

گفت‌وگو با مریم مرادآف، کارشناس فیزیولوژی ورزشی و تغذیه

چند دقیقه با ورزش

● نفیسه مجیدی‌زاده

ذهنی و جسمی که در سال‌های نوجوانی اتفاق می‌افتد، ورزش به‌عنوان گزینه‌ی خیلی خوبی برای تأمین و تقویت سلامتی جسم و روح نوجوانان شناخته می‌شود. چون در بدن نوجوانان، بخصوص بدن پسرها، عضله‌سازی در سن نوجوانی اتفاق می‌افتد و این عضله‌سازی با ورزش، بهترین حالت و کامل‌ترین شکل خود را پیدا می‌کند. ورزش یا نرمش‌های معمول روزانه هم می‌توانند در ورزیده‌شدن کامل عضلات نقش مؤثری ایفا کنند.

از سوی دیگر با توجه به تغییر و تحولات روحی در بدن نوجوانان، ورزش آن‌ها را به راه‌های سالم و درست‌تر هدایت می‌کند و از تفریحات ناسالم دورشان می‌کند.

به گفته‌ی این کارشناس تغذیه، بعضی از نوجوانان اصلاً به ورزش کردن علاقه‌مند نیستند و در مقابل این گروه، نوجوانانی را داریم که خیلی زود ورزش حرفه‌ای را آغاز می‌کنند یا سراغ فیزیولوژی ورزش می‌روند که امری کاملاً تخصصی است.

باور کن آن‌قدرها پیچیده و سخت نیست؛ قرار نیست هفته‌ای چندروز ساک ورزشی‌ات را برداری، به باشگاه بروی و هارتل و دمبل بزنی!

فردا ۲۶مهر، روز تربیت بدنی و ورزش است. شاید هنوز ورزش کردن به نظر بعضی‌ها کار سختی باشد؛ اما ورزش کردن ساده‌تر از این حرف‌هاست؛ البته اگر قصد ورود به ورزش حرفه‌ای داشته باشی، وضعیت فرق دارد، ولی نرمش‌های ساده‌ی روزانه هم ورزش محسوب می‌شوند و به‌طور جدی به سلامتی تن و روان آدم کمک می‌کنند. آن دو ساعت ورزش مدرسه هم می‌تواند مفید باشد، اما بماند که خیلی وقت‌ها به شوخی و بازی و فرار از ورزش می‌گذرد!

برای تن، ذهن و روان

مریم مرادآف، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش و کارشناس تغذیه در گفت‌وگو با دوچرخه، درباره‌ی اهمیت ورزش در نوجوانی می‌گوید: «با توجه به تغییر و تحولات روحی،



استخوان، رشد طولی داشته باشد، اما املاح معدنی به‌حد کافی در استخوان نباشد، احتمال شکستگی استخوان وجود دارد.

یعنی وقتی استخوان دراز می‌شود، اما تراکمی را که باید داشته باشد ندارد، این حالت می‌تواند احتمال شکستگی را بالا ببرد. لازم است نوجوانان علاوه بر این که به سلامت ذهنی و جسمی خود اهمیت می‌دهند، هم‌زمان با ورزش مناسب، به تراکم مناسب استخوان خود نیز کمک کنند.

مصرف منابع کلسیم، فسفر، شیر، لبنیات کم‌چرب، پروتئین، حبوبات و گوشت قرمز باعث می‌شود تراکم استخوانی به میزان قابل قبولی برسد.



عکس: محسن گیتی‌نورد / آرشینو عکس همشهری

کمک به افزایش قد

ورزش در افزایش قد نوجوانان چه قدر مؤثر است؟

– در بحث قد بهترین ورزش‌ها، ورزش‌های هوازی هستند؛ ورزش‌هایی که میزان اکسیژن‌رسانی به عضلات را افزایش بدهند مثل شنا، دویدن و دوچرخه‌سواری. این ورزش‌ها مفیدند و البته لازم است زمان انجام آن هم از نیم‌ساعت بیش‌تر باشد. نوجوانان دقت کنند اگر حین این ورزش‌های هوازی، حالت کششی در بدنشان ایجاد کنند، رشد قدی آن‌ها افزایش می‌یابد. چون در بدن نوجوان قسمتی از استخوان‌های بلند هنوز کاملاً استخوانی نشده‌اند، در این مسیر صفحات غضروفی وجود دارد که به آن‌ها صفحات رشد می‌گویم. این‌ها هنوز استخوانی نشده‌اند و اگر نوجوان حالت کششی در این صفحات ایجاد کند، رشد قدی او بیش‌تر می‌شود.

کسانی که می‌خواهند به‌طور حرفه‌ای ورزش کنند چون هدف ویژه‌تری دارند، ملاحظات ویژه‌ای را باید در نظر بگیرند، اما اگر فقط سلامت مد نظر باشد، برنامه‌ی ورزشی که شدت زیادی نداشته باشد و در حد توان نوجوانان باشد کافی است.

رنگ ورزش

ورزش‌های هفتگی مدرسه‌ها، زمان بسیار محدودی دارد آن را چه طور ارزیابی می‌کنید؟

– ساعت ورزش مدرسه، می‌تواند با آن شادی روح و طریقی که دارد روی کارآیی و درس خواندن نوجوانان تأثیر مثبتی بگذارد. البته اگر در برنامه‌ی صبحگاهی روزانه چند دقیقه نرمش خیلی کوتاه در نظر گرفته شود، بهتر از هفته‌ای دو ساعت رنگ ورزش است. الان ساعت خواب بچه‌ها مناسب نیست و خمود و خسته بیدار می‌شوند. بهتر است به جای این که مدرسه‌ها به ساعت محدود ورزش بپردازند، هر روز یک ربع نرمش ساده در برنامه پیش‌بینی کنند تا نوجوانان سرحال درس را شروع کنند.

ثابت شده است بین این که شما هر روز برنامه‌ی ورزشی با شدت متوسط داشته باشید یا این که دو روز ورزش شدید حرفه‌ای



انجام دهید، این برنامه‌ی شدید نمی‌تواند به اندازه‌ی آن برنامه‌ی ملایم‌تر اثر داشته باشد. از شدت بکاهیم و تعداد دفعات را زیاد کنیم. چون ورزش روزانه بهتر از ورزش هفتگی است. در نهایت آن چه برای سلامتی توصیه می‌شود، پنج روز در هفته در هریار نیم ساعت برنامه‌ی فعالیت بدنی هوازی است. البته خیلی از بچه‌ها در تابستان ورزش را شروع کرده‌اند و در طول سال هم فعالیت خود را ادامه می‌دهند که این می‌تواند آن کسری ورزش مدرسه را جبران کند.

علاوه بر این در مدرسه‌ها که اگر قرار باشد در زمان ورزش چند رشته ورزشی را با یک معلم پیش ببرند، نظارت دقیق‌تر لازم است و باید بیش از یک مربی بر کار نوجوانان نظارت داشته باشند. الان در حیاط مدرسه می‌بینیم که یک عده فوتبال بازی می‌کنند، یک عده والیبال، بعضی هم مشغول بسکتبال هستند و نظارت چندانی روی نوع فعالیت آن‌ها نیست!

نگاهی به آثار شگفت‌انگیز «جین پرکینز»

بانوی بازاریترین!

● آرش فرخ‌زاد

بعضی نقاش‌ها و هنرمندها، نیازی به بوم نقاشی و رنگ و قلم‌مو ندارند. آن‌ها می‌توانند با تکه چسبانی یا کلاژ، آثار شگفت‌انگیز و چشم‌نواز خلق کنند. استفاده‌ی مجدد از زباله‌ها در هنر از اوایل قرن بیستم مورد توجه هنرمندانی چون «پابلو پیکاسو» و «مارسل دوشان» قرار گرفت. بعضی از هنرمندان با اشیای دورانداختی، سازه‌ها یا اجسامی تازه می‌ساختند و برخی دیگر، با استفاده از این زباله‌های بازیافتی، آثار مفهومی خلق می‌کردند.

«جین پرکینز»، هنرمند انگلیسی نیز سبکی متفاوت برای خودش انتخاب کرده و با استفاده از اشیای خردریز و گاهی دورانداختی، آثار برجسته‌ی نقاشی جهان را بازسازی می‌کند. او می‌گوید: «من یک بازآفرین هستم. از اشیایی که پیدا می‌کنم الهام می‌گیرم و سعی می‌کنم با آن‌ها اثر تازه‌ای خلق کنم.»

از این که به این سبک هنری روی بیاورد، پارچه و منسوجات بود، اما حالا بیش‌تر پلاستیکی کار می‌کند. «من عاشق هنرم؛ هنری با عنصر غیرمنتظره و امیدوارم این کار من باعث بزئید!»



برداشت کلاژ «جین پرکینز» از تابلوی «موج عظیم کاتاگاوا» اثر «وکی یونه»



برداشت کلاژ «جین پرکینز» از تابلوی «خشتی یا کوشول می‌روانید» اثر «یوهانس ورمیر»



برداشت کلاژ «جین پرکینز» از تابلوی «شب پرستاره» و «گل‌های آفتابگردان» اثر «یوهانس ورمیر»



عکس: بهمن روزان

خوشا نه نامه‌ای دیگر سرودن

قرن هاست که ماه‌های محرم و صفر در میان بسیاری از مردم و از جمله در کشور ما، فصل نئ نامه‌شده و نوایش، آتش به دل‌ها می‌زند. آیین‌های این دوماه، قرن‌هاست جای ویژه‌ای در فرهنگ مردم کشورمان دارند و اصلاً واقعی‌ه عاشورا این دوماه را حال و هوایی دیگر بخشیده است. گویی قصیر امین‌پور، از زبان دل‌ای مردم سروده است، آن‌جا که می‌گوید: «خوشا از دل نم‌اشکی فشاندن/ به آبی آتش دل را نشانندن/ خوشا زان عشق‌بازان یاد کردن/ زبان را زخمه‌ی فریاد کردن/ خوشا از نی خوشا از سر سرودن/ خوشا نی‌نامه‌ای دیگر سرودن/ نسوای نی نوایی آتشین است/ بگو از سر بگیرد، دل نشین است»

نوا ی نسوای در جان مردم، شعله‌ها برمی‌افروزد؛ چنان‌که انگار انبوه مردم به یاد حسینؑ، نی‌نامه‌های خود را می‌سرایند. گروهی با شعر و داستان، بعضی‌ها با سینه‌زنی، دسته‌ای با نذر‌ها و خدمت به مردم، بسیاری با زیارت و

برخی... هریک به زبانی و روشی این واقعه را زنده نگه می‌دارند. در هرمنطقه و گاه هرشهر و روستای کشورمان نیز، مردم متناسب با ویژگی‌های منطقه‌شان، در این دوماه مراسم و فعالیت‌هایی را تدارک می‌بینند. البته با گذشت زمان در بسیاری از نقاط، مراسم ماه‌های محرم و صفر شبیه هم شده‌اند، اما هنوز هم در برخی مناطق و شهرها و روستاها مراسم عاشورا و اربعین حسینؑ به شکل خاص آن منطقه برگزار می‌شود. در آستانه‌ی اربعین حسینؑ، با کمک چند هم‌وطن، نگاهی می‌اندازیم به آداب و رسوم مرتبط به قیام امام حسینؑ در دوماه محرم و صفر، در برخی نقاط کشور.

عزاداری نشست

بشاگرد (در سدرشت) - هر مزگان
در شهرستان بشاگرد، هر هیئت عزاداری (از هیئت‌های شهرها و روستاها) یک حسینیه و سقاخانه دارد. هر حسینیه هم یک بانی دارد که آن‌جا را اداره می‌کند. معمولاً اداره‌ی حسینیه دست یک خانواده است و موروثی نسل به نسل منتقل می‌شود. هر حسینیه

یک عَلم هم دارد و فرد مشخصی علم‌دار است و علم را حمل می‌کند. اجرای تعزیه می‌پردازند. این حسینیه بیش از ۵۰۰ سال قدمت دارد و ظاهراً در دوره‌ی صفویه تأسیس شده است. هر سال علاوه بر اهالی برقان، عزادارانسی از دیگر نقاط کشور و گاه بازدیدکنندگان خارجی هم میهمان مردم این منطقه، مراسم تعزیه‌خوانی و حسینیه‌ی قدیمی آن‌ها هستند. بنای حسینیه، دوم بهمن ۱۲۸۲ و تعزیه‌خوانی این حسینیه، ۲۲ خرداد ۱۳۹۱ به ثبت ملی رسیده است.

این علم بین مردم احترام زیادی دارد و بعد از سیزدهم ماه محرم، طی مراسم خاصی، فقط به‌دست بانی حسینیه و علم‌دار به داخل سقاخانه برده می‌شود.

سینه‌زنی سه‌سنگ بهبهان - خوزستان
ویژگی بارز عزاداری ماه‌های محرم و صفر در بهبهان، سینه‌زنی مخصوص مردم آن‌جاست که به اسم سه‌سنگ ثبت ملی شده است. سینه‌زنی سه‌سنگ به این شکل اجرا می‌شود که افراد، نشست بر روی زانو یا ایستاده، سه ضرب پشت‌سر هم سینه می‌زنند. مردم این منطقه، علاوه بر نذری‌های مرسوم، از غذاهای محلی مانند گوینه و آش خره یا کارده هم نذری می‌دهند.

واحد، سینه‌زنی جنوبی‌ها حاجی آباد - هر مزگان
اهالی حاجی آباد علاوه بر سینه‌زنی و زنجیرزنی مرسوم، سبک خاصی

از سینه‌زنی به نام واحد دارند که در بسیاری از مناطق جنوب ایران رایج و مشهور است. در این سبک از سینه‌زنی، مردان دور هم حلقه می‌زنند و هر شخصی با دست چپ، کمر فرد سمت چپی خود را می‌گیرد و با نوای نوحه‌خوان شروع به سینه‌زنی می‌کنند. در این بین، هر کسسی که نذری داشته باشد، برای روشنن حاجتش چند قدم، علم حضرت عباسؑ را حرکت می‌دهد.

توغ گردانی و سنج‌زنی دامغان و روستای اعلا - سمنان

در دامغان از روز پنجم محرم علم‌های کوچکی به نام توغ اطراف خانه‌ها دور می‌زنند و اگر خانه‌ای روضه‌ای داشته باشد در آن خانه می‌نشینند و عزاداری می‌کنند. گاهی هم یکی از اهالی به عزاداران در حد وسع خود کیک، شربت یا شیر می‌دهد. البته برای اربعین، حلیم بار می‌گذارند. عزاداران دامغانی به سبک سینه دوره، سینه‌زنی می‌کنند؛ یعنی هر فرد دست سمت چپ خود را بر دوش فرد کناری قرار می‌دهد و به‌شکل دایره‌ای سینه‌زنی می‌کنند.

در روستای اعلا (استان سمنان) مردم به‌جای سینه‌زنی یا زنجیرزنی، سنج‌زنی یا سنگ‌زنی می‌کنند. سنج دو قطعه چوب یا سنگ به اندازه‌ی کف دست است که یک ضرب یا سه ضرب بالای سر یا نوای «حیدر علی» و «مظلوم حسین» آن‌ها را به هم می‌کوبند. سنج‌زنی روستای اعلا، سال ۱۳۸۸ در فهرست میراث معنوی کشور ثبت شده است.

پذیرایی از میهمانان فیروزکوه - تهران

مردم فیروزکوه، اعتقاد زیادی به اطعام دیگران در ایام محرم و صفر دارند. این اعتقاد چنان است که در بعضی از روستاها، در ۱۰ روز اول ماه محرم، اجاقی در خانه‌ها روشن

نمی‌شود، زیرا مسجد یا هیئت آن روستا در طول آن ۱۰ روز صبحانه، ناهار و شام اهالی را تدارک می‌بیند. علاوه بر این از هفتم ماه محرم، مردم شهر هر روز برای عزاداری به یک روستا و میهمان مردم آن روستا می‌شوند. مردم روستای مقصد درهای خانه‌های خود را برای ورود میهمانان باز می‌گذارند و حتی خودشان از میهمانان امام حسینؑ می‌خواهند که وارد خانه‌ی آن‌ها شوند. هیچ‌کس در این روزها نمی‌تواند تعارف کند و به‌دلیل نداشتن آشنا به آن روستا نرود، چون تنها نکته‌ی مهم این است که در آن روزها کسی گرسنه نماند و از میهمانان امام حسینؑ به بهترین شکل پذیرایی شود.



عکس: محمود اعتقادنی

سردیس زنی در این موزه هست که تصویرش یادتان نمی‌رود. صورت غمگینی دارد؛ حتماً داستانی دارد که آن را نمی‌دانیم. وقتی تاریخ ساخت آن را می‌بینم، بیش‌تر به فکر می‌روم. اسم این سردیس «الچه» است؛ متعلق به ۳۵۰ تا ۵۰۰ سال پیش از میلاد. این‌جا یادگاری‌های انسان را از هزاره‌های قبل خواهید دید. «آلیکانه» این روزها در تهران است؛ در نمایشگاه میراث باستان‌شناسی اسپانیا در موزه‌ی ملی ایران.

موزه‌ها نباید مرده باشند؛ یعنی نباید فقط مکان نگه‌داری اشیاء باشند. باید زنده بمانند و برنامه‌های نو داشته باشند. موزه‌ی ملی ایران یکی از موزه‌های مهم کشورمان است. این موزه با هم‌کاری موزه‌های جهان، آثار باستانی کشورهای مختلف جهان را به‌نمایش می‌گذارد و این‌بار می‌توانید در این موزه، نمایشگاه میراث باستان‌شناسی اسپانیا

گالری اول

قدیمی‌ترین اثر به‌نمایش درآمده در این گالری، تبر دست‌ی سنگی مربوط به دوره‌ی پارینه‌سنگی قدیم است که در نزدیکی مادرید کشف شده و قدمت آن به حدود ۳۵۰ هزار سال می‌رسد. ابزارهای دوره‌های پارینه‌سنگی میانی، مربوط به انسان‌های نئاندرتال است. شاید گویی نئاندرتال‌ها چه کسانی بودند؟



گشتی در نمایشگاه میراث باستان‌شناسی اسپانیا

آلیکانه در تهران

افرا خانئ

انسانی با هم تماس‌هایی داشته‌اند. آن‌ها جمعه‌ها و بینی‌های بزرگی آسیا، آسیای مرکزی و شمال چین (آلتای) سکونت داشتند. اولین نشانه‌ها از نئاندرتال‌های اولیه به حدود ۱۳۰ هزار تا ۲۳۰ هزار سال پیش در اروپا برمی‌گردد. با توجه به این که انسان امروزی، پنج‌هزار سال پیش از انقراض آن‌ها وارد اروپا شد، احتمالاً این دو گروه

استخوان درست شده‌اند هم خیلی جالب هستند.

گالری دوم

در این گالری می‌توانید آثار ی از دوره‌های آهنی، فنیقی‌ها، ایبری، رومی، اسلامی، مسیحیت و قرون‌وسطی را ببینید. مثلاً سفال‌هایی که متعلق به ۵۵۰ تا ۸۰۰ سال پیش از میلاد است. مجموعه‌ی سفالی به شکل دِیتر، الهه‌ی باروری و حاصل‌خیزی زمین در اساطیر یونان، نیم تنه‌ی گچی شاهزاده‌خام شهر الچه، موزاییک‌کاری‌های زیبا، کتیبه‌های سنگی عربی و کاسه‌های کتیبه‌دار و خمره‌های گوناگون.

گالری سوم

در این بخش که آثار آن، بیش‌تر از مجموعه‌داران به موزه‌ی آلیکانه‌ها شده، آثار گوناگونی به‌نمایش درآمده که شامل آثار چوبی، سفالی، شیشه و کاشی‌اند. شمشیر و سپر از فلیپین، بادبزن و جعبه‌ی بازی چوبی از چین. اما بخش جالب این نمایشگاه، اسناد روابط سیاسی ایران و اسپانیا در سده‌ی ۱۷ میلادی، یعنی در دوره‌ی صفویه است. در آن زمان اسپانیا و ایران، دشمنی مشترک داشتند و آن امپراطوری عثمانی بود. در اسناد مکتوب دوره‌ی صفویه، به یک ایرانی به‌نام دُن خوان پارسئ اشاره شده که در ایجاد سفارت‌خانه نقش مهمی

داشته است. یک دهه بعد، سفیر دیگری به‌نام دُن گارسئیا فیگوروا از جانب فیلیپ سوم به‌عنوان دیپلمات فرستاده شد. از او مدارک قابل‌توجهی درباره‌ی ایران دوره‌ی صفویه به‌جا مانده است. سرانجام به‌دلیل تغییراتی که منافع استراتژیک، مانند از دست‌دادن جزیره‌ی هرمز در سال ۱۶۲۲ میلادی و ایجاد اتحاد جدید بین ایران و انگلیس، روابط اسپانیا و ایران قطع شد. قطع روابط تا واسط سده‌ی نوزدهم هم چنان ادامه یافت تا به‌واسطه‌ی شخصیت‌تأثیرگذاری به‌نام دُن آلفونسو رویا دئیرا، مجدداً

از سرگرفته شد. در این بخش ۱۸ سند از روابط سیاسی ایران و اسپانیا و گزارش‌های سفیر اسپانیا درباره‌ی فعالیت‌های سیاسی‌اش در ایران به‌چشم می‌خورد. استوارنامه‌ی سفیر ایران در دربار اسپانیا، نمونه‌ی ترجمه‌ی نامه‌ی شاه‌عباس اول به پادشاه اسپانیا فیلیپ سوم و... این نمایشگاه تا اول فروردین ۱۳۹۹ در موزه‌ی ملی ایران (خیابان امام خمینیؑ، ابتدای خیابان سئ تیر، خیابان پرفسور رولن) برپاست.



سردیس گچی الچه، ۳۵۰ تا ۵۰۰ سال پیش از میلاد



عکاسی از نمایشگاه، محمود اعتقادنی، لورچو رنه

