

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی

■ **حضرت امیر المؤمنین علی:**
ترک گناه از طلب توبه آسان تر است.

■ اذان ظهر: ۱۱:۵۹ ■ غروب آفتاب: ۱۸:۱۰
■ اذان مغرب: ۱۸:۴۸ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۱۷
■ اذان صبح فردا: ۴:۲۴ ■ طلوع آفتاب فردا: ۵:۴۸

■ **پذیرش آگهی:** ۴۳۲۱۰۰۰
■ **چاپ: همشهری**
■ **تلفن:** ۰۲۸۰۷۵۰۰۰

■ **توزیع و اشتراک:** موسسه نشرگستر امروز نوین
■ **تلفن توزیع:** ۶۱۹۲۳۰۰
■ **تلفن اشتراک:** ۶۱۹۳۳۱۱۴

■ **دفتر مرکزی:** تهران، خیابان ولیعصر (مج)، کوچه شهید سید کمال فریخی، شماره ۱۴
■ **کدپستی:** ۴۵۹۵۴-۱۹۶۶۴ ■ **تهران، صندوق پستی:** ۱۹۳۹۵۵۴۴۴
■ **تلفن:** ۲۲۰۳۰۰۰، ۲۲۰۳۰۰۱، ۲۲۰۴۰۶۷، ۲۲۰۴۰۶۸

■ **سومین سال** ■ **شماره ۹۴۸۸** ■ **سرمایه گذاری برای تولید**



صفحه از: علیرضا بهرامی

■ **همشهری آنلاین:** www.hamshahronline.ir
■ **سایت روزنامه:** newspaper.hamshahronline.ir

■ **صاحب امتیاز:**
مؤسسه همشهری
■ **مدیر مسئول:** محسن مهدیان
■ **سرمدیر:** دانیال معمار

■ **دبیر تحریریه:**
شهرام فرهنگی
■ **معاونان سردبیر:**
علی عمادی، شاهین امین
■ **مدیر فنی:** حامد یزدانی
■ **مدیر هنری:** مهدی سامانی
■ **دبیر عکس:** امیر پناهیور

■ **سیاسی و دیپلماتیک:**
■ **مدیر:** حسین راجلو
■ **شهرنگار:**
■ **مدیر:** پروانه بهرام پترزاد
■ **دبیر:** مریم باقریور

■ **اقتصاد:**
■ **مدیر:** حسین لطفی
■ **مدیر:** مریم موسی پور

■ **تماشادر:**
■ **مدیر:** امیر محمد یعقوب پور
■ **مدیر:** لیلی خرسند

■ **گزارش:**
■ **مدیر:** فقیهه طباطبائی

■ **سرزمین من:**
■ **مدیر:** سیده زهرا عباسی
■ **دبیر:** زهرا رفیعی

■ **جامعه:**
■ **مدیر:** سعید میر
■ **دبیر:** فاطمه عسگری نیا

■ **تندرستی:**
■ **مدیر:** جواد نصری
■ **دبیر:** مریم سرشوش

■ **سرنخ:**
■ **مدیر:** جواد عزیزی
■ **دبیر:** محمد جعفری

■ **دانشگاه:**
■ **مدیر:** ساسان شادمان
■ **دبیر:** زهرا خاجی

■ **سرمدیر آنلاین:**
■ **استاد:** علی سلطنت پور

■ **معاونان آنلاین:**
■ **مدیر:** صادق کاظمی
■ **مدیر:** یارنجی، حامد فوقانی

■ **مدیر فضای مجازی:**
■ **رهبر:** اسادات بهشتی

■ **مدیر بخش زننده:**
■ **مدیر:** حسین محمد دوست

■ **مدیر تولید تلویزیون:**
■ **الهی:** اسادات بهشتی

روزمره نویسی ها

آدم‌های فوری زندگی‌های فوری‌تر



عباسی محمدی | روزنامه نگار | این روزها همه عجله دارند؛ حتی شما دوست عزیز. سوار مترو که می‌شوی، همه دوست دارند که سریع‌تر سوار شوند؛ حتی اگر بدانند که سریع‌تر یا کندتر سوار شدن نشان تأثیری بر حرکت قطار ندارد؛ حتی اگر بدانند که هیچ صندلی خالی‌ای هم وجود ندارد. موقع پیاده شدن هم همه عجله بیشتری دارند. موقع پیاده‌شدن در ایستگاه آخر، همه دوست دارند اول از همه به پله‌های برقی برسند. موقع تردد در پیاده‌رو، همه دوست دارند سریع‌تر راه بروند و از اینکه عده‌ای را مانع راهشان ببینند، خشمگین می‌شوند. در بانک‌ها، در ادارها، در چهارراه‌ها، در اتوبان‌ها و در همه جای دیگر، همه دوست دارند که سریع‌تر برسند؛ حتی اگر بدانند که اگر سریع‌تر هم برسند، اتفاق خاصی در انتظارشان نیست. دنیای امروز ما روی دور جدیدی از سرعت تنظیم شده است؛ همه ما نیز می‌دانیم که این دور جدید سرعت چه استرس و اضطرابی در ما ایجاد می‌کند، اما باز هم ول کن ماجرا نیستیم. این چرخه، مدام تکرار می‌شود؛ سریع‌تر می‌رویم، زودتر می‌رسیم، خبری نیست، ولی باز هم دفعه بعد سریع‌تر می‌رویم و همینطور این چرخه را دنبال می‌کنیم. لایذ با خودمان می‌اندیشیم که بله، این سریع‌تر رفتن و سریع‌تر حرف زدن ... باعث می‌شود که حس کنیم کار و زندگی جدی‌ای را تجربه می‌کنیم، چرا چنین شده‌ایم؟ من یکی که فکر می‌کنم بخشی از آن، به جیسبیلن ما به اینترنت و فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مجازی بازمی‌گردد. درواقع این جیسبیلن ما، باعث می‌شود که همه چیز را فوری ببینیم، درست مثل اینکه در جایی نشسته‌ایم و مشغول انجام کار مهمی هستیم، تلفن به صدا درمی‌آید یا موبایل زنگ می‌زند، حس فوریت یقه‌ما را می‌گیرد و سریع دنبال انجام کاری می‌رویم که این حس فوریت را جواب بدهد. زندگی آدمی، تکرارها و تکرارها و تکرارهاست و همین تکرارهایی که می‌کنیم، باعث می‌شود تا عادت به فوری بودن و فوری زندگی کردن و به کارهای فوری پرداختن، در ما زنده شود.

خب، این چه اشکالی دارد؟ اشکال اینجاست که عمق زندگی ما را کارهای مهم می‌سازد؛ نه کارهای فوری. کارهای مهم درواقع باعث می‌شوند تا فضایی برای کارهای مهم باقی نماند و به همین دلیل، عمق زندگی را از دست می‌دهیم و به نتایج جالبی نمی‌رسیم. به‌واقع ما، آدمیانی هستیم که به واسطه اینترنت‌زدگی، زندگی‌مان را روی یک تردمیل در حال حرکت با سرعت متوسط برده‌ایم و مدام در حال دویدن هستیم. نتیجه؟ تولید آشوب، اضطراب و استرس بیشتر. البته حس می‌کنیم که داریم کارهای مهمی انجام می‌دهیم، اما درواقع نه رضایتی از زندگی کسب می‌کنیم و نه حال‌مان خوب و خوب‌تر می‌شود.

این فوری شدن زندگی، در کف خیابان و شهر و... نیز خودش را به‌شدت نشان می‌دهد؛ انگار که انبوهی از شهرزدان عجلول، دور هم گرد آمده‌اند و دارند همینطور مثل پنگوئن‌هایی که از ترس سرما دور دور جمع شده‌اند و مدام جای‌شان را به نفع حرکت به سمت مرکز عوض می‌کنند تا گرم‌شان شود، حرکت می‌کنند، اما بدون فلسفه گرم کردن خودشان فقط راه می‌روند، زندگی می‌کنند و کارهای سریع انجام می‌دهند. این زندگی، هر چه که هست، عمیق و رضایت‌نخواهد داشت و صرفاً یک پیاده‌روی سریع است؛ بدون هیچ منظوری.

دیروز نامه

سالمندان؛ کانون توجه!



در انتهای صفحه اول روزنامه همشهری ۳۰ سال پیش در چنین روزی، یک کادر کوچک، خبری بزرگ را در کشور ژاپن منتشر کرده که قابل تحسین و الگوبرداری است: یک روز تعطیلی عمومی به پاس سالمندان! در این خبر آمده که بعد از جنگ جهانی دوم، به مرور جمعیت بالای ۶۵ سال در ژاپن رشد فزاینده‌ای داشته و آمارها نشان می‌دهد که بیش از ۱۸ میلیون سالمند در این کشور حضور دارند. از سال ۱۹۶۶ پارلمان این کشور تصمیم گرفت چنین روزی را برای بزرگداشت سالمندان تعطیل رسمی اعلام کند و سالمندان در چنین روزی کانون توجه ملی قرار بگیرند.

سیدسروش طباطبائی پور | روزنامه نگار | این جالش فلسفی سال‌هاست ذهن آدم‌ها را به خود مشغول کرده که بالاخره در جریان زندگی، راه مهم است یا مقصد؟ که البته پاسخ به این پرسش کلیدی در این مقال نمی‌گنجد، اما برای همه ما پیش آمده که برای رسیدن به مقصدی، در جاده‌ای قرار گرفته‌ایم و به بهانه‌ای در مسیر توقفی کرده‌ایم و بعد از کمی فاصله گرفتن از جاده، با طبیعتی بدیع، اثری تاریخی یا مکانی باستانی مواجه شده‌ایم که هوش از سر ما برده؛ آن قدر که مقصد را فراموش کرد‌ایم و مسیر، خود به مقصدی دل‌انگیز تبدیل شده است. اصلاً بیایید همین حالا بر بال خیال سوار شویم و مثلاً از جاده قدیمی و محبوب

هزار راز هراز

به‌مناسبت آغاز ساخت یکی از قدیمی ترین جاده‌های جهان در ۷۰ سال پیش

هراز به مقصد ما ز ندان سفر کنیم. در همین جاده‌ای که بارها از آن گذشته‌ایم و تند و تند گاز داده‌ایم تا زودتر به دریا و جنگل برسیم، حالا کمی چشم پیر خائیم و از دیدن اطراف لذت ببریم؛ قبول! اما مزه‌هاشم را همیشه دیده‌ایم، اما تا به حال در این جاده رؤیایی آبشار قلعه دختر، پل قاجاری یا روستای فیلیند را دیده‌اید؟ جاده هراز، دور چین دماوند است و تا دلناتن بخواند ز بیایی‌های تاریخی و طبیعی در اطرافش خفته‌اند و ما را به‌سوی خود می‌خوانند. پس بیایید به مناسبت ۲۵شهر پور، یعنی سالروز آغاز ساخت جاده هراز در سال ۱۳۴۴شمسی، کمی آهسته‌تر برانیم و جاهای دیدنی این جاده شگفت‌انگیز را از نظر بگذرانیم.



امامزاده هاشم

البته که گنبد طلایی امامزاده هاشم در جاده هراز، چون نگینی است که همه را به‌سوی خود می‌کشاند، اما شاید این تصویر قدیمی را از این بنای معنوی ندیده باشید. بنای ساده و سنگی این امامزاده مهمان نواز که نسبش به امام حسن مجتبی (ع) می‌رسد در دوران صفوی ساخته شده و در تاریخ ۲۳ اسفند ۱۳۴۵ به‌عنوان یکی از آثار ملی به ثبت رسیده است.

پل قاجاری

اگر در سه‌راهی جاده بلده، کمی از هراز فاصله بگیرید، به پلی خواهید رسید که روی یکی از سرشاخه‌های رودخانه هراز بنا شده و هنوز آثار آن از آن باقی مانده است. این پل به دستور ناصرالدین شاه قاجار ساخته شده و قصه‌هایی از دختری از اهالی ۲ روستای دوطرف پل در تاریخ مانده است که آن را دیدنی‌تر کرده است.

جاده مال‌رو

جاده هراز یکی از قدیمی ترین جاده‌های جهان است و از دوره ساسانیان، مسیر دسترسی مناطق جنوبی رسته کوه البرز به سواحل خزر بوده است. این راه تا دوره قاجار، همچنان مثل این تصویر، راهی مال‌رو و سنگلاخ بوده و به دستور ناصرالدین شاه و البته به پیشنهاد یک سرهنگ فرانسوی به راه شوسه تبدیل شده است.



حمله به دماوند از رینه

یکی از پرترددترین مسیرهای صعود به قله دماوند، شهرستان رینه است؛ جایی در کوهپایه که کوهنوردان را به دام خود می‌کشد تا از این مسیر به بلندترین قله ایران صعود کنند. این تصویر، حوالی سال‌های ۱۲۵۰ خورشیدی را به تصویر می‌کشد که سربازان ناصرالدین شاه در رینه اردو ده‌اند. در سینه کوه این شهرستان، پناهگاه‌هایی دخمه‌مانند برای کوهنوردان هست که از دوره اشکانیان باقی مانده است.

برف سفید

این تصویر مربوط به بهمن سال ۱۳۴۸ است، در محدوده پل دختر. البته این روزها هم یکی از خطرناک‌ترین و پربرف‌گیرترین جاده‌های کشور، جاده هراز است. اما در گذشته، برف آن قدر در این منطقه فراوان بود که گاهی خسارت‌هایی را هم به‌بار می‌آورد. پس اگر در زمستان هوس دیدن برف کردید، سری به جاده هراز بزنید که گاهی هم به‌خاطر خطر ریزش برف مسدود می‌شود.

شکل شاه

در این جاده پرخطر، جایی در تنگه بندر بده در طرف چپ رودخانه هراز، تمثالی بر کوه جاری شده که ما را به یاد نقش رستم و حجاری‌های تخت جمشید می‌اندازد. البته قدمت این اثر که حدود ۸ متر طول دارد، به عهد قاجار بازمی‌گردد. در این تابلو، تصویر ناصرالدین شاه سوار بر اسب و تنی چند از درباریان بر سینه کوه حک شده است. محلی‌ها به این اثر «شکل‌شاه» هم می‌گویند.



قلعه ملک بهمن

در کنار بلندترین آبشار مازندران، دهی به نام شاهان‌دشت قرار گرفته که برخی قدمت آن را به ۳۵۰۰ سال پیش نسبت می‌دهند. در این روستا، قلعه‌ای از جنس سنگ و ساروج روی صخره سنگی بنا شده و رو بالایی آن برج‌هایی هست که احتمالاً برای دیده‌بانی بوده‌اند. پله‌های مرتفع این قلعه این تصور را تقویت می‌کنند که موجوداتی بلند قامت مثل دیوان شاهنامه در اینجا زندگی می‌کرده‌اند.

دریاچه ساهون

یکی از جاذبه‌های طبیعی جاده هراز، دریاچه ساهون است؛ جایی در روستای نوا که سمت شرقش قله آبشوره و مراعت سبز و در غرش روستاهایی مثل نیاک واقع شده است. این دریاچه ۱۰۰۰ هکتاری روزگاری پرآب بوده و اکنون بیشتر شبیه مرداب شده و در برخی فصل‌ها مثل تابستان بسیار کم‌آب است. اما همچنان زیبایی خود را حفظ کرده و یکی از جاذبه‌های طبیعی جاده هراز محسوب می‌شود.

حال خوب

کپسول سبز آرامش



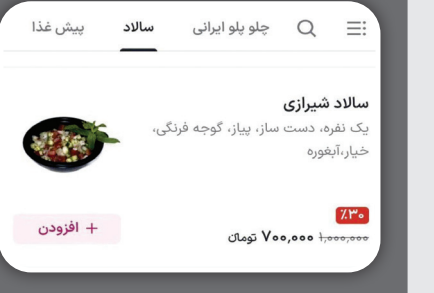
فاطمه عباسی | روزنامه نگار | دنیا پر از کار و اداره و تلویزیون و اینترنت است؛ پر از تلفن. عادت کرده‌ایم به دیدن ساختمان‌های ریز و درشت از پشت پنجره نیمه‌باز تاکسی به‌جای درختان سرسبز، به خوردن پیتزا و ساندویچ زامبون با سس اضافه و زلز زدن به گل‌های مصنوعی گوشه اتاق، به ساعت‌ها نشستن پای تلویزیون و کامپیوتر و گوشی و تلفن و دیدن مناظر سرسبز از پشت یک قاب شیشه‌ای چند اینچی. حکایت زندگی ما شده کار، خانه، اینترنت، تلویزیون که دلمان می‌خواهد بزرگ‌ترش را بگیریم، صفحه تخت ترش را، وضوح بیشتری را و دیوارهایی که زنگشان می‌زنیم و جعبی‌شان می‌کنیم. حکایت همان سس اضافه است تا غذاها خوشمزه‌تر و قابل تحمل‌تر شوند.

وسط این زندگی قاب‌شده و مصنوعی، انگار بادمان رفته که یک راه فرار ساده‌ا ما قدر تند و وجود دارد؛ راهی که نه پول می‌خواهد، نه برنامه‌ریزی پیچیده. دانشمندان در دانشگاه‌های معتبر استنفورد و لیبن، برای ما آدم‌های خسته، یک نسخه فوری و تضمینی پیچیده‌اند: فقط ۱۵ دقیقه حضور در طبیعت نه سفر به شمال، نه کمپینگ در دل جنگل. منظورشان همین پارک سر کوچه است، همین ردیف درختان چنار در پیاده‌رو یا حتی همان باغچه کوچکی که در مسیر تان به سوپرمارکت قرار دارد. نکته جالب ماجرا اینجاست که برای این دوز آرام‌بخش، حتی لازم نیست خودتان را به زحمت ببندازید. لازم نیست کفش ورزشی بپوشید و عرق بریزید. فقط کافی است حضور داشته باشید. بنشینید، نفس بکشید و بگذارید ذهنتان از این همه قاب شیشه‌ای چند اینچی خلاص شود. این مطالعه می‌گوید: همین وقفه کوتاه، مثل یک آنتی‌ویروس قوی عمل و استرس را پاک می‌کند، حالتان را بهتر می‌کند و به مغز تان قدرت تمرکز دوباره می‌دهد.

این ۱۵ دقیقه، یک بسته درمانی کامل است. نور طبیعی خورشید که به پوست تان می‌خورد، نه تنها ساعت بیولوژیک بدن را برای یک خواب راحت کوک می‌کند، بلکه تولید ویتامین D را هم کلید می‌زند؛ همان ویتامینی که هم حال جسم را خوب می‌کند و هم حال روح را. پس یادمان نرود که طبیعت، درخت‌ها، صدای آب برای ما، نسل ادم حکم عکس یادگاری را دارد؛ حکم همان پرده قلمکار و دستخط پدری که گهگاه سرافشان می‌رویم و با دیدنشان ته دلمان غنچ می‌رود. گاهی حتی یک گلدان کوچک گوشه اتاق یادمان می‌اندازد چقدر به طبیعت نیاز داریم و چشم‌هایمان چقدر محتاج دیدن چیزی جز دیوار و آدم و تلویزیون است.

عکس خانه

سالاد شیرازی لاکچری



این روزها در گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی، با پدیده‌هایی روبه‌رو می‌شویم که گاهی باور کردنیان هم برآینشان سخت است. جدیدترین سوزه‌ای که به سرعت پربازدید شده و موجی از حیرت و البته طنز را به راه انداخته، تصویری از منوی یک رستوران است که در آن، یک پرس سالاد شیرازی یک نفره، با قیمتی بیش از حدی غرض می‌شود. عددی که در مقابل این پیش‌غذای ساده و نوستالژیک ایرانی درج شده، پس از یک تخفیف ۳۰ درصدی، ۷۰۰ هزار تومان است! بله، درست خوانده‌اید؛ ترکیبی از خیار، گوجه، پیاز و آبنغوره که حالا قیمتی همرده با بسیاری از کالاهای لوکس پیدا کرده است. این تصویر فراتر از یک شوخی اینترنتی، پهنه‌ای برای بحث‌های جدی‌تر شده است. کارشناسان اقتصادی معتقدند، این پدیده، نشانه آشکاری از ورود برخی رستوران‌ها به عرصه بازار لوکس فروشی است. در این بازار جدید، دیگر کیفیت مواد اولیه یا طعم منحصر به‌فرد غذا معیار اصلی نیست، بلکه قیمت خود به یک ابزار برای نمایش‌شان و منزلت اجتماعی تبدیل می‌شود. گویی مشتریان نه برای سیر شدن، بلکه برای خریدن تجربه گرانی و به رخ کشیدن آن، یا به این رستوران‌ها می‌گذارند. این اتفاق، زنگ خطری برای فرهنگ غذایی و اقتصاد جامعه است که در آن، ساده‌ترین خوراکی‌ها نیز به ابزاری برای نمایش تجمل تبدیل می‌شوند.