

حافظ

حافظا هر آن که عشق نورزید و وصل خواست  
احرام طوف کعبه دل بی وضو بیست

صفحات: ۱۲ | عیاش: ۱۲

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری  
مدیر مسئول: محسن مهدیان  
سرمدیر: دانیال معمار  
مدیر تحریریه: مهدی علیپور  
معاونان سردبیر: شهرام فرهنگی، علی عمادی  
شهرام امین، حامد فوقانی  
مدیر فنی: حامد یزدانی  
مدیر هنری: مهدی سلامی  
مدیر عکس: امیر پناهپور

ایرانشهر: دبیر روزها عباسی  
تندیس: دبیر زینب عیسی محمدی  
دبیر مزیم سرخوش  
سرخ: دبیر جواد عزیزی  
دبیر محمد جعفری  
دبیر زینب عیسی محمدی  
دبیر مزیم سرخوش  
دبیر مزیم سرخوش  
دبیر مزیم سرخوش  
دبیر مزیم سرخوش

فرهنگ شهر: دبیر مزیم سرخوش  
دبیر مزیم سرخوش  
دبیر مزیم سرخوش  
دبیر مزیم سرخوش  
دبیر مزیم سرخوش  
دبیر مزیم سرخوش  
دبیر مزیم سرخوش  
دبیر مزیم سرخوش  
دبیر مزیم سرخوش  
دبیر مزیم سرخوش

شرایط خاص روستای فوگری



روستای زیبایی به نام «فوگری» در کشور آلمان واقع شده که زندگی در آنجا، شرایط خاص خودش را دارد. برخلاف دیگر نقاط دنیا که معمولا صاحبخانه‌ها هر سال یا هر چند سال یکبار به مبلغ اجاره اضافه می‌کنند، در روستای فوگری ۵۰ سال است که اجاره خانه‌ها هیچ‌گونه تغییری نکرده و همچنان معادل ۱/۸۸ یورو برای کل سال است، یعنی اگر بخواهید در این روستا زندگی کنید، خیالتان از بابت اجاره خانه راحت است و می‌دانید که لازم نیست هر سال نگران اضافه شدن اجاره خانه‌تان باشید. اما زندگی در این مکان شرط‌هایی از جمله ۲ سال زندگی در آگزبورگ و عضویت در کلیسای کاتولیک را دارد و اگر این شروط را نداشته باشید، نمی‌توانید در این روستا ساکن شوید.

۳ روز اعتصاب غذا برای یک آیفون



اخیراً، ویدیویی کوتاه در شبکه‌های مجازی دست‌به‌دست می‌شود که در یک فروشگاه موبایل در هند، پسری نوجوان بعد از ۳ روز اعتصاب غذا، مادر فقیرش را مجبور کرده برایش یک موبایل آیفون جدید بخرد. در این ویدئو که صاحب فروشگاه آن را ضبط کرده، مادر نوجوان می‌گوید که روزگارش را با فروش گل بیرون از یک معبد می‌گذراند و زندگی سختی دارد.

این ویدئو که توسط یک روزنامه‌نگار در فضای مجازی منتشر شده، میلیون‌ها بار دیده شده و کاربران، بازخوردهای گوناگونی نسبت به رفتار این نوجوان نشان داده‌اند. برخی این ویدئو را بسیار غم‌انگیز دانسته‌اند و درباره درک نوجوانان از شرایط زندگی والدینشان نظر داده‌اند و حتی این نوجوان را به شکنجه روحی و عاطفی مادرش متهم کرده‌اند. البته گروهی هم داشتن گوشی تلفن همراه به روز را حق این نوجوان هندی می‌دانند و امیدوارند این نوجوان بتواند پس از کسب درآمد با گوشی، به مادرش کمک مالی کند.

ورزشگاهی به نام ربکا



شهرداری پاریس هم‌پیمان اعلام کرد که برای ادای احترام به ربکا چیتگی، یکی از دوندگان ماراتن پاریس که توسط نامزد سابقش به آتش کشیده شده، ورزشگاهی را در این شهر به یاد او نامگذاری می‌کند. ربکا چیتگی که ماه گذشته در بازی‌های المپیک پاریس شرکت کرده بود، اخیراً به دنبال جراحات ناشی از سوختگی در گذشت. آن هیدالگو، شهردار پاریس با اشاره به قتل این دونده گفت: «به احتمال زیاد زیبایی، قدرت و آزادی او برای کسی که این قتل را انجام داد غیر قابل تحمل بود. پاریس او را فراموش نخواهد کرد. ما یک مکان ورزشی را به او اختصاص خواهیم داد تا یاد و داستان او در میان ما باقی بماند و به انتقال پیام برابری بازی‌های المپیک و پارالمپیک کمک کند.»

جهنم و بهشت در وقت اداری

فهرستی از پراسترس‌ترین و کم‌استرس‌ترین مشاغل دنیا

تمام افراد شاغل در حوزه‌های مختلف کاری، کم یا زیاد، استرس شغلی را تجربه می‌کنند و اگر فقط یک عامل اصلی وجود داشته باشد که جلوی بهره‌وری، مشارکت یا رضایت شغلی و کاری را بگیرد، آن عامل اضطراب و استرس است. با اینکه ضرب‌الاجل‌های سخت، محیط‌های کاری سمی و فشار زیاد باعث ایجاد اضطراب و استرس می‌شود، اما برخی مشاغل ذاتاً استرس‌زاتر از

کم‌استرس‌ترین مشاغل

برخلاف مشاغل پراسترس، مشاغلی هم هستند که کمترین استرس را دارند؛ چرا که افراد در این شغل‌ها معمولاً تعامل کمتری با مردم دارند یا صرفاً نوع دیگری از تعامل را تجربه می‌کنند. به عنوان مثال، مردم معمولاً از مراجعه به ماساژ درمانگر یا آرایشگر لذت می‌برند که منجر به تعاملات شادتر در طول روز کاری می‌شود. با کم‌استرس‌ترین مشاغل آشنا شوید:

- ماساژ درمانگر
- آرایشگر
- کتابدار
- معمار فضای سبز
- متخصص ارتودنسی
- مدیر هنری
- کار درمانگر
- تکنیسین مدارک پزشکی
- توسعه‌دهنده وب
- متخصص ورود داده‌ها



پراسترس‌ترین مشاغل

اکثر مشاغل پراسترس امروزه، مشاغلی هستند که فرد دارای تعامل مکرر با مردم است. بسیاری از شغل‌ها افراد را ملزم به تصمیم‌گیری سریع می‌کند که می‌تواند زندگی بسیاری از مردم را تحت تأثیر قرار دهد. براساس تحقیقات این مشاغل پراسترس‌ترین‌ها در جهان هستند:

- پرستل نظامی
- افسر پلیس
- آتش نشان
- مددکار اجتماعی
- مجری رادیو و تلویزیون
- خبرنگاران میدانی
- اعزام کننده اورژانس
- مشاور سلامت روان
- متخصص بیهوشی
- پرستار اورژانس

چطور استرس را در محل کار کاهش دهیم؟

اجتناب از استرس در محل کار دشوار است و براساس آمارها، درصد زیادی از بزرگسالان گزارش می‌دهند که شغل‌شان منبع میزان قابل توجهی از استرس در زندگی آنهاست. درحالی که استرس می‌تواند باعث بسیاری از مشکلات سلامت از جمله بیماری‌های قلبی، افسردگی و اضطراب شود، مهم است که بدانیم چگونه آن را به‌درستی مدیریت کنیم.

Five tips to reduce stress: 1. ورزش منظم (Regular exercise), 2. تغذیه سالم (Healthy diet), 3. خواب کافی (Adequate sleep), 4. سازماندهی (Organization), 5. مثبت اندیشی (Positive thinking).

حشرات خوردنی

سر آشپزی خلاق به نام «جوزف یون» در نیویورک، تلاش می‌کند تا برای کم کردن مصرف سرانه گوشت قرمز و خدمت به محیط زیست، به‌شکلی هنرمندانه، مصرف برخی حشرات سازگار با طبیعت را وارد سبد غذایی مشتریان کند. او علاوه بر به کار بردن ابتکارهایی در طبخ حشرات خوراکی، در چیدمان آنها در ظرف مشتری‌ها هم خلاقیت‌هایی به خرج می‌دهد که توجه مشتری‌هایش را به خود جلب کرده است.

Five images of insect-based dishes: 1. Fried crickets, 2. Insect burger, 3. Insect salad, 4. Insect pizza, 5. Insect pasta.

عکس خانه

حفظ حلقه‌های المپیک



اگر پیگیر بازی‌های المپیک پاریس بودید، حتما تصاویر ورزشکاران زیر برج ایفل یا حلقه‌های المپیک را دیده‌اید. ورزشکاران زیادی در این نقطه از پاریس عکس گرفته و این عکس‌ها را به اشتراک گذاشته‌اند. حالا شهردار پاریس تصمیم گرفته که این نماد را حتی بعد از اختتامیه مسابقات پارالمپیک حفظ کند. آن هیدالگو، شهردار پاریس اعلام کرده که حلقه‌های المپیک را تا برگزاری المپیک در سال ۲۰۲۸ روی برج ایفل حفظ خواهد کرد. او گفته که ۵ حلقه سبک‌تر همان اندازه جایگزین حلقه‌های ثابت در نمادین‌ترین بنای پاریس پایتخت فرانسه خواهد شد. زیرا حلقه‌های کنونی آقدر سنگین هستند که نمی‌توانند برای مدت طولانی دوام بیاورند.

مزرعه‌ای شبیه اثر انگشت



۳۵ کیلومتر خارج از مونتار در هند، در دشتی بالای کوه‌های تامیلنادر و در ارتفاع ۳۰۰۰ هزار متری فوتی از سطح دریا، مزارع چایی قرار دارد که به پراز تقاطع‌ترین مزارع چای جهان مشهور است. گیاهان چای که در این منطقه کاشته می‌شوند، به‌خاطر قرار گرفتن در شرایط آب و هوایی خاص از مزایای متفاوت و بسیار خوشمزه برخوردار هستند. اما یکی دیگر از خصوصیات جالب این مزارع که روی تپه قرار گرفته‌اند، شکل آنهاست که در نمای بالا، به شکل اثر انگشت هستند. وقتی به بالای این تپه‌ها و مزارع چای برسید هوای مطبوع آن باعث می‌شود احساس شادایی بیشتری داشته باشید. علاوه بر امتحان کردن چای با طعمی متفاوت در این منطقه، از بالای این تپه‌ها می‌توان مناظری زیبا و رویایی از محیط آرام و بی‌سر و صدای اطراف را مشاهده کرد.

ابتکار راننده اتوبوس



شاید یکی از همین روزها وقتی قصد دارید با اتوبوس درون شهری به مقصد برسید، حسابی غافلگیر شوید. یک راننده اتوبوس خوش‌ذوق که احتمالاً عاشق گل و گیاه هم هست، با گل‌ها و گیاهان مختلف و زیبا فضای داخلی اتوبوسش را تزئین کرده تا مسافرها حس بهتری در این خودرو داشته باشند. مسافر‌ها هم اتفاقاً از این ابتکار آقای راننده استقبال کرده و با تصویربرداری از فضای اتوبوس، این کار خلاقانه را در فضای مجازی ویرال کرده‌اند و نظرات مثبت زیادی از کاربران در این زمینه به ثبت رسیده است.