفته تحت تأثیر پیام‌های تهدیدآمیز قرار گرفتند.

بیکاری پس از جنگ

نرخ بیکاری حدود ۱۸/۸درصد رشد داشته است. با این وصف می‌دانیم بازار کار ایران که پیش از خرداد ۱۴۰۴ هم زیر فشار رکود، تورم و کاهش سرمایه‌گذاری قرار داشت حالا با از سر گذراندن ۲ جنگ در معادله پیچیده‌تری قرار گرفته. به گزارش فرارو، حمید حاج‌اسماعیلی، کارشناس بازار کار با استناد به برآوردهای وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی می‌گوید حدود یک‌میلیون و ۵۰۰ هزار نفر در این مدت شغل خود را از دست داده‌اند.

رئیس حراست به من فحش داد

محمدحسن قدیری ابیانه، سفیر سابق ایران در مکزیک و استرالیا:من و زیباکلام در مناظره‌ای شرکت کردیم. آمدم عکس رئیسی را بچسبانم که رئیس حراست پرید عکس را بگیرد، اما نتوانست. فحش داد و من هم در گوشش زدم. حق داشتم عصبانی شوم، غلط می‌کند به من فحش بدهد. دادگاه تشکیل بدهند و بگویند چرا به روحانی گفته‌ای خائن، من دلایلم را می‌آورم. خیانت آقای روحانی آشکار است و بر کسی پنهان نیست.

تکذیب شایعه قطع کالابرگ ۳۰ الی ۴۰ میلیون نفر

سخنگوی دولت شایعه قطع کالابرگ ۴۰ میلیون نفر را تکذیب کرد.

فاطمه مهاجرانی سخنگوی دولت در اظهاراتی با بیان اینکه شایعه قطع کالابرگ ۳۰ تا ۴۰ میلیون نفر صحت ندارد، گفت: اما در راستای رویکرد عدالت‌محوری یعنی رسیدن به اقشاری که آسیب‌پذیری بیشتری دارند، اصلاحاتی در دولت انجام خواهد شد که حتما به صورت دقیق به اطلاع مردم خواهد رسید.

وی افزود: من این را تاکید کنم که واجدین شرایط حتما مورد حمایت دولت قرار خواهند گرفت.

پزشکی

چگونه کلسترول خون را کاهش دهیم؟

کلسترول ماده‌ای چربی‌مانند است که بدن برای ساخت سلول‌ها و تولید برخی هورمون‌ها به آن نیاز دارد؛ اما افزایش کلسترول بد (LDL) در خون می‌تواند باعث تجمع رسوبات چربی در دیواره عروق و تنگ شدن مسیر جریان خون شود. ۷ عادت غذایی که چربی خون را افزایش می‌دهند: ۱- مصرف زیاد غذاهای سرخ‌شده و چرب. ۲- استفاده مداوم از فست‌فودها. ۳- مصرف بیش از اندازه کره و چربی‌های اشباع. ۴- زیاده‌روی در مصرف شیرینی و قندهای افزوده. ۵- مصرف زیاد گوشت‌های فرآوری‌شده مانند سوسیس و کالباس. ۶- کمبود فیبر در رژیم غذایی و ۷- مصرف مداوم غذاهای پرکالری و کم‌ارزش از نظر تغذیه‌ای.»

چگونه کلسترول خون را کاهش دهیم؟

مصرف سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات را افزایش دهید. از غلات کامل مانند جو دوسر استفاده کنید. روغن‌های گیاهی سالم را جایگزین چربی‌های اشباع کنید. ماهی را در برنامه غذایی هفتگی قرار دهید. فعالیت بدنی منظم داشته باشید. وزن خود را کنترل کنید. از مصرف دخانیات خودداری کنید.

خواندنی

این مَرد را بخوانید



کتاب «این مَرد را بخوانید»، هفتمین دفتر از مجموعه «فلاه» به آسمان نزدیک‌ترند» تالیف محمدعلی عباسی اقدم، به زندگی و زمانه آیت‌الله مدرس اختصاص یافته، رونمایی می‌شود. این اثر، روایتی از زندگی راهنامه، تلاش‌های علمی و مجاهدت‌های سیاسی مدرس است؛ مردی که با نطق‌های آتشین و خطابه‌های اثرگذار خود در ادوار مختلف مجلس شورای ملی در برابر بسیاری از تصمیم‌ها و جریان‌های مخالف استقلال و منافع ایران ایستاد. مدرس، عالم مجاهدی بود که در برابر رضاخان ایستادگی کرد و با طرح جمهوری‌خواهی او به مخالفت برخاست؛ طرحی که در آن روزگار به یکی از مهم‌ترین مناقشه‌های سیاسی کشور تبدیل شد.

فناوری

گوشی ردمجیک ۱۲ پرو رونمایی شد



ردمجیک ۱۲ پرو تراشه جدید کوالکام را با بزرگ‌ترین باتری که تاکنون در این سری گوشی‌ها به کار رفته، همراه می‌کند. باتری ۸هزار و ۴۰۰ میلی‌آمپر ساعتی این گوشی گیمینگ به‌راحتی یکی از بزرگ‌ترین باتری‌هایی است که تاکنون در گوشی‌های قابل‌خرید در ایالات متحده دیده‌ایم. این گوشی گیمینگ جدید از یک باتری ۸ هزار و ۴۰۰ میلی‌آمپر ساعتی بهره می‌برد که به‌مراتب قدرتمندتر از باتری ۷هزار و ۵۰۰ میلی‌آمپر ساعتی مدل «ردمجیک ۱۱ پرو» و باتری‌های ۵هزار میلی‌آمپر ساعتی رایج در پرچمداران مطرحی همچون «سامسونگ گلکسی اس ۲۶ اولترا» است. این باتری پرظرفیت، انرژی مورد نیاز نمایشگر ۱۶/۸۵ینچی دستگاه را تأمین می‌کند.



«اوپن‌ای‌آی» از قابلیت «Images ۲/۶» رونمایی کرده که به کاربران «چت‌جی‌پی‌تی» امکان می‌دهد تا تصاویر را سریع‌تر و با کنترل بیشتر بر مراحل ویرایش تولید کنند



پژوهش جدید دانشمندان آلمانی نشان می‌دهد که استفاده از «چت‌جی‌پی‌تی» در محل کار می‌تواند اعتماد مدیر را به کارمند کمتر کند



«گوگل» اعلام کرده است که به مدارس اجازه می‌دهد تا فناوری‌های هوش مصنوعی آن را غیرفعال کنند، اما این کار بدون قربانی کردن موتور جست‌وجو انجام نمی‌شود



پژوهشگران آمریکایی جوراب‌هایی ابداع کرده‌اند که با سفت کردن پا می‌توانند خستگی راه رفتن را کاهش دهند

WWW.AFSANEH-ONLINE.COM
افسانه را آنلاین بخوانید