

همشه‌ها

در وفای عشق تو مشهور خوبانم چو شمع
شب‌نشین کوی سربازان و رِندانم چو شمع

صفحه
آخر

حافظ

سازمان آگهی‌ها و نیازمندی‌ها:

■ خیابان قائم مقام فراهانی، میدان شمع، خیابان شهید خدروی
شماره ۲۹- طبقه اول ■ تلفن: ۸۸۶۱۸۱۹-۸۴۳۲۷۰۰

توزیع و اشتراک:

■ موسسه نشر گستر امروز نوین
تلفن: ۶۱۹۳۳۰۰۰

■ همشهری: www.hamshahrionline.ir■ سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

■ چاپ: همشهری

■ تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰۰

■ دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سیدکمال فریخی، شماره ۱۴

■ کدپستی: ۹۵۹۵۶-۱۹۶۶۶

■ تهران، صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶

■ آذان ظهر: ۱۳:۰۸ ■ غروب آفتاب: ۲۰:۲۴

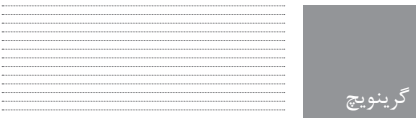
■ آذان مغرب: ۲۰:۴۵ ■ نیمه شب شرعی: ۰۰:۱۵

■ آذان صبح: ۴:۰۶ ■ طلوع آفتاب: ۵:۵۲

■ صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری

■ مدیرمسئول: عبدال... گنجی

■ سردبیر: دانیال معمار



سالاد روسی، نشست ضدروسی

Food & drink	
intrantes	8
saladilla Rusia	9
saladas variadas / Assorted salads	11
rdura del día / Vegetable of the day	7
Imorejo Cordobas / (cold tomato soup)	
rincipales	

مادرید: سران ۳۰ کشور عضو ناتو در حالی برای محکوم کردن اقدامات اخیر روسیه گرد هم آمده بودند که نخستین انتخاب آنها در منوی غذا سالاد روسی بود، موضوعی که توجه بسیاری را به‌خود جلب کرد. این سالاد معروف پرکالی (شبیه سالاد اولویه) که سبب‌زمنی، نخودفرنگی، هویج و سس مایونز محتویات آن را تشکیل می‌دهند در منوی این رستوران ۱۰۰پورو قیمت دارد. به گزارش رویترز، تمامی طرف‌های این سالاد که نامش پیش‌ترهم برای دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور پیشین آمریکا سؤال برانگیز شده بود طبق گزارش‌ها در همان ساعات اولیه فروخته شد. البته «طرافت دیپلماتیک» بیشتری در کاخ سانتا کروز مادرید در پذیرایی از وزرای دفاع و خارجه و مهمانان عالی‌رتبه در نظر گرفته شد. برای نمونه، حوزه آندرس، سر‌اشپز معروف اسپانیایی در این مراسم «گالا» به «تاباس» سنتنی کوفته گوجه‌فرنگی هم اضافه کرد و اسم آن را گذاشت «سالاد اوکرائنی».

۲۰۳۵: پایان درون‌سوزها



رئیس‌جمهور کشورهای عضو اتحادیه اروپا طرحی را به تصویب رساندند که به موجب آن، تا سال ۲۰۳۵ دیگر شاهد تولید و انتشار گاز دی‌اکسید کربن از خودروهای تولیدی جدید نخواهیم بود. فرارسیدن این سال عملانقطه پایانی بر عمر موتورهای درون‌سوز خواهد بود. وزرای محیط‌زیست کشورهای عضو اتحادیه اروپا این طرح را زمانی توانستند به تصویب برسانند که ایتالیا به‌عنوان تولیدکننده خودروهای فراری و لامبورگینی بالاخره به این طرح رضایت داد. از این پس تولیدکنندگان خودروهای سوخت فسیلی می‌بایست به سمت تولید خودروهای الکترونیکی گام بردارند. هرچند با اضافه شدن یک بند قانونی، برخی خودروسازهای لوکس که کمتر از ۱۰ هزار خودرو در سال تولید می‌کنند از جمله خودروساز لامبورگینی، فراری می‌توانند از معافیت پنج ساله در انتشار گاز دی‌اکسید کربن بر‌خوردار باشند.

جابه‌جایی میلیون‌ساله تاریخ‌بشر



کیپ‌تاون: مطالعات جدید نشان می‌دهد قدمت بشر بسیار بیشتر از میزانی است که تاکنون تصور می‌شده است. تحقیقات اخیر روی قدیمی‌ترین فسیل‌های برجا مانده از نسل بشر که در آفریقای جنوبی کشف شده، نشان می‌دهد که انسان دست‌کم یک میلیون سال زودتر از تصور کنونی، در کره‌خاکی حضور داشته است و بنابراین احتمال درستی این نظریه که منشأ اولیه بشر از آفریقا باشد، تقویت شده است. این خط زمانی جدید که می‌تواند تأثیر بسزایی بر مطالعات دیرینه‌شناسی داشته باشد نشان‌دهنده آن است که گروهی از انسان‌های اولیه حدود ۳٫۷ تا ۳٫۴ میلیون سال پیش وجود داشته‌اند. در این پژوهش باقی‌مانده فسیل‌های گروهی از اجداد اولیه بشر از جمله فسیل‌های خانم پلس (Mrs Ples) که از آن به‌عنوان کامل‌ترین جمجمه بشر نام برده می‌شود که تاکنون در جنوب آفریقا پیدا شده، مورد مطالعه دقیق قرار گرفته‌اند. مسئله‌ای که می‌تواند دل برهم‌صرف بودن این زن غارنشین با لوسی (Lucy) معروف باشد. لوسی (جنوبی‌کیی عفرای) عبارتی است برای اشاره به مجموعه‌ای شامل چند صد قطعه استخوان فسیل که ۴۰ درصد از اسکلت یک انسان نبار مؤنث از نوع جنوبی‌کیی عفرای را تشکیل می‌دهد و قدمت آن بیش از ۳٫۲ میلیون سال تخمین زده شده است.

تجسم اسکان آینده

فاطمه عباسی
روزنامه‌نگار

کسی از آینده خبر ندارد. به جز تصاویری که در فیلم‌های علمی تخیلی از آینده زمین دیده‌ایم و داستان‌هایی که در کتاب‌هایی از همین ژانر خوانده‌ایم، کسی نمی‌داند سال‌های آینده این کره خاکی قرار است به چه شکلی در بیاید. با این حال تعدادی از معمارها و طراح‌های ساختمان، به پهنانه شرکت در مسابقه معماری، نسل جدیدی از آسمان خراش را برای آینده نسل بشر طراحی کرده‌اند که در کم‌از ۱۰۰ سال آینده معماری عمودی و رابطه آن با محیط‌های طبیعی و ساخته شده را به چالش می‌کشد.

مجله معماری و طراحی ایالات متحده Evolo از سال ۲۰۰۶ یک مسابقه معتبر در زمینه «معماری آینده» را برگزار می‌کند که امسال هیأت داوران از بین بیش از ۴۰۰ طرح آسمان خراش آینده‌نگر، برندگان را انتخاب کردند، اما

اثاری که آنها را تحت تأثیر قرار دادند به موضوعاتی مانند گرم شدن کره زمین، بلایای طبیعی و رشد بیش از حد جمعیت پرداخته بودند. به‌طور مثال در زمینه محیط‌زیست طرح آسمان خراش «کلروپلاست شهر»، ساختمانی است که دی‌اکسید کربن را جذب و آن را به تنفس تبدیل می‌کند. / یا برج «بهار جدید»، مجزه به خطوط انتقال آب، مواد مغذی و کود است که به رشد گیاهان و ارگانسم‌ها، در نمایی بیرونی ساختمان کمک می‌کند. یا مثلاً پیشنهاد شده است که سازه‌ای در Dunhuang، شهر چین در لیه صحرای گبی که زمانی توقفگاهی در جاده ابریشم بوده، ساخته شود. این طراحی مجموعه‌ای از واحدهای مسکونی و تجاری است که یک دیوار را تشکیل می‌دهد تا به محافظت از جنگل در برابر باد و شن‌های بیابان کمک کند. همچنین «آسمان خراش هابیر ماسک» ساختمانی است که با یک ماسک اعطاف پذیر پوشیده شده و به فیلتر کردن هوای وارد شده از بیرون ساختمان کمک می‌کند.

یک طراح چینی هم ساختمانی را طراحی کرده و پیشنهاد ساخت این سازه را در جزایر مارشال، کشوری در اقیانوس آرام مرکزی، برای محافظت از مردم بومی خود در برابر نشست مواد رادیواکتیو از خاک، حد جمعیت هم مجموعه ساختمان‌هایی به اسم «کنداسور شهری» طراحی شده که یک فضای مسکونی است و هدف آن ادغام کارگران مهاجر با جامعه محلی در شهرهایی مانند Shenzhen چین است، یا «سکوها قارچ‌مانند» که طرحی برای ارائه خانه به کسانی است که در اثر غرق شدن شهر، آواره شده‌اند. برای بلایای طبیعی نیز، یکی از طراحان آسمان خراش «پارک سونامی» را طراحی کرده که سونامی را قبل از برخورد به ساحل از بین ببرد. جالب اینکه در بین همه این طرح‌ها، یک آسمان خراش هم طراحی شده که برای انسان نیست و در واقع خانه زنبورها است. هدف اصلی این پروژه حفظ تنوع حشرات و احیای جمعیت آنهاست.



مادرم؛ این‌را هم فراموش کن!



شهنام صفاجو
روزنامه‌نگار

مادرم! بیا و زودتر فراموشم کن؛ حتی خاطره‌ای که آن دور دست‌ها از من داری؛ تسو که امروز مرا

لحظه‌ای فراموش می‌کنی، از یاد بپر که مهم‌ترین دارویی ضدفراموشی هم نایاب شده؛ آن همراهِ سپیدی که کمی مرهم حافظه زودگذر تو بود...

حکایت تکان‌دهنده است: قرص ممانتین Memantine که مهم‌ترین داروی ضدبیماری آلزایمر است، مدتی است نایاب شده و در داروخانه‌ها هیچ نشانی از آن نیست. این قرص در چند شرکت داروسازی داخلی تولید می‌شود اما هنگامی که برای تهیه آن با نسخه پزشک یا به‌صورت آزاد به هر داروخانه‌ای مراجعه می‌کنید، با پاسخ مشابه «نداریم» مواجه می‌شوید. قرص ممانتین برای درمان زوال عقل متوسط تا شدید در بزرگسالان مبتلا به بیماری آلزایمر Alzheimer استفاده می‌شود. این دارو به کاهش علائم زوال عقل کمک می‌کند اما پیشرفت تدریجی بیماری را درمان نمی‌کند.

در وب‌سایت www.healthline.com آمده است: علت بروز آلزایمر به‌طور کامل شناخته شده نیست. افراد مبتلا به این بیماری ممکن است بیش از حد در معرض ماده شیمیایی گلوتامات Glutamate قرار بگیرند؛ امری که باعث آسیب به سلول‌های مغز می‌شود و به‌تدریج نشانه‌های فراموشی را باعث می‌شود. تحت این شرایط داروی ممانتین با مسدود کردن گیرنده‌هایی در مغز که گلوتامات به‌طور معمول به آنها متصل می‌شود، عمل می‌کند. این فعل و انفعال اثرات مضر گلوتامات در سلول‌های مغزی را کاهش می‌دهد و به روند کند شدن علائم زوال عقل کمک می‌کند.

در این گزارش به صراحت قید شده که قرص ممانتین برای درمان طولانی مدت تجویز می‌شود و اگر مصرف آن طبق دستور پزشک و به شکل منظم صورت نگیرد، خطرات جدی به‌دنبال خواهد داشت و عالم زوال عقل نه‌تنها تسکین نمی‌یابد که بدتر هم می‌شود. آلزایمر باعث آزار شخصی بیمار، پشت حصارهای فراموشی حافظه کوتاه و بلندمدت می‌شود اما می‌توان آن را بیماری اطرافیان شخص بیمار نیز نامید؛

آنهاپی که هر روز چشم در چشم عزیز خود شاهد تحلیل ذهنی و جسمی او هستند و بیرون از خانه، به تمنای یک ورق ممانتین ۱۰۰ روزه‌در داروخانه‌های شهر می‌شوند. این خود بیماری لاعلاج دیگری است که هر از گاهی سایه روی سر یک فرد سالم می‌اندازد و او را زار می‌آورد.

میگرن

معمای تو

عباسی محمدی

معمای تو کودک خواهدش کرد
نه مرغ عشق؛ اردک خواهدش کرد
دل من گرچه از فولاد باشد
نگاه تو ولی «هک» خواهدش کرد

زمین گرم و زمان گرم و هوا گرم
درون گرم و بیرون گرم و فضا گرم
هزاران بوی ناچور است در جو
بی آرتی‌ها و تاکسی‌ها چرا گرم؟

مسی باشد، خریدارش نباشد؟
رونالدو تیزی خارش نباشد؟
خدا یا! فوتبالی بخش ما را
«خیابانی» طرفدارش نباشد

سحر مرغی کنار خانه بگذشت
بسی سرخوش، بسی شاهانه بگذشت...
«صدات کردم، صدات کردم» ولی رفت!
فغان از دوست، از بیگانه بگذشت

کمر را باز صاحبخانه تا کرد
که امید کم ما را هوا کرد
«من از بیگانگان هرگز ننالم»
که با ما هر چه کرد این «رهن»‌ها کرد

فراخوان

بی تعارف و تکلف
مشکل همین متن

کوتاهی که می‌ببیند، ما منتظر متن
تا نوشته‌هایتان درباره مسائل
روزمه، مشکلات و دغدغه‌هایتان
را برای ما ارسال کنید. اگر اهل طنز
و کاریکاتور و طراحی هم هستید
جایتان اینجا محفوظ است. متن یا
طرح‌تان که آماده شد یک تماس با
شماره ۲۲۰۲۳۳۶ بگیرد تا برای
رساندنش به ما، راهنمایی‌تان کنیم.

۲۲۰۲۳۳۶

فراغت‌نامه

زایش اعتماد به نفس از دل شلوغی

فرشته شیخ الاسلام



می‌رود. گاهی به کودکانی برمی‌خوریم که ظاهر اعتماد به نفس بالایی دارند ولی وقتی در معرض آزمون شرایط واقعی قرار می‌گیرند می‌بینیم این احساس، شبیه بادکنکی بوده که با یک سوزن می‌ترکد و دوامی ندارد. معمولاً این کودکان پله‌های این ویژگی شخصیتی را طی نکرده‌اند و با بروز نشانه‌هایی می‌خواهند عدم اعتماد به نفسشان را بیان کنند که گاهی موفق و گاهی ناموفق می‌شوند و در هر دو صورت هم آسیب می‌بینند. اگر به ظاهر بتوانند گلیسم خود را از آب بیرون بکشند، چون توانایی‌شان واقعی نیست، مثل این شکست به شکل‌های مختلف ناهنجاری‌های رفتاری بروز پیدا می‌کند؛ از لجبازی و درگیری‌های فیزیکی با همسالان گرفته تا اختلال‌های مثل عدم تمرکز یا خواب‌بختی.

با این توصیف روشن می‌شود که فعالیت دسته‌جمعی که شاید در ظاهر فقط پر از شلوغی و سر و صدا و پخش و پلاست، چگونه موجب رشد سالم و کسب اعتماد به نفس در کودکان می‌شود و جای خالی اش چگونه به آنها آسیب می‌رساند.

پیش‌تر به‌طور کوتاه گفتیم یک برنامه خوب تابستانی را چگونه تنظیم کنیم، مزایای شرکت‌کردن و معایب شرکت‌نکردن در فعالیت‌های اجتماعی را شرح دهیم؛ قرار شد به مرور هر کدام‌شان را شرح دهیم؛ یعنی بگوییم مثلاً کلاس نقاشی یا ورزش چگونه اعتماد به نفس کودک ما را بالا می‌برد و فعالیت نداشتن چگونه به‌طور عکس عمل می‌کند و موجب پایین‌ماندن یا کم‌شدن اعتماد به نفس می‌شود. هر فعالیت جمعی استاندارد باعث رشد شناختی-اجتماعی کودک است و نتیجه این شناخت، اعتماد کودک به خودش و توانایی‌هایش؛ توانایی‌هایی که در تجربه‌های مختلف آنها را سنسجیده و با تکرار و تمرین، مطمئن شده که از پس آنها برمی‌آید.

قرار گرفتن در معرض پدیده‌های نو، آدم‌های مختلف، بازی‌ها و هر چیز جدیدی رشد می‌کند. او با کنار آمدن و تعامل با دیگران، با ابزار و بیان خود، با اعتماد به دیگران، با حمایت گرفتن و کمک خواستن از آنها و به اشتراک گذاشتن وسایل یا ایده‌ها، دانسته‌ها و معلوماتش، هر آن به شناخت جدیدی از خود می‌رسد. هر آن می‌فهمد که به کدام یک از توانایی‌های خود یا دیگران می‌تواند تکیه کند. توان‌ها و قابلیت‌های جدیدی در خود کشف می‌کند و در موقعیت‌های مختلف با تکرار این توانایی‌ها، آنها را در خود تثبیت می‌کند و اینگونه اعتماد به نفسش پله‌پله بالا

اعترافات یک محکوم به آشپزخانه

راز مگوی خانگی



فیدا اعتماد

دربرز خرید، بار ماشین کرده و آورده کو‌هی از ظرف‌های نشسته توی سینک برایم باقی گذاشته می‌گوید: «من نمی‌دونم تو چرا اینقدر به‌خاطر آشپزی غر می‌زنی، آشپزی خیلیم جالبه» این را می‌گوید و آشپزخانه کوچک زیر و رو شده‌ام را ترک می‌کند. رب گوجه‌فرنگی تجزیه شده به ذرات ریز قرمز و چسبیده به کاشی‌های پشت گاز. ذره‌های ریز روغن همه جا پخش شده‌اند. کمی مانده تا طرف‌ها به سبب افزونی جمعیت‌شان بر ما ساکنان خانه، شورش کنند و کنترل خانه را در دست بگیرند.

شعله گاز را برای غذایی که آماده کرده، تنظیم می‌کنم تا نسوزد. کاشی‌ها را دستمال می‌کنم برای اینکه می‌دانم که اگر ذرات رب بیشتر از این بمانند تمیز کردنشان خیلی سخت‌تر می‌شود. تا جایی که می‌شود گاز را تمیز می‌کنم و بعد می‌روم سراغ کوه ظرف‌ها. همه این کارها که تمام شد، می‌ز را آماده می‌کنم و غذا را می‌کشم. همه را صدا می‌کنم تا غذایی را که فرزندم پخته بخوریم و او را تشویق کنیم. شام که تمام شد آشپزخانه دوباره میدان جنگ شده و دوباره باید لباس رزم بپوشم و بروم سراغش. به حرف فرزندم فکر می‌کنم و توی ذهنم لی‌خند می‌زنم. فرزندم دیگر بزرگ نشده، به‌زودی مستقل خواهد شد و آن وقت جنگ دائمی پایان‌ناپذیری با ذرات چسبیده رب گوجه‌فرنگی و ظرف‌های توی سینک ظرفشویی را آغاز خواهد کرد. جنگی که از روز اولی که کسی به خانه‌ای می‌گوید «خانه من» شروع می‌شود و تا وقتی که زنده است ادامه پیدا می‌کند.

آن وقت شاید ۲۰ سال بعدتر بفهمد که مادر خسته چرا گاهی به‌خاطر غذا پختن و کارهای خانه غر می‌زند. بفهمد که آشپزی فقط این نیست که یخچال را باز کنی و از بین سبزی‌یجانی که مادر د

