

همشهریان

حافظه
سینه از آتش دل در غم جانانه بسوخت
آتشی بود در این خانه که کاشانه بسوخت

صفاحاز علیزادهای

صفحه آخر

www.hamshahronline.ir
www.hamshahronline.ir

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سید کمال قریبی، شماره ۱۴
کد پستی: ۰۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵۵۴۴
تلفن: ۰۲۲۰۳۳۰۰۰، ۰۲۲۰۴۰۶۰۶۷

پدربزرگ آگهی: ۸۳۲۲۱۰۰۰
چاپ: همشهری
تلفن: ۰۲۱۰۷۵۰۰۰۰

فرهنگ شهر:
دیروز همه طباطبایی
گزارش:
مؤرخان سید میر
دیروز مردم سرخوش
سرخ:
مدیر جواد عزیز
دیروز سعید فروزی
دیروز علی رضا محمودی
مفحه آخر:
دیروز جواد نصرتی

سیاسی و دیپلماتیک:
مدیر حسین ارجلو
دیروز عالی تریبی
شورنگار:
مدیر تحریریه: مهزی علیپور
معاونان سردبیر:
شهرام فرهنگی، علی عمادی
شاهین امین، حامد قوقانی
پروانه یوزارزاد
مدیر فنی: حامد یزدانی
مدیر هنری: مهدی سلامی
مدیر عکس: امیر پناهپور

تماشگر:
مدیر امیر محمد یعقوب پور
دیروز لیلی فرسند

طرح و گرافیک:
دیروز محمد علی حلیمی

یادداشت

به کجا چنین ستابان

حامد قوقانی
از قدیم گفته اند غوره نشده مویز شده... حکایت این روزهای خیلی از بچه های نسل جدید؛ همانهایی که می خواهند لیسانس نگرفته، وارد بازار کار شوند و حتی شغلی داشته باشند که از طریق آن پول بارو کنند.
بگذارید کمی واقعیت نگر باشیم؛ اغلب نوجوانان و جوانان امروزی با همه توانایی هایی که دارند، به خاطر حضور فضای مجازی و شبکه های اجتماعی، در معرض محتوایی قرار می گیرند که آنها را برای به دست آوردن خیلی از چیزها، به عجله می اندازد. مثلا چه؟ مثل اینکه می خواهند خیلی سریع تر ماشین داشته باشند. چرا؟ چون در اینستاگرام و یوتیوب می بینند که فریلنسر سوار بر خودرو هستند. و از طریق آن محتوای تبلیغاتی تولید می کند یا فروش محصول و خدمات انجام می دهد. اما آنچه او می بیند فقط یک روی سکه است، روی دیگر سکه که دیده نمی شود اصل ماجراست؛ اینکه آن فرد (استمن را می خواهید اینفلوئنسر، بلاگر یا فریلنسر یا هر چیزی از این دست بگذارید) احتمالا در تحصیل حساسی لنگ می زند و معلوم نیست که با چه معلومات و معدلی از دانشگاه فارغ التحصیل شود. شاید بگویند همین که کسب و کاری دارد، بهتر از درس خواندن است! بله؛ اینطور هم می شود به قضیه نگاه کرد اما اول اینکه کسب و کار این شکلی همیشه آینده ساز نیست؛ توانایی فن و حرفه با کسب و کار به هر شکلی خیلی فرق می کند. دوم نباید از آنها پرسید اگر واقعا قصد درس خواندن نداشتند پس چرا وارد دانشگاه شدید؟ خوب چه کاریه؟

بگذارید ماجرای را درباره پویسی که دانشگاه شهید بهشتی سال پیش بر گزار کرد، بر اینان تعریف کنم. مرکز مشاوره و امور اجتماعی این دانشگاه، پویسی با عنوان «من موفق هستم» را به جریان انداخت تا دانشجویها از توانایی هایشان بگویند و اینکه اگر احساس موفقیت می کنند، دلایل را توضیح دهند. نتیجه پویسی جالب بود؛ تعداد بسیار اندکی از دانشجویها، موفقیت را در همین که وارد یک دانشگاه سطح بالای کشور شده اند و می توانند کسب علم کنند، می بینند. در عوض غالب دانشجویها به توانایی های خود در تولید محتوا و کسب و کارهای اینترنتی اشاره کرده بودند. از سوی دیگر، در سال گذشته مرکز پژوهش واحدی از دانشگاه آزاد تهران، به بررسی تعداد دانشجویهای ترم ۷ و ۸ کارشناسی که اصرار برای تمام کردن دروس طی ۸ ترم داشتند، پرداخت. نتیجه حیرت آور بود؛ ۹۳ درصد دانشجویها توجهی به آنچه قرار بود بیاموزند و در آخر ترم نمره مناسب کسب کنند، نداشتند. آنها فقط می خواستند، دانشگاه تمام شود و هر طور شده یا به سر بازی بروند یا وارد بازار کار شوند. به قول خودشان «بروند، بی زندگی شان!» در حالی که زندگی یعنی همان درس خواندن در دانشگاه و حضور در کلاس درس. بنابراین باید پرسید مگر قرار است چه اتفاقی رخ دهد که دانشجویان این همه عجله برای خروج از دانشگاه یا رفتن به مرحله بعدی زندگی دارند؟ و البته که روانشناسان و متخصصان علوم پایه هم باید بررسی کنند و جواب دهند که علت بی توجهی به «در لحظه زندگی کردن همراه با آینده نگری» چیست؟ به واقع چرا ارزش لحظه لحظه های حال باید نادیده گرفته شود و در عوض کیفیت، فدای عجله، شتاب و ترس از عقب ماندن شود؟

هنر خنک بودن

چطور در روزهای گرم از خودمان در برابر گرمای گرمازدگی محافظت کنیم



فاطمه عباسی
به ایسن و گیارهای گاه و بی گاه بهاری و نسیم خنک و مطبوع بعدش خیلی دل بندید که هنوز تابستان شروع نشده، خبرهای تابستانی حکایت از بالا رفتن دمای هوا به شکلی بی سابقه در این ۳ ماهه دار ند و گویا قرار است روزهای بسیار گرمی

چند لیوان بیشتر



آب و مایعات زیاد بخورید. این یکی از بهترین راه ها برای خنک ماندن در تابستان و دور ماندن از گرمازدگی است؛ چراکه با تعریق، آب زیادی از دست می دهید و جایگزین کردن آب از دست رفته، بسیار مهم است. هر چه کم آبی بدن شما بیشتر باشد، دمای بدن شما بیشتر می شود؛ بنابراین نوشیدن مایعات زیاد، برای خنک نگه داشتن و رهایی از گرما اهمیت زیادی دارد، اما یادتان باشد از نوشیدن قهوه خودداری کنید؛ چون نوشابه و نوشیدنی های کافئین دار و انرژی زا به جای کمک به خنک شدن نان بیشتر باعث از دست رفتن آب بدن تان خواهند شد.

خنکی قلب دوم



برای رهایی از گرما، یا های تان را در یک تشتت پر از یخ قرار دهید. این کار در یک روز گرم، خیلی مفید است؛ به ویژه اگر برای مدت زیادی بیاده روی کرده یا زمان زیادی ایستاده باشید.

پیش رو داشته باشیم. از آنجایی که نمی شود یکسره زیر کولر نشست، باید راهکارهای دیگری هم بلد باشید تا در دل گرما، باز هم خنک بمانید و دچار گرمازدگی و آفتاب سوختگی نشوید. این متن را بخوانید تا از شر گرما نجات پیدا کنید.

یخ در بهشت

خیلی از ما به دلیل گرمای زیاد در تابستان کم اشتها می شویم. بهترین کار این است که تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر و حجم آنها را کمتر کنید. به علاوه بهتر است از مواد غذایی ای استفاده کنید که سرشار از مواد مغذی هستند؛ به خصوص میوه ها و سبزی ها که آب زیادی دارند. از مصرف مواد غذایی قندی که چیزی جز کربوهیدرات ندارند نیز پرهیز کنید. دلیل خوبی وجود دارد که سالادها یا مثل خیار و ماست یا کلم سفید و ماست در آب و هوای گرم، بسیار محبوب هستند. هضم آنها بسیار آسان تر است و در گرمای تابستان باعث نمی شوند که شما احساس خستگی کنید. به هر قیمتی از خوردن غذاهای چرب خودداری کنید. می دانم که نمی شود از غذاهای خوشمزه ایرانی گذشت، اما اگر به مصرف میوه ها و سبزیجات پایبند باشید، احساس بسیار بهتری خواهید داشت، به خصوص میوه های مثل هندوانه. این خوراکی های



شیرجه در سرما

اگر گرمای زیاد شدید، می توانید دوش آب سرد بگیرید. این کار در یک لحظه شما را خنک می کند، اما توصیه می کنیم مرطوب بمانید. از حوله برای خشک کردن خود استفاده نکنید و اجازه دهید در هوا خشک شوید. این کار شما را آرام می کند؛ ضمن اینکه بهتر است در این فصل بیشتر به استخرهای محله تان سر بزنید. شیرجه زدن و شنا کردن در آب سرد در این فصل معر که است.

خرید اول وقت



اگر با ماشین شخصی خودتان به خرید می روید، بدانید که دمای یک خودروی در بسته می تواند به بیش از ۹۳ درجه سانتی گراد برسد. درست است که می توانید از کولر خودرو استفاده کنید، اما با این کار حجم زیادی از بنزین تان مصرف می شود؛ به همین علت برای رهایی از گرما بهتر است صبح زود که هوا و داخل ماشین خنک است، خریدهای خود را انجام دهید.

مثل یک مصری بخواب



مصریان باستان در خیلی از چیزها از جمله تکنیک های خواب، جلوتر از زمان خود بودند؛ مثلا برای خنک شدن، پتوهای خود را قبل از خواب در آب سرد خیس می کردند. حالا شما هم می توانید با تقلید از مصری ها، این روش را با فیکس کردن پتو به سمت خودتان موقع خواب آن را امتحان کنید. آب ملحفه مرطوبی که روی خود قرار می دهید تبخیر می شود و این فرآیند شما را خنک می کند. علاوه بر این، می توانید برای جلوگیری از خیس شدن تخت، یک حوله خشک زیر خودتان قرار دهید. اگر هم فکر می کنید این طوری ممکن است سرما بخورید و بدن درد بگیرید، می توانید فقط یک پارچه نمدار را روی پایهای تان بگذارید.

سفید و روشن بپوش



برای رهایی از گرمای تابستان لباس هایی گشاد با رنگ های روشن و جنس های خاص بپوشید تا شما اجازه تنفس بدهند. جنس های پنبه یا ابریشم گزینه های خوبی هستند و از گرما نجات تان می دهند.



عکس روز

گلاب گیلان



دنيا، گلاب را به کاشان می شناسد اما در روستای گیلده در گیلان هم گلاب گیری، قدمتی طولانی دارد. گل های محمدی این منطقه به خاطر نوع خاک، بر خلاف گل های کاشان، سفید است. عکس ها: ایسنا



انجمنش بده

ثبت نیکویی



درست است که آدم های نیکو کار و خیر معتقدن نیکویی باید در خفا انجام شود و معمولا دلشان می خواهد گمنام باشند، اما از طرفی هم نشان دادن نیکو کاری می تواند مردم را به انجام کارهای خیر تشویق کرده و این فرهنگ نیکو را در جامعه ترویج دهد.
در همین راستا مرکز فرهنگ نیکو کاری خیر ماندگار (وابسته به بنیاد خیریه راهبری آلاء) و خانه هنرمندان با حمایت سازمان بهزیستی کشور قرار است تابستان امسال جشنواره ملی عکس نیکو کاری را با موضوع نیکوکاری در جامعه ایرانی برگزار کنند. بر این اساس، عموم عکاسان و علاقه مندان تا ۱۵ مردادماه سال جاری فرصت دارند تا آثار خود را با مصادیقی همچون وقف، فرهنگ اهدای عضو، تکریم سالمندان، کمک به بیماران خاص، حفظ محیط زیست و حیات وحش، فعالیت های داوطلبانه، اردوهای جهادی، حمایت از کودکان تا آثار خود را با مصادیقی همچون فقر، فرزند زایی، کار آفرینی اجتماعی، خیران مدرسه ساز، توانمندسازی توان یابان، مدیریت بحران آب و... می توانند برای مطالعه فراخوان و ارسال آثار به نشانی Festival.kheir.ir مراجعه کنند.

قاتل باز یگوش

سیدروح علی طایبی پور

سال هاست نهنگ های قاتل در اقیانوس ها و سواحل کشورهای مثل اسپانیا، پرغال، فرانسه و مراکش، می چرخند تا کشتی و قایقی پیدا کنند و از سر خشم، خودشان را به آنها بکوبند و بمب! و چه کشتی های بزرگی که به همین دلیل غرق شده اند و چه نهنگ های عظیمی که در اثر این پر خوردها، جانشان را از دست داده اند. شاید به همین دلیل، دریانوردان جهان، این موجودات خشمگین را نهنگ های قاتل نامیده اند، اما حالا دانشمندان دریافته اند که، دلیل اصلی رفتار آنها باز یگوشی است!

بازی خطرناک نهنگ های باز یگوش
«نود استفانس»، یک دانشمند حفظ حیات دریایی است. او گروهش، حدود ۲۳ سال است در این باره تحقیق می کنند. آنها با بررسی رفتار نهنگ های قاتل دریافته اند که به خصوص نهنگ های نوجوان، کینه توز و ستیزه جو نیستند؛ اتفاقی که در این سال ها رخ داده، آن است که آنها در اقیانوس های بیگران، کاری برای سرگرم کردن خود ندارند، حوصله شان سر می رود و برای بازیگوشی و تخلیه انرژی، خودشان را محکم به بدنه یا موتور کشتی ها و قایق های می کوبند؛ این در حالی است که این نهنگ های بازیگوش، عواقب کار خود را نمی دانند.
آخرین بار، صبح روز ۲۳ دسامبر ۲۰۲۱، قایقی به طول حدود ۱۵ متر، در تنگه جبل الطارق با گروهی از این نهنگ ها برخورد کرد و پس از نشت آب، قایق غرق شد؛ البته خدمه آن از این ماجرا جان سالم به در بردند.



خوش خبر

دورهمی خیرین



دور هم جمع شدند و دست به کار. دغدغه شان در دل های مردمی بود که ولی نعمت اند و از برق چشمان و دعای خیرشان، دنیا و آخرت آباد می شود. «جمعی از خیرین و نیکوکاران فعال در مؤسسات خیریه مختلف برای ۳ هزار عروس و داماد تحت پوشش بهزیستی تهیه کردند. همچنین احداث بزرگترین و مجهزترین شیرخوارگاه کشور و خاورمیانه با هزینه ای بالغ بر ۲۴ میلیارد تومان به نام شیرخوارگاه شیردر خیابان ۱۷ شهرپور جنوبی از دیگر خدمات این گروه است.» گذشته از ثواب اعمال و حساب و کتاب های سودجویانه اخروی، گاهی زیبایی یک لیخند بر صورتی خسته، آنچنان می آرد که همه غم ها و غصه ها را از خاطر می برد.

درمان با تجهیزات ایرانی



سری هم به شرکت های دانش بنیان زدیم و خبری از دنیای علم و فناوری برایتان داریم؛ «شرکتی دانش بنیان در شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان پس از ۷ سال کار تحقیقاتی، تجهیزات نمونه برداری و انتقال جنین را که پیش از این، فناوری تولیدشان در اختیار آمریکا و چند کشور اروپایی بود، بومی سازی کرد.» قطعا در روزهای که مسئله جمعیت و کاهش سن آن به بحرانی بزرگ تبدیل شده، مشکل نابرابری و رفوع و رجوع آن نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است؛ بنابراین تولید این محصول ایرانی با هزینه ای ۴۰ درصد ارزان تر از نمونه های خارجی نویدبخش قدم نهادن بیش از پیش در مسیر رشد جمعیت و رسیدن به ایرانی جوان خواهد بود.