



حفاظت روی تو مگر آینه لطف الهی است
حقا که چنین است و در این روی و ریا نیست

صفحه از: علیرضا بهرامی

صفحه آخر

■ همشهری آنلاین: www.hamshahrionline.ir
■ سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

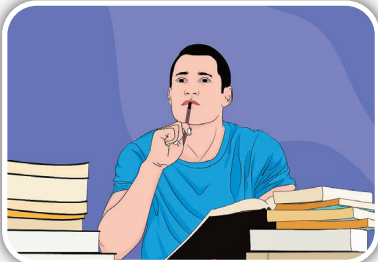
■ **سیاسی و دیپلماتیک:**
■ مدیر: حسین ارژلو
■ **شهردار:**
■ مدیر: پروانه بهرام پزاد
■ مدیر: مریم باقرپور
■ **اقتصاد:**
■ مدیر: حسین لطفی
■ مدیر: مریم موسوی پور
■ **تماشگر:**
■ مدیر: امیر محمد یعقوبی پور
■ مدیر: لیلی خرسند
■ **گزارش:**
■ مدیر: فهیمه طباطبایی

■ **صاحب امتیاز:**
■ مؤسسه همشهری
■ مدیر مسئول: محسن مهدیان
■ مدیر: دانیال معمار
■ **دبیر تحریریه:**
■ شهردار: فرهنگ
■ معاونان سردبیر:
■ علی عمادی، شاهین امین
■ مدیر فنی: حامد یزدانی
■ مدیر هنری: مهدی سامانی
■ دبیر عکس: امیر پناهی پور

■ **سرزمین من:**
■ مدیر: سیده زهرا عباسی
■ دبیر: زهرا رفیعی
■ **تدرستی:**
■ مدیر: جواد نصری
■ دبیر: مریم سرخوش
■ **سرنخ:**
■ مدیر: جواد عزیزی
■ دبیر: محمد جعفری
■ **دانشگاه:**
■ مدیر: ساسان شادمان
■ دبیر: زهرا خاجی
■ **جامعه:**
■ مدیر: سعید میر
■ دبیر: فاطمه عسکری نیا
■ **۲۴ (سینما و تلویزیون):**
■ مدیر: سعید مروتی
■ دبیر: علیرضا محمودی
■ **صفحه آخر:**
■ دبیر: عباسی محمدی
■ **سرگرمی:**
■ دبیر: فرام شیرزادی
■ **طرح و گرافیک:**
■ دبیر: محمدعلی خلیلی
■ **سردبیر آنلاین:**
■ معاونان آنلاین:
■ کامران یارنجی، حامد قوفانی
■ **مدیر محتوای تلویزیون:**
■ **مدیر چند رسانه ای:**
■ زهرا سادات بهشتی
■ **مدیر پیش زنده:**
■ امیرحسین محمد دوست
■ **مدیر تولید تلویزیون:**
■ الهه سادات بهشتی
■ **مدیر فضای مجازی:**
■ محمدحسین امیری

کتاب خور

چه کنیم تا عمیق تر بخوانیم



کتاب، دریایی ژرف است که نویسنده به شکلی فشرده، تجربه زیست خود را در آن برای دیگران به یادگار گذاشته؛ تجربه هایی که سستون های تمدن و حافظه فرهنگی اند و برای خواننده آن پنجره هایی را به سوی جهان واقعی و خیال می گشایند. حالا با فرض اینکه به کتاب خوب دسترسی داشته باشیم، چه کنیم تا کیفیت مطالعه ما دوچندان شود؟ اینها مسیرهایی است آزموده شده، اما باید هر کدام را امتحان کنیم تا بیازماییم کدامشان برای احوالات ما مناسب تر است.

(الف) خلاصه نویسی: یکی از قدیمی ترین روش ها برای افزایش کیفیت مطالعه، خلاصه نویسی است. در این روش، نه عین متن، بلکه درک و دریافت خود را از هر فصل روی کاغذ می آوریم.

(ب) یادداشت برداری: در این روش، یادداشت ها در حاشیه کتاب یا در دفتری نوشته می شود، اما تمرکز این روش، روی نکات ریزی است که در هر صفحه باید نوشته شده است. در این روش، گاهی خواننده نقد و نظر خود را هم درباره محتوای آن بند یا پاراگراف می نویسد.

(ج) طرح پرسش از متن کتاب: در این روش، خواننده تنها به طرح پرسش هایی می پردازد که بعد از مطالعه یک بند یا پاراگراف برای او پیش می آید. شاید برخی از این پرسش ها حتی بی جواب باشند، اما همان طرح سؤال، کیفیت مطالعه را افزایش خواهد داد.

(د) نوشتن بند یا پاراگراف های منتخب: در این روش، بهتر است زیر بندها یا پاراگراف های منتخب، خط نکشید تا کتاب شما برای دیگران هم قابل مطالعه باشد. در این روش مطالعه بند یا پاراگراف های منتخب در ماهه یا سال های بعد، باعث می شود با صرف زمان کمتری، کل محتوای کتاب برای شما یادآوری شود. روش های دیگری هم برای کیفیت مطالعه و عمق بخشیدن به آن وجود دارد که در یادداشت های آینده به آنها اشاره خواهد شد.

دور دنیا

لاغر شو، پور شه بگیر!



در گزارشی که همین چند روز پیش در رسانه های کشور چین منتشر شد، یک باشگاه ورزشی در شهر بیژوی استان شاندونگ چین با ارائه پیشنهادی جنجالی توجه بسیاری را به خود جلب کرده است: اهدای یک خودروی پورشه پانامرا مدل ۲۰۲۰ (کار کرده) به نخستین فردی که بتواند طی ۳ ماه معادل ۵۰ کیلوگرم وزن کم کند! البته شرکت در این چالش رایگان نیست و این باشگاه با هدف ایجاد انگیزه برای کاهش وزن، اعلام کرده که شرکت کنندگان باید مبلغ ۱۰ هزار یوان یعنی حدود ۱۴۰۰ دلار آمریکا برای شرکت در چالش کاهش وزن پرداخت کنند. این مبلغ به تنها هزینه ثبت نام در این چالش است، بلکه شامل ۳ ماه تمرینات فشرده، اقامت و وعده های غذایی نیز می شود. بنابراین حتی در صورت عدم موفقیت در کسب جایزه، شرکت کننده از خدمات ورزشی و تغذیه ای ویژه بهره مند خواهد شد.

با وجود استقبال عمومی از این طرح، کارشناسان پزشکی نسبت به خطرات جدی آن هشدار داده اند. یکی از متخصصان نوشته است: «کاهش روزانه نیم کیلوگرم بسیار سریع است؛ مگر آنکه فرد به شدت چاق باشد. چنین روندی بیشتر منجر به از دست دادن عضله می شود تا چربی که می تواند باعث اختلالات هورمونی، ریزش مو و بی نظمی در ترشح هورمون ها شود.» این متخصص توصیه کرده که هدف اینم ترس برای کاهش وزن، حدود نیم کیلوگرم در هفته است. دکتر فو یانسونگ، متخصص گوش در بیمارستان شانشی این شهر نیز هشدار داده که کاهش وزن با چنین سرعتی می تواند به اندام های داخلی فشار وارد کند و حتی جان فرد را به خطر اندازد. او تأکید کرده که کاهش وزن علمی باید به صورت تدریجی انجام شود تا مزج، چربی بدن، عضلات و اندام ها فرصت سازگاری با تعادل انرژی جدید را داشته باشند. این چالش اگر چه از نظر تبلیغاتی موفق بوده و توجه رسانه ها را جلب کرده، از منظر سلامت عمومی با انتقادهای جدی مواجه شده است. کارشناسان بر این باورند که سلامت افراد نباید قربانی انگیزه های مالی یا تبلیغاتی شود؛ حتی اگر جایزه ای به جذابیت خود خودروی لوکس در میان باشد.

مقبره دانیال نبی

در شوش هفتمین شهر قدیمی

زنده جهان، کاخ آبادانا، زیگورات چغازنبیل و مقبره دانیال نبی نشان دهنده شکوه معماری و سازمان شهری است



شهرهایی که زمان را شکست دادند

نگاهی به قدیمی ترین شهرهای جهان که اکنون نیز زنده و پابرجا هستند

شده اند. در روزگاری دور، برخی از این شهرهای کهن پایتخت تمدن های بزرگ بودند و برخی هنوز چنین جایگاهی دارند و سالانه هزاران گردشگر از آنها بازدید می کنند. در متن ۷ شهر باستانی و کهن جهان می پردازیم که ویژگی شاخص شان علاوه بر قدمت، این است که اکنون هم پابرجا هستند و در آنها زندگی جریان دارد.

سیدسروش طباطبایی پور | روزنامه نگار | نخستین شهرهای جهان در دوران نوسنگی و در منطقه بین النهرین یا همان میان رودان باستان شکل گرفتند؛ جایی در میان کشورهای عراق، سوریه و ترکیه امروزی. اگرچه بسیاری از آن شهرهای نخستین حالا دیگر وجود ندارند، اما برخی همچنان پابرجا هستند و حتی به شهرهای مدرن امروزی تبدیل

تاریخ تأسیس یا نخستین سکونت: حدود ۴۵۰۰ تا ۳۵۰۰ پیش از میلاد

جمعیت کنونی: حدود ۹۲۶ هزار نفر (برآورد ۲۰۱۹)

مساحت کل: ۱۲۵/۱۵۶ کیلومتر مربع

۶

بیت المقدس / فلسطین

شهری آسمانی در زمین: بیت المقدس شهری باستانی که از عصر برنز، مسکونی و در طول تاریخ، محل نزاع تمدن های مختلف بوده و این درگیری ها تا امروز نیز ادامه دارد. به دلیل تاریخ طولانی و اهمیت مذهبی و سیاسی، برآورد شده که بیت المقدس تاکنون دست کم ۲ بار نابود و ۲۳ بار محاصره شده است. یکی از مهم ترین بناهای این شهر مسجدالاقصی است که ترکیبی از سبک های اموی، عباسی، فاطمی و عثمانی را در خود جای داده است.

آیا می دانستید؟ بسیاری از پیامبران الهی مثل سلیمان (ع)، عیسی (ع) و زکریا (ع) در این شهر مقدس زندگی می کردند.

تاریخ تأسیس یا نخستین سکونت: حدود ۴۲۰۰ سال پیش از میلاد

جمعیت کنونی: ۷۷۰/۱۴۸ نفر (برآورد ۲۰۱۶)

مساحت کل: ۳۶۰۰ کیلومتر مربع

۷

شوش / ایران

کنبد مخروطی آرام: شهر باستانی شوش مرکز تمدن عیلام بود. این شهر در دوره های عیلامی، هخامنشی و ساسانی مرکز سیاسی و مذهبی مهمی بود و به دلیل موقعیت جغرافیایی در کنار رود دز و نزدیکی به جلگه های حاصلخیز به شهری آباد با ساختار شهری پیشرفته تبدیل شد. آثار برجای مانده مانند کاخ آبادانا، زیگورات چغازنبیل و مقبره دانیال نبی نشان دهنده شکوه معماری و سازمان شهری آن است.

آیا می دانستید؟ شوش آن قدر قدمت دارد که در برخی از نخستین متون سومری که از قدیمی ترین اسناد مکتوب تاریخ اند، از این شهر نام برده شده است.

تاریخ تأسیس یا نخستین سکونت: حدود ۵۰۰۰ سال پیش از میلاد

جمعیت کنونی: حدود ۲ میلیون نفر (برآورد ۲۰۱۹)

مساحت کل: حدود ۱۹۰ کیلومتر مربع

۴

حلب / سوریه

بازار بی رونق امروز: حلب یکی از قدیمی ترین شهرهای جهان با سکونت پیوسته است که در شمال سوریه واقع شده و از دیرباز مرکز تجاری و فرهنگی مهمی در منطقه بوده است. در طول تاریخ، حلب تحت سلطه تمدن های مختلفی قرار گرفته است. این شهر به ویژه در دوران اسلامی به عنوان یکی از مراکز مهم تجارت و علم شناخته می شد. متأسفانه در دهه های اخیر حلب به شدت از جنگ داخلی سوریه آسیب دیده است.

آیا می دانستید؟ مسوق الدین بنده با همان بازار بزرگ حلب یکی از قدیمی ترین و بزرگ ترین بازارهای سرپوشیده جهان بود که تا پیش از جنگ همچنان رونق داشت.

تاریخ تأسیس یا نخستین سکونت: حدود ۵۰۰۰ سال پیش از میلاد

جمعیت کنونی: حدود ۲۲ هزار نفر (برآورد ۲۰۱۱)

مساحت کل: ۱۲۸،۱۳۸ کیلومتر مربع

۵

آرگوس / یونان

شهر فرزند زئوس: شهر آرگوس در ۷ هزار سال گذشته به طور پیوسته مسکونی بوده و در دوران میسنی به عنوان یک در مهم مورد استفاده قرار می گرفته است. ۲ دولت شهر آرگوس و اسبابات برای کنترل پلوپونز با یکدیگر رقابت داشتند؛ اما در برابر دشمنان مشترک متحد می شدند. در مقطعی، دولت یونان قصد داشت پایتخت کشور را به آرگوس منتقل کند؛ اما در نهایت در سال ۱۸۲۴ آن را انتخاب کرد.

آیا می دانستید؟ نام شهر آرگوس در بسیاری از اسطوره های یونانی ذکر شده و باور بر این است که زادگاه پرسئوس، فرزند زئوس، است.

تاریخ تأسیس یا نخستین سکونت: حدود ۸۸۰۰ تا ۷۰۰۰ پیش از میلاد

جمعیت کنونی: حدود ۱۴۰ هزار نفر

مساحت کل: حدود ۵ کیلومتر مربع

۲

جلیل / لبنان

شهر پاپیروس: بیبلوس یا همان جبیل امروزی در سواحل مدیترانه ای لبنان واقع شده و در دوران فنیقی ها مرکز مهمی برای تجارت دریایی و تبادل فرهنگی بوده است. نام «بیبلوس» از واژه یونانی برای «کتاب» گرفته شده؛ زیرا این شهر نقش مهمی در توسعه خط فنیقی، یکی از نخستین سیستم های نوشتاری الفبایی، داشته است. بیبلوس در طول تاریخ تحت سلطه تمدن های مختلفی قرار گرفت، از جمله مصری ها، یونانی ها، رومی ها و صلیبی ها.

آیا می دانستید؟ بیبلوس در فهرست میراث جهانی یونسکو ثبت شده و به عنوان یکی از نخستین مراکز تولید پاپیروس شناخته می شود که به مصر صادر می شد.

تاریخ تأسیس یا نخستین سکونت: حدود ۶۰۰۰ تا ۵۰۰۰ پیش از میلاد

جمعیت کنونی: حدود ۳۴۰،۰۰۰ نفر (برآورد ۲۰۲۳)

مساحت کل: حدود ۱۰۰ کیلومتر مربع

۳

پلودیو / بلغارستان

شهر فرهنگی اروپا: پلودیو دومین شهر بزرگ بلغارستان و یکی از قدیمی ترین شهرهای اروپا با سکونت پیوسته است. شواهد باستان شناسی نشان می دهد که سکونت در این منطقه از حدود ۶ هزار سال پیش از میلاد آغاز شده است. پلودیو در دوران روم باستان به عنوان مرکز مهمی در منطقه بالکان شناخته می شد و آثار برجسته ای مانند آمفی تئاتر رومی، استادبوم باستانی و حمام های عمومی از آن دوران باقی مانده اند.

آیا می دانستید؟ پلودیو در سال ۲۰۱۹ به عنوان «پایتخت فرهنگی اروپا» انتخاب شد و میزبان صدها رویداد هنری و فرهنگی بین المللی بود.

شهر ریخ و گنج: اربعا به عنوان قدیمی ترین شهر جهان با سکونت پیوسته شناخته می شود. این شهر در کرانه باختری رود اردن واقع شده و شواهد باستان شناسی نشان می دهد که نخستین سکونت در آن به حدود ۹۶۰۰ سال پیش از میلاد بازمی گردد. در محوطه باستانی تل السلطان پیش از ۷۲۳۰ به تمدنی کشف شده که نشان دهنده مداوم زندگی در این منطقه است. در سال های اخیر و به خصوص در این ۲ سال مهیونیست ها این شهر قدیمی را بارها مورد تجاوز قرار داده اند.

آیا می دانستید؟ اربعا محل کشف یکی از قدیمی ترین برج های سنگی جهان است که قدمت آن به حدود ۸ هزار سال پیش از میلاد می رسد و احتمالاً برای دفاع یا این ها مذهبی ساخته شده است.

تاریخ تأسیس یا نخستین سکونت: حدود ۹۶۰۰ تا ۹۰۰۰ پیش از میلاد

جمعیت کنونی: حدود ۲۰،۰۰۰ نفر

مساحت کل: حدود ۵۸ کیلومتر مربع

۱

اربعا / کرانه باختری فلسطین

نگاه

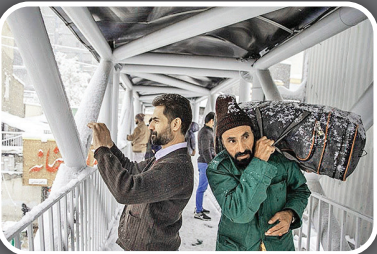
حراج سلامت در خیابان



گشتی در بازارهای محلی و پیاده رویهای شلوغ شهر کافی است تا با نسخه های شفابخشی روبه رو شوید که روی تابلوهای مقوایی، درمان هر دردی را نوید می دهند. از «ضد سرطان» و «ضد عفونت» گرفته تا «پیشگیری از ام اس»، این عبارات معجزه آسا بر بساط دستفروشان، توجه هر رهگذری را به خود جلب می کنند. هسته زردآلو که در تصویر می بینیم، تنها نمونه ای از این ویتن های سیار سلامتی است که با قیمتی ناچیز، وعده هایی بزرگ به خریداران خود می دهند. اینجا امید به شفا، ارزان و در دسترس به نظر می رسد اما کارشناسان حوزه بهداشت، این ادعاهای بی اساس را فریبی برای فروش بیشتر و زنگ خطری جدی برای سلامت جامعه می دانند. محصولاتی که اغلب در شرایطی دور از استانداردهای بهداشتی، در معرض گردوغبار و آلودگی هوا نگهداری می شوند، خود می توانند منشا بیماری باشند. اعتماد به این تبلیغات اغواکننده نه تنها ممکن است بیماران را از پیگیری درمان های علمی و مؤثر بازدارد، بلکه مصرف خوراکی های آلوده می تواند منجر به مسمومیت های شدید و مشکلات گوارشی شود. به نظر می رسد جای خالی نظارت جدی تر بر این شیوه های فروش و اطلاع رسانی به شهروندان برای رهیز از خرید این معجون های بی نام و نشان، بیش از پیش احساس می شود. سلامت مردم، کالایی نیست که بتوان آن را در کنار خیابان به حراج گذاشت.

عکس خانه

رؤیای این روزها



تقویم، میانه آبان ۱۴۰۴ را نشان می دهد، اما آسمان تهران همچنان در حسرت یک بارش پاییزی است. این روزهای گرم و غبار آلود، تضاد غریبی با خاطرات نه چندان دور پایتخت نشینان دارد. کافی است به آرشپو آبان ۱۳۹۸ سر بزنیم؛ روزهایی که تهران ناگهان سفیدپوش شد و شهروندان را در میانه ای از شگفتی و چالش قرار داد. خیابان ها قفل، خودروها زیر لحف سنگینی از برف پنهان شدند و رفت و آمد در ایستگاه ها به ملو از جمعیت به کندی انجام می شد. با این حال در همین هیاهو، لذت تماشا ی بارش برف و ثبت یک عکس یادگاری، سختی ها را شیرین می کرد. امروز، آن قاب های سفید در پس هوای خاکستری شهر، بیش از هر زمان دیگری به یک رؤیای دست نیافتنی شبیه شده اند؛ رؤیایی که باید امیدوار باشیم باز هم تکرار شود.