

روزنامه سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی صبح ایران

یکشنبه ۲۵ شهریور ۱۴۰۳ _ ۱۱ ربیع الاول ۱۴۴۶ _ ۱۵اسپتامبر ۲۰۲۴- شماره ۲۴۹۷ _ سال نهم ۸ صفحه _ قیمت ۱۰۰۰۰ تومان _ ضریب کیفی ۶۱۴

hamdelidaily.ir hamdelidaily@gmail.com newsrap.hamdeli@t.me

صاحب امتیاز، مدیر مسئول: ولی‌الله شجاع‌پوریان
سردبیر: جلال خوش چهره
مدیر هنری: امین مرخعی
چاپ: صمیم ۰۲-۶۵۵۸۶۸۰۰
تورج: نشر گستر امروز ۰۲۱۶۹۳۳۰۰۰
تهران- خیابان مطهری- نزسیده به تقاطع سه‌رودی- خیابان سنندج
خیابان زاهدان- پلاک ۸- واحد ۲- تلفکس: ۰۲۱۸۸۳۹۴۵۱- ۰۲۱۸۸۴۹۴۳۰

دکوتیشن

می توانی همه چیز داشته باشی و هیچ چیز را حس نکنی



ماهور خدایی

شاعر

«می توانی همه چیز داشته باشی و هیچ چیز را حس نکنی.» این جمله را به لطف دوست محترمی که کتاب «کتابخانه نیمه شب» را به تالیف نویسنده و روزنامه نگار انگلیسی «مت هیگ» به من هدیه داده است، در یکی از صفحات این کتاب ارزشمند خواندم و پروانه افکارم را از پیله اش رها کرد.همانطور که در صفحه دیگر این کتاب می‌خوانیم، که هیچ شیوه زندگی ای نیست که بتوانه مارو در برابر غم ایمن کند.واقعیت این است، که در شخصیت بیشتر ما انسان‌ها خصیصه کمالگرایی وجود دارد و همانطور که متخصص علم روانشناسی گفته اند:در صورتی که کمالگرایی به عنوان یک خصیصه مثبت برای کسب انگیزه بیشتر تر استفاده شود، می تواند سبب رشد و توسعه شخصیت فرد شود.اما کمالگرایی غیر گرایانه می‌تواند زندگی را به ورطه نابودی بکشاند و اما بز گرتین مشکی که بسیاری از افراد با آن دست به گریبانند این است که اغلب افراد نمی‌دانند که کمال گرا هستند. زیرا تصور می‌کنند که دلیل خواسته‌های درونی آن‌ها به این دلیل است که «استانداردهای بالاتری برای زندگی دارند و برای رسیدن به آن‌ها تمام تلاش خود را می‌کنند.» اما برای رهایی از دست و پنجه زن با این مشکل باید اول خود را بشناسیم. باید فرق تلاش سالم با کمالگرایی را یادگیریم.باید اهداف خودرا براساس واقعیت انتخاب کنیم. باید با پاک کن این کلمه «باید» را از لغات هر روزه خود حذف کنیم و در آخر باید از مسیر لذت ببریم. زیرا گاهی فقط مقصد برای ما مهم است. مثلا، به زمانی فکر کنیم که در جاده ای با درختان سبز سر به فلک کشیده است و در زیر پای تنه تنومند این درختان، جوی آبی روان است و پرندگان آوازخوان به پرواز از این شاخه به آن شاخه دیگری می‌گذرند و گلی لیخن‌دزنان سسر به تن تنه خود این درخت تکیه داده است در حال رانندگی به مقصدی معلوم هستیم. گاهی بیشتر ما فارغ از این لذتی در مسیر به ما هدیه داده شده است با روی پدال گاز گذاشته و فقط چشم به خطاهای جاده داریم تا هرچه زوتر مقصد

ویژگی‌ها

کشف گوردخمه های زرتشتی در آفریقا؛ هزاران کیلومتر دورتر از ایران در اعماق جزیره ماداگاسکار



کشفیات جدید گوردخمه های زرتشتی به‌ویژه از آن جهت جالب توجه به شمار می‌رود که نشان می‌دهد علیرغم وجود فاصله بیش از ۲۰۰کیلومتری بین این سازه‌ها و نزدیکترین سواحل ماداگاسکار،ساکنان تنیکی در دوران قرون وسطی بخشی از شبکه‌های تجاری اقیانوس هند بوده‌اند.یک تیم بین المللی از محققان گوردخمه‌های سنگی مرموزی را در مکانی دورافتاده در جزیره ماداگاسکار پیدا کرده‌اند که می‌گویند احتمالا ریشه زرتشتی دارد.این معماری‌های صخره‌ای در منطقه تنیکی در جنوب ماداگاسکار واقع شده و هیچ نمونه مشابهی از آن‌ها در این جزیره یا سواحل شرق آفریقا تا کنون یافت نشده است.پژوهشگران می‌گویند بسیاری از این سازه‌های باستان‌شناسی تازه کشف‌شده ازجمله تراس‌ها،دیوارهای سنگی،حوض‌های سنگی و سازه‌های سنگ‌تراشی شده در اندازه‌ها،شکل‌ها و ابعاد مختلف در اواخر هزاره اول و اوایل هزاره دوم پس از میلاد ساخته شده‌اند.

محققان که زیر نظر گوئیدو شرورز،استاد موسسه علوم زمین‌شناسی در دانشگاه برن سوئیس،این آثار را پیدا کرده‌اند می‌گویند در کمال شگفتی نزدیک‌ترین شباهت‌های سبکی به این نوع معماری صخره‌ای را می‌توان در هزاران کیلومتر دورتر در ایران امروزی و به‌ویژه در منطقه فارس یافت.

طابقچه‌های سنگ‌تراشی در تنیکی با مکان‌های مختلفی مربوط به مراسم تدفین زرتشتیان در سراسر ایران شباهت دارد که قدمت آن‌ها معمولا به هزاره اول میلاد ای‌قبل‌تر بازمی‌گردد.این گوردخمه‌ها به نظر می‌رسد از نوع «آستودان» یا جایگاه نگهداری استخوان‌های متوفیان باشند. کلمه آستودان از دو بخش «آستوتو»به معنای استخوان و «دان» به معنی جایگاه ساخته شده است.آستودان‌ها در آیین مردگان دین زرتشت فرهنگ‌هایی ساده در درون صخره‌های کوه بودند که ایجاد می‌شدند تا استخوان مردگان پس از پوسیده یا خورده شدن اجزاء غیر استخوانی لاشه توسط لاشخورها، به آن‌جا منتقل شده و نگهداری شوند.استودان‌هایی که از عصر ساسانی در ایران بجا مانده است در شهرهایی نظیر کازرون،شوشتر و مرودشت دیده می‌شوند و در بعضی موارد اوراد مذهبی و نام شخص درگذشته روی آن‌ها حجاری

یادداشت



محمدعلی نویدی
استاد دانشگاه

در شاکله و ساختار اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و علمی – آموزشی جوامع مختلف، نسل نوجوان و جوان «نسل Z» جان و جوهر و سستیز و ستون و پی و پایه می‌باشد. جویبارهای جاری جوانی همانند رودخانه‌های طبیعی هستند که جهان زیست آدمی را ترو تازه و زیبا و زبینه نگه میدارند؛ وقتی جوی‌های کوچک و باریک بهم متصل شوند و پیوستگی ایجاد نمایند، جویبارها جان می‌گیرند و جاری می‌شوند. مُثُل نسل جوان و جاری شدن زندگی همانند آن جوی‌ها و تشکیل رودخانه‌هاست.هر گاه نوجوانان و جوانان یک کشور،جویا و کوشا و پویا باشندسروح و جان تازه و با طراوت در بستر و زمینه زندگی جاری و ساری می‌شود و زندگانی سرسبز و زیبا و خرم می‌گردد. مثل، یک باغ پر ثمر و پر اثر با این مقدمه وضعیت و حال جوانان یک جامعه ر می‌توان به دو قسم منقسم کرد:۱- حالت و وضعیت با طراوت و شادابی، و ۲- حالت و وضعیت خشکیده و پژمرده

در وضعیت و موقعیت طراوت و شادابی،

نگاه‌نگر

شهر شیشه ای دبی

شهر شیشه ای دبی که به‌عنوان یک استراحتگاه و مرکز خرید و تفریحی ۴۵۰هکتاری به آن نگاه می‌شود، از سال ۲۰۱۲ بر سر زبان‌ها افتاده است. درحقیقت، مقامات دبی در سال ۲۰۱۲ خیر دادند که به‌زودی از طرح اولین شهر سقف دار جهان پرده‌برداری خواهند کرد؛ استراحتگاهی بزرگ با دمای کنترل‌شده و سقف شیشه‌ای جمع‌شونده و بزرگ‌ترین مرکز خرید جهان. این شهر سقف دار شیشه ای قرار بود در شهرک محمد بن رشید ساخته شود؛ ولی در سال ۲۰۱۶ تصمیم بر آن شد که این شهر شیشه‌ای را در کنار خیابان شیخ زاید و مقابل امارات مال بنا کنند. برای اینکه با ایده ساخت شهر شیشه‌ای دبی آشنا شوید تا انتهای متن همراه ما باشید این شهر که به نام Mall of the World یا «مرکز خرید جهان» هم شناخته می‌شود، مساحتی معادل ۴۵۰،۰۰۰ مترمربع را پوشش می‌دهد، هر زکوره‌های جدیدی را برای این مجموعه لوکس یک‌به ثبت رساند. در قلب شهر شیشه‌ای دبی یک مرکز خرید ۷۵۰هزار متر مربعی وجود دارد. این فضا که به‌عنوان یک خیابان به طول هفت کیلومتر طراحی شده، جزو شگفتی‌های این شهر شیشه‌ای است.درحقیقت، آسمانخراش‌های دبی و میزبانی از بلندترین ساختمان‌های جهان برای مقامات دبی کافی نبوده و آن‌ها همچنان مشتاق رکوردشکنی‌های بیشتر با طرح‌های مختلف و جدید هستند. با توجه به اینکه دمای دبی در ماه‌های گرم سال بسیار بالاست و تا حدود ۵۰درجه هم می‌رسد، مسئولین شهر دبی به این فکر کرده‌اند که چطور شرایط مطلوبی را فراهم کنند تا گردشگرها بتوانند در این گرم‌ها از لذت‌های مختلف دبی استفاده کنند. در شهر شیشه‌ای دبی تمام امکانات در طول ماه‌های گرم تابستان، زمانی که دما می‌تواند تا بیش از ۵۰ درجه سانتی‌گراد برسد، تحت پوشش گنبدی آن کنترل‌شده خواهد بود. این موضوع تضمین می‌کند که گردشگرها می‌توانند به مدت یک هفته و بدون نیاز به ترک شهر شیشه ای دبی یا استفاده از ماشین، از سفر و اقامت خودی در این منطقه لذت ببرند. به گزارش «Dubai City Guide» و به‌نقل از شیخ محمد بن راشد، نخست‌وزیر امارات و حاکم دبی، هدف از ساخت شهر شیشه ای دبی، پذیرایی از ۱۸۰ میلیون بازدیدکننده در سال است و دلیل ساخت چنین مجموعه‌ای را این‌طور توضیح می‌دهد:«چشم‌انداز ما چیزی فراتر از گردشگری فصلی است.درواقع، گردشگری محرک اصلی اقتصاد ماست و ما قصد داریم امارات متحده عربی را به مقصدی جذاب برای تمام طول سال تبدیل کنیم.به همین دلیل سعی داریم محیط‌هایی دلپذیر با

نقشه

جویبارهای جاری جوانی

نوجوانان و جوانان یک کشور و جامعه، همواره به ساختارهای زندگی جان تازه می‌بخشند و در چنین حالتی، جوانان و نسل جدید،اصل سرمایه اجتماعی و ملی هستندند نه سرباز و سنگینی اجتماعی. گویی، در حالت طراوت از هستی و جان و جسم جوانان تازگی می‌تراود و در بستر زندگی اجتماعی جاری می‌شود و آثار و اثار تازه به ارمغان می‌آورد.جوانان با طراوت موجب شادابی و زیبایی و سامان و رونق هر جامعه‌ای هستند.گواه و دلیل این قاعده را در طول و عرض تاریخ ایران و جهان می‌توان ملاحظه و مشاهده کرد. منبع و منشأ سرزندگی جوهر جوانی ست.جوانان همانند دانه‌های روغنی تازه و سرشار هستندند که به سطوح و مراتب مختلف زندگی انسانی نیرو می‌رسانند.چون جوانی با جوشش و کوشش افزون‌تر قرین و قریب است.جامعه‌ای که به جوانان خود میدان و آزادی دهد،بی تردید جامعه موفق و سرزنده است. ۲- حالت خشکیده و تر کیده.چنین وضعیتی، وضعیت زار و زنار و لاغر و نحیف جوانان و نسل زد است. جامعه خشکیده مشخصات و مختصات ویژه‌ای دارد که ریشه و تبار در افسردگی و پژمردگی و بی حالی و بی خیالی جوانان آن جامعه دارد. آیا از دانه‌ها و هسته‌های معیوب و آفت زده می‌توان انتظار استخراج روغن سالم و وافر داشت؟آیا می‌خشکد



کنترل دما در ماه‌های گرم برای گردشگران ایجاد کنیم. به قدرت اقتصاد خود و آینده کشورمان خوش‌بین هستیم.»

«منطقه فر هنگی شهر شیشه‌ای دبی»

در طراحی شهر شیشه ای دبی به جنبه‌های فرهنگی و هنری نیز توجه ویژه‌ای داشته‌اند.در این شهر،تئاتری وجود دارد که از «London West Broadway and New Yorks» الگو برداری شده است.همچنین، فضایی برای جشن و مهمانی به سبک «La Rambla» در بارسلونا طراحی شده تا گردشگرها در گشت شهری دبی ساعات خوشی را سپری کنند.

«امکانات شهر شیشه‌ای دبی»

در این شهر بیش از ۱۰۰ هتل و آپارتمان برای ارائه خدمات وجود دارد. فضایی درمانی نیز از پزشکی عمومی گرفته تا جراحی‌های زیبایی.دردسترس است.ادعای شیخ محمد درباره جاهطلبی مقامات دبی بی‌دلیل نیست.زیرا بلندترین آسمان خراش دبی و جهان برج خلیفه ۸۲۸متری در این شهر ساخته شده است و همچنین بزرگ‌ترین باغ گل و بزرگ‌ترین آکواریوم دنیا را می‌توان در میان جاذبه‌های دیدنی و شگفت‌انگیز دبی مشاهده کرد.به‌طور کلی،امکانات و ویژگی‌های شهر شیشه ای دبی عبارت‌ند از:سقف پوشیده با شیشه که دمای هوا را کنترل می‌کند.بزرگ‌ترین مرکز خرید برای گردشگرها فراهم‌شده است.مترا‌ها و آپارتمان‌های مختلف برای اقامت در نظر گرفته شده‌اند.این شهر بدون ماشین است و هوای داخل شهر بسیار پاکیزه است.خیابان تئاتر برگرفته از تئاترهای لندن و آمریکا طراحی شده‌اند.مراکز درمانی و پزشکی برای تمام گردشگرها فراهم است.همچنین محمد عبدالله ال گزایو، رئیس هلدینگ دبی، این پروژه را«مفهومی نوآورانه» توصیف می‌کند که «جذابیت دبی را به‌عنوان یک مرکز گردشگری تقویت خواهد کرد.» او همچنین اشاره می‌کند که«این پروژه محصول تحقیقات گسترده‌ای است که به بررسی نیازها و ترجیحات گردشگران بین‌المللی و منطقه‌ای پرداخته است.»

زیبایی‌ها

اگر آن عهدشکن با سر مشتاق آید جان رفته‌ست که با قالب مشتاق آید همه شب‌های جهان روز کند طلعت او گر چو صبحیش نظر بر همه آفاق آید هر غمی را فرجی هست ولیکن ترسم پیش از آنم بکشد زهر که تریاق آید بندگی هیچ نکردیم و طمع می‌داریم که خداوندی از آن سیرت و اخلاق آید گر همه صورت خوبان جهان جمع کنند روی زیبای تو دیباچه اوراق آید

مجاز استعار

صدای قلب چنین تازه پاگرفته همکارم رو گوش میدم، با حداکثر سرعت میزنه و بر قدرت، با خود میگم دختر کوچولوی پر انرژی، میشه شادترین دختر دنیا باشی؟! مادرت زن خوشبختیه؟! اخه میگن بخت دختر به مادر میره! هیچ وقت دلم دختر نخواست، اما گاهی تو رویاهام، به دختری با موهای فر می‌بینم. (زن فرانکشتاین)

یک هفته اودم مسافرت؛ حساب داروخونه مسدود شده، چکا برگشت خورده، شهرداری اومده کار ساختمان خوابونده، اداره برق اومده کنتور برده، مستخر زنگ زده لوله حجوم ترکیده، داداشم با ماشین رفته تو دیوار، به دو روزم بمونم برنگردم تهران فک کنم آتشفشان دماوند فعال بشه، سیل بیاد، زلزله بیاد…(Dr. Sabz)
● به نظر من این که یکی برات وقت بذاره، بهت توجه کنه، به حرفات گوش بده و بخندونت قشنگ‌ترین هدیه‌ست چون که مادیات میان و میرن اما زمانی که برای شما صرف میشه هرگز فراموش نمیشه. (Elham)

● مقصر بودن با مسئولیت‌پذیر بودن فرق داره. ما مقصر تارماهامون نیستیم، اما نسبت به مدیریت تأثیرشون روی زندگی خودمون و اطرافیانمون مسئولیم. (لوکوئتیو)

دقیق‌نویس

درمان خشکی چشم با خنده

بررسی جدید پژوهشگران چینی و انگلیسی نشان می‌دهد که خندیدن می‌تواند نشانه‌های بیماری خشکی چشم را کاهش دهد و به بهبود این بیماری کمک کند.
خشکی چشم یک بیماری مزمن است که تخمین زده می‌شود حدود ۳۰ میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا باشند. به نقل از نیویورک پست، پژوهشگران چین و انگلستان معتقدند که تمرین خنده می‌تواند یک درمان اولیه برای تسکین علائم بیماری خشکی چشم باشد. شواهد نشان می‌دهند که خنده‌درمانی می‌تواند افسردگی، اضطراب، استرس و درد مزمن را کاهش دهد و در عین حال، عملکرد سیستم ایمنی را تقویت کند. به همین دلیل، خنده‌درمانی به عنوان یک درمان مکمل و سودمند برای بیماری‌های مزمن گوناگون از جمله اختلالات سلامت روان، سرطان و دیابت شناخته می‌شود اما این که آیا خنده‌درمانی می‌تواند تأثیر سودمندی را بر بیماری خشکی چشم داشته باشد، هنوز ناشناخته است. پژوهشگران برای بررسی بیشتر این موضوع، به ارزیابی اثربخشی و ایمنی خنده در بیماران مبتلا به علائم بیماری خشکی چشم پرداختند. یافته‌های آنها از ۲۸۲ شرکت‌کننده ۱۸ تا ۴۵ساله با میانگین سنی ۲۹سال و ۷۴درصد زن به دست آمدند که از نظر بیماری خشکی چشم با استفاده از شاخص بیماری سطح چشم ارزیابی شدند و به طور تصادفی با تمرین خنده یا قطره هیالورونیک سدیم تحت درمان قرار گرفتند. شرکت‌کنندگانی که به بیماری‌های چشمی، آسیب، عفونت یا آلرژی مبتلا بودند و افرادی که اخیراً از لنزهای تماسی یا هر گونه درمان بیماری خشکی چشم استفاده کرده بودند، حذف شدند. گروه تمرین خنده، یک فیلم آموزشی را تماشا کردند و از آنها خواسته شد که عبارات می‌هی‌هی، هه‌ههه، چیزچیزچیز، چیک‌چیک‌چیک، هاهاهاهاهاهاه را ۲۰بار در هر پنج دقیقه تکرار کنند و برای استانداردسازی تمرین و تقویت حرکات صورت، این کار را با استفاده از یک اپلیکشن تشخیص چهره تلفن همراه انجام دهند. گروه قطره چشم، چشمی ۰.۱درصد اسید هیالورونیک سدیم را به هر دو چشم زدند و دفعات مصرف آنها از طریق همان اپلیکشن ردیابی شد.

هر دو درمان پس از هشت هفته متوقف شدند و هر گونه تغییر در میزان ناراحتی سطح چشم در هفته‌های ۱۰ و ۱۲مورد بررسی قرار گرفت. میانگین امتیاز هفته هشتم در گروه تمرین خنده ۰.۵امتیاز کمتر –نشان‌دهنده ناراحتی کمتر- و در گروه قطره چشم ۸.۸۳کمتر با میانگین اختلاف ۱.۴۵-امتیاز بود که نشان می‌دهد تمرین خنده کمتر از قطره چشم مؤثر نبوده است. تمرین خنده، بهبود قابل توجهی را نیز در زمان لازم برای ظاهر شدن اولین نقطه خشک‌ک روی قرنیه پس از یک بار پلک زدن، عملکرد غده روغنی میبومین که به جلوگیری از تبخیر سریع اشک کمک می‌کند و سلامت روحی نشان داد. هیچ عارضه جانبی در هر دو گروه مورد بررسی مشاهده نشد.

در مقاله پژوهش آمده است: تمرین خنده به عنوان یک مداخله ایمن، سازگار با محیط زیست و کم‌هزینه می‌تواند به عنوان اولین درمان خانگی برای افراد مبتلا به بیماری خشکی چشم عمل کند. این پژوهش در مجله «The BMJ» به چاپ رسید.

برگزاری نمایشگاه عکس «فرتور ایرانی» در اهواز

آیین گشایش نمایشگاه گروهی عکس با عنوان «فرتور ایرانی»، ساعت ۱۹:۳۰ روز جمعه ۲۳ شهریورماه در گالری «ریم» اهواز برگزار شد.به گزارش روابطعمومی این رویداد،گالری «ریم» در اهواز روز جمعه ۲۳ شهریورماه میزبان آیین گشایش نمایشگاه گروهی «فرتور ایرانی» بود. در این نمایشگاه عکس، ۲۹ اثر از ۲۲ هنرمند با کیورتوری «آیسودا زراسوندی» به نمایش درآمد.هنرمندانی که با آثارشان در نمایشگاه «فرتور ایرانی» شرکت داشتند، عبارت‌اند از:آلپه اسکندری، رویا اعتمادی، نسترن بشییریان، مجسن بنی‌اسدی مقدم، وینا بهداروند، مریم پورشیب، سید محمدصالح فتاح، فاطمه حبیبی، مهدی دایر، مریم درویش پسند، بابک رستمی، رضا روشندل نساج، رضا سلامات، محمد شیخ‌میری، سید عقیل غراوی، انیس فیروزه‌فر، مهسا کرمانشاهی، مریم کرزاده، بهزاد کیانی‌فرد، سروش محمودی، امین نهبان‌آبادی و محمدملین نغعی.

آیسودا زراسوندی –کیورتور برادره برگزاری این نمایشگاه گفت:«نامش را «فرتور ایرانی» نهادیم، چون در پارسی، برگردان فتو یا عکس فرتور است و آثار به نمایش درآمده در این نمایشگاه، در ژانرهای گوناگون عکاسی همچون



آدان ایگلسیاس تولدو - کوبا