

همشهری

حافظه
تم از واسطه دوری دلبرد بگذاخت
جانم از آتش مهر رخ جانانه بسوخست

صفحه آخر

صاحب امتیاز:
مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
مدیر تولید: دانیال معمار
مدیر تحریریه: مهدی علیپور
مدیران سردبیر:
شهرام فرهنگ، علی عمادی
شاهین امین، حامد قوقانی
پروانه بهرام زراد
مدیر فنی: حامد یزدانی
مدیر هنری: مهدی سلامی
مدیر عکس: امیر پناهپور

ایرانشهر:
مدیر: مهرداد عباسی
تندیس: سید
مدیر: سعید محمدی
مدیر: مریم سرخوش
سرخ:
مدیر: جواد عزیزی
مدیر: محمد جعفری
دانشتیه:
مدیر: ساسان شادمان
مدیر: زهرا خلجی
سرزمین من:
مدیر: محمد بابکاتی

فرهنگ شهر:
مدیر: بهمن طباطبایی
گزارش: سید
مدیر: سعید میر
۴۴ (سیما و تلویزیون):
مدیر: سعید مروی
مدیر: علیرضا محمودی
صفحه آخر:
مدیر: جواد نصرتی
طرح و گرافیک:
مدیر: محمد علی حلیمی

ترک کن، زندگی کن

روز جهانی بدون دخانیات، فرصتی برای خدا حافظی با دود و دم است

فاطمه عباسی
سیگار، همه چیزش و همه جوش مضر است، چه مواد سمی داخلش که ریه را هدف می گیرد، چه فیلترش که باعث آلودگی محیط زیست می شود و چه مدل الکترونیکی که به اندازه واقعی اش ترسناک و زیان آور است؛ قلیان هم البته دست کمی از سیگار ندارد و چه بسا از آن هم بدتر باشد. ۳۱ می (فردا) روز جهانی بدون دخانیات است و شعار امسال سازمان بهداشت جهانی برای این روز «حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر صنعت دخانیات» است؛ چرا که سن استعمال دخانیات در بیشتر کشورها

ببین آمده و حتی به ۱۲ سال رسیده است، بسیاری از نوجوانان طرفدار سیگارهای الکترونیکی هستند تا جایی که نرخ مصرف آن در اغلب کشورهای از نرخ مصرف سیگار واقعی توسط بزرگترها بیشتر شده است. با اینکه این سازمان معتقد است، هر روز باید روز بدون دخانیات باشد، اما ناامنگاری ۳۱ می (فردا) با این عنوان می تواند نمادی باشد برای جلب توجه افراد به مضرات محصولات دخانی روزی باشد برای آنهایی که منتظر فرصت برای ترک سیگار و قلیان هستند. اگر شما هم جزو افرادی هستید که به فکر ترک سیگار افتاده اید، این متن کمک تان می کند.

به محض اینکه سیگار را ترک کنید متوجه اثرات آن بر سلامتی خود می شوید. بعد از ۲۰ دقیقه ضربان قلب تان عادی می شود. بعد از یک روز سطح متواکسید کربن خود شما کاهش پیدا می کند. بعد از ۲ تا ۳ هفته خطر حمله قلبی برای شما کاهش می یابد و بعد از مدت طولانی خطر ابتلا به سرطان ریه بدخیم و دیگر سرطان ها برای شما کم می شود.

سیگارهای الکترونیک هم در دست مثل سیگار مضرات زیادی دارد و نباید آن را جایگزین سیگار یا قلیان کرد. اگر هم به این مدل سیگارها عادت کرده اید، آن را هم ترک کنید.

فعال بودن، وسوسه نیکوتین را کاهش داده و علائم ترک را تخفیف می دهد. سوزاندن کالری به کاهش وزن شما بعد از ترک سیگار نیز کمک می کند.

از جمع ها و دورهمی هایی که بیشتر افراد در آن سیگار می کشند یا قلیان می کشند، تا مدتی دوری کنید و با کسانی بگردید که اهل ورزش و سلامتی هستند.

موقع ترک سیگار سعی نکنید رژیم بگیرید، محرومیت بیسش از حد می تواند نتیجه معکوس داشته باشد. به جای آن میوه، سبزی، غلات سبوس دار و پروتئین بدون چربی مصرف کنید که برایتان مفید است.

بهتر است در قدم اول خودتان را از نظر روانی آماده ترک کنید تا بتوانید بر وسوسه ها غلبه کنید و دیگر سراغ سیگار یا قلیان نروید. برای این مورد سراغ روانشناس هم می توانید بروید. همچنین می توانید به یک برنامه آنلاین ترک سیگار بپیوندید یا مطالب کسی را که قبلا ترک کرده، بخوانید و افکار تشویق کننده را برای خود به کار ببندید.

وقتی آخرین سیگار تان را کشیدید، همه فندک ها و زیرسیگاری ها را دور بریزید و فرش ها و لوازم خانه را تمیز کنید. برای از بین بردن بوی سیگار از خوشبوکننده هوا استفاده کنید. اگر ماشین شما بوی سیگار می دهد، آن را هم تمیز کنید.

۱,۱۳ میلیارد نفر

تعداد افراد سیگاری در دنیا

یک میلیون مرگ

به خاطر قرار گرفتن در معرض دود سیگار در سال رقم می خورد

۱۰۰ میلیون نفر

در قرن بیستم، به خاطر دخانیات، جانسان را از دست داده اند

۲۰ نوع سرطان

و زیرگونه آن از دخانیات نشأت می گیرد

۸ میلیون مرگ

دخانیات عامل مرگ زودرس ۸ میلیون نفر در سال در سراسر دنیا است

۲۶ میلیارد دلار

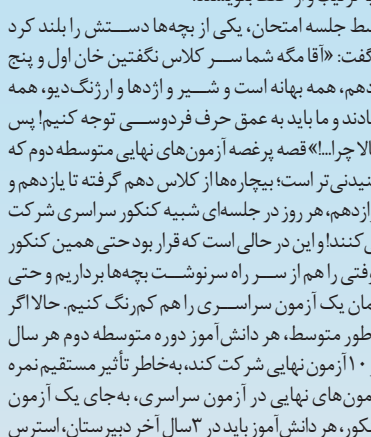
پیش بینی ارزش بازار سیگارهای الکترونیک در سال ۲۰۲۴

۳/۰۶ درصد

پیش بینی از نرخ رشد سالانه مصرف سیگار الکترونیک در ۴ سال آینده

عکس روز فصل پشم

با شروع فصل کوچ و استقرار عشایر در بیلاق «بانوان» شهرستان دلا هو عشایر این منطقه گوسفندان خود را پشم جینی می کنند. عکس: ابرنا



اما همین سه شنبه، طرح سؤال آزمون نهایی فارسی کلاس های ششم در منطقه ۳ حساسی مرا کف کرد! آخر همه عمق ماجرای هفت خان رستم را راه کرده بود و از بچه ها خواسته بود ماجرای خان اول و هفتم رستم داستان را بهتر تبیین و از حفظ بنویسند!

وسط جلسه امتحان، یکی از بچه ها دستش را بلند کرد و گفت: «آقا مگه شما سر کلاس نگفتین خان اول و پنج دهم، همه پنهان است و شیر و ازدها و از رنگ دیو، همه نمادند و ما باید به عمق حرف فردوسی توجه کنیم! پس حالا چرا!..» قصه برغصه آزمون های نهایی متوسطه دوم که شنیدنی تر است؛ پیچیده ها از کلاس دهم گرفته تا یازدهم و دوازدهم، هر روز در جلسه های شبیه کنکور سراسری شرکت می کنند! این در حالی است که قرار بود حتی همین کنکور کوفتی را هم از سر راه سرنوشت بچه ها برداریم و حتی همان یک آزمون سراسری را هم کم رنگ کنیم. حالا اگر به طور متوسط، هر دانش آموز دوره متوسطه دوم هر سال در ۱۰ آزمون نهایی شرکت کند، به خاطر تأثیر مستقیم نمره آزمون های نهایی در آزمون سراسری، به جای یک آزمون کنکور، هر دانش آموز باید در ۳۰ سال آخر دبیرستان، استرس ۳۱ آزمون شبیه کنکور را تحمل کند! ۳۰ آزمون نهایی و یک آزمون کنکور در ۳ سال!

وقتی سه شنبه، امتحان فارسی به پایان رسید، با بچه ها توی حیاط، کلی گفتیم و خندیدیم، اما خنده تلخ من از گریه غم انگیز تر است؛ کارم از گریه گذشته است، به آن می خندم.

جذاب ترین فرودهای دنیا

هر بخش از سفر، یک دنیا لذت و تجربه جدید است، اما چیزی که شاید کمتر به آن فکر کرده باشیم، تجربه های نو و متفاوت فرود با هواپیماست. فرود در فرودگاهها، اگر استرس و ترس آن را کنار بگذاریم، شاید چندان چشمگیر و خاطره انگیز نباشد، اما نه در همه جا. برخی فرودگاه های دنیا، چنان در موقعیت

ریو

ریو خودش یکی از زیباترین شهرهای دنیاست و اصلا تعجب آور نیست که فرودگاه هم متفاوت باشد. فرودگاه سانتوس دومونت که فرودگاه کوچک تر شهر است، عملا یک شبه جزیره در اقیانوس است.

ماله

وقتی مالدیو خودش یک جاذبه جهانی است، چرا فرودگاهش نباشد؟ فرودگاه ماله روی یک باریکه شنی ساخته شده و چنان با آب های خوش رنگ احاطه شده که آدم دلش می خواهد اصلا فرود نیاید و از آن بالا این منظره زیبا را ببیند.

جنوا

آدم باید خوش شانس باشد که ایتالیا را از طریق جنوا کشف کند. مجموعه فرودگاهی و بندری این شهر ایتالیا، طوری به شهر چسبیده که اگر مسافران یک سو را ببینند، دریای زیبا را می بینند و در پنجره های آن سو، منظره زیبای شهر را.

نیس

مسافرانی که در فرودگاه نیس در جنوب فرانسه به زمین می نشینند، این فرصت را دارند که هم ساحل معروف در جنوب فرانسه را ببینند و هم دریا را و البته منظره دل فریب شهر را. این فرودگاه جمع و جور هم در دریا ساخته شده است.

هنگ کنگ

فرودگاه هنگ کنگ، یکی از هیجان انگیزترین فرودگاه های دنیاست. اینجا در واقع زمینی در کار نیست و همه چیز در جزایر فشرده شده که فرودگاه هم یک مدل جزیره دست ساز است. فرود در این فرودگاه، یک تجربه هیجان انگیز سفر است.



خوش خبر

خبریات متفاوت



هر کسی از ظن خود شد یار من... این بخش از خبر خوب امروز، مصداق این شعر ناب است. مهم نیست چه کار خبری و کجا، مهم، نیت آدم ها و حال دلشان است که با انجام یک کار خبر تبدیل می شود به احسن الحال. حالا این کار خبری می تواند خبریات آب خنک در خیابانی پرتردد در گرما گرم تابستان باشد یا فیزیوتراپی رایگان در یک مرکز درمانی. از فضا این بخش خبر ما هم همین خبریات متفاوت است که اطلاعات زیادی از چون و چرا پیش نداریم اما از قرار معلوم در یک مرکز درمانی در شهرستان شبستر، چهارشنبه ایستگاه فیزیوتراپی رایگان برقرار است و از بیماران برای انجام فیزیوتراپی هزینه ای گرفته نمی شود.

هدیه ویژه



هنوز فصل گرما شروع نشده در مذمت استفاده از کولرگازی و قبض برق بالا برای استفاده کنندگان از کولرگازی در شهرها خبرهای زیادی منتشر شده است؛ اما قصه این خبر خوب ما احکات دیگری دارد. در شهرهای جنوبی، دمای هوا به بیش از ۵۰ درجه سانتی گراد می رسد و کولرگازی یکی از ملزومات هر خانه ای است. خلاصه تابستان در شهرهای جنوبی کشور بدون کولرگازی تقریبا امکان پذیر نیست. حالا با این اوصاف قدر و قیمت این خیر دستان می آید و دچار تناقض و سوءتفاهم نمی شوید. چون ۶۳ خانواده نیازمند هرگز گازی با هزینه یک میلیارد و ۲۶۰ میلیون تومانی صاحب کولرگازی شدند. این خبر را رئیس کمیته امداد شهرستان بندر لنگه داده و گفته که از این میزان ۶۳۰ میلیون تومان از محل اعتبارات کمیته امداد و ۶۲۰ میلیون تومان سهم مشارکت سپاه پاسداران بوده است.

عکس خانه



اینجا، پایتخت آفریقای جنوبی است: ژوهانسبورگ و شهری به نام هیل و مردم از صبح دیروز (چهارشنبه ۹ خرداد) در صف های به هم پیوسته ایستاده اند تا در رقابتی ترین انتخابات از زمان پایان آپارتاید شرکت کنند. طبق نظر سنجی ها، حزب حاکم کنگره ملی که نخستین رهبرش، نلسون ماندلا بود، حالا و پس از ۳۰ سال، اکثریت کرسی های پارلمان را از دست داده و حالا مجبور است با چند حزب کوچک ائتلاف کند. مردم این کشور با شرکت پر شور در این انتخابات، به دنبال تغییر هستند. این عکس را «حسن حافظی» با هلی شات گرفته و رویتز آن را منتشر کرده است.