



تاریخ	۲۳
دی	۱۳۹۶
شنبه	

## آغاز عملیات ساخت ۱۵۰ واحد مسکونی برای مددجویان کمیته امداد در شیراز

عملیات ساخت ۱۵۰ واحد مسکونی برای مددجویان زیرپوشش کمیته امداد امام خمینی(ره) استان فارس با همکاری و مشارکت خیران در منطقه شریف‌آباد شیراز آغاز شد. به گزارش ایرنا مدیرکل کمیته امداد استان فارس، در آیین شروع احداث این واحدهای مسکونی بیان داشت: این واحدها در زمینی به مساحت هفت هزار مترمربع در قالب ۱۰ بلوک ۱۵ واحدی ساخته خواهد شد. محمد بذرافشان افزود: با موافقت مدیرکل درآمد شهرداری شیراز این طرح از تخفیف ویژه هزینه صدور پروانه بهره‌مندات و همچنین با همکاری سازمان نظام‌مهندسی ساختمان استان فارس، هزینه خدمات نظام‌مهندسی آن نیز رایگان است. او گفت: این واحدهای مسکونی بر اساس اولویت به مددجویان واجد شرایطی که سرپرست آنها فوت کرده و همچنین یتیمان واجد شرایط واگذار می‌شود. مدیرکل کمیته امداد فارس، در بخش دیگری از سخنان خود بیان کرد: استحکام و پایداری جامعه سالم با کاهش دغدغه‌های نیازمندان ممکن می‌شود و مسکن یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مددجویان زیرپوشش کمیته امداد است. بذرافشان ادامه داد: خیرانی که برای تأمین مسکن مددجویان زیرپوشش نهادهای حمایتی کمک می‌کنند، با انجام این کار امنیت روانی و زمینه آسایش آنها را فراهم می‌سازند.

صفحه	۴
شماره	۲۱۵۰
سال	بیست و سوم



اجرای اپرای هندوانه در تالار حافظ شیراز؛

## تالار حافظ شیراز جمعه‌شب هفته گذشته شاهد اجرای اپرای هندوانه بود

شیراز می‌تواند پایتخت اپرای کشور باشد

**سرویس خبری/ مریم زارع خفزی:** پنج‌شنبه و جمعه‌شب هفته گذشته تالار حافظ شیراز میزبان «اپرای هندونه» بود، اپرایی که بر اساس یک داستان فولکلوریک (محلی) شیراز نوشته‌شده به‌طوری‌که توانست در اجراهای خود مورد اقبال تماشاگران واقع شود.

کارگردان اپرای هندونه بیان کرد: این اثر با لهجه شیرازی به روی صحنه رفت و در تمام قسمت‌های آن از ذکور گرفته تا موسیقی همه از آیین و نمادهای این دیار سرچشمه گرفته است.

علی اسماعیل‌زاده ادامه داد: این اثر، کار ارزشمند و فاختری است و تفاوت خاص آن هم با دیگر آثار این‌چنینی ریشه داشتن آن در فرهنگ شیراز است و در چند اجرایی که داشتیم نشان داد توانایی جذب مخاطب را دارد و علاوه بر آن حتی در خارج از کشور هم می‌تواند حرفی برای گفتن داشته باشد.

وی تصریح کرد: اگر ما بخواهیم در کارهایمان از آثار خارجی استفاده و با همان‌ها در محافل بین‌المللی حضور پیدا کنیم موفق نخواهیم بود؛ زیرا کارمان درست مثل این خواهد بود که زیره به کرمان ببریم و علاوه بر آن در ایران نوازنده برخی از سازها وجود ندارد.

مشاور هنری و مدیریت راهبردی اپرای هندونه نیز گفت: اپرا بسته کاملی از موسیقی، نمایش و هنرهای تجسمی است که چارچوب‌ها و فرم‌های مشخص و علمی دارد.

مهران غضنفری ادامه داد: اپرای هندونه، اولین اپرایی است که در کشور به‌صورت کمیک نوشته و با لهجه کاملاً شیرازی ارائه می‌شود و آهنگ‌های این اثر نیز بر اساس زمینه محلی به‌صورت علمی تنظیم و برای ساخت آن‌یک دهه زمان صرف شده است.

وی با تأکید بر قابلیت بالای این اثر گفت: در دیداری که استاد بزرگ موسیقی کشورمان احمد

پژمان از تمرینات ما داشت گفت شما با این کاری که ارائه داده‌اید، شیراز می‌تواند پایتخت اپرای کشور شود. غضنفری اضافه کرد: این اثر متأسفانه هنوز در کشور شناخته‌شده نیست و ما برای معرفی خود نیازمند حمایت مالی هستیم.

**«اپرای هندونه» بازگشتی خوب به سمت فرهنگ شیرازی**

غضنفری یادآور شد: با ارائه اپرای هندونه با این سبک به دنبال این هستیم که قدمی در جهت فرهنگ و هنر برداشته، اما تا زمانی که مردم ندانند موسیقی کلاسیک و خوب چه هست، طبیعتاً گرایش به پاپ زیاد خواهد بود یا اینکه هرکسی هر چه دلش بخواهد، می‌خواند و به خورد جامعه می‌دهد.

مشاور هنری اپرای هندوانه افزود: اداره ارشاد در جلوگیری از تولید آثار بی‌کیفیت و ضعیف در این حوزه نقش مؤثر و مفیدی می‌تواند داشته باشد.

غضنفری بیان کرد: متأسفانه ما امروز با سونامی موسیقی پاپ روبه‌رو هستیم که به درخواست و تقاضای مردم نیز برمی‌گردد.

دستیار آهنگ‌ساز این اپرا نیز گفت: این موضوع که نوجوانان و جوانان امروز به موسیقی پاپ گرایش دارند و گاهی برخی از آن‌ها حتی تمایلی به شناخت موسیقی فاخر و کاری مانند این اپرا ندارد، واقعیتی است که یکی از ریشه‌های آن نداشتن آگاهی لازم از این حوزه است.

کشاورز افزود: بازخورد اجرای اپرای هندوانه در چند مرحله قبل بین نوجوانان و جوانان خوب بوده و سبب شده همین افراد که قبلاً تنها می‌خواستند پاپ بخوانند، حالا در مراجعه به ما درخواست شرکت در کلاس‌های موسیقی و آوازهای کلاسیک را می‌دهند.

این معلم موسیقی تأکید کرد: اپرا صرفاً آوازی نیست و نمایش را نیز در دل خود جا داده و یک فرد می‌تواند

در کنار خوانندگی به بازیگری بپردازد و برعکس آن‌هم رخ دهد که این موضوع خود یک نوع جذابیت برای گرایش بیشتر افراد به اپرا ایجاد می‌کند. دستیار آهنگ‌ساز اپرای هندوانه گفت: به‌جرت می‌توانم بگویم از زمان آغاز تمرین‌های اپرای هندونه، تلنگر بسیار بزرگی به موسیقی کلاسیک کشور زده شد و بیشتر شهرها در این قضیه فعال‌شده و اپراهایی را آغاز می‌کنند.

معاون هنری فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس نیز گفت: در این عصر که دوره مینی مال و فضای مجازی است جمع کردن ۶۰ تا ۷۰ نفر از عوامل و بازیگر و ارائه اپرا که تلفیقی از نمایش و موسیقی است کار بسیار سختی است.

مهدی نرجب با تشکر از عوامل سازنده اپرای هندوانه گفت: این اثر سنتی آوازی و نمایشی به‌خوبی بسته و اجرا شد و توانست مورد استقبال تماشاگران واقع شود که این امر به تجربه و توانمندی این افراد نیز بستگی داشت و قصد داریم تا پایان سال به آن‌ها دوباره فرصت اجرا را بدهیم.

وی ادامه داد: اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس در حد توان در کنار هنرمندان ازجمله این گروه خواهد بود و قصد داریم با نامه‌نگاری با وزارتخانه انجام شرایط اجرای اپرای هندوانه در یکی از تالارهای تهران را فراهم کنیم. همچنین با ارتباطی که با برخی استان‌ها داریم تلاش می‌کنیم این اپرا در این نقاط نیز نمایش داده شود.

معاون هنری فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس تأکید کرد: این کار سنبلتی از فرهنگ مردم شیراز است که هم با مخاطب کودک و نوجوان ارتباط برقرار کند و هم حسن نوستالژیکی برای بزرگ‌ترها داشته باشد و ما همواره تلاش داریم که اصالت فرهنگ خود را نگه‌داریم و آن را حفظ کنیم.

### خواص صیفی‌جات برای سلامت

به خواص درمانی صیفی‌جات که شامل کاهو، کرفس و سیب است از دیدگاه طب اسلامی می‌خواهیم بپردازیم. برای اینکه از خواص این صیفی‌جات مطلع شوید توصیه می‌کنیم که حتماً این مقاله را مطالعه کنید و از دست ندهید. یا ما همراه شوید.

#### فواید کاهو:

انواع کاهو دارای ویتامین‌های «آ» و «ب» بوده، سرشار از ویتامین «ث» است و به همین جهت ضد رقت خون بوده و سازنده خون صالح است.

امام صادق (ع) فرمود:

بِر شِما خوردن کاهو لازم است، چون که آتش خون را خاموش می‌کند و خون را تصفیه می‌کند.

بِر شِما خوردن کاهو لازم است چون که فشارخون را قطع و پایین می‌آورد.

#### فواید کرفس:

کرفس دارای ویتامین «آ» و «ب» و «ث» و املاح

## خواص درمانی صیفی‌جات از دیدگاه طب اسلامی

## چای‌های گیاهی برای درمان گلو درد



فاریزیتیس، التهاب گلو است که منجر به گلودرد می‌شود. التهاب می‌تواند دلایل گوناگونی داشته باشد؛ آلرژی محیطی، حساسیت به غذا یا عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی، علائمی که معمولاً با گلودرد همراه هستند شامل سرفه، تب، احساس خستگی یا بدن‌درد می‌شود.

انواع چای و دمنوش‌ها می‌توانند گلودرد را تسکین بدهند اما شما باید قبل از مصرف این چای‌ها به‌عنوان درمان، با پزشکتان مشورت کنید.

### چای‌های گیاهی

دمنوش‌های گیاهی می‌توانند به سه طریق گلودرد را تسکین بدهند: گیاه موردنظر ممکن است لعاب‌دار باشد و پوششی برای مخاط ایجاد کرده و پروسی‌الیتیم را سرعت بدهد، گیاه ممکن است دارای خواص ضدالتهابی باشد یا سیستم ایمنی را تقویت کند.

گیاهانی چون ریشه شیرین‌بیان، اکالیپتوس، نارون آمریکایی، نعنا فلفلی می‌توانند ریشی مارشمالو می‌توانند در درمان گلودرد مؤثر باشند. نعنا فلفلی حاوی منتول است که یک عامل فعال بوده و به‌عنوان ضد احتقان و ضد سرفه عمل می‌کند.

### چای‌های تند

انواع دمنوش‌های تند، خاصیت آنتی‌باکتریال و ضد قارچی دارند و ترشحات را رقیق و نرم می‌کنند که همگی این‌ها می‌توانند مقداری از دردسرهای گلودرد کم کنند. ادویه‌هایی چون دارچین، ریشه زنجبیل، سیر و میخک نمونه‌هایی از این‌دست هستند. نیم جوش کردن چوب دارچین یا پودر شده‌ی

سدیم، پتاسیم، فسفر و آهن است، عطر مطبوع، طعم گوارا و خواص انکارناپذیر آن را بین سبزی‌ها ممتاز کرده است.

امام صادق(ع) فرمود:

بِخوردن «حزاء» که شبیه کرفس است با آب سرد برای معده خوب است.

پیامبر خدا(ص) فرمودند:

بِر شِما خوردن کرفس لازم است چون‌که غذای حضرت الیاس(ع) و حضرت یسع(ع) و حضرت یوشع بن نون است.

بِکرفس سبزی پیامبران است.

#### فواید سیب:

ویتامین «آ» و «ب ۲» و «ب ۳» و ویتامین «ث»، سیب را میوه‌ای مغذی و سرشار از ویتامین و مواد غذایی ساخته است که نه‌تنها برای کودکان و جوانان ضروری است بلکه برای بزرگ‌تر اثر درمانی و تأمین‌کننده سلامتی دارد.

امام باقر(ع):

وقتی می‌خواهی سیب بخوری اول آن را بو کرده سپس آن را بخور، چون اگر این‌گونه عمل کردی هر درد و اندوه و مرضی از بدنت خارج می‌شود و موجب تسکین و آرامش چیزهایی است که از ناحیه ارواح به وجود می‌آید.

امام صادق(ع) فرمود:

اگر مردم می‌دانستند چه خواصی در سیب هست، بیمارانشان خود را فقط با سیب درمان می‌کردند.

سیب بخور که

حرارت زیاد بدن

را خاموش و معده

را سرد می‌کند و

تب بر است.



شاید عملی‌ترین روش برای عموم باشد. مسواک زدن موجب خوشبویی و طراوت دهان و بهبود وجهه اجتماعی فرد می‌شود. ریشه‌های تار مسواک معمولاً سطوح بین‌دندانی را تمیز نمی‌کند و استفاده از نخ دندان برای تمیز کردن این نواحی مفید است. فراموش نکنید، برای حفظ سلامت دهان استفاده از مسواک و نخ بین‌دندانی به‌صورت مستمر الزامی است، ولی به‌تنهایی و بدون توجه به تقدیه سالم کافی نیست.

### کودکان باید سواد سلامت دندان داشته باشند

بهترین روش و مناسب‌ترین زمان برای آموزش اطفال عملکرد صحیح والدین نسبت به‌سلامت دهان در حضور کودکان است. خودداری از خوردن غذاهای مضر و حذف این مواد از سبد سفره غذایی خانواده از لحظه تولد و حتی قبل از تولد کودکان و رعایت اصول بهداشت دندان‌ها در حضور اطفال بهترین الگو برای آموزش کودکان است. از زمان طفولیت باید این اعتمادبه‌نفس در کودک ایجاد شود که از قبول شیرینی و مواد قندی از دست دیگران به‌صورتی مؤدبانه خودداری کند.

مراقبت از سلامت دهان و دندان به‌عنوان جزئی از آموزش‌های لازم برای مراقبت عمومی از اطفال باید قبل از بارداری آموزش داده شود. در دوران شیرخوارگی بعد از هر وعده شیردهی، دهان نوزاد بخصوص بعد از رویش دندان‌ها باید با یک گاز نرم تمیز شود. این کار ضمن تمیز نگاه‌داشتن دهان موجب درونی شدن لزوم بهداشت دهان در ضمیر ناخودآگاه طفل می‌شود و سلامت دهان او را برای طول زندگی تضمین می‌کند.

### سالمندان به‌سلامت دهان خود توجه کنند

آموزش مهارت‌های فردی مربوط به‌سلامت دهان هم‌زمان با ارائه خدمات پیشگیرانه به سالمندان از اهمیت زیادی برخوردار است، چراکه احتمال پوسیدگی مجدد دندان و عود بیماری‌های دهان در سالمندان زیاد است. معمولاً افراد سالمند به دلیل تحلیل قدرت جسمانی، کمتر توان رسیدگی به ضرورت‌های سلامت دهان خوددارند. رعایت بهداشت دندان مصنوعی و رسیدگی تخصصی به کیفیت آن‌ها در فواصل زمانی مناسب موجب حفظ سلامت بیشتر نسوج باقیمانده دهان می‌شود.

## مصرف قند با دندان چه می‌کند؟



بافت سخت مینای دندان تحت تأثیر اسید حل‌شده، مغذی به عاج دندان باز می‌شود.

چون عاج دندان در مقابل اسید مقاومتی ندارد، حفره‌ای به شکل غار و زیر لایه مینا در درون عاج شکل می‌گیرد که محل تجمع خوبی برای میکروب بیشتر است. به این طریق پوسیدگی عمیق‌تر می‌شود تا عروق و اعصاب قسمت مغزی دندان را درگیر کند.

در این زمان برخلاف بعضی بافت‌های بدن، بافت دندان قابل‌بازسازی و التیام نیست و برای بقیه عمر معلول خواهد ماند. هرچند با استفاده از علم و هنر دندانپزشکی این معلولیت‌ها تا حدودی قابل‌ترمیم است، ولی هیچ‌وقت سلامت اولیه به دست نمی‌آید. هر چه ترمیم دندان گسترده‌تر باشد، احتمال پوسیدگی مجدد افزون‌تر می‌شود. طبیعت گسترش پوسیدگی دندان هم نتیجه این پوسیدگی‌های تکراری است.

### درست مسواک بزنید

روش‌های مختلفی برای مسواک زدن صحیح پیشنهادشده است. روش ساده حرکت مسواک در سطوح جانبی از ناحیه لثه به سمت سطح جلوه و در سطح جلوه در راستای شیار دندان‌ها،

بهترین راه پیشگیری از پوسیدگی دندان، کاهش میزان و دفعات مصرف مواد قندی یا مواد غذایی حاوی شکر است. انظر سلامت دهان زنجیره غذایی سالم، حاوی کمترین مقدار مواد قندی تصفیه‌شده (شکر) و مصرف مواد قندی در دفعات محدود و زمان‌های مناسب (مثلاً قبل از وعده‌های غذایی روزانه) حائز اهمیت است. پوسیدگی دندان به‌عنوان شایع‌ترین بیماری دهان، محصول مستقیم مصرف نامناسب مواد قندی به‌صورت خالص یا افزوده به سایر مواد غذایی است.

### دندان عصب‌کشی شده را دریابید

با توجه به این که احتمال فساد مجدد دندان‌های پرشده و عصب‌کشی شده، بیش از یک‌دندان سالم است، افرادی که تحت درمان دندانپزشکی قرارگرفته‌اند باید به بهداشت و سلامت دندان خود بیش از دیگران توجه کنند و بیش از افراد سالم به تغذیه خود توجه داشته باشند.

### قند با دندان چه می‌کند؟

مکانیسم شروع پوسیدگی به این صورت است که میکروب‌های محلی موجود دردهان، مواد قندی در دسترس را هضم و تبدیل به اسید می‌کنند و سپس بسته به‌شدت اسیدی شدن محیط دندان‌ها،