

بخون و با خودت ببر

شماره پیامک شهر آرا مترو
۳۰۰۰۷۲۸۹

تک خبر

«**رئیس امور اطلاع رسانی دولت:** سهمیه های ۶۰ و ۱۰۰ لیتری بنزین با بر جاست و افزایش قیمت کذب است.

«**ستاد مبارزه با مواد مخدر:** به منظور پیشگیری از اعتیاد، بیش از ۴۷ هزار کانون «پاریگران زندگی» در مدارس تشکیل شد.

«**وزارت جهاد کشاورزی:** درج قیمت مصرف کننده بر روی کیسه های برنج داخلی و وارداتی الزامی است.

داستان جلد



فاجعه ای در راه اگر تغییر نکنیم!

در شرایط بحرانی، هر قطره برای نجات لازم است

کلوزآب

ستاره ای از جنس آرامش

زیر ذره بین

همایون ارشادی، بازیگر سینمای ایران پس از مبارزه با بیماری سرطان در ۷۸ سالگی چشم از جهان فرو بست. او هنرمندی بود که نه در سایه شهرت آکادمیک، بلکه در سکوت و وقار اندیشه، مسیر ماندگاری خود را در سینمای ایران و جهان پیمود. این معمار متفکر که در ابتالیا نگاهی عمیق به هنر و فضا یافت، در میان سالی توسط عباس کیارستمی کشف شد. بازی مینیمال و صادفانه او در «طعم گیلان» نه تنها نخل طلای کن را برای این فیلم به ارمغان آورد، بلکه نام همایون ارشادی را هم جهانی کرد. ارشادی ثابت کرد که برای تأثیرگذاری، فریاد لازم نیست؛ گاهی یک نگاه عمیق، یک مکث یا یک سکوت، از هزار دیالوگ گویاتر است. او با گزیده کاری در آثاری چون «درخت گلایی» «داریوش مهرجویی» و حضور در فیلم های بین المللی مانند «بادبادک باز»، چهره ای آرام، مؤدب و عمیق را بازیگر ایرانی به جهان نشان داد. ارشادی، معمار زندگی و بازیگر سکوت بود که میراثی ماندگار از اصالت در سینما به جا گذاشت.



عکس نوشت

قطار حرم؛ از صبح تا شب



با بهره برداری از سکوی دوم فاز اول خط ۳ قطار شهری، فاصله حرکت قطارها به کمتر از ۱۰ دقیقه رسیده و مسافرگیری به طور دوطرفه از ساعت ۶ صبح تا ۱۰ شب انجام می شود. در این اقدام ضمن اتصال خطوط مختلف مترو به یکدیگر، دسترسی به حرم مطهر و پایانه مسافربری نیز راحت شده است.

بدون آنکه برنامه جامعی برای استفاده از آن وجود داشته باشد. ساخت وسازهای گسترده و بی برنامه در شهرهای جدید، بدون در نظر گرفتن ظرفیت منابع آبی، به برداشت های غیرمجاز و خشک شدن قنات ها و چشمه ها منجر شده است. تا زمانی که میزان نزولات جوی و تخییر سالانه را به دقت شناسیم و الگوی کشت و ساخت وساز را متناسب با اقلیم تغییر ندهیم، هدررفت منابع و تخریب محیط زیست ادامه خواهد داشت.

فراتر از قیمت گذاری

مشکل کم آبی ما فقط در میزان بارش یا کمبود منابع نیست؛ ریشه های عمیق تری در فرهنگ نادرست مصرف دارد. گران کردن آب به تنهایی کافی نیست و خیلی زود تأثیر بازدارنده خود را از دست می دهد. راهکار اصلی، آموزش، نظارت و برخورد هم زمان است. عادات های فرهنگی مانند حمام های طولانی یا شست و شوی حیاط و خیابان با شلنگ، باید اصلاح شوند. علاوه بر این، در سطوح غیرمحمسوس نیز هدررفت آب زیاد است؛ مثلاً سیفون های قدیمی توال ۱۰ تا ۱۵ لیتر آب مصرف می کنند، در حالی که سیستم های جدید فقط سه تا چهار لیتر نیاز دارند. این گونه جزئیات نشان می دهد که چقدر نیاز به فرهنگ سازی عمیق و نظارت دقیق بر مصرف آب داریم.

راهکاری ساده، اما مؤثر

معاون شرکت آب و فاضلاب تهران از پتانسیل چشمگیر تجهیزات کاهنده مصرف در منازل خبر داده است. بانصب قطعات ساده ای مانند پرلاتور (هوا دهنده) و رگولاتور، می توان تا بیش از ۵۰ درصد در مصرف آب صرفه جویی کرد. بدون نیاز به تعویض شیرآلات. آزمایش ها نشان داده اند که با نصب پرلاتور، جریان آب از یک شیر عادی از ۲۰ لیتر به ۹ لیتر در دقیقه کاهش می یابد، در حالی که فشار آب برای مصرف کننده تغییر محسوسی نمی کند.



تکذیب کشف ۷۲ جنازه در سد!

معاون انتظامی استانداری البرز با تکذیب شایعه کشف شدن ۷۲ جنازه در سد کرج پس از خشک شدن این سد، گفت که این اقدام با هدف ایجاد نگرانی در افکار عمومی منتشر شده و کاملاً ساختگی است.



دور دنیا

بحران اخلاق بر جان لیگ ترکیه



فوتبال ترکیه درگیر بحران اخلاقی بی سابقه است. مسئولان، هشت نفر از جمله رئیس باشگاه ایوب اسپور را به اتهام شرط بندی بازداشت کردند. فدراسیون فوتبال ترکیه (TFF) نیز ۱۰۲۴ بازیکن، شامل ۲۷ ستاره لیگ برتر را تعلیق کرد. رئیس TFF این رسوایی را «بحران اخلاقی» نامیده است. بیش تر، ۱۴۹ داور نیز تعلیق شده بودند؛ یکی از داوران بیش از ۱۸ هزار بار شرط بسته بود. TFF برای جبران کمبود بازیکنان، درخواست پنجره انتقال اضطراری از فیفا کرده و برخی لیگ ها را به تعویق انداخته است. این رسوایی، اعتماد عمومی به فوتبال ترکیه را به شدت متزلزل کرده است.

خبر جالب

اهداف غیرواقعی را رها کن!

پژوهشی تازه نشان می دهد که رها کردن برخی اهداف می تواند به بهبود سلامت جسمی و روانی کمک کند. حس مداوم ناکامی از اهداف غیرواقعی، استرس را افزایش می دهد، اما «ترک مولد» (رها کردن آگاهانه هدف) انرژی ذهن را آزاد و تنش را کاهش می دهد. این رویکرد که با تسلیم ناخواسته متفاوت است، به ما امکان می دهد روی هدف هایی تمرکز کنیم که واقعا معنا دارند و با ارزش هایمان همخوانی دارند. روان شناسان تأکید می کنند که وقتی هدفی از کنترل ما خارج می شود، کناره گیری هوشمندانه به شکل گیری عادت های مثبت کمک می کند. دانستن زمان مناسب برای «ترک هدف» به اندازه شروع و ادامه آن اهمیت دارد.



خبر خوان

شیر خشک در بالاترین ارزی

رئیس انجمن تولیدکنندگان شیر خشک با اشاره به مشکلات تولید، گفت: با توجه به تخصیص نیافتن ارز کافی به مواد اولیه شیر خشک، پیش بینی می شود که در آبان ماه ۱،۵ میلیون قوطی کمتر از نیاز کشور تولید شود.

۳	۲۵۰	۴،۵
میلیون دلار	میلیون دلار	میلیون قوطی
میزان ارز دریافتی از ابتدای سال تاکنون	میزان ارز مورد نیاز سالانه مواد اولیه	تعداد شیر خشک تولیدی در آبان ماه



فاجعه ای در راه، اگر تغییر نکنیم!

در شرایط بحرانی، هر قطره برای نجات لازم است

کمبود آب دیگر فقط یک خبر در گزارش ها نیست؛ بلکه آینه ای از سبک زندگی، الگوهای ساخت وساز و تصمیم های مدیریتی ماست. برای عبور از این چالش حیاتی، هم بستگی و مشارکت جمعی از کوچک ترین خانه ها تا بزرگ ترین پروژه ها، امری ضروری است. در این پرونده به ابعاد مختلف این بحران و راه های مقابله با آن می پردازیم.

رکورددشکنی نیم قرن

سال ۱۴۰۴ از نظر میزان بارش، کم بارش ترین سال در نیم قرن گذشته محسوب می شود و استان های شرقی و جنوبی با بیشترین تنش آبی مواجه اند. این وضعیت که حتی کشورهای منطقه را نیز درگیر کرده است، ریشه در اقلیم خشک و نیمه خشک ایران دارد. متأسفانه، سبک زندگی و الگوهای مصرف امروزی ما با این واقعیت اقلیمی ناسازگار است. به عنوان مثال، در گذشته تعداد حمام های عمومی محدود بود اما امروز در هر واحد مسکونی چندین حمام با طراحی های پرمصرف ساخته می شود. این تقلید نادرست و تجمل گرایی، مصرف آب در منازل را چندین برابر کرده و ما را از تطبیق هوشمندانه با اقلیم خود دور کرده است.

از پشت بام تا فاضلاب

مدیریت منابع آبی در کشور با چالش های جدی روبه روست. برداشت های بی رویه از منابع آب زیرزمینی و وضعیت نامناسب سدها، مشکلات را تشدید کرده است. حتی آب باران که در بسیاری از کشورهای اروپایی از پشت بام ها جمع آوری می شود، در ایران از مسیر طبیعی خود خارج و از طریق شبکه های فاضلاب به خارج از شهرها هدایت می شود،

مدیر عامل مؤسسه شہرآراز • سرڈیز: سید سجاد طلوع ہاشمی
دبیر ضمائم، آرائنگ حاتمی • دبیر ضمیمہ مژدہ: امیر رضا ثوقی • گرافیک: حامد خاکچور
• تحریر: نعیمہ زمانی، مریم شیعہ، آزادہ، محیا ذوالفقاری، مسعود سلطانی