روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی

همشهری

شنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۱ ■ سال سی‌ویکم ■ شماره ۸۷۲۸ ■ تولید؛ دانش بنیان، اشتغال آفرین

■ حضرت امیر المؤمنین علی ع: دوست خود را خجالت‌زده نکنید.

■ اذان ظهر: ۱۲:۱۶ ■ غروب آفتاب: ۱۸:۰۲
■ اذان مغرب: ۱۸:۲۰ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۳۴
■ اذان صبح فردا: ۵:۰۶ ■ طلوع آفتاب فردا: ۶:۳۰

صفحه آخر

بر لبِ بحرِ فنا منتظریم ای ساقی
فرصتی دان که ز لب تا به دهان این همه نیست
حافظ

■ صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
■ سردبیر: دانیال معمار

■ پذیرش آگهی: ■ تلفن: ۸۴۳۲۱۰۰۰
■ توزیع و اشتراک: موسسه نشرگستر امروز نوین ■ تلفن: ۶۱۹۳۳۰۰۰
■ چاپ: همشهری ■ تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰۰
■ دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سیدکمال قریشی، شماره ۱۴
■ کدپستی ۴۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ ■ تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶
■ تلفن: ۲۳۰۲۳۰۰۰، نمابر: ۲۲۰۴۶۰۶۷
■ همشهری: www.hamshahrionline.ir
■ سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

سیاره چاق‌ها

جواد نصرتی

هر جا که نشسته‌اید، سر بچرخانید و اطرافیانتان را نگاه کنید؛ به احتمال بسیار فراوان، دست‌کم یک یا چند فرد با اضافه وزن و یا چاقی مفرط می‌بینید. این چشم‌انداز، بلای جدید انسان در سال‌های پیش روست.

اضافه وزن و چاقی مفرط، که روزگاری وضعیتی نادر بین گونه انسان بوده، حالا یکی از چالش‌های اصلی ماست و خبر بد این است که اوضاع، قرار است به شدت بدتر هم شود. فدراسیون جهانی چاقی، به مناسبت روز جهانی چاقی که همین امروز است، گزارشی هولناک منتشر کرده و هشدار داده که تا سال ۲۰۳۵، نیمی از جمعیت دنیا درگیر اضافه وزن و یا چاقی مفرط خواهند بود. این یعنی ۴ میلیارد انسان باید هن و هن کنان این طرف و آن طرف بروند و در سناریوهای ترسناک، با شتاب بیشتری رو به موت بروند. وضعیت چنان خراب است که در همین گزارش آمده که نرخ چاقی، به سرعت در میان کودکان هم در حال بالا رفتن است و مثل همیشه، که هر چه سنگ است برای پای لنگ است، بیشترین آسیب را جوامع کشورهای کم‌درآمد در آسیا و آفریقا خواهند دید، جایی که نرخ رشد چاقی مفرط، بیشتر از دیگر کشورهای دنیاست.

این وضعیت، بار اقتصادی کلانی هم دارد و پیش‌بینی شده که هزینه چاقی در سال ۲۰۳۵ در سراسر دنیا، ۴ تریلیون دلار خواهد بود.

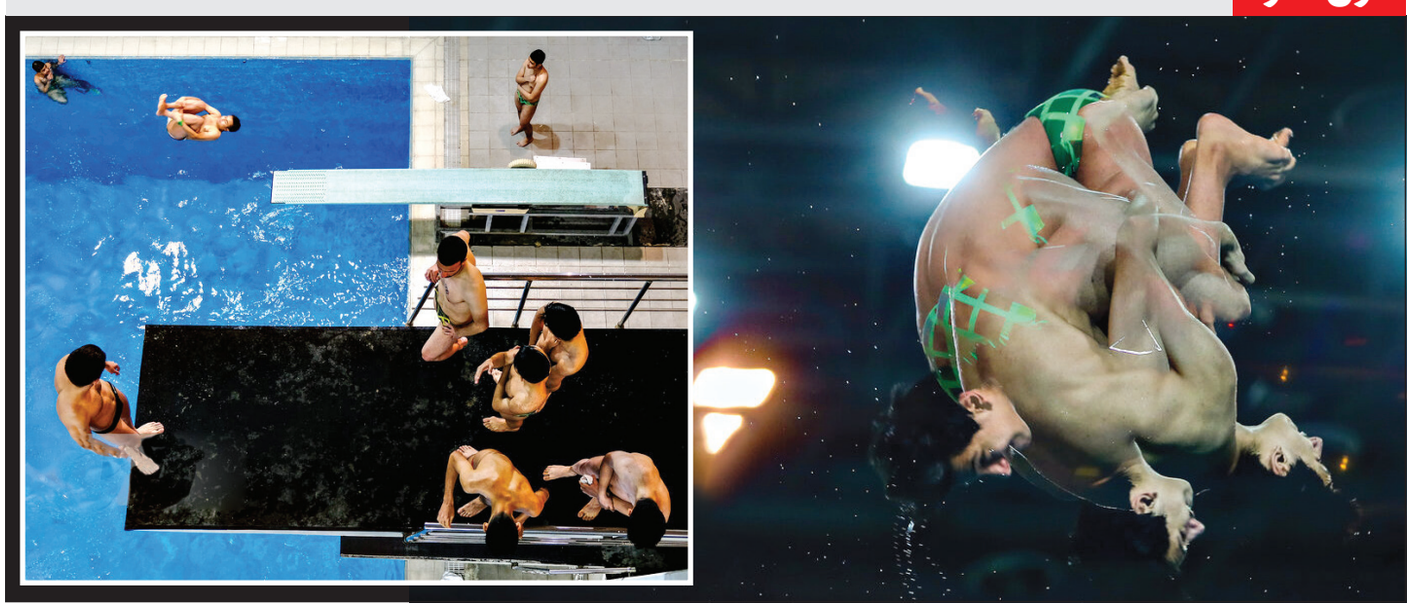
فدراسیون چاقی، گفته است که این گزارش، هشداری صریح به دولت‌هاست تا یا سریعا دست به اقدام بزنند و یا منتظر ریسک‌ها و فشاری که در آینده بر آنها تحمیل خواهد شد بمانند.

نگران کننده‌ترین وجه این گزارش، موضوع رشد نرخ چاقی در کودکان است؛ انتظار می‌رود تا سال ۲۰۳۵، نرخ چاقی هم در میان پسران و هم در میان دختران، نسبت به سال ۲۰۲۰ دوبرابر شود. این مسئله باعث شده تا فدراسیون جهانی چاقی، از دولت‌ها بخواهد دست‌کم برای جلوگیری از فشارهای اقتصادی، اجتماعی و سلامتی در میان کودکان نسل آینده دست به کار شوند و در سیاستگذاری‌هایشان در بخش سلامت، تجدید نظر کنند.

فشارهای اقتصادی چاقی مفرط در آینده، به شدت گریبان کشورهای کم درآمد را هم خواهد گرفت؛ بر اساس این گزارش، ۹ کشور از ۱۰ کشوری که در معرض بیشترین ریسک قرار دارند، کشورهای کم‌درآمد در آفریقا و آسیا هستند. با وجود مصائب و پیامدهای پیچیده‌ای که چاقی مفرط می‌تواند در جوامع بشری داشته باشد، جلوگیری از آن بسیار ساده است. انتخاب غذاهای سالم (گندم کامل، میوه و سبزی، چربی‌های سالم و منابع پروتئینی)، محدود کردن نوشیدنی‌های ناسالم (نوشیدنی‌های قندی) و غذاهای ناسالم (گندم و آرد فرآوری شده، شیرینی، گوشت قرمز، گوشت فرآوری شده)، افزایش فعالیت بدنی، کم کردن زمان نشستن جلوی تلویزیون و هر نشستن طولانی دیگری، افزایش کیفیت خواب و کاهش استرس، بهترین و کارآمد ترین روش‌ها برای مقابله با چاقی مفرط هستند.

اول آخر

مرحله پایانی مسابقات لیگ شیرجه کشور ■ عکس: علیرضا معصومی



گرینویچ

خرس به جای سگ خانگی

یک خانواده در چین، ۲ سال از یک توله سگ پشمالو در خانه‌شان نگهداری می‌کردند غافل از اینکه این حیوان، نه سگ که یک نوع خرس در معرض انقراض در چین بوده. صاحب این حیوان در استان یون‌نان، ۲ سال پیش به گمان اینکه این توله، از نژاد تبتی است آن را خرید. این سگ‌ها، خیلی پشمالو و بزرگ هستند. اما کم کم که این حیوان بزرگ‌تر شد، به‌نظر می‌آمد که یک جای کار اشکال دارد. وقتی این حیوان ۲ساله شد، ۱۱۴کیلو وزن داشت و می‌توانست روی دو پای عقب خود راه برود. مسئله دیگر این بود که این حیوان، به‌معنای واقعی کلمه، مثل خرس غذا می‌خورد و صاحبش را تحت فشار مالی زیادی گذاشته بود. او در این شرایط، به مقامات مراجعه کرد و آنها به او گفتند، حیوانش یک خرس سیاه آسیایی است. این گونه در معرض خطر است و مقامات، این حیوان را از این خانواده گرفتند.

رکورد عجیب زن دونده

دونده‌های استقامت، چنان بدن و ذهن متفاوتی دارند که می‌توانند دست به کارهای اعجاب‌آور بزنند. با همه اینها، کاری که یک دونده استقامتی در فلوریدا کرده، پیش از این نظیر نداشته و نام او را در کتاب رکوردهای جهانی ثبت کرده است. این زن ۴۱ساله، در یک بازه ۲۳روزه، ۲۳ماراتن اولترا (۵۰کیلومتر) دویده و این رکورد را به نام خودش ثبت کرده است. خانم مگان کاسیدی، انتهای پاییز دویدنش را شروع کرد و در ابتدای زمستان، کارش را تمام کرد. از آن موقع، گینس درگیر ثبت این رکورد بوده است. این خانم دونده، در دشت‌ها و طبیعت دویده و باید یک کوله پشتی کوچک را هم با خود حمل می‌کرده تا غذا و آب در آن بگذارد. رکورد قبلی، ۲۳روز بوده و کاسیدی گفته اگر اجبار سر کار رفتن نبود، احتمالا روزهای بیشتری می‌دوید.

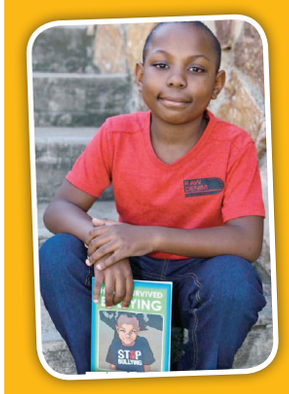
راز عسل ارغوانی

عسل‌های متنوعی در دنیا هستند اما تنها یک عسل در سراسر جهان است که ارغوانی است! این عسل عجیب، که در منطقه‌ای در کارولینای شمالی تولید می‌شود، مدت‌هاست ذهن و وقت کارشناسان و زنبورداران را به‌خود مشغول کرده اما همچنان کسی نمی‌داند دلیل رنگ متفاوت آن چیست. البته چیزی که همه می‌دانند این است که این عسل، مزه و طعمی معرکه و البته مشتاقان زیادی دارد. هرچند طعم این عسل به‌خاطر رنگش چندان متفاوت نیست، اما کمی شیرین‌تر از عسل‌های کهربایی است و طعم میوه‌ها هم در آن احساس می‌شود. این عسل چنان عجیب است که اخیرا، انتشار عکس‌هایی از آن، باعث جنجالی جهانی شد. وقتی این عکس‌ها در شبکه‌های اجتماعی دست به‌دست شدند، خیلی‌ها در اصالت آن تردید کردند چون کمتر کسی باور می‌کند که عسل ارغوانی هم وجود دارد. اما در کارولینای شمالی، این عکس‌ها کسی را غافلگیر نکرده است. معمولا تیرگی و یا روشن بودن رنگ عسل‌ها، به نوع گل‌ها و میوه‌هایی که زنبور عسل‌ها از آنها تغذیه می‌کنند ربط دارد اما به هر حال همه آنها، زرد و یا کهربایی و مثل آن هستند. با توجه به این مسئله، برخی می‌گویند دلیل رنگ متفاوت این عسل، این است که زنبورها از تمشک‌ها و دیگر توت‌های وحشی موجود در منطقه تغذیه می‌کنند. اما این نظریه، چندان علمی نیست و دلیل رنگ متفاوت این عسل، همچنان یک راز است.

زندگی پدیا

چگونه از قلدری جان سالم به‌در ببریم

مهتاب خسروشاهی



می‌گویند وقتی از دردهایت بنویسی، سبک می‌شوند؛ چرا که به تعدادی کلمه تبدیل شد و تو، از هراس و غم آنچه آزارت داده، رها می‌شوی. علاوه بر اینکه الگوی آنهایی می‌شوی که تو را می‌خوانند. به این ترتیب تو از غم و ترس رها شده‌ای و از فاصله‌ای کمی دورتر دست آنها را هم برای رهایی از رنج گرفته‌ای.

للو موفوکنگ، مدرسه را دوست داشت. در زمین بازی مدرسه سرگرم می‌شد و دوستان بی‌شماری داشت. اما هیجان او به ترس از مدرسه مبدل شد؛ چراکه هر روز یکی از همکلاسی‌های او، کتکش می‌زد. در مسیر مدرسه به خانه و در ورزشگاه به شکم او مشت می‌کوبید و این باعث شد تا للو از مدرسه، از دوستان و از هرآنچه او را به درس و مدرسه متصل می‌کرد، متنفر شد و ترسید. اما لراتو راکگباد، مادر للو، او را به مسیر تازه‌ای راهنمایی کرد؛ قهرمان زندگی او شد. او با همکلاسی قلدر فرزندش روبه‌رو شد و به فرزندش للو توصیه کرد که درباره خودش، آزار و اذیت‌ها و چگونگی عبور او از این بحران بنویسد. للو، ۹سال دارد. کتاب او با عنوان «چگونه از قلدری جان سالم به در ببریم» اکنون در صدر پرفروش‌ترین کتاب‌های این رده سنی قرار گرفته است. او در این کتاب درباره «ابرقهرمان» زندگی خود یعنی مادرش و تلاش‌های شخصی خود برای روبه‌رو شدن با همکلاسی‌اش نوشته است. او اکنون با اعتماد به نفس صحبت می‌کند؛ دیگر ترسو نیست و از پسری که ترس تمام وجود او را فراگرفته بود، فاصله گرفته است.

للو درباره مدرسه‌اش یعنی ریج در وست کلیف ژوهانسبورگ می‌گوید: «می‌خواستم رنج‌هایم را برای خودم نگه‌دارم و به کسی چیزی نگویم. نگران احساسات والدینم بودم. اما با مادرم صحبت کردم و در جشن تولد یکی از دوستانم، مادر با دوست قلدر من صحبت کرد.» او می‌گوید: «کتاب را نوشتم تا به همسالانم بگویم که رنج کشیدن در سکوت، راه‌حل نیست» او اضافه می‌کند: «وقتی کن، همکلاسی قلدرم را می‌دیدم، قلبم تند می‌زد، دلم می‌ریخت و از مدرسه متنفر شده بودم.»

مادر للو می‌گوید: «للو از ۴سالگی قادر به خواندن و نوشتن بود. هر روز برای تمرین شکرگزاری، ۱۰نکته را من و ۵نکته را او می‌نوشت و در دفتری آن را جمع‌آوری می‌کردیم. نام آن را مجله قدردانی گذاشتیم. این دفترچه آغاز تمرین نوشتن للو بود.»

کتاب دارای تصاویری است که خود للو آنها را طراحی کرده است. این کتاب ۱۵۰روپیه قیمت دارد و کتاب را می‌توان با سفارش به والدین للو خریداری کرد. بعضی از مدارس این کتاب را خریده و آن را به دانش‌آموزان هدیه داده‌اند. للو اکنون ابرقهرمان کودکان رده سنی خودش است و بسیاری دوست دارند او را از نزدیک ببینند. للو آرزو دارد نویسنده و انیماتور شود و روزی برای کمپانی Dream-Works (استودیو انیمیشن آمریکایی) تصویرسازی کند.

تصمیم خوب

آرامش با درمان کاملا رایگان سالمندان

با افزایش سن و نزدیک‌شدن به دوران سالمندی قاعدتا نیاز به بیمه و خدمات درمان افزایش می‌یابد و دریافت این خدمات با هزینه‌هایی که نزدیک به درآمد شهروندان باشد از نیازهای ضروری در دوران پیری است. در کشور ما هم جمعیت سالمند در حال افزایش است و براساس آمار اعلام شده حدود ۹میلیون و ۳۰۰هزار سالمند در کشور زندگی می‌کنند. ممکن است که تا سال ۱۴۳۰حدود ۲۰میلیون نفر (یک چهارم جمعیت ایران) سالمند در کشور داشته باشیم. همانطور که می‌دانید این گروه ویژگی‌ها و نیازهای خاصی دارند. عده‌ای از این افراد بیمه دارند و کارشان راحت‌تر است اما هستند کسانی که با وجود سن بالا حتی از بیمه هم برخوردار نیستند. البته بیمه‌ها هم تا حدودی می‌توانند نیازهای درمانی افراد سالمند را برطرف کنند اما در نهایت این گروه باید مبلغی را برای دارو و درمان پرداخت کنند. در بسیاری از کشورهای توسعه یافته سالمندان و افراد بالای ۶۰سال که بیمه دارند، از خدمات درمانی رایگان بهره‌مند می‌شوند تا مجبور نباشند در سنی که کارکردن برایشان سخت است، متحمل هزینه شوند. در کشور ما اما هنوز هستند سالمندانی که مجبورند برای تامین هزینه‌های درمانی، کار کنند یا پس اندازشان را خرج کنند و هزینه دارو یا بیمارستان بدهند. خوشبختانه معاون امور حقوقی، مجلس و استان‌های وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی به تازگی خبر خوبی داده و گفته: «افراد بالای ۶۵سال، ۱۰برابر دیگران نیازمند انواع خدمات درمانی هستند و اگر ما با تدبیر مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری بتوانیم علاوه بر بیمه پایه و تکمیلی به سمت ظرفیت‌سازی برای ایجاد بیمه طلایی جهت پوشش همه خدمات درمانی بازنشستگان حرکت کنیم، به نقطه مطلوب وزارت رفاه خواهیم رسید.» بیمه طلایی هم همان بیمه‌ای است که تمامی هزینه‌ها را در بر می‌گیرد و خدمات درمانی و سلامتی را برای سالمندان رایگان می‌کند.

بوک مارک

سیر عشق

آلن دوباتن

حقیقت این است که همه ما پشت نقاب بزرگسالی‌مان، کودکی است نیازمند عاطفه، گذشت، عشق و ترسیده از تنهایی!

دیالوگ

تایتانیک

جیمز کامرون

زندگی هدیه‌ای است که نباید حروم بشه، شما نمی‌دونید برگه بعدی زندگی چیه، باید یاد بگیری روی تک‌تک روزاش حساب کنی.

خوش‌خبر

درخشش نقاشان کوچک

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان سال‌های زیادی است که در کنار قشر کودک و نوجوان ایستاده و با اجرای برنامه‌ها، طرح‌ها و آموزش‌های مختلف و متنوع توانسته بخش مهمی از نیازهای اوقات‌فراغت این رده سنی را پاسخ دهد که معمولا هم با استقبال قابل توجهی مواجه شده و بسیاری از خانواده‌ها ترجیح می‌دهند فرزندانشان در فضای شاد و سالم این مراکز، اوقات‌فراغتشان را بگذرانند. مراکز کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خوشبختانه در همه شهرها پراکنده‌اند و حتی بسیاری از کودکان روستاهای دورافتاده هم حالا عضو کانون هستند و می‌توانند از امکانات آن استفاده کنند. البته قصدمان فقط تعریف و تمجید از کانون نبود و خواستیم این خبر خوب را هم بدهیم که کانون پرورش فکری به‌تازگی برای کودکان و نوجوانان طرح جالبی را اجرا کرده که طی آن تعدادی از دانش‌آموزان کشورمان توانسته‌اند در مسابقه بین‌المللی نقاشی محیط‌زیست که در کشور ژاپن برگزار شده، شرکت کنند و ۹نفر از این نقاشان کوچک موفق به کسب مقام شدند. درواقع در بین ۶هزار و ۳۹۰اثر از ۶۱کشور جهان، حلما حسن‌زاده ۷ساله از مازندران، اسما نجفی ۱۲ساله از آذربایجان‌شرقی و ستاره شاویسی ۱۲ساله از کرمانشاه جایزه اول بخش بین‌الملل را کسب کرده‌اند و ۶نفر دیگر یعنی ایلیا قربانی ۸ساله از مازندران، زهرا خرم‌دل و نازلی جام‌لو ۱۱ساله از آذربایجان‌شرقی، الناز خدابخشی ۱۱ساله از اصفهان، معصومه قاسمی ۱۱ساله از تهران و ثنا عبدالله‌زاده ۱۵ساله از آذربایجان‌غربی موفق به دریافت دیپلم افتخار بخش بین‌الملل این مسابقه شدند که واقعا باعث افتخار است.

گرانفروش‌ها جریمه می‌شوند

هر سال همین موقع‌ها آدم‌ها طبق یک تصمیم از پیش تعیین نشده اما مشترک، قصد خرید می‌کنند و راهی مغازه‌ها و فروشگاه‌ها می‌شوند و معمولا هم دست خالی برنمی‌گردند؛ چراکه مسئولان هم حواسشان هست که کالاهای اساسی را تامین کنند. فرق امسال با سال‌های پیش این است که علاوه بر خرید عید، مردم برای ماه رمضان هم خرید می‌کنند و به همین دلیل است که این روزها فروشگاه‌ها حسابی شلوغ شده و در مغازه‌ها مردم بر سر خرید کردن اجناس چانه می‌زنند. حالا وسط این همه شلوغی و خرید خواستیم بگوییم درست است که گرانی است و وضعیت اقتصادی چندان تعریفی ندارد، اما اینطورها هم نیست که هر فروشنده‌ای اجناسش را با هر قیمتی که خودش می‌خواهد به مردم بدهد یا کم‌فروشی کند یا اینکه کالای بی‌کیفیت بفروشد. امسال علاوه بر این طرح که در راستای طرح تنظیم بازار و طرح فجر تا فطر انجام می‌شود، برای آرامش بازار و جلوگیری از هرگونه سودجویی در بازار ایام پایانی سال و ماه مبارک رمضان، بازرسان سازمان جهاد کشاورزی استان تهران، بسیج اصناف و سایر واحدها در قالب طرح اقدام مشترک نسبت به رصد و نظارت بر بازار عرضه کالاهای اساسی کشاورزی اقدام کرده‌اند و تا حالا ۱۵۰واحد فروش، به دلایل مختلف از جمله گرانفروشی و کم فروشی جریمه شده‌اند. دقیق‌تر بخواهیم بگوییم بازرسان از تاریخ سه‌شنبه نهم اسفندماه تا دیروز در قالب ۱۰۰ تیم، ۱۴۲۹واحد عرضه اعم از فروشگاه‌های زنجیره‌ای، صنوف و غرفه‌های سازمان میادین را مورد بازرسی و ارزیابی قرار دادند که از این تعداد ۱۵۰واحد طی این ۳روز به مبلغ ۲میلیارد و ۵۶۲میلیون و ۶۶۰هزار ریال جریمه شده‌اند.

حال خوب میش‌مرغ‌ها

اخبار محیط‌زیستی این روزها خواننده و شنونده بیشتری پیدا کرده و خوشبختانه این نشان می‌دهد که مردم به اهمیت محیط‌زیست و گونه‌های نادر پی برده‌اند و برایشان مهم است. بعد از خبر تلخ مرگ پیروز، یوز آسیایی، خبر خوب محیط‌زیستی این روزها این است که جمعیت یک گونه نادر پرندگان یعنی میش‌مرغ‌ها با اقدامات صورت گرفته طی یک سال اخیر، در دشت سوتاو و حمامیان شهرستان بوکان، ۳۰درصد افزایش یافته است. این پرنده تا همین چندوقت پیش درحال انقراض بود و اگر تمهیدات حفاظتی محیط‌زیست انجام نمی‌شد، معلوم نبود چه بر سر این گونه نادر که حالا فقط بوکان، زیستگاه آن است، می‌آمد. مدیرکل حفاظت محیط‌زیست آذربایجان‌غربی گفته: «در راستای برنامه ملی حفاظت از این گونه در معرض انقراض، معادل ۱۷میلیارد ریال برای خرید مستثنیات به میزان ۲۴هکتار و تملک آن برای تامین زیستگاه این پرنده باارزش هزینه شده که امید است با مشارکت و همراهی هر چه بیشتر مردم منطقه، شاهد افزایش جمعیت این پرنده مهم و خروج آن از لیست سرخ IUCN در آینده نزدیک باشیم.» خوشبختانه بیشتر شدن حساسیت مردم نسبت به مسائل محیط‌زیستی می‌تواند مشارکت آنها را در طرح‌های سازمان محیط‌زیست زیادتر کند.

آخر مصور

امداد/ هوله هنوسیک