

گرما و سالمندان

جامعه پدیا

گاهی فراموش می‌کنیم که در کنار ما افرادی زندگی می‌کنند که نه مثل بچه‌ها برای هر مشکلی گریه سر می‌دهند و نه مثل خودمان می‌توانند به سرعت شرایط را برای خودشان بهبود ببخشند. از سالمندان حرف می‌زنیم که شاید بهانه امروز درباره‌شان گرما باشد و یک هشدار عجیب از سوی مشاور عالی سازمان بهزیستی کشور در امور سالمندان که گفته: با توجه به گرمای عجیب هوا، خطر گرم‌زدگی در سالمندان افزایش یافته و تأثیرات غفلت خانواده‌ها از وضعیت سالمندان بسیار نگران‌کننده است.

احمد دلیری افزود: سالمندان در برابر گرما بسیار آسیب‌پذیر هستند. آنها به‌دلیل تغییر سب‌اختار بدن و کاهش کارایی سیستم تنظیم‌کننده دما (هیپو تالاموس)، توان رهایی از گرما را ندارند و این موضوع امکان گرم‌زدگی، بی‌حالی و حتی بستری را افزایش می‌دهد. تحقیقات سازمان جهانی بهداشت هم نشان داده که افراد بالای ۶۵ سال بیشترین ریسک ابتلا به بیماری‌های مرتبط با موج‌های گرما را دارند؛ ضمن اینکه در دهه‌های اخیر مرگ‌ومیر ناشی از گرما در این گروه تا ۸۵ درصد افزایش یافته است.

در تابستان هم زندگی آنها مصائب خودش را دارد. در روزهای داغ، کارتن خواب‌ها زندگی روزانه را به زندگی شبانه تبدیل کرده‌اند. وقتی تبغ خورشید از روی شهر کنار می‌رود و چند ساعتی از غروب می‌گذرد، می‌شود کارتن خواب‌ها را در «پاتوق‌ها» پیدا کرد؛ جایی که زندگی شبانه جریان دارد.

در تابستان هم زندگی آنها مصائب خودش را دارد. در روزهای داغ، کارتن خواب‌ها زندگی روزانه را به زندگی شبانه تبدیل کرده‌اند. وقتی تبغ خورشید از روی شهر کنار می‌رود و چند ساعتی از غروب می‌گذرد، می‌شود کارتن خواب‌ها را در «پاتوق‌ها» پیدا کرد؛ جایی که زندگی شبانه جریان دارد.

خبرخوان

مدیرکل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با موادمخدر با اشاره به وضعیت نگران‌کننده **اعتیاد بین دختران دانشجو**، گفت که اطلاعات دقیق و کافی در حوزه آسیب‌های اعتیاد وجود ندارد.

رئیس سازمان بهزیستی کشور اعلام کرده در سال گذشته خبرین **۵هزار میلیارد تومان** به‌صورت نقدی به سازمان بهزیستی کمک کرده‌اند.

وزیر آموزش و پرورش گفت که برای سال ۱۴۰۴ هنوز **یک نفر** از مجموعه این وزارتخانه بازنشسته نشده ولی بودجه پرداخت پاداش پایان خدمت بازنشستگان پیش‌بینی شده است.

معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش خبر داده با احتساب آموزگاران پایه‌ای که در حال کار هستند، در مقطع ابتدایی حدود **۵هزار معلم تربیت‌بدنی** متخصص کمبود داریم.

معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش خبر داده با احتساب آموزگاران پایه‌ای که در حال کار هستند، در مقطع ابتدایی حدود **۵هزار معلم تربیت‌بدنی** متخصص کمبود داریم.

معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش خبر داده با احتساب آموزگاران پایه‌ای که در حال کار هستند، در مقطع ابتدایی حدود **۵هزار معلم تربیت‌بدنی** متخصص کمبود داریم.

هشتگ روز

برای شیده لالمی و روح‌الله رجایی



این نوشته را وقتی می‌خوانید که روز خبرنگار تمام‌شده و سیل پیام‌های تبریک و توجه به اهالی رسانه هم فروکش کرده و آنها برمی‌گردند به همان جایگاه همیشه متهم از دو سو، هم دولتمردان و هم مردم عادی که هر کدام فکر می‌کنند خبرنگار فقط صدای طرف مقابل آنهاست و در روابیگری کم‌فروشی می‌کند.

اما در این نوشته می‌خواهم از آنفر که در روزنامه‌نگاری اجتماعی نقش بسزایی داشتند و روزگاری در تحریریه بزرگ همشهری بر صفحات روزنامه دبیری کرده‌اند، بنویس؛ روح‌الله رجایی و شیده لالمی که در فاصله ۷ماه از یکدیگر فوت شدند؛ روح‌الله رجایی ۳۰تیر ۱۳۹۹و شیده لالمی ۲۷دی همان سال.

روح‌الله رجایی خبرنگاری بود که آنقدر در مطبوعات از مصائب آدم‌های عادی کوچه و خیابان نوشت که در نهایت دبیر جامعه روزنامه همشهری شد؛ مردی که تلاش کرد در دوره دبیری‌اش، قدمی ماندگار بر دارد که مهم‌ترین آن تلاش برای افزایش مستمری ۶میلیون نفر از افراد تحت پوشش سازمان بهزیستی و کمیته امداد بود که در نهایت به بار نشست و شیرابز شد. تشویق قضات برای احکام جایگزین حبس از دیگر تلاش‌های او بود که می‌خواست با گزارش‌های کارشناسی باعث شود آنها کمتر حکم حبس بدهند. ر جایی جزو نخستین نفراتی بود که قربانی اپیدمی کرونا شد و جانش را برای روایت کردن این روزگار تلخ از دست داد.

شیده لالمی دیگر دبیر اجتماعی روزنامه همشهری به داشتن اخلاق و منش حرفه‌ای روزنامه‌نگاری معروف بود. شخصیت‌های گزارش‌های او از طبقات فرودست جامعه بودند؛ کسانی که کمتر کسی آنها را می‌دید و می‌شنید. «شهر دوشنبه‌های اشک» درباره زندگی در خرمشهر ۳۵سال پس از جنگ، «ابرفروشان کوچک گورستان» که درباره کودکان آبرفروش بود که هر روز در گورستان زنجان به دبه آب را به قیمت هزار تومان می‌فروختند و... شیده در دوره کرونا پیشنهاد ایجاد صفحه مجزا برای اخبار پیرامون این پدیده را داد تا بیشتر بتواند صدای مردم در آن روزگار سیاه باشد. یاد هر دوی آنها گرامی باد.

محکومان به اوین برگشتند

بازگشت محکومان به زندان معمولاً نباید جنبه خبری داشته باشد ولی حالا، جابه‌جاشدن زندانی‌ها از ندامتگاه‌های استان تهران به زندان اوین نشانه ساماندهی شرایط و آمادگی برای پذیرش محکومان قبلی است.

اصل و شرح

نزدیک یک ماه‌ومیه پیش و کمی مانده به پایان جنگ ۱۲روزه، رژیم صهیونیستی به بازداشتگاه اوین حمله کرد. در روز دوشنبه دوم تیر ماه ۸۰نفر از ملاقات‌کنندگان، کارکنان و نگهبانان و... زندان شهید شدند. بخشی از تاسیسات و ساختمان‌های زندان مانند بهداری و سالن ملاقات نیز تخریب

سفره مهربانی در گرمای تابستان

همراهی شبانه با آنهایی که بین بی‌سرپناه‌های شهر غذا پخش می‌کنند

جامعه امروز

محمد سرابی

روزنامه‌نگار

کارتن خواب‌ها در زمستان به گرمخانه نیاز دارند، اما در تابستان هم زندگی آنها مصائب خودش را دارد. در روزهای داغ، کارتن خواب‌ها زندگی روزانه را به زندگی شبانه تبدیل کرده‌اند. وقتی تبغ خورشید از روی شهر کنار می‌رود و چند ساعتی از غروب می‌گذرد، می‌شود کارتن خواب‌ها را در «پاتوق‌ها» پیدا کرد؛ جایی که زندگی شبانه جریان دارد.

کارتن خواب‌ها در زمستان به گرمخانه نیاز دارند، اما در تابستان هم زندگی آنها مصائب خودش را دارد. در روزهای داغ، کارتن خواب‌ها زندگی روزانه را به زندگی شبانه تبدیل کرده‌اند. وقتی تبغ خورشید از روی شهر کنار می‌رود و چند ساعتی از غروب می‌گذرد، می‌شود کارتن خواب‌ها را در «پاتوق‌ها» پیدا کرد؛ جایی که زندگی شبانه جریان دارد.



عکس: همشهری/امیر رستمی

پاتوق کارتن‌خوابی تابستانه

اطراف میدان شوش، اطراف بزرگراه آزادگان و خلایزیر و اطراف دره فرحزاد ۳متر اصلی تجمع کارتن‌خواب‌ها در تهران است؛ مخصوصاً پارک‌ها و نقاطی که خنک‌تر هستند. در شمال شهر و در گودهای محله‌های قدیمی شهر می‌شود این پارک‌ها را پیدا کنند. زمستان‌ها باید جایی سرپناه داشته باشند و آتش روشن کنند، اما تابستان‌ها فضای سبز پناهگاه کارتن‌خواب‌ها می‌شود. البته گرمخانه‌های شهر داری در این فصل هم باز است، اما آنها که در سرمای زمستان به گرمخانه نمی‌روند، تابستان‌ها هم از این کار خودداری می‌کنند. امیر می‌گوید: «در تمام مکان‌های اقامتی، مصرف موادمخدر ممنوع است. ترس از خماری باعث می‌شود معناد از رفتن به آنجا خودداری کند.»

نذر هر هفته

گروه مردمی «طلوع بی‌نشان‌ها» مدت‌هاست بین کارتن‌خواب‌ها غذا توزیع می‌کند و هر کس را که داوطلب بهبود باشد در خوابگاه‌های خود پناه می‌دهد. این گروه برنامه هفتگی ثابت دارد. خیران و اعضا، هزینه بخت‌آ را تأمین می‌کنند و هر سه‌شنبه ۱۲۰۰ پرس غذا –درست شبیه غذای نذری هیئت‌ها – بسته‌بندی می‌شود تا در شهر توزیع شود. ساعت ۹ شب در ساختمان «سرای ۱۹» خیابان مولوی، ظرف‌ها آماده توزیع است. اکبر رجبی معروف به «عمواکبر» قبل از حرکت برای اعضای گروه صحبت می‌کند. او می‌گوید: «یادتان باشد که کارتن‌خواب قبلاً همه چیز از شغل و خانواده تا احترام و افتخار داشته است. ما هم وقتی به آنها کمک می‌کنیم باید مراقب باشیم و فراموش نکنیم که خدا دست ما را گرفته است تا مددکار باشیم.» زمستان‌ها اعضای گروه تلاش می‌کنند غذا را سریع پخش کنند تا سرد نشود، اما در مردادماه وقت بیشتر است. در مقابل، تابستان باید بیشتر از بسته‌های غذا، بطری آب معدنی برای کارتن‌خواب‌های تشنه برد. همه اینها، گوشه حیاط ساختمان طلوع چیده شده است. برخی از بهبودیافتگان قدیمی و مددجویان جدید برای بقیه صحبت می‌کنند و از تجربیات خودشان می‌گویند.

گود باغ آذری

کوچه‌های پیچ در پیچ جنوب خیابان مولوی پر از خانه‌های فرسوده قدیمی و ساختمان‌های نوساز چندطبقه است. هر چه از شب می‌گذرد کوچه‌ها خلوت‌تر می‌شود. کاروان به پارکی در محله باغ آذری می‌رسد که محل تجمع شبانه بی‌خانمان‌ها در فصل تابستان است. پارک از سطح خیابان پایین‌تر است و در گودی آن، جمعیت زیادی زیر روشنایی نورافکن اصلی جمع شده‌اند. اینجا هوا کمی خنک‌تر است. کارتن‌خواب‌ها برای گرفتن غذا جمع می‌شوند. اعضای گروه طلوع بی‌نشان‌ها شروع به صحبت با آنها می‌کنند. بهاره می‌گوید: «یک‌بار که آمده بودیم گفتند یک نفر از ۳روز قبل تکان نخورده است. دیدیم گرمای شدید هوا باعث شده که بی‌حال شود و چون کسی هم به او توجهی نکرده بود، تقریباً در حالت بیهوشی قرار داشت. شوخیستانه با کمک بقیه توانستیم او را نجات دهیم و گر نه فاصله زیادی با مرگ نداشت.»

لانگری با مکر و حيله

بعد از تبلیغ قرص لانگری، حالا چند ماهی است که کار کشیده به دمنوش‌های چربی‌سوز که صفحات اینستاگرام را پر کرده؛ یعنی هر اینفلوئنسر ایرانی را می‌بینی در حال تبلیغ این محصول



نوبت «ماچا» رسید

درباره نوشیدنی کافئینی سبزرنگ که مثل قهوه به شدت تبلیغ می‌شود و این روزها بازارش سکه است

گزارش

سحر جعفریان عصر

روزنامه‌نگار

با چاشاکو (قاشق چای ماچا) حدود یک قاشق چای خوری از جای ماچا از قوطی چای تشریفاتی با همان رویال گلد برمی‌دارند و سرریز می‌کنند به

استرینز (صافی کوچک)، آرام صافی را تکان می‌دهند تا چند لایه یک‌دست از پودر سبزرنگ چای ژاپنی تازه مد شده ته جاوان (کاسه چای ماچا) جا بگیرد. حالا نوبت اضافه کردن کمی آب حرارت‌دیده روی لایه‌های یک‌دست و چرخاندن زیگ‌زاگی چاسن (همزن چای ماچا) در آن است. خیلی طول نمی‌کشد تا فوم نرم یا کف چای پدیدار و نوشیدنی ترند این‌روزها

آماده سرو شود؛ از فنجانی تا ۲۰۰ تا ۴۵۰ هزار تومان نارگلی، وانیلی، دارچینی یا اورجینال که اغلب، مشتریان جرحه جوعه آن را سرمی‌کشند؛ شاید چون چشایی‌شان به مزه متفاوت ماچا عادت ندارد و بیشتر به‌بهانه عکس برداشتن برای شبکه‌های اجتماعی‌شان تا بهشتک یا کلیدوازه ماچا–خور، ماچا–نوش، آن را از میان همه خویان منوی کافه برگزیده‌اند.

کاسه‌ای زیر نیم کاسه

«ژاپنی بنوش؛ چربی‌های آب‌نشویست رو با ماچا آب کن»، «ماچایی‌ها هیچ‌وقت انرژی شون نمی‌افته»، «با ماچا درس خون شو»، «از ماچای داغ تا آیس ماچا؛ سرطان پر» و خیلی عبارات دیگر که مدتی است هم در شبکه‌ها و صفحات مجازی وایرال شده‌اند و هم و سوسه بسیاری از کاربران را برمی‌انگیزند. چند پست اخیر یکی از سلب‌یتی‌های مجازی که کارش کافه‌گردی است به ماچا و ماچاخوری اختصاص دارد. وسط باشگاه ورزشی سوپر لوکسی استفاده و بیشتر از آنکه سسر و کارش با تردمیل، هالتر و دمبل باشد، چای ماچا می‌نوشد و با اکت‌هایی سینمایی اینطور تبلیغ می‌کند: «کافئین بالا، آنتی‌اکسیدان بالا، آمینواسید هم بالا... به شرط اینکه ماچای اصل با طعم اومامی (طعمی خاص و ترکیبی) بنوشی...» از کپشن‌های طولانی آن پست‌ها نیز پیداست دست آقای سلب‌یتی و دیگر سلب‌یتی‌های مجازی به بهانه اطلاع‌رسانی‌های تجاری نوی دست‌سازان شرکتهای بازرگانی و وارداتی است: «ماچای تشریفاتی و اعلا با گرید A ۸۰۰ هزار تومانی تا بیش از ۳میلیون تومان». بعضی دیگر از سلب‌یتی‌های مجازی، ماچای گرید ۲ یا آشپزخانه‌ای و کلاسیک یا حتی ست ابزار دم‌آوری ماچا را معرفی می‌کنند

شاغلان و یوگی‌های ماچاخور

انگار راست است که دست بالای دست بسیار است؛ حالا ماچاهای پر کاتچین (نوعی آنتی‌اکسیدان)، فاتح آن‌لاین شاپ‌ها تا حجره‌های ته‌بازار پله‌نوروزخان، بالادست انواع قهوه درآمده‌اند و هر صبح تا عصر خیلی‌ها پیش از شروع کار و بارشان یکی دو فنجان از ماچا به حلق‌شان می‌ریزند. آنها که دخل گران و گشادی برای نوشیدنی‌های روزانه‌شان کنار گذاشته‌اند ماچای اصل می‌خورند و آنها که دخل نوشیدنی‌های کافه‌ای‌شان تنگ است به ماچای سبز کم‌رنگ (کم‌کافئین‌تر) و حتی ساشه‌ای قانع‌اند. این میان اما یوگی‌ها (افرادی که یوگا انجام می‌دهند) بیشتر هوس چای ماچا می‌کنند. مت تا تشک یوگا را کجج جایای آرام و ترجیحا با نورسفید و کم، پهن می‌کنند و باقی تجهیزات‌شان را هم کنار وسایل دم‌آوری ماچا قرار می‌دهند. بعد از اجرای حرکاتی مانند تاساناسا (کوه)، بالاسانا (کودک) چند قلپ ماچا می‌خورند تا ضمن پیدا کردن طعمی شیرین میان تلخی‌های ماچای تازه دم، بوی سبزی شبیه به علف‌های خیس شده آن را نیز به جان بکشند: «لگاریش کمتر از ۸۰ درجه جوشیده یا چاسن را زبگاری (شکل‌ما یا بدلیو) هم نزنه‌اند تلخی‌اش بیشتر از نرمی‌اش است...»

شد. برخی از خانه همسایه‌های زندان نیز خسارت شدید دید. مسئولان بازداشتگاه، در همان روز زندانیان را به سایر بازداشتگاه‌های استان تهران منتقل کردند. بازسازی ساختمان ۴۵روز طول کشید و اکنون زندانیان به محل گذراندن دوران حبس خود منتقل می‌شوند.



یک بطری آب معدنی

کارتن خواب‌هایی که برای گرفتن غذا می‌ایند می‌توانند همان شب همراه اعضای گروه به یکی از سراها (خوابگاه‌ها) بروند. زمستان‌ها تعداد کسانی که به سرا پناه می‌آورند کمی بیشتر است، اما تابستان هم می‌شود آنها را جذب کرد. برخی از اعضای این گروه در گذشته کارتن خواب بوده‌اند. آنها که «بهبود یافته» هستند، درد بی‌سروسامانی را بهتر درک می‌کنند. «امین» یکی از بهبودیافتگان قدیمی است که اکنون وظیفه جذب مددجویان را برعهده دارد. او می‌گوید: «تصور نکنید که همیشه در تابستان می‌شود از آبخوری‌های شهر آب نوشید و از شر گرما خلاص شد. گرمای تابستانی به‌شدت بدن را ضعیف می‌کند. من به یاد دارم که در اوج تشنگی، از خیابان مولوی تا بزرگراه آهنگس راه‌به‌دنبال آب طی کردم. آدم‌های عادی در این موقع یک بطری آب معدنی می‌خرند، اما کارتن‌خواب‌ها پولی برای این کار ندارند و به‌خاطر شکل ظاهری‌شان هم وارد مغازه‌ها نمی‌شوند.» ساعت ۱۰ شب کاروان خودروها که هر کدام چند بسته غذای نذری و آب معدنی خنک دارند، حرکت می‌کنند.

حمام و خوشبوکننده

جمعیت طلوع بی‌نشان‌ها نزدیک ۲۰۰متر دارد. سرای امید محل اقامت مردان و سرای مهر محل اقامت زنان است. کاروان به پارکی در محله باغ آذری می‌رسد که محل تجمع شبانه بی‌خانمان‌ها در فصل تابستان است. پارک از سطح خیابان پایین‌تر است و در گودی آن، جمعیت زیادی زیر روشنایی نورافکن اصلی جمع شده‌اند. اینجا هوا کمی خنک‌تر است. کارتن‌خواب‌ها برای گرفتن غذا جمع می‌شوند. اعضای گروه طلوع بی‌نشان‌ها شروع به صحبت با آنها می‌کنند. بهاره می‌گوید: «یک‌بار که آمده بودیم گفتند یک نفر از ۳روز قبل تکان نخورده است. دیدیم گرمای شدید هوا باعث شده که بی‌حال شود و چون کسی هم به او توجهی نکرده بود، تقریباً در حالت بیهوشی قرار داشت. شوخیستانه با کمک بقیه توانستیم او را نجات دهیم و گر نه فاصله زیادی با مرگ نداشت.»

ترک نمی‌شود اما ابایی ندارد از دام دروغی که برای مخاطب پهن کرده است. خلاصه اینکه حواس‌تان به این تبلیغات باشد که جیب یک مشت وارد‌کننده طمع‌کار را پر نکنید.

از کپشن‌های طولانی آن پست‌ها نیز پیداست دست آقای سلب‌یتی و دیگر سلب‌یتی‌های مجازی به بهانه اطلاع‌رسانی‌های تجاری نوی دست‌سازان شرکتهای بازرگانی و وارداتی است: «ماچای تشریفاتی و اعلا با گرید A ۸۰۰ هزار تومانی تا بیش از ۳میلیون تومان»

بعضی دیگر از سلب‌یتی‌های مجازی، ماچای گرید ۲ یا آشپزخانه‌ای و کلاسیک یا حتی ست ابزار دم‌آوری ماچا را معرفی می‌کنند

شاغلان و یوگی‌های ماچاخور

انگار راست است که دست بالای دست بسیار است؛ حالا ماچاهای پر کاتچین (نوعی آنتی‌اکسیدان)، فاتح آن‌لاین شاپ‌ها تا حجره‌های ته‌بازار پله‌نوروزخان، بالادست انواع قهوه درآمده‌اند و هر صبح تا عصر خیلی‌ها پیش از شروع کار و بارشان یکی دو فنجان از ماچا به حلق‌شان می‌ریزند. آنها که دخل گران و گشادی برای نوشیدنی‌های روزانه‌شان کنار گذاشته‌اند ماچای اصل می‌خورند و آنها که دخل نوشیدنی‌های کافه‌ای‌شان تنگ است به ماچای سبز کم‌رنگ (کم‌کافئین‌تر) و حتی ساشه‌ای قانع‌اند. این میان اما یوگی‌ها (افرادی که یوگا انجام می‌دهند) بیشتر هوس چای ماچا می‌کنند. مت تا تشک یوگا را کجج جایای آرام و ترجیحا با نورسفید و کم، پهن می‌کنند و باقی تجهیزات‌شان را هم کنار وسایل دم‌آوری ماچا قرار می‌دهند. بعد از اجرای حرکاتی مانند تاساناسا (کوه)، بالاسانا (کودک) چند قلپ ماچا می‌خورند تا ضمن پیدا کردن طعمی شیرین میان تلخی‌های ماچای تازه دم، بوی سبزی شبیه به علف‌های خیس شده آن را نیز به جان بکشند: «لگاریش کمتر از ۸۰ درجه جوشیده یا چاسن را زبگاری (شکل‌ما یا بدلیو) هم نزنه‌اند تلخی‌اش بیشتر از نرمی‌اش است...»

بعضی دیگر از سلب‌یتی‌های مجازی، ماچای گرید ۲ یا آشپزخانه‌ای و کلاسیک یا حتی ست ابزار دم‌آوری ماچا را معرفی می‌کنند