info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۸۸۳
دوشنبه / ۲۸ تیر / ۱۴۰۰
۸ / ذوالحجه / ۱۴۴۳
19 / July / 2021

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: زاهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۳۲۳-۳۲۵۳۲۳۲۲-۰۲۶ فکس ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۶۶۷۲۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

خانه ۴۸ — امروز با حافظ

می‌دمد صبح و کله بست سحاب
الصبوح الصبوح یا اصحاب
می‌چکد ژاله بر رخ لاله
المدام المدام یا احباب

خواندنی

با ما چه کرده بغض که دور از تو سالهاست
لب باز میکنیم سخن گریه می کند

حسین دهلوی

اذان ترج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۲۱	۰۶:۰۵	۱۳:۱۴	۲۰:۲۱	۲۰:۴۱

برگه

پرتوهای خورشید تا متمرکز نشوند نمی‌سوزانند.

گراهام بل

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

گزارش

سیل آخر الزمانی در قاره سبز

سیل غرب آلمان، بلژیک، هلند و بخشی از اروپای مرکزی را فرا گرفته و موجب کشته شدن حداقل ۱۲۵ نفر شده است. در عین حال منابع خبری از مفقود شدن هزار نفر خبر می‌دهند. همچنین طغیان رودخانه‌ها، رانش زمین، ریزش خانه‌ها، قطع برق، اختلال اینترنت و گیر افتادن سکنه در میان لجن و آب، شرایطی فاجعه‌بار را برای آلمان رقم زده است. احتمالا این رویداد را باید بزرگ‌ترین سیل قرن نامید. کارشناسان معتقدند این سیل می‌تواند مهم‌ترین نشانه برای تغییرات آب و هوایی باشد؛ چراکه جو گرم‌تر، رطوبت بیشتری خلق می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دنیای اقتصاد، هر روز بر شمار قربانیان سیل در اروپا و آلمان افزوده می‌شود. به نوشته روزنامه نیویورک تایمز، پس از اینکه بر شمار کشته‌شدگان در آلمان افزوده شد حالا سوالاتی در مورد سیستم کهنه هشداردهنده در این کشور ایجاد شده است؛ چراکه جان بسیاری از روستاییان آلمانی در خطر است. صحنه‌های تلاشی از سیل در اروپای غربی در حالی منتشر می‌شود که تعداد کشته‌شدگان ناشی از این سیل از ۱۲۵ نفر عبور کرده است. وزارت دفاع این کشور هم «وضعیت فاجعه‌آمیز» اعلام کرده است. در حال حاضر اولویت ارتش آلمان کمک به سیل‌زدگان اعلام شده و دولت در حال تدوین بسته کمک مالی سریع به آسیب‌دیدگان است. پرچم‌های ادارات هم‌به‌احترام قربانیان نیمه‌افراشته شدهاند. طغیان رودخانه‌ها، رانش زمین، ریزش خانه‌ها، قطع برق، اختلال اینترنت و گیر افتادن سکنه در میان لجن و آب، شرایطی فاجعه‌بار را در دو ایالت غربی آلمان رقم زده است که این رویداد، یک رویداد تاریخی توصیف می‌شود. شهرهای حاشیه رودخانه‌ها در این دو ایالت به شدت آسیب دیده‌اند. راه‌های مواصلاتی تخریب شده و خانه‌هایی که در ساعات نخست سیل مقاومت کرده بودند، یکی پس از دیگری فرو می‌ریزند. هزاران نفر بی‌خانمان شده‌اند. مرگ ۱۲۵ نفر تا عصر شنبه ۱۷ ژوئیه محرز شده است. بیش از هزار نفر نیز ناپدید شده‌اند. به گفته نخست‌وزیر ایالتی راین‌لند فالتس، سیل صحنه‌هایی آخر زمانی ایجاد کرده است. اکثریت قربانیان کسانی هستند که موج سیلاب آنها را به سرعت غافلگیر کرد. وزارت دفاع آلمان با اعلام «وضعیت فاجعه‌آمیز» ۸۵۰ سرباز را به مناطق سیل‌زده گسیل کرده است. کرامپ کارن باوئر، وزیر دفاع آلمان تاکید کرده که اولویت ارتش کمک‌رسانی به مناطق مصیبت‌زده است و سایر وظایف فعلا معوق خواهند شد. هورست زهوفر، وزیر کشور آلمان نیز از کمک‌های مالی فوری و گسترده به سیل‌زدگان و آسیب‌دیدگان خبر داد. طبق گفته او طرحی با مشارکت صدراعظم، وزارت دارایی و وزارت کشور برای همین منظور در حال نهایی شدن است. زهوفر افزود، جزئیات طرح پس از برآورد دقیق میزان خسارات اعلام خواهد شد. منطقه ییلاقی «اهر» در راین‌لند فالتس خسارات فراوانی از سیل دیده است. خیابان‌ها را آب گرفته، پل‌ها شکسته شده‌اند و زمین دهان گشوده است. آب، یک مرکز نگهداری معلولان در شهرک سینزیگ را نیز با خود برد. ۱۲ فرد دارای معلولیت در آب غرق شدند. در ایالت نورد راین وستفالن دو شهر کوچک «فرشتات» و «هاسم» بیشترین آسیب‌ها را دیده‌اند. سیلاب بسیاری از ساختمان‌ها در این دو شهرستان را ویران کرده است. به‌دلیل گستردگی فاجعه و اختلال در ارتباطات، برآورد درستی از اوضاع وجود ندارد. یکی از سخنگویان نهادهای مسوول در شهر کلن می‌گوید: «همه دستگاه‌های امدادی و حمایتی در حال هماهنگی برای کمک‌رسانی و مدیریت بحران هستند» در هر دو ایالت آسیب‌دیده، ستادهای بحران و دفاتر بازسازی و کمک‌رسانی برپا شده‌اند.

از همه ساکنان مناطق سیل‌زده خواسته شده که خانه‌های خود را به‌دلیل خطر ریزش آنها ترک کنند. نقل‌وانتقال خانوارها به مکان امن با کمک دولت و خودروهای مخصوص و مجهز صورت می‌گیرد. نجات کسانی که خانه‌های‌شان در آب فرو رفته، با مشارکت سربازان ارتش، امدادگران غیرنظامی و نیروهای داوطلب و به کمک قایق انجام می‌شود. بیمارستان‌ها و خانه‌های سالمندان، با کمک هلی‌کوپتر و آمبولانس‌های ویژه تخلیه شده‌اند. با این همه پارهای از سکنه دوباره به خانه‌های در معرض خطر خود بازگشته‌اند. اکثر این افراد می‌گویند خسارت نیستند اموال و دار و ندارشان را در محاصره آب به حال خود رها کنند. با گسترش عملیات امداد، انتظار می‌رود تعداد قربانیان بالاتر برود. رئیس دولت ایالتی راین‌لند فالتس می‌گوید: «نیروهای نجات پیوسته در اداامه تجسس‌ها با اجسادی در زیرزمین خانه‌ها روبه‌رو می‌شوند. دیدن این صحنه‌ها برای امدادگران حرفه‌ای و مجرب و داوطلبان کمک‌رسانی تکان‌دهنده‌است.»

آرمین لاشت، رئیس دولت ایالتی نورد راین وستفالن هم از «فاجعه‌ای با ابعاد تاریخی» نام برده است. بیم آن می‌رود که شمار قربانیان در این ایالت نیز با ادامه جست‌وجوها و امدادرسانی‌ها بیشتر شود. در حال حاضر حدود هزار امدادگر از ایالت نیدرزاکسن به مناطق سیل‌زده نورد راین وستفالن آمده‌اند. نیروهای نجات سایر ایالات آلمان نیز برای پشتیبانی لجستیکی و خدماتی از مناطق بحران‌زده اعلام آمادگی کرده‌اند. امدادرسانی به سیل‌زدگان در حالی ادامه دارد که اوضاع همچنان در مناطق آسیب دیده متشنج و ناپایدار است. با وجود بمباژ آب توسط ماموران آتش‌نشانی، خطر شکسته شدن و سرریز کردن سد در منطقه «ویسکیرشن» بالاست. ترافیک ریلی در حاشیه رودها و شهرهای سیل‌زده مختل شده و تردد در جاده‌های بسیاری از شهرستان‌ها ممکن نیست.

روز جمعه همه پرچم‌ها در ادارات دولتی راین‌لند فالتس نیمه افراشته شدند. اداره فدرال دفاع غیرنظامی اعلام کرده که به منظور کمک به کار نجات و پاکسازی، تصاویر ماهواره‌ای مناطق سیل‌زده را در اختیار ستادهای حوادث غیرمترقبه و بلاهای طبیعی قرار خواهد داد. در این میان، کمپانی تامین انرژی «E-on» اعلام کرد که دست‌کم ۱۶۵ هزار نفر در غرب آلمان بر اثر توفان و سیل اخیر در گیر قطع برق بودند. در سال ۲۰۱۳ که رودخانه‌های دانوب و الب طغیان کردند، ۲۱ نفر جان خود را از دست دادند. این واقعه آن زمان «بزرگ‌ترین سیل قرن» نامیده شد. حالا با عبور تعداد کشته‌ها از ۱۲۵ نفر و احتمال بالا رفتن قربانیان، احتمالا این رویداد را باید بزرگ‌ترین سیل قرن نامند.

کارشناسان به نیویورک تایمز می‌گویند سیل اخیر در آلمان می‌تواند مهم‌ترین نشانه برای تغییرات آب و هوایی باشد. مطالعات نشان می‌دهد چنین مواردی افزایش خواهد یافت. دانشمندان می‌گویند که جو گرم‌تر، رطوبت بیشتری خلق می‌کند.

در اروپای مرکزی هم با شکسته شدن درخت‌ها، پل‌ها و بسته شدن مسیرها، امدادرسانی سخت‌تر شده است. بیشترین آسیب‌ها به مناطق روستایی وارد شده است. آلمانی‌ها در حال حاضر در تلاش هستند تا میزان فاجعه را تخمین بزنند. مرکل می‌گوید که خود از حجم عظیم خسارات در شوک است.

این بلای طبیعی در شرایطی رخ داده که آلمان در بحبوحه کارزارهای انتخاباتی برای ماه سپتامبر است. برای همین سیاستمداران خواستار توقف کارزارها تا اطلاع ثانوی شدهاند. در شرایط فعلی تمرکز سیاستمداران بر این است که چگونه این فاجعه را اداره کنند. آلمان فعلا با بی‌خانمانی صدها خانوار روبه‌رو است.

در بلژیک نیز رودخانه میوس طغیان کرده و روستاهایی را که در مسیر قرار دارد، تحت تاثیر قرار داده است. در این کشور تعداد کشته‌ها به ۲۰ نفر رسیده و ۲۰ نفر دیگر نیز ناپدید شده‌اند. آلکساندر دی‌کرو، نخست‌وزیر بلژیک می‌گوید: «ما هنوز در حال تخمین خسارات هستیم، اما این سیل می‌تواند تاریخی‌ترین و فاجعه‌بارترین سیل در تاریخ کشورمان باشد.»

بریده جراید

رفع استرس با هفت نوع استراحت

اکونومیست- مترجم: مریم رضایی- اغلب کارکنان دچار «استرس» می‌شوند؛ اما آنهایی که در محیط کاری پرتلاطم قرار دارند، «استرس بیشتری» تحمل می‌کنند. یافته‌های پزشکی می‌گوید «خواب کافی به تنهایی جوابگو نیست» و برای رفع استرس، ۷ نوع استراحت جسمی، ذهنی و روحی لازم است. افراد در طول روز انرژی عاطفی از دست می‌دهند که باید جبران کنند. تست صبحگاهی برای «تامین انرژی» لازم است.

در دنیایی که مشاوری اداره خانواده فشارهای کاری و استرس زندگی روزمره زیاد است، چطور می‌توانید انرژی، شادی، خلاقیت و روابط خود را تازه و رو به رشد نگه دارید؟ دکتر سافرا دالتون اسمیت در کتاب خود با عنوان «استراحت مقدس» توضیح می‌دهد که چرا استراحت کردن دیگر کاملا اختیاری نیست و در خواب کافی خلاصه نمی‌شود، بلکه ما به استراحت ذهنی، خلاقانه و اجتماعی هم نیاز داریم. او در این کتاب هفت نوع استراحت را معرفی می‌کند که معمولا جای آنها در زندگی افراد خالی است.

۱- استراحت جسمی می‌تواند فعالیت‌هایی مثل یوگا، حرکات کششی یا ماساژ باشد که به بدن کمک می‌کند از فشار بیرون بیاید.

۲- استراحت ذهنی وقتی برای تمرکز کردن یا به خواب رفتن مشکل داریم، به ما کمک می‌کند. استراحت ذهنی باعث آرامش ذهن می‌شود و می‌تواند مدیتیشن، استراحت‌های کوتاه یا نوشتن افکار آزاردهنده را شامل شود.

دکتر اسمیت می‌گوید: استراحت ذهنی برای خیلی از مردم مهم است، چون تقریبا در هر حوزه‌ای که وارد می‌شویم، از نظر ذهنی درگیر هستیم. پردازش ذهنی زیاد است و بنابراین استراحت ذهنی می‌تواند بخشی از آن فضای مغزی را خالی کند تا همیشه حس نکنید ذهن شما در حال نشخوار اطلاعات است.

۳- استراحت حسی. اگر همه روز را پشت صفحه کامپیوتر می‌گذرانیم، به استراحت حسی هم نیاز داریم که یعنی باید از نور زیاد، صدای بلند و تماس‌های کاری دور بمانیم.

۴- استراحت خلاقانه. این نوع استراحت را وقتی به خودمان اجازه می‌دهیم زیبایی را در هر شکلی که هست ببینیم؛ تجربه می‌کنیم: زیبایی‌هایی مثل تئاتر و نمایش، هنر یا موسیقی یا زیبایی‌های طبیعی مثل رفتن به کوه یا کنار دریا.

۵- استراحت اجتماعی. اگر در کارتان از نزدیک با مردم سروکار دارید یا در محیط‌های پرچالش کار می‌کنید، به این نوع استراحت نیاز دارید. دکتر اسمیت می‌گوید: «من نمی‌فهمیدم در طول یک روز چقدر انرژی اجتماعی و عاطفی از دست می‌دهم و هیچ سیستمی در اختیار نداشتم که این انرژی را برگردانم.» با کمی تنها بودن، می‌توانیم استراحت اجتماعی داشته باشیم یا از بودن در کنار افرادی که به ما آرامش می‌دهند، لذت ببریم.

۶- استراحت عاطفی. بعد از شرکت در یک مراسم تدفین یا دیدن فیلمی غمگین چه حسی دارید؟ ناامید و افسرده؟ با کسی که شنونده خوبی است صحبت کنید و بار این احساسات را کم کنید.

۷- استراحت معنوی. یعنی درک این احساس که هر کسی نیاز دارد به چیزی بزرگ‌تر از خودش تعلق داشته باشد. احساس کند با دیگران در ارتباط است. احساس کند بخشی از بشریت است و چیزی را به دنیا برمی‌گرداند. احساس کند که زندگی او معنا و هدف دارد.

برخی تکنیک‌های استراحت عاطفی و معنوی عبارتند از: نوشتن ایده‌ها، درد دل کردن با دوستان و تمرین خودآگاهی.

اگر از خواب بیدار شوید و با خودتان بگویید «حالم خوب است، یک روز خوب دیگر را شروع می‌کنم» یعنی این هفت سطح در مرحله سلامتی قرار دارند.

تلنگر

مجسمه‌های اصلی شهری باید در موزه نگهداری شود

چند مسأله هست که باید برای مجسمه ساز و مجسمه‌های ساخته شده رعایت شود. یکی از نکات خیلی مهمی که در مجسمه‌هایی که به‌عنوان یک اثر هنری توسط یک هنرمند صاحب امضا ساخته می‌شود و در فضایی قرار می‌گیرد، این است که حریم داشته باشد. یعنی مجسمه‌هایی که متعلق به هنرمندانی است که دیگر در قید حیات نیستند و دیگر خلق آثارشان قابل تکرار نیست باید اصل کار در موزه نگهداری شود و بدل آن را در فضای شهری گذاشت. بخصوص اگر مجسمه از سنگ ساخته شده باشد. در همه جای دنیا این کار را انجام می‌دهند.

از طرفی مجسمه باید حریم داشته باشد. مثلاً اگر یک کامیون پر از بار یکدفعه به ستون نگهداری مجسمه‌ای برخورد کند، مجسمه از بین می‌رود. بنابر این یکی از نکات مهم این است که برای همه مجسمه‌ها باید حریم قائل شویم و جایگاهش را بدرستی تعریف کنیم و در جای مناسب قرار دهیم. نسخه‌ای از مجسمه دلوود میکل آنژ در یکی از میدان‌های فلورانس است و اصل این مجسمه در موزه میکل آنژ. این یک ارزش افزوده است که باید مجسمه‌ها نگهداری شوند.

دوم اینکه در مواردی که قرار است مجسمه‌ها جا به جا یا ترمیم شوند در ابتدا باید اطلاع‌رسانی شود تا اهالی فرهنگ و هنر بدانند که مجسمه مدتی در مکان اصلیش نیست. و همچنین باید اگر مجسمه‌سازی در قید حیات است، به او هم اطلاع داده شود یا اینکه شورایی تشکیل شود و در آن مجسمه سازانی که صاحب فکر و توانایی هستند از آنها نظر خواهی شود تا مجسمه در جای مناسب خود نصب شود.

مجسمه‌ها وقتی در جایی قرار می‌گیرند دارای یک شناسنامه می‌شوند. مثلاً مجسمه خیام که سالیان طولانی است در پارک لاله است. افراد بسیاری با آن عکس گرفته‌اند یا حتی خاطرات کودکی‌شان را در کنار آن مجسمه بازی کرده‌اند. اگر بعد از چهل سال ببینند یکدفعه مجسمه در آن فضا نیست از نظر روانی بر مردم تأثیر منفی می‌گذارد. نباید با جابه جا کردن بی‌رویه مجسمه‌ها خاطره‌های ذهنی افراد را به هم بریزیم. هر مجسمه‌ای باید طی هر سال یا دو سال یکبار نظارت و بازبینی شود تا اگر لازم است پتینه یا شسته شود یا احیاناً اگر پایه‌اش آسیب دیده توسط تیمی حرفه‌ای ترمیم شود. همین مسأله هم برای سایر فضاهای شهری باید رعایت شود. درختان ۲۰۰ ساله یا ساختمان‌های قدیمی باید حرمت‌شان حفظ شود.

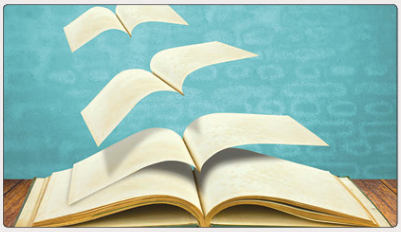
خاطرات ذهنی افراد از یک گذرگاه درختان قدیمی، مجسمه و یک ساختمان قدیمی را مخدوش نکنیم. مجسمه یکی از عناصر شهری است بخصوص مجسمه‌هایی که فقط یکی از آن هست و دیگر مجسمه سازش در قید حیات هم نیست. تأکید دارم که اینها را باید در جای مناسب حفظ کنند و بدل شان را در آن مکان نصب کنند. مانند مجسمه فردوسی و سایر مجسمه‌های مهم شهری.

طاهر شیخ‌الحکمایی
مجسمه‌ساز پیشکسوت

خبر

چرا انسان‌ها تا این حد به قصه علاقه‌مندند؟

موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات در پژوهش‌های باستان‌شناسی، به دیوارنگارهای غارها به‌خوبی دقت کنید. مجموعه‌ای از نقاشی‌ها که مثلاً این شکار را مرحله‌به‌مرحله روایت می‌کند. بشر جهانِ امروز کمتر پیش می‌آید که گرداگرد آتش و به‌شکل گروهی جمع شود. اما براساس نتایج یک پژوهش، ۶۰ درصد از فرایند فعالیتِ مغز یک انسانِ بالغ در طول یک شبانه‌روز به‌شکل‌های گوناگون صرف قصه می‌شود.



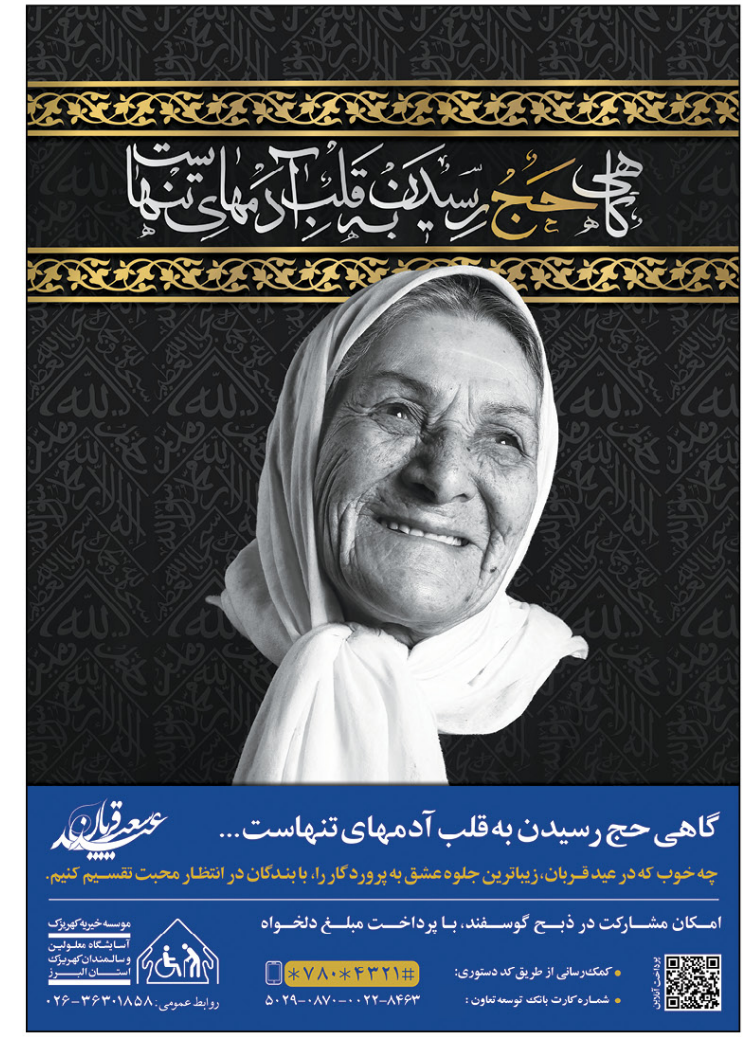
به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیوم، در بررسی تاریخچه‌ی قصه، پیش از اختراع خط، مستندات محکمی وجود ندارد، اما با اطمینان می‌توان گفت که بشر، هزاران سال است که با قصه زندگی کرده است. بررسی نقاشی دیواری‌های غارها و ترتیب و توالی آن‌ها، نشان‌دهنده‌ی تلاش بشر برای دراماتیک کردن لحظات زندگی خود در آن ادوار و در قالب نقاشی دیواری بوده است. شاید این نقاشی‌ها با نوعی بیان شفاهی نیز همراه می‌شده‌اند، یعنی چیزی شبیه هنر نقالی در ایران. ذئیل کروگر، پژوهشگرِ دانشگاه میشیگان، می‌گوید: «هر اینکه توالیِ این نقاشی‌ها تلاش می‌کند تا روایتی را بازگویی کند (مثلاً شکار) تردیدی نیست.»

دانشمندان فرآیند قصه‌سازی، مغز را در مجموع فرآیند مثبتی می‌دانند. مواجهه با داستان سبب می‌شود که بشر جهان اطراف خود را شبیه‌سازی کند و از این طریق راه‌های برون‌رفت از وضعیت مشابه را برای خود تحلیل کند. جوزف کامول می‌گوید: «برای ایده‌پردازی ذهنی و یافتن راه‌حل‌ها در جهان واقعی، داستان‌ها بسیار راهگشا هستند.»

پیرامون شیفتگیِ انسان به قصه، تاکنون پژوهش‌های زیادی از سوی دانشمندان علوم مختلف به انجام رسیده است. به‌تازگی گروهی از محققان دانشگاه پرینستون، به یافته‌های علمی جالب‌توجهی درباره‌ی فرآیند گوش کردن انسان به قصه دست یافته‌اند. آن‌ها می‌گویند که با گوش دادن به قصه، به‌شکل قابل‌توجهی، هورمون اکسی‌توسین در بدن فرد ترشح می‌شود. اکسی‌توسین در هیپوتالاموس تولید و در هیپوفیز ذخیره می‌شود و در موقع مقتضی در بدن ترشح می‌شود. هورمونی که در بسیاری از رفتارها و حالات فرد، تأثیرگذاریِ مستقیم دارد. برای نخستین‌بار در سال ۱۹۰۶ بود که دانشمندی به نام هنری هلت دیل، اکسی‌توسین را شناسایی کرد و ساختار مولکولی این هورمون در سال ۱۹۵۲ تشریح شد.

به گفته‌ی محققان دانشگاه پرینستون، این هورمون در زمان گوش دادن به قصه بسیار ترشح می‌شود که این امر سبب بوجود آمدن احساس خوشایندی در فرد می‌شود. اسکن‌های مغزی عصب‌شناسان نشان‌دهندهی میزان زیادی از اکسی‌توسین در نواحی گوناگون مغز است. گویی کسی که به داستان گوش می‌دهد، در حال تجربه‌ی آن حوادث در ذهن خود است.

محققان درنهایت نتیجه گرفته‌اند که داستان‌ها احساس مشترک در میان انسان‌ها را تقویت می‌کنند که این تجربه‌ی بسیار مثبتی ارزیابی می‌شود.



از تمام خوانندگان پیام آشنا می‌خواهیم یکی از مهم‌ترین مشکلاتی که در محله‌ی زندگی خود یا آن دست به گریبان هستید برایمان پیامک کنید تا در ستون «پیامک های وارده» با نام تان- در صورت تمایل- منتشر شود.

SMS
۳۰۰۰۴۸۰۲۶۰۰۲۰