

«تلخاب» و بچه هایش

تصویر امیدوارکننده ای از خانواده یوزپلنگ در پارک ملی توران به ثبت رسید



خانواده یوزپلنگ ها پرجمعیت شد. ثبت تصاویر جدید از خانواده یوزپلنگ موسوم به «هرب» خبر خوشی بود برای محیط زیست ایران. تصاویری از چهار توله توران. سال گذشته توله های این یوز بعد از بلوغ از مادر جدا شده بودند. تصاویر منتشره از خانواده سه نفره متشکل از یک مادر و دو توله بود. تصاویری که توسط دوربین های تله ای در چند نقطه از پارک ملی توران ثبت شدند. عکس های جدید نشان دهنده سلامتی هر دو توله در این مدت است. مادر این توله ها «تلخاب» نام دارد؛ یوزپلنگی توانمند که سال گذشته سه توله اش را با موفقیت بزرگ کرد. این تصاویر امیدبخش در مطالعه مشترک انجمن یوزپلنگ ایرانی و اداره کل حفاظت محیط زیست جهت بررسی وضعیت جمعیت یوزپلنگ ایرانی در توران به ثبت رسیده اند. مطالعاتی که تا نیمه پاییز سال جاری ادامه خواهند داشت. هرچند انجمن امیدوار است تا آن زمان تمام خانواده های این منطقه را شناسایی کند پیش از این هیچ گونه مشاهده ای از حضور خانواده دوم در سال ۱۴۰۰ به ثبت نرسیده بود.

پیش بینی سازمان هواشناسی درباره بارندگی های پاییزی چه می گوید

ورود به آسانی خشک و کم بارش

شهروند از ابتدای مهرماه تاکنون به جز در نوار شمالی و منتهی الیه جنوب شرق کشور تقریباً در سایر نقاط کشور بارندگی نداشته ایم. رئیس مرکز ملی خشکسالی و مدیریت بحران سازمان هواشناسی با اعلام این خبر گفته است از ابتدای مهرماه تاکنون به طور متوسط ۲.۴ میلی متر بارندگی در کشور رخ داد که این میزان در دوره بلندمدت ۵.۲ میلی متر است، بنابراین میانگین بارندگی ها در کل کشور کاهش قابل ملاحظه ای نسبت به بلندمدت داشته و تقریباً در غالب مناطق کشور از جنوب البرز تا مناطق مرکزی و شرق کشور به جز خراسان شمالی و نوار شمالی کشور بارندگی رخ نداده یا بسیار ناچیز بوده است. سال گذشته یکی از سال های خشک و کم بارش طی یک دهه گذشته بوده است. حالاً بنا بر داده های سازمان هواشناسی می توان گفت دو ماه پاییزی کم بارش خواهد بود. هرچند مقدار بارندگی ها در استان های واقع در نیمه شمالی و نوار شمالی کشور بیشتر از سایر مناطق بوده، اما به گفته احد وظیفه شمال کشور نیز شرایط مطلوبی نداشت و مقدار بارندگی ها در استان های گیلان و مازندران نیز کمتر از حد نرمال بود. استان مازندران طی یک ماه گذشته تقریباً نصف بارش بلندمدت را دریافت کرد. با توجه به شرایط اقلیم کشور، بارندگی های مهمی در محدوده نوار شمالی کشور بود و در بخش های مرکزی کشور مورد انتظار نیست، با این حال بارندگی در استان های حاشیه البرز از جمله تهران، زنجان و سمنان نیز کمتر از حد نرمال بود. میزان بارندگی در استان تهران از ابتدای پاییز تاکنون ۰.۷ میلی متر بود، در حالی که این استان در بلندمدت ۷.۲ میلی متر بارش دریافت می کرد. وظیفه درباره وضعیت بارش ها در آبان و آذرماه تاکید کرده الگوهای پیش بینی حاکی از این است که آبان ماه بسیار خشک و کم بارشی پیش رو داریم و این وضعیت حداقل تا آذرماه نیز تداوم خواهد یافت. بارندگی ها در آبان ماه به شدت کمتر از نرمال خواهد بود و وضعیت بارندگی در آذرماه نیز امیدوارکننده به نظر نمی رسد. هرچند امیدواریم که با عبور از آذر ماه و با آغاز فصل زمستان شرایط متحول شود و بارش ها به حد نرمال برسد. رئیس مرکز ملی خشکسالی و مدیریت بحران سازمان هواشناسی درباره پیش بینی زمستان نیز عنوان کرده براساس پیش بینی ها به نظر می رسد که امسال زمستان نرمالی را طی کنیم، البته این زمستان نرمال، زمستان پربارشی نخواهد بود و بیشتر به کم بارشی گرایش دارد. گفتنی است حدود ۴۵ درصد بارندگی فلات ایران مربوط به بارش های سه ماه زمستان است. بنابراین اگر بارندگی های زمستان امسال در حد نرمال باشد، می توان امیدوار بود که حدود ۴۰ تا ۴۵ درصد بارندگی سالانه را دریافت خواهیم کرد و خشکسالی امسال به شدت سال گذشته نخواهد بود. وظیفه با اشاره به اینکه پیش بینی می شود دمای کشور طی پاییز حدود ۰.۵ تا یک درجه سانتیگراد بالاتر از حد نرمال باشد، گفت: «میانگین دمای کل کشور از ابتدای مهرماه تاکنون ۰.۹ درجه سلسیوس بیش از نرمال بوده، اما پیش بینی می شود که تا اواسط هفته آینده دما در تمام نقاط کشور به استثنای نوار جنوبی و جنوب شرق حدود یک تا ۴ درجه کمتر از بلندمدت باشد، همچنین هفته آینده نیز دما به ویژه در نیمه شرقی کمتر از حد نرمال خواهد بود و در نیمه غربی در شرایط تقریباً نرمالی قرار می گیرد. انتظار می رود که طی چهار تا پنج هفته آینده کشور به لحاظ دمایی در شرایط نرمالی قرار بگیرد.



«شهروند» در گفت و گو با کارشناسان حوزه ورزش بررسی می کند

سونامی مشکلات حرکتی در دوران پسا کرونا

است که سوری به آن اشاره و تاکید می کند که فعالیت فیزیکی و تمرین منظم در دوران کودکی و نوجوانی با افزایش محتوای مواد معدنی و جرم استخوان همراه است و برای ورزش در دوران کودکی کافی است به ورزش های پایه توجه کرد. او با تاکید بر اینکه باید دختران به ورزش کردن تشویق شوند، ادامه می دهد که یکی از راه هایی که می توان ورزش را برای بچه ها جذاب کرد، خانوادگی کردن ورزش است. در صورتی که خانواده ها تلاش کنند که فعالیت ورزشی را با هم انجام دهند، این برای بچه ها نیز جذاب تر می شود و از انجام آن با یکدیگر لذت می برند. اما این راه باید در نظر گرفت که برای ورزش کردن نیاز به هیچ کار خاصی نیست و بهتر است ورزش را از پیاده روی شروع کرد. سوری تاکید می کند که حتی اگر مدارس نیز بازگشایی شوند، با توجه به اینکه دانش آموزان روزانه چند ساعت در کلاس های درس روی نیمکت می نشینند، حتی اگر نوع نشستن مناسب باشد و نیمکت نیز مطابق استاندارد باشد، در آنها احساس خستگی فیزیکی به وجود می آید و چنانچه نوع نشستن مناسب یا نیمکت مطابق استاندارد نباشد، در بلندمدت موجب اختلالات ساختاری می شود، به همین دلیل باید به بحث ورزش در مدارس نیز توجه کرد. سال ها قبل زنگ ورزش نخستین گزینه برای حذف و جایگزینی برای درس های ریاضی و علوم بود که به نظر می رسید نیاز به تقویت دارند. اما سوری بر این باور است که تجربه نشان داده است که سلامت جسمی و روحی بسیار مهم تر و کارپردی تر از درس هایی است که سال ها سبب حذف زنگ ورزش شدند، البته این اتفاق برای پسرها کم رنگ تر بود، زیرا ساعات فوتبال بازی کرن در حیات مدرسه یا کوچه می توانست کم تحرکی در مدرسه و زنگ ورزش را جبران کند. او معتقد است که چه مدارس باز شوند و چه بسته باشند، خانواده ها بحث ورزش دختران شان را در اولویت قرار دهند تا در آینده مدام درصدد حل مشکل چاقی یا مشکل حرکتی فرزند خود نباشند.

روبه رو خواهیم شد. او ادامه می دهد که می توانیم از این چالش خارج شویم. اگر این را بدانیم که هیچ چیز مانند ورزش نمی تواند شادابی و نشاط ما را تامین کند. برای آنکه دختران ما به ورزش کردن تشویق شوند کافی است مادران ورزش را شروع کنند. درست است که کرونا بسیاری از ما را ترسانده و باعث شده که بیشتر خانه نشین باشیم، اما باین وجود کافی است از ورزش های ساده مانند پیاده روی شروع کنیم و سبک زندگی درست را به کودکان خودمان یاد دهیم. در حال حاضر تعداد زیادی از افراد جامعه واکسیناسیون شده اند و این می تواند کمک کننده باشد. اما باین وجود همه ما می دانیم که کرونا وجود خواهد داشت و ما باید اصول زندگی درست در کنار کرونا را یاد بگیریم و به کار بندیم. در واقع اولین قدم برای عبور از بیماری و شرایط بحران حذف ورزش نیست و این موضوع را باید به فرزندان نیز یاد داد. زهر سوری، کارشناس حوزه ورزش دختران نیز به «شهروند» توضیح می دهد که امروزه دختران نوجوان کمترین فعالیت را در جامعه دارند. در حالی که در کشورهای پیشرفته تغذیه خوب نیز از عوامل مهم است. چون یک دختر در دوران نوجوانی از هر زمان دیگری از زندگی (غیر از زمان نوزادی) رشد سریعتری دارد. در این دوره باید تغذیه و ورزش در دستور کار خانواده برای رشد بهتر فرزندان قرار بگیرد، اما این موضوعی است که در بسیاری از خانواده ها آن طور که باید رعایت نمی شود. او با تاکید بر اینکه هنوز هم نگاه سنتی در بسیاری از خانواده ها حاکم است و بسیاری از خانواده ها کمتر به وضعیت سلامت بچه های خود اهمیت می دهند، ادامه می دهد: «کشور ما یکی از بالاترین آمارها را در ابتلا به بیماری های قلبی دارد که بیشترین عامل آن به چاقی و عدم تحرک مربوط است. اگر دختران ما یاد بگیرند از کودکی ورزش کنند، می توان تا حدود زیادی عوامل خطر ساز قلبی - عروقی را بهبود بخشید و این در حالی رخ می دهد که سلامت روان نیز به طور حتم در بین زنان و دختران مانده اندینه شود. کودکی فعال می تواند پایه و اساس آمادگی جسمانی در طول عمر باشد. این موضوعی

می کند. او بر این باور است که در مدارس خصوصاً در دوران دبیرستان با مشکل حرکتی دختران روبه رو هستیم و این موضوع در آینده و برای مادر شدن آنها مشکل ایجاد می کند. به اعتقاد اکبری دانش آموزان ما به شدت با مشکل حرکت روبه رو هستند که آثار آن پس از سن بلوغ به شدت نمود پیدا می کند و این در دورانی که کرونا بار سختی را روی دوش خانواده ها گذاشته است، پرزنگ تر می شود. «در بحث سلامتی، این خودمان هستیم که باید به فکر خودمان باشیم. در بحث عدم تحرک دانش آموزان باید گفت بخش اعظم این مشکل به خانواده ها مربوط است. مادران کمتر اهل ورزش و حفظ سلامتی هستند که سبب می شود بچه ها خصوصاً دخترها از مادران خود الگو برداری و طبق سبک زندگی آنها رفتار کنند.» او تاکید می کند که ورزش در دختران باید از سنین پایین شروع شود، زیرا این اتفاق می تواند در ذهن آنها نهادینه شود. در واقع اگر دختران از کودکی حتی در دوران قبل پیش دبستانی شروع به ورزش در حد پایه کنند، می توانند سلامت خود را در بزرگسالی تا حدودی تضمین کنند. ورزش کردن در دختران می تواند زندگی روزمره و حتی شرایط روحی آنها را نیز تحت تاثیر قرار دهد و اگر این موضوع را از همین امروز شروع کنیم، می توانیم نتیجه آن را تا چند سال آینده ببینیم. این موضوعی است که اکبری به آن اشاره و تاکید می کند که مادر بعد وسیعی از جامعه خصوصاً زنان دچار مشکلات افسردگی هستیم که بخش اعظمی از آن را می توانیم با ورزش برطرف کنیم، موضوعی که کمتر به آن تاکید می شود. این در حالی است که اگر روی این موضوع سرمایه گذاری و فرهنگ سازی شود، می توان بخش اعظمی از مشکلات را برطرف کرد. مدیر مدرسه ورزشی آذر دخت بر این نکته صحنه می گذارد که در دوران پسا کرونا قطعاً با مشکلات زیادی روبه رو خواهیم شد، زیرا کرونا هم مدارس را تعطیل کرد و هم بخش اعظمی از باشگاه ها مجبور شدند درهای خود را روی مخاطبان خودشان ببندند و در دوران پسا کرونا با سونامی مشکلات جسمی و حرکتی

ملیحه محمود خواه کرونا که آمد باشگاه ها هم تعطیل شد. همان کافی بود که آمار چاقی و مشکلات ناشی از آن نیز افزایش پیدا کند. پزشکان بر این باورند که در دوران پسا کرونا با موج زیادی از بیماری های دیابت و فشار خون که عدم فعالیت و چاقی می تواند عاملی برای آن باشد، روبه رو خواهیم شد. نکته قابل توجهی که در این میان به آن باید اشاره کرد و وحشت این ماجرا را بیشتر می کرد این است که این کاهش ورزش و فعالیت بدنی دختران را بیش از مردان تحت تاثیر قرار می دهد. آمارها نشان داده است دختران نوجوان بیشتر از پسران در معرض ترک ورزش و دوباره بازنگشتن به آن هستند. ورزش کردن نوجوانان تاثیر زیادی بر سلامت آنها در سال های آینده زندگی دارد. نوجوانانی که ورزش می کنند، در درس های خود نیز موفق هستند و اعتماد به نفس بیشتری دارند. این در حالی است که ورزش نکردن دختران با بسته شدن مدارس و باشگاه ها منجر به آسیب بیشتری به این گروه از افرادی می شود که در آینده به دلیل شرایط فیزیکی نیاز به سلامت بیشتری دارند و همچنین محسوس تر به نظر می رسد. متخصصان بر این باورند نوجوانانی که ورزش می کنند، ۲۴ درصد بیشتر به صبحانه خوردن گرایش دارند، چهار برابر بیشتر به ورزش روزانه علاقه دارند، ۲۳ درصد کیفیت خواب بهتری دارند، ۲۱ درصد در مدرسه موفق تر هستند، ۱۳ درصد بیشتر دوره تحصیل خود را به پایان می رسانند و در کل در زمان باروری و زایمان نیز شرایط بهتری را از سایرین سپری می کنند. باین وجود دختران نوجوان کمتر از پسران ورزش می کرده و راحت تر ورزش را ترک می کنند که این موضوع می تواند به دلیل باورهای غلط جنسیتی باشد. اینکه ورزش تنها برای پسران است، باعث شده دختران دسترسی کمتری به ورزش داشته باشند. بسیاری از دختران نوجوان حمایت خانواده برای ورزش کردن را ندارند و نباید از این موضوع غافل شد، به همین دلیل این وظیفه بر عهده جامعه و خصوصاً مدرسه است که این موضوع را در رأس کارهای خود قرار دهد. زهر اکبری، مدیر مدرسه ورزشی دخترانه است که چند سالی است در تهران فعالیت