

نگاه

شنبه روز بدی بود



فاطمه عباسی

این یک ترازوی تکراری

است؛ اینکه بعد از

تعطیلات آخر هفته، صبح

شنبه بعد از کلی کلنجار رفتن با خودتان که «اصلا بلند

شدن از تخت ارزشش را دارد یا نه»، باید از خواب بیدار

شوی، زنگ ساعت را با عصبانیت ببندی و بعد از اینکه

غصه عالم در دلت نشست، راهی محل کار شوی. انگار تمام

آرامش و خوشی‌های آخر هفته فشرده شده و در یک چشم

به هم زدن دود می‌شود و به هوا می‌رود، خیلی از ما این حس

را در نخستین روز هفته تجربه کرده‌ایم و همیشه دلمان

خواسته شنبه‌ها یک جوری از تقویم حذف شود، دلشش هم

همین بی‌حوصلگی و استرسی است که این روز، از همان

ساعت‌های اولیه صبح با خودش بر ایمان به ارمغان می‌آورد.

برخلاف اینکه برخی از ما مشکل را گردن سنگ سیاه

افسردگی می‌اندازیم و برخی هم فکر می‌کنیم غول تنبلی

این بلا را سرمان آورده، دانشمندان کشف کرده‌اند که این

«غصه شنبه» و آن ابر سیاهی که صبح شنبه بالای سر

هنگ ما می‌چرخد، منشأً کاملاً علمی و بیولوژیکی دارد.

اما در بدن ما یک تقویم کوچک کار گذاشته‌اند که صبح

شنبه زنگ خطر را به صدا در می‌آورد و هور مونی به نام

«کورتیزول» را مثل سیل در رگ‌هایمان جاری می‌کند.

این کورتیزول که به هورمون استرس معروف است، ظاهرأً

شنبه‌ها را با روزهای دیگر هفته اشتباه نمی‌گیرد و دقیقاً

سر بنگاه، غم و غصه را به دلمان می‌نشانند.

جالب اینجاست که این پدیده خیلی هم ربطی به اینکه از

شغلمان راضی هستیم یا نه، ندارد. حتی اگر عاشق کارت‌ان

باشید، بدن شما به‌صورت خودکار با دیدن نخستین روز

هفته، یک واکنش استرسی از خودش نشان می‌دهد.

اینجاست که معمأی «غم غروب جمعه» هم حل می‌شود.

یک دلشوره عجیبی که عصر جمعه، حتی وسط تماشای

آن فیلم کم‌دی، یقه‌مان را می‌گیرد، درواقع پیش‌لرزه‌های

همان زلزله کورتیزولی صبح شنبه است! بدن ما از چند

ساعت قبل، خودش را برای مواجهه با این استرس

بیولوژیکی آماده می‌کند و پیام می‌دهد: «فیک، آماده باش

که فردا قرار است بروی روی و بپرد!»

محققان دانشگاه هنگ‌کنگ حتی با رافتر گذاشته و

گفته‌اند که این استرس مزمن شنبه‌ها می‌تواند در بلندمدت

برای قلبمان هم خطرناک باشد. یعنی آن تپش قلبی که

با شنیدن کلمه «جلسه اول صبح شنبه» تجربه می‌کنید،

صرفاً یک احساس نیست، بلکه یک سیگنال واقعی از سوی

بدن شماست.

پس دفعه بعدی که کسی به شما گفت «چرا انقدر پکری؟

اول هفته است، پرت‌لرزی باش!»، با خیال راحت یک لیخند

دانشمندانه بزنید و موضوع را توضیح دهید. خوبی ماجرا

این است که حالا حداقل می‌دانیم که این حس جهانی

و مشترک، که اس‌کم رمز علمی دارد و ما در این نبرد

بیولوژیکی تنها نیستیم. تا کشف پادتن «غم شنبه»، بایدید

به احترام این هورمون سمج، یک جای دیگر برای خودمان

بریزیم بلکه این غم را بشود و با خودش ببرد.

خوش خبر

اهدای آپارتمان برای توسعه در مان



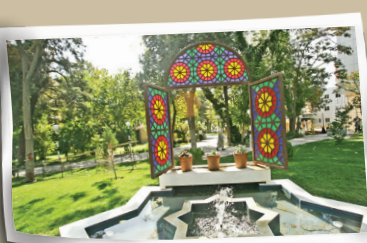
خبر خوش امروز درباره یک خبر مراغه‌ای است که برای توسعه زیرساخت‌های درمانی و بهداشتی این شهر، یک واحد آپارتمان به ارزش ۷ میلیارد تومان به دانشکده علوم پزشکی اهدا کرد. شهروند نیکوکار مراغه‌ای، ملک ارزشمند خود را به‌شروط عمری هبه کرده است تا در مسیر ارتقای خدمات بهداشتی و درمانی مردم منطقه به‌کار گرفته شود. رئیس دانشکده علوم پزشکی مراغه هم با اشاره به نقش خیرین در توسعه حوزه سلامت، گفته: حضور خیرین در این حوزه، نقشی بی‌بدیل در بهبود و ارتقای زیرساخت‌های درمانی و بهداشتی مراغه داشته است. مشارکت خیرین در حوزه سلامت باعث توسعه زیرساخت‌های حوزه بهداشت و درمان خواهد شد و اقدامات این چنینی، نه تنها باری از دوش نظام سلامت برمی‌دارد بلکه موجب افزایش رفاه و آسایش عمومی نیز می‌شود.

جنگ سرد

روش‌های جالبی که در کشورهای مختلف برای خنک‌شدن مورد استفاده قرار می‌گیرد

گرمای این روزها در جهان حسابی چموش شده، هی این سو آن سو می‌پرد و چهار نعل به دشت و کوه و شهر و روستا سرک می‌کشد و عرق خودش و دیگران را هم درمی‌آورد؛ انگار به هیچ صراطی هم مستقیم نیست، آن قدر که کارشناسان اداره هواشناسی می‌گویند گرمای امسال ناهنجار شده و بی‌قانون است و بی‌قاعده و هی هر روز قد می‌کشد و خودی‌نشان می‌دهد و تابستان امسال را تابستان تر می‌کند. ایران بیابانی و نیمه‌بیابانی ما هم از این قاعده مستثنی نیست. همین آرزو پیش‌آبادان گرم‌ترین شهر

جهان بود و گوی سبقت را از دیگر شهرهای جهان ربوده بود. اما مسئله این است که آدمی صرف‌نظر از فناوری امروز چگونه می‌تواند خودش را در برابر گرمای حفظ کند؟ آیا انسان امروز جز دستگاه‌های تهویه آن چنانی و کولرهای گازی و آبی این چنینی و حتی بدون توجه به تغذیه مناسب و نوشیدن فراوان آب، راه‌هایی خلاقانه برای مدیریت دنیای داغ امروز هم به‌کار می‌برد؟ در اینجا سری به سرزمین‌های دور و نزدیک جهان می‌زنیم و به خلاقانه‌های گرم‌گیر آنها نظری می‌افکنیم.



کوچک خانه‌ها اشاره کنیم؛ شیشه‌هایی سبز و زرد و صورتی و آبی که به گرمای خورشید اجازه ورود به خانه نمی‌دهند و با کمک چوب‌های عایق پنجره‌ها نمی‌گذارند خنکا از خانه خارج شود.

حیاط‌های مرکزی و حوض‌های فواره‌دار هم هوای خانه ایرانی‌ها را مطبوع‌تر می‌کرد. اما اگر بخواهیم غیر از این موارد، دیگر مهارت‌های ایرانیان را برای مهار گرمای به رخ بکشیم، می‌توانیم به شیشه‌های رنگی و پنجره‌های



عراق / روش فقرا

شهرهایی مثل بصره در کشور عراق هم تابستان‌های بسیار گرمی دارند، به‌حدی که آرزو پیش‌بصره دومین شهر گرم جهان بود. برخی عراقی‌ها معتقدند با رشد فناوری و افزایش قیمت وسایل پرودتی، تا چند سال آینده تنها ثروتمندان می‌توانند با گرما مقابله کنند. اما برخی عراقی‌های خلاق با وسایلی ساده مثل آب‌پاش دستی، تلاش می‌کنند مشتری‌های خود را خنک کنند.



فرانسه / شناکردن در رود

شناکردن در رود سن در مرکز شهر پاریس از سال ۱۹۲۳ میلادی غیرقانونی بود اما امسال آزاد شد و پارسی‌ها را بر آن داشت تا یکی از ساده‌ترین راه‌ها را برای جلوگیری از گرم‌زدگی امتحان کنند: «آب تنی» البته شهرداری به بهانه بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۲۴ با هزینه‌ای در حدود یک میلیارد و پانصد میلیون یورو، رود سن را لایروبی کرد و حالا تنها در ۱۳ نقطه از رود سن شهروندان اجازه آبتنی دارند.



چین / شکم‌های نمایان

یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای خنک‌شدن در نگاه مردان چینی، کم کردن لباس‌هایشان بود. اما دولت این کشور به بهانه المپیک ۲۰۰۸ پکن، این کار را در مکان‌های عمومی ممنوع کرد. ولی ابتکار برخی مردان چینی از این تاریخ به بعد در چین ماندگار شد؛ اینکه برخی مردها لباس‌شان را تا نیمه بالا می‌زنند که فقط شکم‌شان معلوم شود و با این کار، هم قانون شکنی نمی‌کنند و هم کمی خنک می‌شوند.



ایتالیا / یک وعده بستنی

هرازگاهی وزارت بهداشت ایتالیا نیز هشدارهای موج گرمای ناهنجار را اعلام می‌کند؛ اما همانطور که می‌دانید یکی از دسرهای معروف این کشور بستنی است و ایتالیایی‌ها برای خنک کردن خود سراغ بستنی می‌روند؛ به خصوص بستنی «جلاتو» که در ایتالیا معروف است. این بستنی از خامه، شیر و شکر تشکیل شده، اما نسبت آن‌ها به‌گونه‌ای است که باعث می‌شود دیرتر آب شود و مدت‌زمان بیشتری در هوای آزاد بماند.



عربستان / لباس گشاد و سپید

شاید یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای مقابله با گرما شبیه‌وای است که اعراب در شبه‌جزیره عربستان به‌کار می‌برند؛ پوشیدن لباس‌های گشاد و شل با رنگی سفید و روشن! این لباس‌ها نور و گرمای کمتری جذب می‌کنند و اجازه نمی‌دهند دمای بدن صاحبشان بالا برود. پوشش سبک عرب‌ها هم در تحمل گرما به آن‌ها کمک می‌کند؛ سربندی به نام غتره که از پارچه‌ای سفید، نخ‌ی و سبک دوخته شده و با عقال یا همان طناب گرد و ضخیم روی سر محکم می‌شود.



آمریکا / پیاده‌روهای خنک

بخش‌هایی از شهر وسیع و پرجمعیت لس‌آنجلس از دیگر بخش‌های آن گرم‌تر است؛ اما شیوه‌ای ابتکاری، ساکنان این بخش‌ها را از گرمای خورشید در امان نگه داشته است. این ابتکار، رنگ کردن برخی پیاده‌روها با رنگ‌های روشن است. چند سالی است برخی مؤسسه‌های غیردولتی مردم‌نهاد، پیاده‌روهای محله‌های فقیرنشین این منطقه را رنگ می‌کنند تا هم گرمای کمتری جذب محیط شود و هم نشاط مردم برای زندگی افزایش یابد.



حکایت پلاس

توت سیاه به جای شاه توت سیاه



سیدروس طباطبایی‌پور

سلام بر میوه‌های

رنگارنگ تابستانی! اگر از

حوال من جویا می‌شوید،

مالی ندارم جز دوری شما؛ من خوش‌سلیقه‌ا شما را

ردیف به ردیف در میوه فروش‌هایم، بینم، دلم می‌رود و

آرزوی دعوت شما را برای حضور در منزل محقر خود در

ذهن می‌پرورانم، اما چه کنم که قصه دل، روزبه‌روز با قصه

جیب ناهماهنگ‌تر می‌شود.

قصه، چند روز پیش، همسر جان، در دل همین روزهای

گرم آخر تیر، هوس میوه بهتر از جان، شاه‌شاهان، شاه‌توت

سیاه‌پوش را کرد. به‌روال معمول، از انواع میوه‌های پیش

بهرم‌مند شدم و تلاش کردم تا شاید فراموشی حاصل شود

و با لاقل یکی دو هفته‌ای از خیر نوبرانه این میوه ابدار و

کمپاب بگذرد و قیمتش اندک‌اندک، همسان با قد و قواره

جیب ما کارمندان شود که نشد. حتی قیمت شاه‌توت گرمای

با سخنان پرت‌ولای ترامپ و یا نوسانات قیمت طلا و تتر

و بیت‌کوین هم تغییر نکرد و یک کامر، عدد ۶۰۰ را نشان

می‌داد. البته روزی عدد روی تابلوی بالای سر شاه‌توت‌ها،

از ۶۰۰ به ۳۰۰ تغییر کرد و مرا با شادی و شور، به مغازه

اکبرآقا کشاند که بکپو فهمیدم ر کب خورد دام و اکبرآقا از

ترفندی‌برحمانه میوه‌فروشان برای جذب مشتری استفاده

کرده و عبارت «تیم کیلو» را ریز، کنار ۳۰۰ نوشته که البته

ترفندی‌مزه و مال‌آوری است.

تا اینکه بالاخر فشا‌های خانواده و البته نگرانی اینکه

نکند فصل این میوه فصلی به پایان برسد، بر من اثر کرد

و مرا بر آن داشت تا برای عرض ارادت، خدمت اکبرآقا

برسم. اکبرآقای مهربان، وقتی صدای لرزان مرا شنید،

برای رسیدن به سطل شاه‌توت چهار گرینه پیش پایم

گذاشت. الف) نخ؛ چون شاه‌توت برای آنزیم‌های کبد ضرر

دارد. ب) بخار، اما نیم کیلوچ) بخار، اما سطلی را که ارزان‌تر

است، چون رویش سالم است و زیرش کپکی! د) بخار؛ اما

میوه‌ای مشابه!

گرینه دل، برابم جذاب‌تر بود و اکبرآقا، توت‌های سیاهش

را پیشنهاد داد که به‌قیافه‌باش شاه‌توت‌اند؛ اما نه آن آب و مزه

را دارند و نه آن قیمت نجومی‌را!

خلاصه، با سطلی پر از توت سیاه به طرف خانه می‌روم

و امیدوارم خانواده محترم، بی‌ش از توجه به تفاوت‌ها، به

شباهت‌های این دو نعمت الهی بنگرند و لاقل امسال را

با توت سیاه سر کنند که از ستون امسال به ستون سال

بعد فرج است!

سوزه روز

وضعیت قرمز آبی و کولر گازی!



البته که این روزها زنگ خطر برای وضعیت قرمز آبی به صدا در آمده و شرکت آب و فاضلاب استان تهران اعلام کرده که خشکسالی ۵سال آبی و کاهش بارش‌های استان تهران در ۶۰سال اخیر، بی‌سابقه بوده و هم‌اکنون ذخایر موجود در سد‌های تامین‌کننده آب تهران در پایین‌ترین وضعیت خود در یک قرن اخیر قرار دارند.

اما برخی شهروندان با حسن‌نیت، قدم‌هایی برای بهینه‌صرف کردن آب به‌کار می‌برند که البته علمی و اصولی نیست و می‌تواند ضرر ایجاد کند. یکی از این روش‌های اشتباه استفاده از آب تقطیر شده از کولرهای گازی است که از آن برای آبیاری گیاهان استفاده می‌کنند. بد نیست بدانید آب تقطیر شده از کولرهای گازی برای آبیاری گیاهان مناسب نیست، زیرا این آب، فاقد مواد معدنی است و املاح ضروری برای رشد گیاه را ندارد. همچنین در بسیاری موارد، در آب خروجی از کولر گازی، باکتری، ویروس و دیگر آلودگی‌های محیط وجود دارد که به گیاهان آسیب می‌رساند. این آب، نمک بیشتری هم دارد که باعث تغییر PH خاک می‌شود و به گیاهان اجازه نمی‌دهد مواد مغذی خاک را به‌درستی جذب کنند.