

همشهری

■ حضرت امیر المؤمنین علی؛ از گمان بد دوری کن، زیرا بدگمانی عبادت را از بین می برد و گناه را بزرگ می سازد.

■ اذان ظهر: ۱۳:۰۱ ■ غروب آفتاب: ۱۸:۵۲

■ اذان مغرب: ۱۹:۱۳ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۰۴

■ اذان صبح فردا: ۳:۳۴ ■ طلوع آفتاب فردا: ۵:۰۹

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

■ پدیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
■ تلفن: ۰۲۱-۸۴۳۲۱۰۰۰

■ توزیع و اشتراک: موسسه نشرگستر امروزین
■ تلفن: ۰۲۱-۶۱۹۳۳۰۰۰

■ چاپ: همشهری
■ تلفن: ۰۲۱-۴۸۰۷۵۰۰۰

■ دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (مج)، کوچه شهید سیدکمال فرینی، شماره ۱۴
■ کدپستی: ۰۴۵۹۴۶-۱۹۶۶۶
■ تهران، صندوق پستی ۱۹۳۱۵/۵۴۴۶
■ تلفن: ۰۲۱-۲۳۰۳۳۰۰۰، شماره ۰۲۱-۴۶۰۶۷۰۰۰

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

خوش خبر

کم مصرف کنید، پولش را بگیرید



تابستان نزدیک است و بعضی از ما بدون اینکه حتی گرم مان باشد، به‌طور خودکار و از پیش تعیین شده، انگشت مبارک‌کمان به سمت کلیدهای کولر می‌رود. به همین دلیل است که معمولاً ۶ ماهه اول سال مصرف برق در کشور حسابی بالا می‌رود و مسئولان را نگران می‌کند. اما اخیر خوبمان این است که وزیر نیرو با یک جایزه تشویقی سعی دارد جلوی اسراف و استفاده بی‌رویه از این سنندرومی که نه نامی دارد و نه درمانی را بگیرد! در همین راستا مقرر است، از ابتدای خردادماه امسال تا انتهای شهریور به‌مدت ۴ ماه، در شرایطی که مشترکان خانگی برق نسبت به‌مدت مشابه سال گذشته در مصرف برق صرفه‌جویی کنند، به ازای هر کیلووات ساعت صرفه‌جویی تا ۲ هزار تومان عادل ۱۰ برابر هزینه فروش برق، از دولت پاداش دریافت کنند.

به گفته وزیر نیرو، هیچ محدودیت پرداختی در پاداش صرفه‌جویی وجود ندارد و دولت هزاران میلیارد تومان برای پرداخت به مردم در دستور کار قرار داده است. بر این اساس، اگر یک مشترک در شهر تهران، کولر آبی خود را نسبت به تابستان سال گذشته روی دور کند قرار دهد، می‌تواند تا ۱۵۰ هزار تومان برای همراه پاداش صرفه‌جویی دریافت کند. همچنین اگر یک مشترک واقع در استان‌های گرم‌سیر کشور، یک کولر گازی خود را در فصل گرم خاموش کند، می‌تواند ماهانه تا یک میلیون تومان پاداش صرفه‌جویی دریافت کند. پس برای یک پاداش جانانه آماده شوید!

حال خوب جوانان



این هفته در منطقه ۲۰ تهران قرار است جشنواره حال خوب جوانان به مناسبت هفته سلامت برگزار شود که شعارش «حال خوب زندگی، سلامت برای همه با پزشکی خانواده» است و تا پانزدهم اردیبهشت در محلات این منطقه اجرا می‌شود. انطور که مدیرکل سلامت شهرداری تهران گفته، در جشنواره حال خوب جوانان برنامه‌ها و اقدامات متنوع سلامت محور برای تمامی مقاطع سنی برگزار می‌شود. استقرار تیم‌های پزشکی، دندانپزشکی، ویزیت متخصصان داخلی و مغز و اعصاب، پزشک عمومی، زنان و از تولید با مشارکت گروه‌های جهادی در محلات کم‌برخوردار از جمله برنامه‌های هفته سلامت و این جشنواره است. همچنین استقرار اتوبوس سیار فراموز در مدارس، ارائه خدماتی مثل مشاوره‌های روانشناسی، بهداشت فردی، تغذیه، اجرای مسابقات ورزشی و بازی‌های گروهی، برنامه زنگ تحرک با شعار حال خوب زندگی، برپایی ۱۳ ایستگاه ورزش، تندرستی و صبحانه سلامت در بوستان‌ها، برگزاری همایش پیاده روی، جشنواره آتیسیم، جشنواره غذای سالم، اجرای برنامه‌های عروسکی در مدارس با موضوعات سلامت محور و مهارت‌های زندگی و بازدید از مراکز بهداشتی و مرکز نگهداری سالمندان از دیگر برنامه‌های این هفته است. خلاصه اینکه هفته سلامت، فرصتی است که بار دیگر به مسئله سلامت ذهن و جسم اهمیت بدهد و دقت داشته باشید که مفهوم سلامت بسیار عمیق‌تر و وسیع‌تر از تندرستی است و باید علاوه بر توجه به مسئله تندرستی، به سلامت روح هم توجه کنید.

اهدای خون سالم



آخرین خبر امروز مربوط به اهدای خون بانوان است. همانطور که می‌دانید، آمار اهدای خون بانوان بسیار کمتر از اهدای خون مردان است و به همین دلیل هرساله مسئولان سازمان انتقال خون تلاش می‌کنند تا این آمار را بالا ببرند. خوشبختانه در چند سال اخیر به‌خاطر ارتقای سطح آگاهی بانوان کشورمان، آمار اهدای خون زنان هم بالاتر رفته و تعداد بیشتری از بانوان به مراکز اهدای خون مراجعه می‌کنند. باین همه مشاور، مدیرعامل سازمان انتقال خون در امور خانواده و بانوان درباره اهدای خون این گروه صحبت کرده تا خیال خانم‌ها را برای اهدای خون راحت کند. این مسئول گفته: بانوان برای ترویج اهدای خون سالم در خانواده و جامعه می‌توانند نقش بسیار مؤثری داشته باشند؛ آنها به‌خاطر خودمراقبتی بیشتر، خون سالمی دارند و بیماران، نیازمند خون این عزیزان هستند. یک خانم سالم که در گروه سنی ۱۸ تا ۶۵ سال قرار داشته باشد، می‌تواند در سال حداکثر ۱۸ بار این عمل خاینسپندانه را انجام دهد. سالانه بیش از ۱۵۰ هزار مادر در سراسر دنیا با تزریق خون و فرآورده‌های خونی از مرگ حتمی نجات می‌یابند. عوارض بارداری و زایمان نجات‌بخش پیدای می‌کنند. البته این را هم بگوییم که اغلب خانم‌ها فکر می‌کنند کم خون هستند یا خون اهداکن‌دن به بدن آنان صدمه می‌زند اما واقعیت این است که در کشورهای توسعه یافته، بانوان نیمی از اهدای خون را عهده‌دار می‌شوند و تنها در مواقع خاص، بانوان شرایط متفاوتی از آقایان دارند و قادر به اهدای خون نیستند. ضمن اینکه هر بانویی که اهدای خون انجام دهد، ۳۰ عدد قرص آهن دریافت می‌کند که یک نوبت در روز به‌مدت ۳۰ روز یا ۱ نوبت در روز به‌مدت ۱۰ روز می‌تواند به جبران آهن از دست رفته کمک کند. خلاصه اینکه بانوان عزیز از اهدای خون سالم دریغ نکنید و این کار خیر را با خیالی آسوده انجام دهید.

فراخوان

بی تعارف و تکلف، مثل همین متن کوتاه که می‌بینید. ما منتظریم تا نوشته‌هایتان درباره مسائلی روزمره، مشکلات و دغدغه‌هایتان را برای ما ارسال کنید. اگر اهل طنز و یکرکاتور و طراحی هم هستید جانتان اینجا محفوظ است. متن باطرحتان که آماده شد یک تماس با شماره ۲۳۰۲۳۲۶ بگیرد تا برای رساندنش به ما، راهنمایی‌تان کنیم.

صفحه آخر

تنت به ناز طبیبان نیازمند مباد وجود نازکت آزرده گزند مباد حافظ

بهار به نیمه رسیده است

مریم ساحلی

بهار بر ایمان همیشه از آغاز نشان داشته است. شروع یک سمتم بهتر شدن سوق دهنده. کسی نیست که نداند، فروردین همیشه آن نقش خیال‌انگیزی است که بر تارک تقویم‌های‌مان می‌درخشد و نویدبخش شرعی دیگر است، واقعیت اما این است که اردیبهشت با همه زیبایی‌اش از آن شوری که فروردین ارزانی روزگار می‌سازد، بی‌بهره است. اردیبهشت با همه سبزی‌ناکی و عطری که آدمی را مفتون خویش می‌سازد، وقتی به نیمه می‌رسد، از در سرازیری قرار گرفتن بهار خبر می‌دهد. راستی همه آن شوری که سال‌هاست، بهاران‌مان با آن آغاز می‌شود، اینک کجاست؟

چهار ساله که آخرین روزهای هر سال‌مان با تصمیم‌های نو همراه بوده است. کم‌نبوده‌اند جملاتی که در دفتر ذهن‌مان نوشته‌ایم و نشست‌هایم به نصیحت کردن خویش که در سال جدید در فلان مسیر قدم برمی‌داریم یا فلان صفت ناپسند را از خود دور می‌کنیم. شاید گفته باشیم در سال جدید هر روز این تعداد صفحه کتاب می‌خوانیم، هر هفته از یک فامیل یا آشنای قدیمی سراغ می‌گیریم یا برای حفظ سلامت جسم و روان خویش تلاش می‌کنیم. ما شاید در افکارمان به نشاندن گل‌لبخند بر چهره دیگران فکر کرده باشیم یا به تماشای طلوع در پیاده‌روی‌های صبحگاهی. و اما حالا که بهار به نیمه رسیده، خوب است بدنیست راهی دنیای فکر و خیالات همین یک‌ونیم‌ماه پیش خود شویم و یک‌بار دیگر به شوری که از خواب بر خاستن خاک در ما آفریده بود، ببیندیشیم و چراغی بیغروزم که از امید نشان داشته باشد؛ امید به نیکو ساختن جان و جهان خویش.



گفت‌وگو با گل‌ها

نگاه



فروشی‌های شهر کمک‌کنند. در نمایشگاه گل و گیاه بوستان گفتگو، سالانه تعداد زیادی از تولیدکنندگان گل و گیاه برای عرضه محصولات خود به شهروندان تهرانی شرکت می‌کنند که حضور آنها در کنار هم مجموعه‌های رنگارنگ و بسیار زیبایی از گل و گیاه را به‌وجود می‌آورد و شهروندان می‌توانند با تولیدکنندگان نزدیک آشنا شده و محصولات متنوع آنها را در غرفه‌های متعدد نمایشگاه گل و گیاه تهران ببینند؛ ضمن اینکه شرکت‌های خارجی از کشورهای اسپانیا، هلند، ترکیه، کره‌جنوبی، اتریش، ایتالیا و چین هم در این نمایشگاه حضور خواهند داشت. به‌جز بخش سرپوشیده نمایشگاه که شامل گیاهانی مانند کاکتوس و گل‌های حشره‌خوار و گل‌های زینتی است، در خارج از ساختمان اصلی نمایشگاه، بخشی به تولیدکنندگان تجهیزات فضای باز پارکی هم اختصاص داده می‌شود. این نمایشگاه به‌مدت یک هفته در بوستان گفتگو در محله گیشا، مجاور بزرگراه چمران قرار است و غرفه‌داران از ساعت ۱۵ بعدازظهر روز آخر برگزاری نمایشگاه، اقلام موجود

طبق روال هر ساله، اواسط بهار نوبت به نمایشگاه گل و گیاه می‌رسد و تابساط رنگین و خوش‌عطرش را در پایتخت بگستراند و روحی تازه به شهر بدمد. نوزدهمین نمایشگاه گل و گیاه تهران که از روز ۱۶ اردیبهشت در محل نمایشگاه‌های بوستان گفتگو برگزار می‌شود، فرصت خوبی است تا چند ساعتی را از دود و دم پایتخت فاصله بگیریم و وزیر سسقی مملو از گل‌های رنگارنگ نفسی تازه کنیم. نمایشگاه گل و گیاه بوستان گفتگو به همت سازمان بوستان‌ها و فضای سبز شهرداری تهران تا تاریخ ۲۲ اردیبهشت در این بوستان، میزبان علاقه‌مندان به گل و گیاه است. در این نمایشگاه، تجهیزات پارکی و صنایع وابسته، غرفه‌های متنوع گل و همینطور لوازم و ملزومات نگهداری گل و گیاهان اعم از خاک، کود و تجهیزات فضای باز پارکی هم اختصاص داده می‌شود. این نمایشگاه به‌مدت یک هفته در بوستان گفتگو در محله گیشا، مجاور بزرگراه چمران قرار است و غرفه‌داران از ساعت ۱۵ بعدازظهر روز آخر برگزاری نمایشگاه، اقلام موجود



صبح به خیر آقای خرس!



ناظم یک مدرسه در آمریکا، عجیب‌ترین خوشامدگویی تاریخ مدرسه را داشته و البته خوش‌شانس است که همچنان زنده است. این ناظم مثل هر روز در حال رفتن به مدرسه بود و فارغ از دنیا یکی از سطل‌های زباله بزرگ در مدرسه را بررسی می‌کرد که به یک‌بار، یک موجود غول‌پیکر از داخل سطل بیرون آمد و عملاً با او چشم در چشم شد. این موجود، یک خرس سیاه بزرگ بود که موفق شده بود قفل سطل را به‌نجوی باز کند و درون آن برود. ناظم مدرسه برای اینکه جانوران وارد سطل نشوند روی آن قفل گذاشته و اصلاً برای همین اول صبح بعد از زور تعطیلی سراغ قفل رفته بود تا وضعیت را بررسی کند. او گفته است که وقتی خرس را دیده، خواب از سرش پریده. خرس هم البته حسایی از این برخورد ترسیده و از سستی دیگری پا به فرار گذاشته است.

جلی ترین گواهینامه جهان!



جاعلان، حتی اگر خیلی احقر باشند، می‌دانند که برای جعل هویت، نباید سراغ چهره‌های شناخته شده بروند. اما نه همه آنها، پلیس در هلند، بعد از آنکه به یک راننده دستور داد توقف کند، با تعجب زیاد متوجه شد که گواهینامه او، به نام بوریس جانسون، نخست‌وزیر سابق انگلیس، صادر شده است. البته این جاعل، فقط از اسم او استفاده کرده بود و عکسی که روی گواهینامه هم چسبانده شده، عکس نخست‌وزیر سابق انگلیس است. رفتار این جاعل، طوری بوده که انگار می‌خواستند راننده این گواهینامه، تحت هر شرایطی دستگیر شود. البته او حتی اگر گواهینامه درستی هم می‌داشت دستگیر می‌شد چون رانندگی خطرناکی داشته و وقتی پلیس به او دستور داد کنار بکشد، متوجه شده که رفتار و حالت طبیعی ندارد. وقتی هم خواسته از این مرد ۳۵ ساله تست الکل بگیرد، مقاومت کرده است. البته بعداً در آزمایش خون مشخص شد که میزان بسیار زیادی الکل در خون او وجود داشته است. این گواهینامه، چنان عجیب بوده که پلیس هلند را در حساب‌کارتی خود منتشر کرده و به شوخی نوشته که گول این گواهینامه را نخورد. تاریخ تولد درج شده در گواهینامه، تاریخ تولد واقعی خود بوریس جانسون است اما نکته درخشان این گواهینامه این است که انقضای آن، آخرین روز سال ۲۰۰۰ میلادی است!

جهان نما

دورویی محیط‌زیستی

ایده‌ها خوششان بیاید اما به‌شدت مخالف هر گونه تغییرات بزرگ در زندگی‌شان هستند. اروپایی است اما نجات و آینده زمین تا وقتی مهم است که مردم، به سختی نرفتند. بر اساس یک نظرسنجی که در ۷ کشور پیشرفته اروپایی شامل انگلیس، فرانسه، آلمان، دانمارک، سوئد، اسپانیا و ایتالیا انجام شده است. مردم نگران تغییرات اقلیمی هستند و حتی حاضرند گام‌های کوچکی برای مقابله با آن بردارند اما تمام کنش‌ها، به همین گام‌های کوچک ختم می‌شود و هر تغییری در سبک زندگی‌شان در این راستا را غیر قابل قبول می‌دانند. در این نظرسنجی، از مردم درباره حذف کیسه‌ها و ظروف یک‌بار مصرف پلاستیکی، کنار گذاشتن ماشین‌هایی که سوخت فسیلی دارند و همینطور ابتکارات شخصی مثل خرید لباس دست دوم و کنار گذاشتن گوشت و لبنیات پرسیده شده است. در نهایت، مشخص شده که مردم شاید از این



بوک مارک

ماجراهای تام سایر

مارکتون

تام دیگر تصمیمش را گرفته بود. غمگین و نومید بود. خودش می‌گفت که او یک پسرک تنها و بی‌کس است؛ هیچ‌کس دوست ندارد؛ موقعی که همه متوجه می‌شدند که کار او به کجا کشانده‌اند، شاید بشیمان می‌شدند؛ تا سعی کرده بود پسر خوبی باشد و با هر اوضاعی بسازد؛ ولی



گذاشته بودند؛ از قرار معلوم، تنها چیزی که آنها را راضی می‌کرد این بود که از شر او خلاص بشوند، پس بگذار چنین باشد؛ و بگذار دیگران او را مقصر بدانند - چرا ندانند؟ مگر آدم بی‌کس و کار حق شکایت هم دارد؟ بله، آنها او را عاقبت مجبور به آن کار کرده بودند؛ تام یک زندگی سراسر جنایت را در پیش می‌گرفت. راه دیگری نداشت.