روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی

همشهری

شنبه ۹ اسفند ۱۴۰۴ ■ سال سی‌وچهارم ■ شماره ۹۶۲۳

سرمایه‌گذاری برای تولید

■ حضرت امیر المؤمنین علی(ع):
بر تو باد خوش رویی، که خوش رویی، کمند دوستی است.

■ اذان ظهر: ۱۲:۱۷ ■ غروب آفتاب: ۱۷:۵۸
■ اذان مغرب: ۱۸:۱۷ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۳۵
■ اذان صبح فردا: ۵:۱۱ ■ طلوع آفتاب فردا: ۶:۳۵

■ پذیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
■ چاپ: همشهری
■ تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰۰

■ توزیع و اشتراک: موسسه نشر گستر امروز نوین
■ تلفن توزیع: ۶۱۹۳۳۰۰۰
■ تلفن اشتراک: ۶۱۹۳۳۱۱۴

■ دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سید کمال قریشی، شماره ۱۴
■ کدپستی ۴۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ ■ تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶
■ تلفن: ۲۳۰۲۳۰۰۰، نمابر: ۲۲۰۴۶۰۶۷ ■ ارتباط با مشتریان: ۲۳۰۲۳۰۲۳

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

صفحه آخر

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

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

■ سیاسی و دیپلماتیک: مدیر: حسین ارجلو
■ شهرنگار: مدیر: پروانه بهرام‌نژاد، دبیر: مریم باقرپور
■ اقتصاد: مدیر: سینا احدیان، دبیر: مریم موسی‌پور
■ تماشاگر: مدیر: امیر محمد یعقوب‌پور، دبیر: لیلی خرسند
■ گزارش: مدیر: فهیمه طباطبایی

■ سرزمین من: مدیر: سیده زهرا عباسی، دبیر: زهرا رفیعی
■ تندرستی: مدیر: جواد نصرتی، دبیر: مریم سرخوش
■ سرنخ: مدیر: جواد عزیزی، دبیر: محمد جعفری
■ دانستنیها: مدیر: ساسان شادمان، دبیر: زهرا خلجی
■ محله: دبیر: زکیه سعیدی

■ جامعه: مدیر: مسعود میر، دبیر: فاطمه عسگری‌نیا
■ ۲۴ (سینما و تلویزیون): مدیر: سعید مروتی، دبیر: علیرضا محمودی
■ صفحه آخر: دبیر: عیسی محمدی
■ سرگرمی: دبیر: فرزام شیرزادی
■ طرح و گرافیک: دبیر: محمدعلی حلیمی

■ سردبیر آنلاین: سید مجتبی صادقی
■ معاونان آنلاین: کامران بارنجی، حامد فوقانی
■ مدیر محتوای تلویزیون: محمدعلی مقدسیان
■ مدیر چندرسانه‌ای: زهرا سادات بهشتی
■ مدیر پخش زنده: امیرحسین محمددوست
■ مدیر تولید تلویزیون: الهه سادات بهشتی
■ مدیر فضای مجازی: محمدحسین امیری

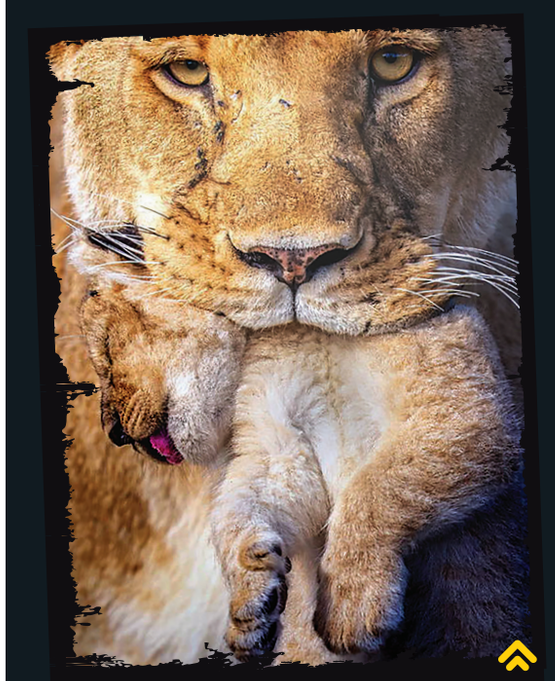
حافظ
عشقبازی را تحمل باید ای دل، پای دار
گر ملالی بود بدو گر خطایی رفت، رفت

شکار لحظه‌های طبیعت

مروری بر برندگان مسابقه عکاسی طبیعت جهان ۲۰۲۶ و شاهکارهای بصری آنها

فاطمه عباسی | روزنامه نگار | آیا تا به حال به گفت‌وگوی صامت میان نگاه سنگین گوریل و رقص بی‌خیال پروانه خیره شده‌اید؟ امسال، لنز دوربین‌ها فراتر از ثبت تصویر رفته‌اند؛ آنها «لحظه» را به «روایت» تبدیل کرده‌اند. برندگان جوایز عکاسی طبیعت جهان در سال ۲۰۲۶ نه تنها راویان زیبایی‌اند، بلکه سفیران پیوندی عمیق میان دقت علم و ظرافت هنر نیز محسوب می‌شوند. از اعماق جنگل‌های بارانی تا دشت‌های سوزان، عکاسانی از ۵۱ کشور جهان درامی را به تصویر کشیده‌اند که بازیگرانش نه انسان‌ها، بلکه ساکنان اصلی این کره خاکی‌اند. در این ضیافت بصری، جونو آلن، عکاس استرالیایی با شکار لحظه‌ای ناب از نهنگ گوژپشت و نوزاد سفیدش، «ماهینا» موفق شد جایزه اصلی را از آن خود کند، اما ماجرا فقط درباره یک برنده نیست. از نگاه مادرانه و در عین حال هراس‌انگیز یک شیر تا دگردیسی خاموش موجودی کوچک در پیله ابریشمی، هر فریم هشداری است برای ما. عکس‌های امسال قصه‌های دراماتیکی هستند که در کسری از ثانیه منجمد شده‌اند تا به یادمان بیاورند چگونه یک کلیک ساده و یک قاب‌بندی درست می‌تواند الهام‌بخش تغییر سرنوشت سیاره‌ای باشد که نبض حیاتش در گرو توجه ماست و زیبایی‌های بی‌شمارش اگر دیده نشوند، در غبار فراموشی و بی‌تفاوتی انسان‌ها گم خواهند شد. اینجا طبیعت بی‌واسطه با ما سخن می‌گوید.

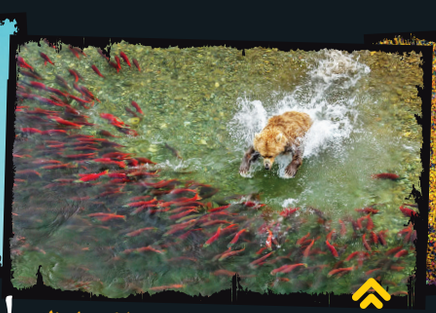
جونو آلن با ثبت تصویر «ماهینا»، بچه‌نهنگ سفید در آب‌های تونگا جایزه بزرگ عکاس سال طبیعت جهان را ربود، در خششی نادر در کنار مادر که نماد زنده‌ای از امید به بقاست.



الیزابت یی چنگ شن با ثبت پرتره «عزم» نشان برنز را گرفت. نگاه خیره و سنگین شیر ماده در حالی که توله‌اش را حمل می‌کند، تصویری ناب از صلابت مادرانه است که هیچ خطری را برای فرزندش برنمی‌تابد.

دینا اسوینسون آمریکایی با ثبت لحظه طنزآمیز «عکاس حیات‌وحش» نشان طلا را برد. در پارک گراند تیتون، یک گوزن شمالی کنجکاو جای انسان را گرفت و پشت لنز دوربین رهاشده در برف ایستاد.

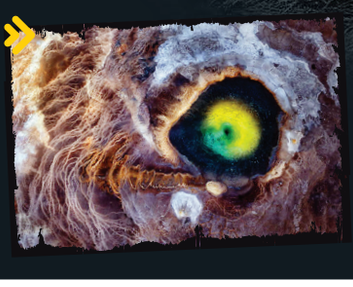
فن کیانگ لیو آمریکایی با ثبت لحظه «ورود» یک اگرت بزرگ در فلوریدا نشان طلا را برد. نور پس‌زمینه بافتی شیشه‌ای به بال‌ها داده و ظرافت پرواز را ثانیه‌ای پیش از فرود در قابی فیروزه‌ای آشکار کرده است.



چارلی ویمس-دان بریتانیایی با ثبت لحظه «hsalpS» طلا گرفت. خرس قهوه‌ای در پارک کاتمای آلاسکا به میان ماهی‌های سالمون پرش کرده و فوران آب اوج شکار در مهاجرت فصلی را به تصویر می‌کشد.

دانکن وود اسکاتلندی با ثبت این «طاووس جنگلی» نشان طلا را ربود، پرتره‌ای از درخت توس کهنسال در گلن آفریک که انفجار رنگ‌های پاییزی و بافت گلسنگ‌ها را در قابی نقاشی‌گونه منجمد کرده است.

رابرت گلوکنر آمریکایی با ثبت تلخ «وسوسه‌های زباله» طلا گرفت. خرس قطبی در چرچیل کانادا به‌جای شکار روی یخ‌های ذوب‌شده، میان پسماندهای الکترونیکی انسان غذا می‌جوید، تصویری هولناک از تأثیر تغییر اقلیم که سلطان قطب را به زباله‌گردی کشانده است.



میکی اسپیتزر با ثبت هوایی «چشم اژدها» نشان طلا را برد، نمایی مسحورکننده از چشمه زمین‌گرمایی در ارتفاعات ایسلند که از دید پهپاد با رنگ‌های درخشانش دقیقا شبیه عنبیه چشم یک هیولای افسانه‌ای به نظر می‌رسد.

مری شرادر آمریکایی با ثبت نگاه مسحور یک گوریل به پروانه نشان طلا را برد، تصویری که «شگفتی مشترک» و پیوند ظریف میان دو موجود متضاد را در سکوت طبیعت روایت می‌کند.

مکث

مهار خشم با کفش کتانی!

زندگی مدرن با تمام سرعت و هیاهویش، هر روز ما را در معرض فشارهای روحی مختلفی قرار می‌دهد؛ از ترافیک و خستگی‌های کاری گرفته تا دغدغه‌های بی‌پایان خانوادگی. در این میان، معمولا وقتی صحبت از ورزش به میان می‌آید، نخستین تصویری که در ذهن نقش می‌بندد، تناسب اندام، عضلات قوی و سلامت جسمانی است. اما علم به تازگی دریچه جدیدی به روی ما باز کرده است: ورزش، پناهگاهی امن برای ذهن خسته ماست.

تازه‌ترین پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که آمادگی قلبی و تنفسی بالاتری دارند، نه تنها پله‌های زندگی روزمره را راحت‌تر بالا می‌روند، بلکه در مواجهه با توفان‌های عاطفی نیز بسیار آرام‌ترند. فعالیت‌هایی مثل پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری، شنا و دویدن، به مرور زمان قلب را قوی و نفس را عمیق می‌کنند؛ اما معجزه اصلی در لایه‌های پنهان روان رخ می‌دهد. این افراد کمتر عصبانی می‌شوند، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند و پس از یک تنش روحی یا فشار عاطفی، خیلی سریع‌تر از سایرین به حالت عادی برمی‌گردند.

محققان دانشگاه فدرال گویاس برزیل برای اثبات این موضوع، آزمایش جالبی روی گروهی از جوانان انجام دادند. آنها شرکت‌کنندگان را به ۲ گروه با آمادگی بدنی بالا و پایین تقسیم کردند و سپس تصاویری استرس‌زا و آزاردهنده به آنها نشان دادند. نتیجه کاملا معنادار بود؛ گروهی که اهل ورزش بودند، توانستند خشم و اضطراب خود را کنترل کنند و آرام بمانند. اما در مقابل، افرادی که آمادگی جسمانی پایین‌تری داشتند، واکنش‌های احساسی شدیدی نشان دادند و سطح اضطرابشان به سرعت تا مرز هشدار بالا رفت.

اما چرا عرق ریختن و تحرک فیزیکی تا این حد روی روان تأثیر می‌گذارد؟ واقعیت این است که وقتی ما ورزش می‌کنیم، در حال آموزش دادن به بدن برای تحمل شرایط سخت هستیم. ورزش منظم، گردش خون را بهبود می‌بخشد، هورمون‌ها را متعادل می‌کند و با ترشح مواد شیمیایی شادی‌آور در مغز، خلق‌وخو را التیام می‌دهد. علاوه بر این، پایبندی به یک برنامه ورزشی، حس اعتمادبه‌نفس، نظم و تسلط بر خود را در ما بیدار می‌کند؛ عواملی که سپری محکم در برابر مشکلات روزمره هستند. البته محققان تأکید می‌کنند که این یافته‌ها به‌معنای بی‌نیازی کامل از درمان‌های تخصصی در مشکلات جدی روان‌شناختی نیست و هنوز به مطالعات گسترده‌تری نیاز است. با این حال، پیام این پژوهش برای زندگی امروز ما بسیار روشن و کاربردی است.

برای رسیدن به این آرامش، نیازی نیست حتما یک ورزشکار حرفه‌ای باشید یا هزینه‌های گزافی بپردازید. گاهی تنها یک پیاده‌روی ساده و روزانه می‌تواند همان داروی بدون نسخه‌ای باشد که روان ما برای عبور از فشارهای زندگی به آن نیاز دارد. ذهن و جسم ما تار و پود یک بافت واحد هستند؛ با مراقبت از جسم، به ذهنمان فرصت نفس کشیدن بدهیم.

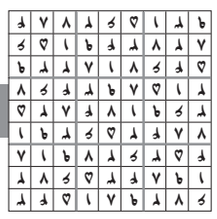
جدول اعداد | ۵۲۷۱

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یک‌بار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

ساده

۸	۷						۹	۱
۹		۵				۳		۷
			۱		۷			
		۳	۹		۶	۷		
			۵		۲			
		۱	۸		۴	۶		
			۲		۳			
۷		۸				۱		۴
۴	۳						۲	۵

متوسط



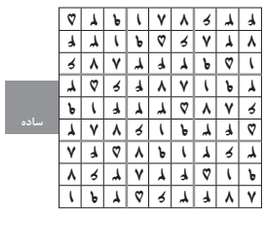
سخت

				۳				۹
۷			۲					
		۶	۵				۸	
						۹	۱	۷
	۵						۴	
۱	۴	۳						
	۸				۹	۶		
					۱			۸
۲				۴				

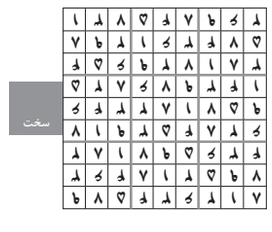
متوسط

		۲		۸				
۱		۸	۴					
	۵	۳						
۷	۸		۲				۹	
۳			۱		۴			۵
	۱				۳		۶	۷
						۲	۳	
					۹		۱	۶
				۶		۷		

ساده



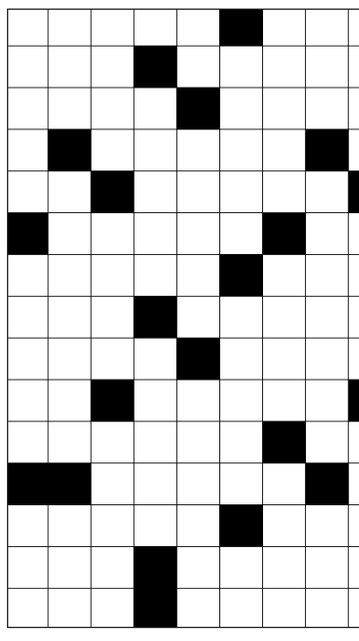
سخت



جدول ۹۶۲۳

افقی:
۱- شهری در استان خراسان جنوبی- دانش‌آموز- تاریکی‌ها
۲- زمستان- گربه سیاهگوش بیابانی- دست‌نخورده
۳- سالن مهمانی- مغازه- خانه ساحلی
۴- از ملزومات باغبانی- تاک پرورش می‌دهد
۵- از شرکت‌های خودروساز آمریکایی- خمیری چسبنده برای آماده‌سازی سطح- پاسخ منفی
۶- میوه- مخترع سینما- مصونیت از خطر
۷- غریبه نیست- شیره درخت- ساکنان محله
۸- رخنه‌گر اینترنتی- تیراژ- جنگ و نبرد
۹- نامگذاری- دانش ذاتی- از سازهای بادی برنجی
۱۰- همانندی- اقامت موقت در سفر- درخت زبان گنجشک
۱۱- یک و دو- مایعی برای ضدعفونی زخم- سرانجام و عاقبت
۱۲- دارای گرمای بسیار- پیامبران
۱۳- درجه‌بندی شده- واحدی نظامی- پافشاری کردن
۱۴- ورزش آبی- بخش خارجی کره زمین- آماس
۱۵- از سلسله‌های پادشاهی ایران- بدزبانی- درخت تسبیح

عمودی:
۱- ظرف لباسشویی- همانندی- الگو
۲- دومین حرف یونانی- بازرگانی که بدهی‌هایش بیشتر از دارایی‌اش شده- بلندترین قله زاگرس
۳- بزرگ و مهتر- قبل از ورزش- چراغ
۴- بیماری مشترک بین انسان و میمون- مرکز کهگیلویه و بویراحمد
۵- از غذاهای محلی بوشهر- پرنده‌ای شکاری- قومی ایرانی
۶- یک و یک- تمام کردن- از نیروهای سه‌گانه ارتش
۷- تفریح و هواخوری- از القاب امرای ترک- سربند مردان سیستانی
۸- گوسفند جنگی- ترجمه- بیرون رفتن توپ از زمین فوتبال
۹- فیلسوفی که با شک به همه‌چیز به فلسفه رسید- آهن‌ربا- خبرگزاری ایتالیا
۱۰- گوشه‌نشینی- سرزمین آریایی‌ها- آرواره
۱۱- سایه- اساس- نوعی از فعل مضارع
۱۲- ترس و بیم- نزدیک کردن
۱۳- آشکارکننده- فریب- اهل ساری
۱۴- خوردن- فیزیکدان نوبل برده دانمارکی که مدل مدرن ساختار اتم به نام او ثبت شده است- رود مرزی
۱۵- دوبیتی محلی- منسوب به یمن- گذرگاه



حل جدول شماره ۹۶۲۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	پ	ژ	و	ا	ک	■	ت	ح	ل	ی	■	ف	م	ا	خ
۲	د	ن	■	س	ر	ا	ب	■	م	ی	ر	■	ن	د	ا
۳	ا	■	ک	ا	ر	ا	■	ک	ا	ل	■	م	ج	م	ر
۴	ج	ا	ر	ی	■	ک	ی	ا	ن	■	گ	ا	ل	و	ا
۵	ا	ت	ا	■	ر	ا	ن	ش	■	ت	ل	م	ی	ح	■
۶	■	و	ی	ل	ا	ن	■	ت	ل	ا	و	ت	■	و	ک
۷	د	ر	گ	ا	ه	■	ت	ن	و	ی	ر	■	د	ا	ل
۸	ا	■	ا	ف	ن	د	ی	ر	ح	ر	ی	ه	■	ب	■
۹	ل	ک	ن	■	م	ه	ر	ی	■	ه	ر	ل	ب	ت	ه
۱۰	ی	ر	■	ه	ا	ن	ک	و	■	ا	ب	ه	ا	م	■
۱۱	■	ف	و	ر	ی	ه	■	م	غ	و	ل	■	ش	ا	م
۱۲	ک	ت	ا	ب	ی	■	ت	ی	م	م	■	ش	ی	ش	ه
۱۳	ی	ا	ر	ا	■	گ	ا	ه	ن	ا	م	ه	■	ا	ل
۱۴	س	ر	و	ا	ن	■	ا	ج	ی	گ	ل	■	ن	ی	ک
۱۵	ت	ی	ن	■	ت	ر	ی	ا	ک	■	م	ا	ل	ی	ه