

حضرت امیر المؤمنین علی؛ ایمان خود را با صدقه نگهداری کنید.

اذان ظهر: ۱۲:۱۱ غروب آفتاب: ۱۹:۰۹
اذان مغرب: ۱۹:۲۹ نیمه شب شرعی: ۲۳:۲۲
اذان صبح فردا: ۳:۳۶ طلوع آفتاب فردا: ۵:۳۲

پدیرش آگهی: تلفن: ۸۴۲۲۱۰۰۰

توزیع و اشتراک: موسسه نشر گستر امروزین
تلفن: ۹۱۲۰۴۱۴۲

چاپ: همشهری
تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰۰

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سیدکمال فریسی، شماره ۱۴
کد پستی: ۴۵۹۵۶-۱۶۶۶۶ تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵۵۴۴۶
تلفن: ۲۲۰۳۲۰۰۰-۲۳۰۳۲۰۰۰، فکس: ۲۲۰۴۶۰۶۷

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

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی

شنبه ۱۰ مرداد ۱۴۰۲ - سال سی و یکم - شماره ۸۸۲۵

مهار تورم ورشد تولید

همیشه‌های

صفحه آخر

ساقی بیا که بار زرخ برده برگرفت
کار چراغ خلوتیان باز در گرفت

حافظ

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
سر دبیر: داتیاال معمار

دبیر فرهنگی: امیر خداداد
دبیر حوادث: جواد عزیز
دبیر بین الملل: حسین ار جولو
دبیر جامعه: عباسی محمدی
معاونان سردبیر: علی عمادی، شهرام
فرهنگی، شاهین امین، حامد فوقانی
مدیر فنی: حامد بزدانی
مدیر هنری: مهدی سلامی
دبیر سیاسی: علی ترابی
دبیر شهری: سیمین برادران
دبیر اقتصادی: سروش خسروی

گريشويچ

فسيل جنگي



کشف حقایق جدید درباره فسیل عجیب ۲ حیوان در حال جنگیدن، پرده از اسرار طبیعت در ۱۲۵ میلیون سال پیش برداشته است. این دو حیوان در دست در وسط یک دعوا، بنا به دلایلی تلف شده‌اند و حالا فسیل شان در چین به دست دانشمندان رسیده است. کشف فسیل ۲ حیوان در حال جنگ به خودی خود نادر است اما مسئله این است که ۱۱ سال بعد از کشف آنها در چین، دانشمندان با تحقیق روی آن متوجه شده‌اند که حیوان غالب، یک پستاندار است که با موفقیت در حال شکار یک دایناسور بوده و حالا نظریه چیرگی همیشگی دایناسورها بر سؤال رفته است. پیش از این گمان می‌رفت دایناسورها همیشه شکارچی بوده‌اند و هیچ حیوانی نمی‌توانسته آنها را شکار کند.

همسایه عجیب



یک مرد در انگلیس، با درخواست عجیب خود از یک همسایه، مورد توجه جامعه و رسانه‌های انگلیسی قرار گرفته است. همسایه این مرد، گفته است که همیشه از شلوغ کاری و سر و صدای بچه همسایه عاصی بوده اما با درخواست عجیب پدر او، شوکه شده است. پدر این بچه، از این زن خواسته تا باغ بزرگ پشت خانه‌اش را ترک کند تا پسر شلوغ کار او بتواند در آنجا هر آتشی را که می‌تواند بسوزاند. این زن این مسئله را در شبکه‌های اجتماعی نوشته و مردم هم با تعجب به آن واکنش نشان داده‌اند. بسیاری به این زن گفته‌اند جلوی زیاد خواهی این مرد بایستد و از حرم خصوصی‌اش دفاع کند.

پیاده روی در آسمان



یک مرد در قطر، با انجام یک پیاده روی هوایی بسیار بلند، نامش را بر سر زبان‌ها انداخته است. این مرد، روی طنابی که ۳برج بلند را در دوحه به هم متصل می‌کرده، راه رفته و رکورد جدیدی را به نام خودش ثبت کرده است. بان راس حساسی به خاطر این کارهایش در دنیا معروف شده است اما فاصله ۱۵۰ متری بین این دو برج آن هم در ارتفاع ۸۵ متری، با هیچ کدام از پیاده روی‌های پیشین او قابل مقایسه نیست. طنابی که زیر پای این مرد بوده، تنها ۵.۵ سانتی‌متر قطر داشته و او با مهارت بسیار بالایی تمام مسیر را با خونسردی کامل طی کرده است. این مرد بعد از انجام این مانور، اعتراف کرده که در میانه راه، واقعا ترسیده است.

فراخوان

بی تعارف و تکلف
مثل همین متن
کوتاهی که می‌بینید،
مسا منتظر بسم تا
نوشته‌ها یتان در باره
مسائل روزمره، مشکلات و دغدغه‌هایتان را
برای ما ارسال کنید. اگر اهل طنز و کاریکاتور
و طراحی هم هستید جایتان اینجا محفوظ
است. متن یا طرح تان که آماده شد یک
تماس یا شماره ۳۳۰۲۳۶۳۶ بگیرد تا برای
رساندنش به ما، راهنمایی تان کنیم.

بدرود چمدان عزیز؛ سفر بی تو آغاز شده است

بخششی از تغییر در ماهیت سفرها، به تغییر در ذهنیت مسافران برمی‌گردد. آدم‌هایی که نگران زمین هستند، تلاش می‌کنند تا آنجا که می‌توانند رد پای کربنی کمتری ایجاد کنند و این، وقتی که پای سفر و چمدان در میان باشد، یعنی لباس و وسایل کمتری حمل خواهد شد. در نگاه بسیار کلان، هر چه ما کمتر لباس و وسیله بخریم، تولید آنها هم کمتر می‌شود و در نتیجه گازهای گلخانه‌ای کمتری در اتمسفر رها می‌شود. این ایده، چنان طرفدار دارد

در ژاپن، از لباس‌های اجاره‌ای استفاده کنند. این کار در نهایت به سبک شدن بار هواپیما کمک می‌کند و در راستای پایدارسازی صنعت هوانوردی است. در آلب هم این روند شروع شده و اسکی‌بازانی که می‌خواهند رد پای کربنی کمتری داشته باشند به شدت از آن استقبال کرده‌اند. یک بخش همیشگی تعطیلات زمستانی برای اسکی، چمدان‌های بسیار بزرگ و متعدد آن بوده است. اما در یک ایده جدید که در فرانسه، سوئیس و اتریش با استقبال زیادی مواجه شده، اسکی‌بازان تمام وسایل خود را در خانه جا می‌گذارند و هر چیزی که لازم دارند را در پیست‌های اسکی اجاره می‌کنند.

در جای دیگری از اروپا، دوبرونیک مقصد مشهور گردشگری گرواسی هم با جای ویژه گذاشته و به مقابله با چمدان‌ها برخاسته است. ونیز سال‌ها پیش به خاطر متنوع کردن چمدان‌های چرخ‌دار که به سنگفرش‌های این شهر تاریخی آسیب وارد می‌کرد سر و صدا کرد. حالا این مقصد مشهور در گرواسی از مسافران خواسته هنگام تردد در این شهر، به جای کشیدن چمدان‌ها روی زمین، آنها را با خودشان حمل کنند. کارشناسان می‌گویند: این کار در نهایت تور پیست‌ها را متقاعد خواهد کرد که هنگام سفر به این شهر، تا می‌توانند سبک سفر کنند.

در طبیعت گردی‌های بسیار محبوب در شرق آفریقا در اوگاندا، تانزانیا و کنیا هم مسئله چمدان مدت‌هاست مورد توجه مقامات قرار گرفته و آنها از مسافران می‌خواهند چمدان‌های سبک و نرمی داشته باشند و حمل چمدان‌های چرخ‌دار و با قاب داخلی فلزی به این مقصدها ممنوع است. یک راهکار کلی برای حذف چمدان از سفرها، کاهش بار مجاز در هواپیماست. مسافران فکر می‌کنند چون بلیت داده‌اند پس باید تا گرم آخر از بار مجازی که حقشان است استفاده کنند. اما اگر این سقف پایین آورده شود، چه بسا در طول زمان چمدان‌ها سبک‌تر و کم‌حجم‌تر خواهند شد و البته آنطور که پیش‌بینی شده چه بسا به خاطر‌ها بیوندند.



خوش خبر

کتابخانه کودکان

از کتاب و کتابخوانی و بالا رفتن سرانه مطالعه کشور که سخن به میان می‌آید، شاید کمتر متوجه قشر مؤثری باشیم که قرار است روزگاری آینده‌ساز این سرزمین باشند. اما تجهیز بخش کودک در کتابخانه‌های عمومی استان بوشهر خبر خوب و امیدوار کننده‌ای است. مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان بوشهر می‌گوید: «به منظور افزایش کیفیت خدمات ارائه‌شده به کودکان، ۳۷ بخش کودک در کتابخانه‌های عمومی استان بوشهر با اسباب‌بازی‌های جدید در زمینه‌های فکری، آموزشی و سرگرمی و با اولویت کتابخانه‌های مناطق محروم و روستایی تجهیز شدند.»

جهاد آبرسانی

یکی از مشکلاتی که روستائینان، به‌ویژه در مناطق محروم‌تر با آن روبه‌رو هستند، نبود آب شرب و سالم است. اما خبر خوب این است که به همت بسیج سازندگی سپاه عاشورا و با مشارکت قرارگاه امام حسن مجتبی‌(ع)، آبرسانی به روستاهای محروم و کم‌برخوردار استان در قالب فاز یک جهاد آبرسانی در حال اجراست و فاز ۲ این طرح نیز برای آبرسانی به ۲۳۳ روستا در ۲۱ شهرستان استان طی هفته‌های آینده به مرحله اجرا خواهد رسید. به این ترتیب ۴۵ روستا با تعداد ۲ هزار و ۱۴۲ خانوار و مجموع ۷ هزار و ۱۷۴ نفر جمعیت از آب شرب پایدار و سالم بهره‌مند خواهند شد.

زندگی پدیا

کلافه از گرما

می‌گویند چله تابستان دقیقا ۴۰ روز بعد از شروع فصل گرماست که می‌شود «امروز». یعنی ۱۰ مرداد. چله تابستان که به آن «چله تموز» هم گفته می‌شود، در واقع روزی است که خورشید برای چند ثانیه بیشتر در آسمان مانده و روز را طولانی‌تر می‌کند. در قدیم چله تابستان مصادف بود با زمان برداشت محصول و در ایران باستان مردم چله تابستان را برای شکرگزاری از برداشت محصول در نظر گرفته بودند. حالا چله تابستان ما را یاد گرما و دمای بالای ۴۰ درجه می‌اندازد و اینکه باید مراقب باشیم در این هوای یخنه، گرم‌زده نشویم.

آن طوری که مراکز هواشناسی اعلام کرده‌اند، گویا این هفته اوج گرمای تابستان است و مراکز درمانی پر شده از آدم‌هایی که گرم‌زده شده‌اند. گرم‌زدگی هم یعنی ضعف، بی‌حالی، تشنگی شدید، گرفتگی عضلات،

افت فشار خون، غش، بی‌هوشی، ضعف شدید و در موارد شدید حتی به کما رفتن را هم به دنبال دارد که می‌تواند خطرناک باشد. به همین دلیل هم وزارت بهداشت هشدار داده که در این روزها و روزهای آینده تا جایی که ممکن است بین ساعات ۱۰ تا ۱۶ از منزل خارج نشوید که کودک‌کان زیر ۴ سال و افراد بالای ۵۵ سال و افراد در خطر همچون بیماران قلبی، دیابتی، افراد دارای فشار خون در معرض گرم‌زدگی هستند و باید خودمراقبتی بیشتری داشته باشند. بنا به توصیه پزشکان، نوشیدن آب و مایعات سرد و قرار گرفتن در مکان‌های خنک برای پیشگیری از گرم‌زدگی مؤثر است؛ چرا که نسبت به تأمین مایعات بدن در روزهای گرم باید حواس بود. این راه باید بدانید که هر چند نوشیدن عرقیات یس‌دم کرده‌های گیاهی سودمند است، اما بهترین نوشیدنی آب ساده است. استفاده از شربت به علت میزان قند بالا توصیه نمی‌شود؛ ولی نوشیدن روزانه حداقل ۲ تا ۳ لیوان شیر علاوه بر رفع تشنگی، در تأمین املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن

مفید است. در مقابل، نوشابه‌های گازدار بدترین نوشیدنی برای رفع عطش و تشنگی هستند، زیرا باعث سوء هاضمه و مشکلات گوارشی در بدن می‌شوند. انواع دلستر و ماء‌الشعیر فاقد مواد افزودنی و طعم‌دهنده شیمیایی، از جمله نوشیدنی‌های مناسب در تأمین مایعات از دست رفته بدن به شمار می‌روند.

نکته دیگری که باید در این گرم‌ان را رعایت کنید، این است که لباس‌های سبک و مناسب فصل بپوشید و از آنها برای حفظ خنکی بدن استفاده کنید. لباس‌های تنگ یا ضخیم ممکن است منجر به افزایش دمای بدن شوند. همچنین استفاده از پوشش‌های سایه‌بان، استفاده از چتر، کلاه و عینک آفتابی باعث می‌شود تا از تماس مستقیم با نور خورشید جلوگیری شود. حواستان به تغذیه تان هم باشد؛ تغذیه سالم و مناسب و مصرف مواد غذایی سبک و خنک مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و لبنیات کم چرب می‌تواند به حفظ سلامتی و کاهش خطر گرم‌زدگی کمک زیادی کند.

ایده خوب

دوست داری داستانت را برابم تعریف کنی؟



مهربان خروشاخی

افسردگی شکل‌های مختلفی دارد؛ از پرحرفی تا سکوت کامل! از پرخوری تا بی‌اشتهایی؛ از گوشه‌گیری تا بی‌اشتهایی و... اما اغلب توصیه می‌کنند که افراد افسرده اگر حرف بزنند، اگر تلاش کنند تا درباره آنچه آنها را آذینت می‌کند با فردی امین درد دل کنند، به بهبودشان کمک خواهد شد. به همین دلیل هم در کشور زیمبابوه که فقر، نسل‌کشی و دیکتاتوری باعث همه‌گیری افسردگی یا به اصطلاح عامیانه Kufungisisa با «بیش از حد فکر کردن» شده، طرحی به نام «نیمکت دوستی» به راه افتاده است. در این پروژه اصطلاحا مادر بزرگ‌ها برای درمان مردم هر محله استخدام شده و حتی برای کمک به مردم بعضی دیگر از شهرهای جهان نیز به این شهرها اعزام می‌شوند! اما ماجرا از چه قرار است؟

طرح نیمکت دوستی که از سال ۲۰۰۷ میلادی در زیمبابوه راه‌اندازی شد، طی ۱۶ سال فعالیت خود توانسته ۲۸۰ هزار نفر را در ۷۰ جامعه در سراسر زیمبابوه و در پروژه‌های فرعی دیگری تعدادی را نیز در کشورهای کنیا، مالاوی و اخیرا در زنگبار و ویتنام، درمان کند. طرح نیمکت دوستی در سال ۲۰۰۴ میلادی پس از مرگ غم‌انگیز زنی به نام اریکا به ذهن دکتر نیکسون چیماندا و همکاران او در بیمارستان هرا، در زیمبابوه می‌رسد تا اینکه ۳ سال بعد آن را راه‌اندازی می‌کنند. درمان این تعداد بیمار در کشوری مانند زیمبابوه که انگ زدن و خرافات در آن رواج داشته و ۷۰ درصد از مردم آن زیر خط فقر زندگی کرده و برای جمعیت ۱۶ میلیونی فقط ۱۳ روانپزشک وجود دارد، موفقیت بی‌نظیری است.

مادر بزرگ‌ها در واقع کارکنان بهداشتی زیمبابوه (CHWs) هستند. لقب این مادر بزرگ‌ها، «گوگوس» به معنی زنان مسن یا «ایمویاواتو» به معنی بزرگ‌ترهای جامعه است. این افراد برای درمان افسردگی و اضطراب خفیف تا متوسط دوره دیده‌اند. یکی از راهکارهای آنها، صحبت کردن است. معمولا نیز جلسه با این جمله شروع می‌شود: «دوست داری داستانت را برابم تعریف کنی؟»

دکتر نیکسون چیماندا، روانپزشک و یکی از مسئولان طرح نیمکت دوستی از راه‌اندازی این نیمکت‌ها در شهر لندن در سال ۲۰۲۴ میلادی خبر می‌دهد. او معتقد است نصب این نیمکت‌ها در هر شهری می‌تواند راهی برای درمان و کمک به افراد مبتلا به اضطراب، افسردگی و رفق تنهایی آدم‌ها باشد.

روش درمانی نیمکت دوستی با گفتار درمانی آغاز می‌شود. اکثر درمانگران زنان مسنی هستند که در جامعه زیمبابوه برای مشاوره اصولا به آنها مراجعه می‌کنند. این زنان اصول درمان شناختی- رفتاری (CBT) را دوره دیده‌اند. این نیمکت‌ها در پارک‌ها نصب شده‌اند و زنان روی آنها نشستند. دستمزد دریافتی این زنان درمانگر توسط وزارت بهداشت زیمبابوه تأمین می‌شود. ارجاع به این نیمکت‌ها توسط مراکز بهداشت، مدارس، ایستگاه‌های پلیس انجام می‌شود که البته به‌تازگی بعضی افراد خودشان به این نیمکت‌ها مراجعه می‌کنند. این افراد اغلب کسانی هستند که اطلاع‌رسانی درباره این نیمکت‌ها را از طریق رسانه‌ها دیده‌اند. معمولا دوره اولیه مراجعه به نیمکت، تا ۴ جلسه است. پس از آن افراد برای حضور در کارگاه‌های گروهی ارجاع داده می‌شوند. آموزش مهارت‌های فردی تا مهارت‌های درآمزیایی مراحل بعدی است.

براساس آمار بهداشت جهانی (WHO) بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان از افسردگی رنج می‌برند. این بیماری عامل اصلی ناتوانی در جهان است. افسردگی درمان نشده زمینه‌ساز سالانه ۸۰ هزار خودکشی در سراسر جهان است که بیشتر در کشورهای در حال توسعه دیده می‌شود.



دیالوگ

رد پای گرگ

رضا؛ آقا تهرانی تو عکس باشه، اون عکس بره سینه دیوار اتاق، دیگه اون دیوار نمی‌ریزه. صادق خان؛ آقا تهرانی به این بلندی ماشاءالله خودش دیواره. عکس به عمر به اون راه می‌سه.

مسعود کویا بیبا