

# همشهری

■ حضرت امیر المؤمنین علی؛

ناتوان‌ترین مردم، کسی است که در دوست‌یابی ناتوان است و از او ناتوان‌تر آن که دوستان خود را از دست می‌دهد.

■ آذان ظهر: ۱۳:۰۶ ■ غروب آفتاب: ۱۹:۳۸  
■ آذان مغرب: ۱۹:۵۶ ■ نیمه شب شرعی: ۰۰:۳۴  
■ آذان صبح: ۵:۰۶ ■ طلوع آفتاب: ۶:۳۴

■ صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری

■ مدیر مسئول: عبداله گنجی

■ سردبیر: دانیال معمار

■ پدیرش آگهی:

■ تلفن: ۸۴۳۲۱۰۰۰

■ توزیع و اشتراک:

■ موسسه نشر گستر کمپوزتین

■ چاپ: همشهری

■ تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰۰

■ دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سیدکمال فرینی، شماره ۱۴

■ کدپستی: ۴۵۹۵۶-۱۹۶۶۶-۱۹۳۵۱۵۴۴۶

■ تلفن: ۲۳۰۳۳۰۰۰-۲۳۰۴۶۰۶۷-۲۳۰۴۶۰۶۷

## صفحه آخر

ما مردان روی سوی قیله چون آریم چون روی سوی خانه خمار دارد پیر ما

حافظ

■ همشهری: www.hamshahrionline.ir

■ سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

تقویم / سالمرگ

## رویایی که همچنان بر باد است

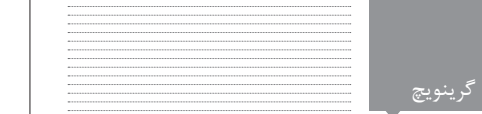


جواد نصرتی

به سختی می‌توان در تاریخ، سخنرانی‌ای را پیدا کرد که به اندازه سخنرانی عجیب مارتین لوتر کینگ در واشنگتن در سطح دنیا فراگیر شده باشد. برخی، سخنرانی عجیب او را که با عنوان «من رویایی دارم» شناخته می‌شود، معروف‌ترین سخنرانی در طول تاریخ بشر می‌دانند. مارتین لوتر کینگ، در چنین روزی در سال ۱۹۶۳، یکی از سخنرانان اجتماع عظیم واشنگتن بود. حدود ۲۵۰ هزار نفر در محل بنای یادبود آبراهام لینکلن در پایتخت آمریکا، برای اعتراض و مخالفت با تبعیض نژادی در این کشور تجمع کرده بودند. آنها خواستار تصویب قانون حقوق مدنی در کنگره بودند که تا حدی تبعیض‌ها علیه رنگین‌پوستان را از بین می‌برد. مارتین لوتر کینگ سیاهپوست، که از سرشناس‌ترین فعالان حقوق رنگین‌پوستان در آمریکا و یکی از سخنرانان بود و حرف‌هایی زد، که همچنان آرزوی دست‌نیافتنی رنگین‌پوستان آمریکا به شمار می‌رود. مارتین لوتر کینگ که یک سخنران ماهر و تأثیرگذار بود و پیش‌تر بارها از عبارت «من رویایی دارم» استفاده کرده بود تا آرزوی از بین رفتن تبعیض نژادی را مطرح کند، این‌بار یک سخنرانی جدید تدارک دیده بود. اما در میانه سخنرانی، مردم دیگری به او توجه نشان نمی‌دادند و کینگ دوباره به همان سخنرانی قدیمی خود برگشت و این‌بار نه فقط ۲۵۰ هزار مستمع، که دنیا را نیز میخکوب کرد. حالا «من رویایی دارم»، به نماد عدالت‌خواهی سیاهان و اقلیت‌های سرکوب‌شده در آمریکا و سراسر دنیا تبدیل شده است و متأسفانه، برخلاف آرزوی مارتین لوتر کینگ که ۵۸ سال بعد توسط یک افراطی کشته شد، این‌رویا همچنان در آمریکا دست‌نیافتنی به نظر می‌رسد. بخشی از این سخنرانی این است: «من رویایی دارم... رویای من این است که روزی ۴ فرزند کوچک من در کشوری زندگی کنند که نه به خاطر رنگ پوستشان، که به خاطر درونمایه شخصیت‌شان داوری خواهند شد.»

## وداع کالیفرنیا با ماشین‌های بنزینی

ایالت کالیفرنیا، در اقدامی تاریخی در راستای مقابله با تغییرات اقلیمی، فروش خودروهای یگانه‌سوز بنزینی را از سال ۲۰۳۵ منع می‌کند. این قانون جدید با هدف متقاعد کردن خودروسازان برای تولید خودروهای پاک‌تر وضع شده است. کالیفرنیا از سال ۲۰۲۰ تلاش‌ها برای رفع وابستگی به خودروهای فسیلی را شروع کرده است. این قانون جدید، از این جهت بسیار مهم است که کالیفرنیا، همچنان پرجمعیت‌ترین ایالت آمریکا و یکی از بزرگ‌ترین اقتصادهای دنیاست. در واقع اگر ایالت کالیفرنیا خودش یک کشور بود، به پنجمین اقتصاد دنیا تبدیل می‌شد. براساس قوانین فعلی، تا سال ۲۰۲۶ میلادی، ۳۵ درصد خودروهای جدید در بازار این ایالت باید سوز دوگانه‌سوز و یا هیدروژن‌سوز باشند. این میزان در سال ۲۰۳۰ میلادی به ۶۸ درصد خودروهای جدید بازار و در سال ۲۰۳۵ میلادی به ۱۰۰ درصد خودروهای جدید بازار خواهد رسید. ایالت کالیفرنیا،



گر بنویج

## نجات بچه دلفین با شیشه شیر



یک بچه دلفین که عملاً جانش را از دست داده بود، با معجزه شیشه شیر دوباره به زندگی برگشته است. ماهیگیران تایلندی چند روز پیش در تور خود، این بچه دلفین را در حالی پیدا کردند که به خاطر غفونت شدید، بی‌جان بود و حتی نمی‌توانست شنا کند.

آنها بلافاصله این بچه دلفین را با خود به ساحل بردند، و در آنجا یک تیم از سازمان دریاوردی سریع‌ها برای نجات بچه دلفین عازم شد.

حال نزار این بچه دلفین، تیم محافظت او را ممصم کرده بود تا هر چه در توان دارد برای نجات او انجام دهد. بعد از امتحان روش‌های مختلف برای تقویت دلفین، مقامات و داوطلبان متوجه شدند که او با شیشه خیلی راحت است و تغذیه با شیشه شیر، به اساس کار محافظت از این بچه دلفین تبدیل شد. اینگونه خاصی از دلفین‌ها که در سواحل کم عمق تایلند و اطراف آن زندگی می‌کنند در خطر انقراض قرار دارند.

## اول آخر

قامت خمیده در پایتخت جوان ■ عکس: همشهری / علیرضا طهماسبی



## دایناسور ۲۵متری در خانه



کنجکاو‌های یک مرد پرتغالی در سال ۲۰۱۷، حالا به کشف فسیل نسبتاً سالم یکی از بزرگ‌ترین دایناسورهای تاریخ اروپا منجر شده است. دانشمندان پرتغالی و اسپانیایی، در چندروز اخیر بخش‌هایی از یک فسیل شگفت‌انگیز را از خاک بیرون کشیده‌اند که می‌تواند تصویر بهتری از حیات این موجود در ده‌ها میلیون سال پیش در اروپا به آنها بدهد. ماجرا از وقتی شروع شد که مردی در حیاط خانه‌اش در شهری در مرکز پرتغال بنایی می‌کرد و کنجکاوانه چند تکه فسیل را پیدا کرد و به دانشمندان خبر داد. آنها همان موقع فهمیدند زیر حیاط خبرهایی هست و حالا یک فسیل دایناسور ۲۵متری را، در بهترین حالت ممکن، کشف کرده‌اند. این دایناسور که بین ۱۰۰ تا ۱۶۰ میلیون سال پیش زندگی می‌کرده، حدود ۱۲ متر ارتفاع دارد. فسیل این موجود چنان سالم است که دانشمندان در اتفاقی نادر، حتی دنده‌هایش را هم از خاک بیرون کشیده‌اند.

## خطر ناک‌ترین سرسره دنیا



بازگشایی یک سرسره قدیمی و معروف در دیترویت، به نمادی از پایان کرونا در این شهر تبدیل شده بود و صدها نفر سراغ این سرسره ۵ساله آمده بودند تا دوباره خاطرات را زنده کنند. اما یک چیز درست نبود، آدم‌هایی که دهه‌ها از این سرسره ۲۰متری با سرعت پایین آمده بودند، این‌بار تجربه خطرناک جدیدی را احساس می‌کردند و عملاً پرواز می‌کردند. پرتاب آدم‌ها از روی سرسره به آسمان و فرود سنگین آن، چنان شگفت‌آور بود که فیلم‌های آن در شبکه‌های اجتماعی سراسر جهان منتشر شد. مشکل کجا بود؟ سر کردن زیادی سرسره، مقامات، بعد از دو سال تعطیلی، به‌خاطر همه‌گیری کرونا، دستی به سر و روی این سرسره کشیده و حساسی آن را صیقل داده بودند. وقتی فیلم‌ها جهانی شد، سرسره موقتاً بسته شد و این بار سطح آن پاک شد تا همه چیز به روال عادی برگردد.

## لقمه

## پیتزا بدون درد و خونریزی

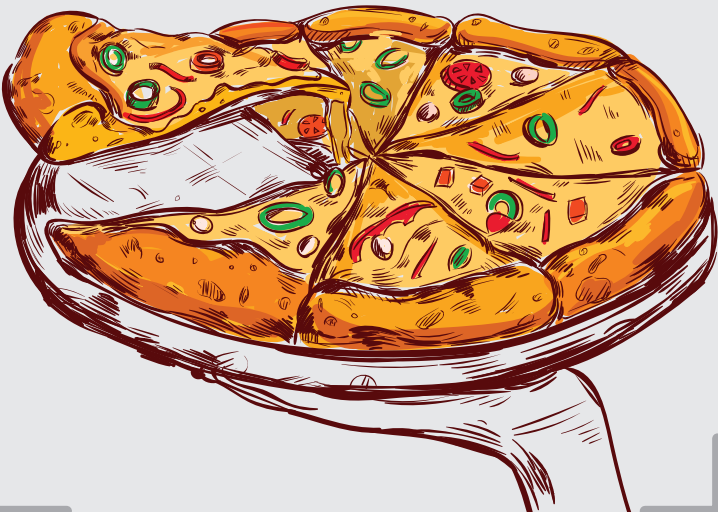


شیدا اعتماد

هم خوب از آب در می‌آید. درست‌کردنش هم آسان است و زمان چندانی هم نمی‌برد. اگر نان پیتزا را نازک‌تر دوست دارید به جای نان تست می‌توانید از نان پیتزا (نوعی نان لبنانی که به‌صورت بسته‌بندی شده در سوپرمارکت‌ها به فروش می‌رسد) هم استفاده کنید. اگر از نان نازک‌تر استفاده کردید زمان توی فر گذاشتن پیتزا را باید نصف کنید.

استش به‌نظر من پیتزا یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای جهان است و همه ورزن‌هایش هم خوشمزه هستند، در واقع پیتزای خانگی از آن غذاهایی است که بدر آوردنش سخت‌تر از خوب در آوردنش است. در ضمن می‌توان به مزجی‌های مختلف به این غذا تنوع داد و از نظر ویتامین‌ها و مواد معدنی هم بسیار غنی است. دیگر آدمیزاد چه می‌خواهد از یک غذا؟ تازه بچه‌ها هم عاشقش هستند و آن بچه بدغذا را هم می‌تواند بکشانند پای میز غذا و طلب بیشترش را هم بکنند.

درست است که با اطلاق نام پیتزا به این غذای خانگی، احتمالاً جسد مرحوم مخترع اولیه ایتالیایی پیتزا در گور می‌برزد ولی آن بنده خدا از قبل هم با نسخه‌های ایرانی پیتزا که کاملاً ایرانی‌شده‌اند و با فرمول اصلی ایتالیایی خود متفاوت هستند همین حالا هم مشغول لرزنش است، بنابراین تحمیل این نسخه خانگی به آن بزرگوار آنقدرها هم ظالمانه نخواهد بود.



## دغدغه

## ابتلای نشستن



فاطمه حسینی

اینظوری است که ما صبح که از خواب بیدار می‌شویم، صبحانه را که می‌خوریم، می‌نشینیم توی ماشین و تا شب که برگردیم ساعت‌ها پشت‌میز کارمان تکیه زده‌ایم به صندلی و شب هم ولو می‌شویم روی مبل جلوی تلویزیون. اینظوری است که ما آدم‌های مدرن امروزی به «بیماری نشستن» مبتلا شده‌ایم و فعالیت بدنی‌مان خلاصه شده در ۲۴ پله بالا پایین رفتن یا ۲ قدم پیاده رفتن برای خرید نان.

در دنیا تحقیق زیاد می‌کنند، برای این مورد هم تحقیق کرده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که ما به‌طور متوسط ۷ ساعت از روز را بدون تحرک می‌گذرانیم (یعنی از نظر جسمی فعال نیستیم). علاوه بر این کمتر از ۲ درصد از ما مشاغلی داریم که به فعالیت بدنی احتیاج دارند و بسیاری‌مان بیش از نیمی از روز کاری را پشت‌میزهایمان و در حالت نشسته می‌گذرانیم. درحالی‌که تمام این مدت زمانی که به حالت نشسته سبزی می‌شود، می‌تواند سلامتی‌مان را خیلی جدی به خطر بیندازد. چرا؟ چون بدن ما جراحی طراحی شده که موقع کار و بازی ایستاده و متحرک و موقع استراحت نشسته باشد. یک سبک زندگی با فعالیت بسیار کم، می‌تواند از طرق مختلفی بر بدن ما تأثیرات منفی بگذارد. نشستن زیاد پشت‌میز، انجام سفرهای شهری فقط با استفاده از وسایل حمل‌ونقل، گذراندن اوقات فراغت تنها در مقابل تلویزیون یا با گشت‌وگذار در اینترنت در حالت نشسته، همگی نمونه‌هایی از یک سبک زندگی ناسالم هستند و می‌توانند منجر به بیماری‌های زیادی شوند از جمله آلزایمر، دیابت نوع ۲، افسردگی، استرس و اخته شدن خون در عروق یا، کاهش قدرت عضلات، ضعف استخوان‌ها و سیستم ایمنی. ضمن اینکه ارتباط معناداری بین نشستن طولانی‌مدت با خطر مرگ زودهنگام وجود دارد. یکی از استادان پزشکی دانشگاه هاروارد، نشستن طولانی را «سیگار کشیدن نو» نامیده و حتی عوارضش را از کشیدن سیگار بیشتر دانسته است. اگر چه ممکن است نتوانیم نشستن پشت‌میز را کم یا از آن خودداری کنیم اما می‌شود با یکسری راهکار، از برخی عوارض نشستن زیاد پشت‌میز جلوگیری کرد؛ مثلاً اینکه هر نیم‌ساعت یا حداکثر یک‌ساعت یک‌بار، از پشت‌میز بلند شویم، چند حرکت کششی برای رفع خستگی انجام دهیم، در اطراف دفتر کار راه برویم... همه اینها می‌توانند تأثیرات منفی ناشی از زیاد نشستن را کاهش دهند و از سلامتی ما محافظت کنند.



## باشگاه نویسندگان



## ارغوان و معجزه همزبانی



سید جواد رسولی  
کارشناس رسانه

توی مترو نشسته بودم و سرم توی گوشنی بود. داشتیم عکس‌های خداحافظی با سایه را که در حیاط خانه‌اش گرفته بودند نگاه می‌کردم؛ همان جایی که درخت مشهور ارغوان بود و آدم‌ها دورش جمع بودند. ارغوان هوشنگ ابتهاج احتمالاً مشهورترین درخت معاصر برای فارسی‌زبانان است. آنطور که او با سوز و حسرت و از راه دور با درختش حرف می‌زد، ارغوان را به چیزی بیش از یک درخت تبدیل کرده به نشانه‌ای از دوری، به فاصله اجتناب‌ناپذیر با کسی که بسیار عزیز است. در این فکرها بودم که صدای موسیقی ملایمی را واکن بیچید و بعد صدای دور آدم‌هایی که آهنگ تولدی را به اسپانیایی می‌خواندند. سرم را بالا آوردم و دنبال منبع صدا گشتم. از گوشی مردمی‌سالاری بود که در گوشه‌هاگن تنها نشسته بود و به صفحه موبایل خیره شده بود و با دقت چیزی را تماشا می‌کرد. پوستی آفتاب‌سوخته داشت با صورت پهن و موهای مشکی پر پشت. چهره‌اش شبیه مارسلو سالاس، مهاجم قدیمی تیم شیلی بود. با دقت کوتاه‌تر و صورت شکسته‌تر. هر از گاهی همانطور که به صفحه موبایل چشم دوخته بود، دستش را بالا می‌آورد، با انگشت عینکش را قدری بالا می‌داد و بعد انگشت‌هایی که از چشم‌اش می‌ریخت را پاک می‌کرد. نگاه خیره غمگین‌اش را ولی لحظه‌ای از صفحه گوشی بر نمی‌داشت. بارها موسیقی تکرار شد و او صحنه مقابلش را تماشا کرد.

در واکن مترو کسی به او توجهی نداشت. همه سرشان توی گوشنی خودشان بود. مهاجر لاتین‌تبار غمگین به چشم کسی نمی‌آمد. معلوم بود که از کار خسته‌کننده‌ای برمی‌گردد و معلوم بود که دلش برای آن کسانی که روی صفحه موبایلش می‌بیند خیلی تنگ شده است. با این حال مثل انبوه مهاجران لاتینی در اسپانیا مشغول کارهای یدی و سخت هستند نامرئی بود. توجهی بر نمی‌انگیخت و به چشم نمی‌آمد. در یکی از ایستگاه‌ها یک گروه مسافر جدید وارد شدند و من دیگر نمی‌توانستم آقای سالاس را ببینم. آخرین نفری که وارد شد، مرد میانی‌سالی بود که موهای کوتاه داشت و به‌هیچ‌لی عضلانی و قیافه‌اش شبیه کوبایی‌ها بود. نگاهیه به دور و بر انداخت و بعد روی یکی از صندلی‌ها نشست. چند ایستگاه بعد وقتی باز واکن خلوت شد، چشم چرخاندم تا مهاجر غمگین را پیدا کنم. هنوز همان جا نشسته بود. آقای کوبایی هم جایش را تغییر داده بود و روی صندلی کنارش بود. داشتند با هم حرف می‌زدند. بیشتر آقای سالاس حرف می‌زد. توی گوشنی‌اش چیزهایی را می‌پسندا می‌کرد و به آقای کوبایی نشان می‌داد؛ شاید عکس بچه‌هایش، خانواده‌اش، عزیزانش. کوبایی آرام و متین اما با توجه زیاد عکس‌ها را نگاه می‌کرد و به او گوش می‌داد. گاهی جمله‌ای می‌گفت، سؤالی می‌پرسید، گاهی هم به نکته ظاهراً جالبی اشاره می‌کرد و باعث می‌شد آقای سالاس بخندد و پریش توضیحاتی بدهد. شاید خاطره‌ای تعریف کند یا نسبت کسانی که در عکس‌ها هستند را باهم برایش بگوید. هرچه بود، این گفت‌وگو حال او را کاملاً عوض کرد. صورتش باز شده بود و چشم‌هایش از پشت عینک برق می‌زد. معجزه همزبانی و هم‌سرزوشی اتفاق افتاده بود. مهاجرها با یک‌دیگر همدیگر را تشخیص می‌دهند، مزه دردها و دوری‌ها را می‌دانند و طعم دل‌تنگی را خوب بلندند. وقتی که زبان‌شان هم مشترک باشد غبار غم کم‌کم می‌رود و گفت‌وگو آغاز می‌شود. وقتی که دوباره سرم را برگرداندم توی گوشنی داشتم به این فکر می‌کردم که چقدر در دوری و فاصله، پیدا شدن یک هم‌زبان اتفاق شگفت‌انگیزی است؛ آدم می‌تواند درباره خاطره‌هایش، عزیزانش و دل‌تنگی‌هایش حرف بزند و طرف چند دقیقه حالش عوض شود. آدم می‌تواند مردم غمگین لاتینی باشد که عکس از غواش را به دیگری نشان می‌دهد و دل‌دانش را تعریف می‌کند و انگشت‌هایش تبدیل به لیخند می‌شود.

## بوک مارک



## خانه خاموش

بله، دوستی یعنی همین. چیزهایی را به هم می‌گوییم که خودمان می‌دانیم و از این کار لذت می‌بریم؛ کلمه‌ها و جمله‌ها، خودم می‌دانم که توخالی‌اند اما باز هم فریب می‌خورم و کیف می‌کنم.

## دیالوگ



## ضیافت

به چیزی می‌گم نه نیارین اما مسعود کیمیایی آره الکی هم نیارین. یک‌سال و روز و ساعتی‌رو قرار می‌ذاریم هر کی هر چی شده چه اون‌کی که بارش بار شده چه اون‌کی که بارش افتاده که خدا کنه همه ما کار درست بیایم خلاصه یک‌بار دیگه دور هم جمع بشیم...

## فراخوان



بی تعارف و تکلف، مثل همین متن کوتاهی که می‌بینید، ما منتظریم تا نوشته‌هایتان درباره مسائل روزمره، مشکلات و دغدغه‌هایتان را برای ما ارسال کنید. اگر اهل طنز و کاریکاتور و طراحی هم هستید چای‌تان اینجا محفوظ است. متن یا طرح تان که آماده شد یک تماس با شماره ۰۲۳۶۳۶۳۶ بگیرد تا برای رساندنش به ما، راهنمایی‌تان کنیم.