

همشهریان

حافظه
گرم از سزنش مدعیان اندیشم
شبهه مستی و زندگی زرد از پیشم

خانواده:
مدیر: محدث تکفلاح
مدیر: مهنامه عسگری نیا
تندیس: ...
مدیر: عباسی محمدی
مدیر: عاطفه مرزانی
سرخ: ...
مدیر: جواد عزیز
مدیر: محمد جعفری
مدیر: ساسان شادمان
مدیر: فرام شیرزادی

سیاسی و دیپلماتیک:
مدیر: حسین ارجلو
مدیر: علی تریلی
شهرنگار: ...
مدیر: سیمین برادران
مدیر: فهیمه طباطبایی
اقتصاد: ...
مدیر: مهتاب موسوی پور
تماشاگر: ...
مدیر: امیر محمد یعقوب پور
مدیر: لیلی خرسند
ایران شهر: ...
مدیر: زهرا عباسی

انجامش بده

تلفنی از خودت مراقبت کن

خیلی از ما حواس مان به خودمان نیست حتی اگر نگران سلامتی جسممان باشیم، یادمان می‌رود که روح‌مان هم نیاز به مراقب و توجه دارد. به همین علت است که بیماری‌های روان به سرعت در حال گسترش است و روز به روز درصد آدم‌های بیشتری را درگیر می‌کند. کارشناسان حوزه سلامت اجتماعی معتقدند که افراد باید به ۲ ستون «خودمراقبتی» و «مهربانی» توجه کنند و هر دو ستون در کنار یکدیگر، بستری برای پایه‌ریزی در حوزه سلامت اجتماعی هستند و تضعیف یا تخریب این دو می‌تواند تأثیر منفی بگذارد و تقویت آن می‌تواند جایگاه سلامت را در زندگی مردم مستحکم کند؛ از همین روی، برای داشتن زندگی سالم روی خودمراقبتی تأکید می‌شود.

صاحب‌نظران زیادی نسبت به خودمراقبتی اظهار نظر کرده‌اند و در این زمینه تعاریف مختلفی وجود دارد، اما به طور کلی خودمراقبتی برای حفظ سلامت، بهتر شدن حال و کسب انگیزه و انرژی برای کار است، به عبارت دیگر خودمراقبتی عملی برای برخورداری از سلامت جسمی - روانی و تأمین نیازهای اجتماعی و روانی و پیشگیری از مشکلات و بهبود ناخوشی‌هاست.

در بسیاری از مواقع در نتیجه کار و تحمل استرس زیاد افراد دچار فرسودگی و بازمی‌مانند و بی‌توجهی نسبت به سلامت خود می‌شوند. به همین دلیل برای اینکه کیفیت زندگی را بالا ببریم و بهتر زیستن در زندگی اجتماعی مان تحقق پیدا کند نیازمند یادگیری مهارت‌هایی هستیم که این مهارت‌ها هم در شرایط عادی و هم در شرایط بحرانی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

مسئولان سازمان بهداشتی به عنوان سازمان تخصصی حمایتی، در مواجهه با افراد آسیب‌دیده و در معرض آسیب به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از گزارش‌ها و آسیب‌هایی که ممکن است افراد با آن مواجه شوند ناشی از این است که در زمان مناسب آموزش‌های لازم را دریافت نکرده‌اند، از همین رو این سازمان بسیاری از برنامه‌های خود را با هدف آگاهی‌رسانی و اطلاع‌رسانی و غربالگری به موقع منتشر کرده است. بهزیستی در راستای ارتقای آگاهی و آموزش خودمراقبتی، خدمات مختلفی از طریق سامانه ۱۴۸۰ صدای مشاور، ۹۶۲۸ - خط ملی اعتبار و ۱۲۳ اورژانس اجتماعی ارائه می‌کند. مردم می‌توانند از طریق خط تلفنی ۱۴۸۰ از خدمات رایگان مشاوره در زمینه‌های ازدواج و خانواده، کودک و نوجوان، مشکلات بین فردی، اختلالات روانی، مشاوره تحصیلی و تربیتی، مشاوره شغلی، مشاوره سالمند و غیره استفاده کنند. زمان فعالیت این مراکز از ساعت ۸ صبح تا ۱۲ شب است.

قاب پاییزی

بهشت آرام پایتخت

آنهایی که اوضاع آب و هوا را رصد می‌کنند، اعلام کرده‌اند که باران‌های پاییزی در راه است و چه چیزی بهتر از اینکه از خانه بیرون و زیر تم باران سری هم به جاهای دیدنی شهر بزنید؛ شهری که با همه هیاهو و هزارتوهایش اماکن دیدنی بی‌شماری دارد. حداقل موزه ملک تا سسر در باغ ملی، میدان مشق واقع شده که بهشت آرامی است در دل شلوغی‌های پایتخت.

عکس‌ها: مرجان قفقابیچی



تهران و تسلط بی‌قاعدہ موتورهایش



نقل معتبری وجود دارد که برای رفت و آمد در تهران و خاصه برای عبور از خیابان‌ها و بیشتر هم خیابان‌های یک‌طرفه، اول باید مراقب طرف مخالف خیابان باشید، چرا که همیشه یک موتوروری در حال آمدن است. موتورسواران نه تنها از لابه‌لای ماشین‌ها و پیاده‌روها عبور می‌کنند که حتی خطوط ویژه اتوبوسرانی را هم می‌تازند و ریسک‌پذیری بی‌مقصد می‌دانند و بدون اینکه به خطر ناشی از آن فکر کنند، سر موتور را کج می‌کنند و سر از خطوط ویژه درمی‌آورند.

ماجرای تخلقات موتورسواران آندک بیخ پیدا کرد که مسئولان راهنمایی و رانندگی مجبور شدند کارهایی انجام بدهند؛ از جمله سنگینی و بگریز و بندگان ویژه، ماشین‌های مخصوص راهنمایی و رانندگی مدام از موتورها پر و خالی می‌شدند. پارکینگ‌های بزرگ موتورسیکلت دیگر برای خودشان ضرب‌المثلی شده‌اند؛ از بس که موتورهای توقیف شده در آنها وجود دارد که کسی برای گرفتن‌شان مراجعه نمی‌کند. این بگیر و ببندها تا حدودی به نتیجه رسید و مثلاً حالا در تهران خطوط ویژه اتوبوس‌ها، دیگر کمتر رنگ موتوری‌ها را به خودشان می‌بیند.

می‌گویند تهران ۳ میلیون موتور دارد که هم سر و صدای جاد می‌کنند، هم آلودگی و هم آسباب زحمت شهرندان می‌شوند. هنوز هم در پیاده‌روها، خیابان‌های یکطرفه و حتی بوستان‌ها و پارک‌ها می‌توان آنها را دید که به یاد روز کار اوج مانور موتورسواران این طرف و آن طرف می‌روند. رانندگی در شهر تهران، به‌ویژه مناطقی مثل اطراف بازار بزرگ جزو سخت‌ترین کارهایی است که می‌توان انجام داد. کافی است یک لحظه حواس تان به موتوری‌ها نباشد تا کار دست خودتان می‌بیند که ناگهان از دل کوچه‌ها و خیابان‌های فرعی به دل خیابان‌های اصلی می‌زنند. تصادف‌هایی هم که اتفاق می‌افتد در نوع خودش وحشتناک است. نداشتن گواهینامه و معاینه فنی برای موتورسواران دیگر عادی شده و با اینکه آلاینده‌ی موتورها از خودروها هم بیشتر است، اما از ۳ میلیون موتوری که در تهران تردد می‌کنند، تنها ۵۰۰ موتورسوار برای معاینه فنی به این مراکز رفته‌اند. باقی شهرهای بزرگ و کوچک هم دست کمی از تهران ندارند و حتی در برخی از شهرها مثل قم یا یزد، تعداد موتوری‌ها بیشتر هم هست. البته موتوری‌ها در تمام شهرهای بزرگ دنیا هستند و تعدادشان هم زیاد است اما در این شهرها پلیس به راحتی از مسائلی مانند نداشتن گواهینامه، معاینه فنی، کلاه ایمنی و تخلف‌های عادی چشم‌پوشی نمی‌کند و کنترل دقیقی روی موتورسواران انجام می‌شود. حالا که وضعیت موتورسواران در کشور ما به‌ویژه در تهران تبدیل به بحران شده است، مسئولان به دنبال راه‌حلی برای کنترل موتوری‌ها هستند و از جرمه و توقیف گرفته تا بسته‌های تشویقی، همه برای آن است که سهم ۴۰ درصدی موتورسواران در تصادف‌های شهری کاهش پیدا کند و آلاینده‌ی کمتری تولید کنند. به همین دلیل هم طرح ساماندهی موتورسواران قرار است در تهران اجرا شود تا شاید از مشکلات این وسیله نقلیه کمی کاسته شود، با این همه نظارت دقیق و دائمی لازم است تا شر این بحران از سر تهران کم شود.

جهان تما

مواد اولیه خانگی برای غذای بیرون

مهربان خیرخواهی
کیفیت غذای خانگی با رستوران قابل مقایسه نیست؛ اما کیفیت غذای هر رستوران نیز با رستوران دیگر متفاوت است. دلیل اصلی این تفاوت نیز کیفیت مواد اولیه است. برای انتخاب رستوران به این موارد دقت می‌کنید؟ تا به حال به ذهن شما رسیده که زمین خریداری و کشاورزی مواد اولیه با کیفیت زرعی‌ای برای تولید مواد اولیه با کیفیت شرودر، نوجوان اهل آیوای ایالات متحده، استین بالا زده و با همه سن کمی که دارد، مزرعه بزرگی را زیر کشت برده تا کیفیت غذای رستوران‌های منطقه خود را بالا ببرد. ایده او از دوره همه‌گیری کرونا متولد شد.

در زمان همه‌گیری کرونا، لورن همراه با والدین خود چندبار به رستوران‌های مختلف رفت و به این نتیجه رسید که کیفیت خوراکی‌های ارائه شده خوب نیست. او متوجه شد که اکثر رستوران‌ها برای تهیه غذا از مواد بسته‌بندی شده و کنسروها استفاده می‌کنند و به همین دلیل کیفیت غذای آنها پایین است. همین مسئله باعث شد تا نیم جریب زمینی را که والدینش به او داده بودند، زیر کشت ۷ هزار پوند (۳ هزار و ۷۱۶ کیلوگرم) محصول زرعی ببرد. قیمت این محصولات ۱۵ هزار دلار برآورد شده است. لورن شرودر برای



گرینویچ

آزادی به خاطر غذای پرکالری



یک دادگاه در ایتالیا، یک قاتل را به خاطر اینکه نمی‌توانسته در زندان وزن کم کند آزاد کرده است. دیپلماتی فریگانو در سال ۲۰۱۷ به خاطر اینکه نامزد محکوم شد. با این حال، دادگاه حکم آزادی او را به خاطر اینکه غذای زندان کالری زیادی دارد و او نمی‌تواند رژیمش را رعایت کند صادر کرده است. این مرد که ۲۰۰ کیلوگرم وزن دارد، باید رژیم غذایی سفت و سختی بگیرد که سلامت او را حفظ کند. حالا دادگاه استدلال کرده که او نمی‌تواند با غذای زندان رژیمش را رعایت کند و همین ممکن است جانش را به خطر بیندازد. او وقتی به زندان آمد ۱۲۰ کیلو وزن داشت.

خودکشی برای تشخیص آنلاین



پزشکان در رومانی اخیراً مردی را نجات داده‌اند که بعد از تشخیص سسر خودسرطان در بدنش، رگ خود را زده و می‌خواسته به زندگی‌اش پایان بدهد. این مرد مدتی از درد در ناحیه روده شکایت می‌کرده و بدون اینکه به دکتر مراجعه کند، در اینترنت درباره این درد تحقیق کرده است. در نهایت، او تشخیص داده است که سرطان روده دارد. او یک روز به بهانه تمیز کردن حیاط از همسرش خداحافظی می‌کند و قبل از اقدام به خودکشی، در یک پیامک از او برای زندگی مشترکشان تشکر می‌کند. این زن سریعاً به ماجرای بی‌مرد می‌آموبلاسه خبر می‌کند. او خوش شانس بوده که پزشکان نتایجش داده‌اند. جالب اینجاست که در بیمارستان به او گفته شده که اسلاسرطان ندارد.

مرگ فراموش نشدنی



یک زن اهل نیویورک، پیش از اینکه به خاطر سرطان جانش را از دست بدهد، با جمع آوری میلیون‌ها دلار کمک برای سرطان، جان صدها بیمار را نجات داده است. کیسی مک‌ایناتیر ۳۸ ساله، پیش از اینکه به خاطر سرطان جانش را از دست بدهد، به عنوان آخرین درخواست، برای کمک به بیماران سرطانی کمک کند. این درخواست او، بعد از مرگش منتشر و با این جمله شروع شده بود: «اگر این پیام را می‌خوانید، بدانید که من دردم». این پیام، مورد توجه زیادی قرار گرفت و در نهایت، ۱۶ میلیون دلار برای کمک به بیماران سرطانی در آمریکا جمع شد. گفته می‌شود این مبلغ، جان هزاران نفر را نجات خواهد داد.

فراخوان

بی‌تعارف و تکلف مثل همین مستن کوتاهی که می‌بینید، ما منتظریم تا نوشته‌هایتان درباره مسائل روزمره، مشکلات و دغدغه‌هایتان را برای ما ارسال کنید. اگر اهل طنز و کاریکاتور و طراحی هم هستید چاینتان اینجا محفوظ است. متن یا طرح تان که آماده شد یک تماس با شماره ۰۲۲۳۳۶۳۶ بگیرد تا برای رساندنش به ما، راهنمایی‌تان کنیم.