

■ **حضرت امیر المؤمنین علی؛**

هر گاه از کاری ترسیدی خود را در آن بینداز، زیرا ترس از آن کار بزرگ‌تر از خود آن کار است.

■ اذان ظهر: ۱۲:۰۱ ■ غروب آفتاب: ۱۹:۰۴
■ اذان مغرب: ۱۹:۴۴ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۰۱
■ اذان صبح فردا: ۳:۱۸ ■ طلوع آفتاب فردا: ۴:۵۷

■ صاحب امتیاز: مؤسسه‌های **مشمهری**
■ مدیر مسئول: **محسن مهدیان**
■ سردبیر: **دانیال معمار**

■ پذیرش آگهی:

■ تلفن: ۸۴۲۲۱۰۰۰

■ توزیع و اشتراک:

■ موسسه‌های گسترگستر امروزین

■ تلفن: ۶۱۹۳۳۰۰۰

■ چاپ: مشهری

■ تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰۰

■ چهارشنبه ۱۲۷ دیبهشت ۱۴۰۲ ■ سال سی‌ونیم ■ شماره ۸۷۷۲

■ مهار تورم و رشد تولید

همشهری

صفحه آخر

یارب این شمع دل افروز ز کاشانه کیست؟ جان ما سوخت، بیرسید که جانانه کیست؟

حافظ

■ همشهری: **www.hamshahrionline.ir**

■ سایت روزنامه: **newspaper.hamshahrionline.ir**

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

■ کدپستی: ۴۵۹۵۴-۱۹۶۶۶ ■ تهران، صندوق پستی-۱۹۳۱۵۱۵۴۴

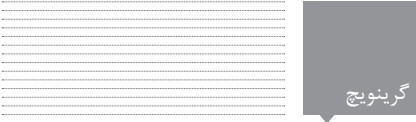
■ تلفن: ۲۳۰۳۳۰۰۰، ۲۳۰۴۶۰۶۷، ۲۳۰۴۶۰۶۸

زندگی خوب

شکست قاتل خاموش



امروز، هفدهم ماه می مصادف با بیست‌وهفتم اردیبهشت‌ماه روز جهانی فشارخون بالا است. بیماری‌ای که به «فاسل خاموش» یا «قاتل بی‌صدا» معروف شده، چرا که تا مراحل انتهایی اغلب هیچ علامتی ندارد. برای همین هر هست که این روز را با این عنوان نامگذاری کرده‌اند تا آگاهی درخصوص این بیماری، راه‌های پیشگیری، شناسایی و کنترل آن گسترش پیدا کند. فشارخون بالا، عامل‌اصل بروز بیماری‌های قلبی، عروقی و هرگ‌های زودرس است و اگر فاکتور ژنتیک و از عوامل ایجاد فشار خون بالا کنار بگذاریم، اغلب کسانی که به این بیماری دچار می‌شوند، تقدیه نامناسب و سبک زندگی نادرستی را دنبال می‌کنند. یکی از عوامل مهم در ابتلا به فشارخون بالا، مصرف نمک است. ضمن اینکه افرادی که غذاهای ناسالم، دارای سدیم زیاد و پتاسیم کم می‌خورند، مصرف بالای فسفوفود و کافئین دارند، افراد دچار کم‌تحرکی، مصرف کنندگان سیگار و داروهای غیرمجاز، افراد بدون خواب کافی یا خواب کم کیفیت نیز در معرض ابتلا هستند. ضمن اینکه استرس و فشارهای روانی هم می‌تواند میزان فشار خون را بالا ببرد و یکی از عوامل بروز این بیماری باشد. می‌گویند از هر ۵ نفر یک نفر مبتلا به فشارخون بالایی‌می‌شود که این آمار بالایی است. بالاتر رفتن فشارخون از حد طبیعی خود، معمولاً علامتی ندارد و در بپی آن بسیاری از موارد فشارخون تشخیص داده نمی‌شود و شخصی اطلاعی از بیماری خود ندارد و به همین علت‌به این بیماری قاتل خاموش گفته می‌شود. تشخیص بیماری فشارخون بالا بسیار سساده است و با دستگاه فشارسنج که در همه فروشگاه‌ها وجود دارد سنجیده می‌شود. به همین علت توصیه می‌شود همه افراد در صورتی که فشارخون طبیعی دارند، یکبار در سال فشارخون خود را در شرایط استراحت و بدون هیجان چک کنند و سبک زندگی و تغذیه‌شان را تغییر دهند تا این قاتل بی‌صدا به سراغ‌شان نیاید.



گرمینویچ

رکورد جدید آشپزی



حتی آنهایی‌هم که آشپزی را یک تفریح می‌دانند، بعد از چند ساعت کار مداوم، خسته می‌شوند، اما یک آشپز نیجریه‌ای، الهام‌بخش همه آنها شده و رکورد جدیدی به نام خودش در آشپزی بی‌وقفه ثبت کرده است. هیدا لاکئی، پشت سر سر هم و بدون توقف، ۱۰۰ ساعت آشپزی کرده و نامش را در کتاب رکوردهای جهانی گینس ثبت کرده است. رکورد قبلی، ۸۷ ساعت و ۴۵ دقیقه بوده که در سال ۲۰۱۹ توسط یک آشپز هندی ثبت شده بود. این آشپز یک چهره سرشناس در غرب آفریقااست و رکوردشکنی او، حسابی مورد توجه رسانه‌ها و مردم قرار گرفته است و رئیس‌جمهور نیجریه، رکوردشکنی او را تبریک گفته است. او پیش از ر رکوردشکنی گفته بود می‌خواهد نشان بدهد که جوانان نیجریه‌ای چقدر سختکوش و صبور هستند و این رکوردشکنی را به زنان آفریقایی تقدیم کرده که جامعه، آنها را نادیده می‌گیرد. بیشتر غذاهایی که او در این ۱۰۰ ساعت پخته، غذاهای معروف نیجریه‌ای بوده‌اند.

راننده سگی



وقتی راننده‌های خلافکار گیر پلیس می‌افتند، دست به هر کاری می‌زنند تا خودش‌ان را بی‌گناه نشان دهند، اما احتمالاً برای نخستین بار در تاریخ است که یک راننده، تلاش کرده کرده جای خودش را با یک سگ عوض کند و گناه را گردن حیوان زبان‌بسته بیندازد. پلیس در کلرادو گفته است که بعد از متوقف کردن یک خودرو، افسر مربوطه دیده که راننده، سریعاً تلاش کرده سگش را پشت فرمان بگذارد و خودش به صندلی شاگرد برود. این راننده، بعد از پیاده شدن، خیلی خونسرد گفته که اصلاً پشت فرمان نبوده است و خلافی مرتکب نشده. البته پلیس گفته از رفتار و بهانه‌ او اصلاً متعجب نشده چون نشانه‌های مصرف الکل توسط او، از دور هم مشخص بود. بعد از اینکه این راننده به ایستگاه پلیس برده شده، تلاش کرده از آنجا هم فرار کند و بعد از ۱۰۰متر دویدن، دوباره دستگیر شده است.

استاد زیر آبی



داستان‌ها و فیلم‌های تخیلی زیادی درباره زندگی انسان‌ها زیر آب ساخته شده، اما همانطور که از اسمشان معلوم است، تخیلی هستند. یک استاد دانشگاه اما این زندگی تخیلی را به واقعیت تبدیل کرده و رکورد زندگی مداوم زیر آب را شکسته است. جوزف دینوری، ۷۴روز زندگی زیر آب، رکوردی جهانی به نام خودش ثبت کرده و نکته اینجاست که چنان‌از این زندگی خودش آمده که گفته فعلاً می‌خواهد همان پایین بماند. او در یک محفظه مخصوص که ۱۰ متر زیر سواحل فلوریدا قرار دارد رفته است. او در روز هفتاد و چهارم، یک وعده غذایی سرشار از پروتئین از تخم‌مرغ و ماهی سالمون که با مایکروبیو پخته شده بود خورد، دراز و نشست و نرمش روزانه‌اش را انجام داد و یک ساعت هم چرت زد. این روتین، در ۷۳روز قبل از آن اجرا شده بود. در خلاف زیر دریایی‌ها، این محفظه از فناوری‌ها برای تطبیق فشار زیر آب استفاده نمی‌کند و عملاً فشار آب روی این محفظه حس می‌شود. رکورد دیگر در همین محفظه به‌مدت ۷۳روز ثبت شده بود. هدف دینوری ۱۰۰ روز ماندن در محفظه است. هدف این استاد مهندسی زیست پزشکی، کمک به تحقیقات علمی است.

اول آخر

مانور امداد و نجات هفته هلال احمر ■ عکس: امیر عباس قاسمی



فرهنگ و زندگی

تا آغوش دریا

مهناب خسروشاهی

دریا، اقیانوس، خلیج، ساحل و

هر آنچه به صنعت گردشگری

آبی مربوط می‌شود، همگی از منابع مهم جذب گردشگر هستند، اما کشوری می‌تواند حداکثر جذب گردشگر را از آن خود کند که برای افراد خاص نیز امکانات استفاده از تفریحات آبی را فراهم کند، درست مانند کشور یونان. این کشور در جدیدترین طرح توسعه گردشگری خود، امکان استفاده از زیبایی‌های ساحل و دریا را برای افرادی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کنند، فراهم کرده است.

مقامات مسئول در حوزه گردشگری کشور یونان با توضیح اینکه دسترسی به دریا و ساحل و لذت بردن از زیبایی‌های آن حق مسلم هر انسان است، گفته‌اند ۲۸۷ساحل در سراسر این کشور را مجهز به رمپ‌های ویلچر(صندلی چرخدار) خودکار خواهند کرد. رمپ خودکار به این معنی است‌که افرادی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کنند، می‌توانند بدون کمک شخصی دیگری وارد این مسیرها شده و مسیرهای دشواری مانند سواحل‌شنی را طی کرده و تا لب ساحل پیش بروند. تاکنون کار گروه Seatrac، ۱۴۷رمپ در سواحل مختلف نصب کرده‌اند. به این ترتیب افراد می‌توانند

بهار و تابستان امسال از شنا در سواحل و منظره زیبایی ساحل به شکل دیگری لذت ببرند.

دامنه اجرای طرحی که به آن اشاره شد فقط محدود به سواحل نمی‌شود. معدن آکرو پولیس در آتن، مجهز به آسانسور حمل صندلی چرخدار است. علاوه بر اینکه بسیاری از نقاط قابل بازدید مانند حمام، پیاده‌روها و مراکز تفریحی مختلف مجهز به آسانسور و رمپ‌های عبور صندلی چرخدار هستند. «واسیلیس کیکیلیاس» وزیر گردشگری یونان در یک کنفرانس مطبوعاتی گفت: «با اجرای طرح نصب رمپ‌خودکار در سواحل، افراد دارای معلولیت و افراد با تحرک محدود می‌توانند در فعالیت‌هایی مانند شنا که به



سلامت جسمی و روانی آنها کمک می‌کنند، شرکت کنند». «یگناتیوس فوتیو» که یکی از مجریان طرح نصب رمپ‌ها در ساحل است، می‌گوید: «شرکت Seatrac فقط امکانات دسترسی به دریا را فراهم نمی‌کند، بلکه هدف اصلی این شرکت احیای استقلال و اعتماد‌به‌نفس افراد دارای معلولیت است. علاوه بر اینکه این افراد می‌توانند از این پس قرارهای دوستانه خود را در ساحل و دریا نیز داشته باشند.»

در همین راستا و برای استفاده بهتر از سواحل دارای رمپ خودکار، دولت یونان اطلاعات لازم برای مسافر به این سواحل و اطلاعات هر ساحل را طراحی کرده و در وب‌سایتی برای استفاده عموم قرار داده است.

بوک مارک

فریبا وفی

فریبا وفی

ترولان

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی

فریبا وفی