

■ **حضرت امیر المؤمنین علی:**

در کارهای خود با افراد خداترس مشورت کن تا راه درست را یابی.

■ **اذان ظهر:** ۱۲:۰۳ ■ **غروب آفتاب:** ۱۹:۱۸
■ **اذان مغرب:** ۱۹:۳۹ ■ **نیمه شب شمرعی:** ۲۳:۱۱
■ **اذان صبح فردا:** ۲۰:۲۰ ■ **هلوغ آفتاب فردا:** ۲۴:۸

■ **پدیش آگهی:**

■ **توزیع و اشتراک:**

■ **موسسه نشر گستر امروزیون**

■ **تلفن:** ۸۴۲۱۰۰۰

■ **چاپ:ممشبری**

■ **تلفن:** ۴۸۰۷۵۰۰۰

■ **دفتر مرکزی:** تهران، خیابان ولیعصر (ع.ج)، کوچه شهید سیدکمال فریخی، شماره ۱۴

■ **کد پستی:** ۴۵۹۵۶-۱۶۶۶۶ ■ **تهران، صندوق پستی:** ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶

■ **تلفن:** ۲۲۰۳۲۰۰۰، ۲۳۰۳۲۰۰۰، ۲۲۰۶۶۰۷۰

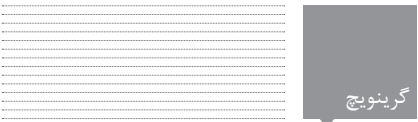
■ **چهارشنبه ۱۷ خرداد ۱۴۰۲** ■ **سال سی و یکم** ■ **شماره ۸۷۲۹**

همیشه‌ری

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

صفحه آخر

■ **ممشبری:** www.hamshahronline.ir
■ **سایت روزنامه:** newspaper.hamshahronline.ir



گرینویچ

بابابزرگ خلافتکار!



خلافتکاری سنن بازنشستگی ندارد اما کسی انتظار ندارد که یک پیرمرد که شرایط جسمانی خوبی ندارد، ریسک زندان را به جان بخرد و دستت به خلاف بزند. اما همیشه استثنایی وجود دارد؛ یک پیرمرد ۸۲ساله در آلمان، برای بار بیست و پنجم به‌دام پلیس افتاده است. این ملوان بازنشسته، درواقع یک خلافتکار سابقه‌دار است اما اصرار دارد که به فروش غیرقانونی ماری‌جوانا ادامه دهد چون به‌گفته خودش، ۸۰۰۰هپورو حقوق بازنشستگی‌اش، کفاف دخل و خرج زندگی‌اش را نمی‌دهد و به درآمد بیشتری نیاز دارد.
داستان‌ها از قاضی‌ها خواسته‌اند حکم ۳۴ماه زندان را برای این پیرمرد پرحاشیه اعمال کنند اما آنها زیر بار نرفته و گفته‌اند استثنا قائل خواهند شد و گفته‌اند به‌خاطر شرایط و وضعیت سلامتی این پیرمرد، در حکم او تخفیف زیادی قائل خواهند شد. او همین حالا یک حکم تعلیقی زندان دارد و قاضی‌ها به‌او گفته‌اند این آخرین شانس او برای زندانی نشدن است.

عقاب پلاستیکی پر درآمد



عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

عقاب پلاستیکی در نمایشگاه

اول آخر

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی



برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

برداشت گیلاس در روستای نندین ■ عکس: زکیه باباجانی

کرد که ما در حال حاضر سالانه ۴۰۰میلیون تن پلاستیک تولید می‌کنیم.

یک دلیل اینکه تعداد کمی کارخانه بافت پتل‌های خورشیدی در دنیا وجود دارد این است که تا همین اواخر، پتل‌های زیادی برای بازیافت و استفاده دوباره در دسترس نبود. نخستین نسل از پتل‌های خورشیدی، تازه به انتهای عمر مفید خود رسیده‌اند و بازیافت آنها، تازه از الان موضوعیت پیدا می‌کند. به همین خاطر است که افتتاح کارخانه بازیافت آنها در فرانسه، بسیار مهم است و می‌تواند الگویی برای دیگر کشورها باشد.

مواد باارزش در پتل‌ها، مثل طلا و مس و سیلیکون، چنان با دیگر مواد ترکیب می‌شوند که از نظر اقتصادی، بازیابی آنها به‌صرفه نیست اما کارخانه فرانسه، روشی مقرون به‌صرفه را برای این کار پیش پای دنیا می‌گذارد. مسئله بازیافت این صفحات خورشیدی، اگر همین امروز دولت‌ها به فکر چاره نباشند، می‌تواند در آینده چنان بلایی سر محیط‌زیست بیاورد که آرزو کنیم ای کاش هرگز به فکر تولید آنها نیفتاده بودیم.

ناجی، همان قاتل است؟

حال خوب

۳۰۰ راه برای درمان افسردگی



مهربان خرسو شاهی

آدم‌ها زمانی می‌توانند از پوسته‌خودشان بیرون بیایند که تصمیم بگیرند. در غیر این صورت ممکن است سال‌ها با جسم و روانی بیمار روزگار بگذرانند. «جس مل» یکی از افرادی است که تصمیم می‌گیرد زندگی خود را تغییر دهد. او با یافتن ۳۰۰راه، تلاش کرد تا بر بیماری افسردگی خود غلبه کرده و آن را درمان کند.

در طول همه‌گیری کرونا، جس مل از افسردگی و اضطراب رنج می‌برد. اما فرقی‌نبه باعث شد تا این زن ۳۴ساله نتواند برنامه‌های خود برای غلبه بر افسردگی را آغاز کند. اما زمستان سال گذشته میلادی، زمانی که کرونا در حال فروکش کردن بود، جس تصمیم گرفت تا هر روز، کار جدیدی انجام دهد برای این هدف. دوره‌ای ۱۰۰روزه را در نظر گرفت. جس مل از ۲۷دسامبر تصمیم خود را عملی کرد ووقتی به‌ماه آوریل رسید، احساس کرد باز هم به‌ادامه این مسیر نیاز دارد و با انجام این بر برنامه، حال بهتری دارد. جس برای آنکه هر روز فعالیت جدیدی انجام دهد کارهای متعددی مانند مکانیک ماشین، خیاطی و همکاری با یک گروه باغبانی را امتحان کرد و آموخت. درواقع او «لیون‌های بسیاری را امتحان کرد تا بتواند با تمرکز بر یادگیری تازه‌ها، بر حالت روحی خود غلبه کند. مل برای آنکه هر لحظه به‌کاری مشغول باشد و از افسردگی بگریزد از آسان‌ترین کارها مانند دوختن دکمه‌های لباس، آویزان کردن چند قاب عکس روی دیوار، یختن کیک، درست کردن بستنی، یختن مویز، پرورش کدوخلوایی، اهدای خون، ورزش‌های مختلف، تماشای هاکای روی یخ تا کارهای بزرگ و مهم‌تر مانند ژن‌توردراری را انجام داد. او برای آنکه دیگران از تجربه او برای بهبود افسردگی و اضطراب الهام بگیرند، هر روز کارهای خود را در اینستاگرام به اشتراک می‌گذاشت و به‌این ترتیب بسیاری با او همراه شده و از تأثیر کارهایش بر زندگی خود صحبت می‌کردند. جس مسل می‌گوید: «حالا که به افسردگی و اضطراب خود غلبه کردم، کار کردن و یادگرفتن را ادامه خواهم داد. هر روز صبح از خود خواهم پرسید که چرا این کار را یاد نگیرم؟»

■ **صاحب امتیاز:** مؤسسه **مشمبری**

■ **مدیر مسئول:** **محسن مهدیان**

■ **سر دبیر:** **داتیاپال معمار**

■ **معاونان سردبیر:** علی عمادعی، شهرام

فرهنگی، شاهین امین، حامد فوقانی

■ **مدیر فنی:** حامد بزدانی

■ **مدیر هنری:** مهدی سلامی

■ **دبیر سیاسی:** علی ترابی

■ **دبیر شهری:** سیمین برداران

■ **دبیر اقتصادی:** سروش خسروی

■ **دبیر فرهنگی:** امیر عبدالاد

■ **دبیر حوادث:** جواد عزیزی

■ **دبیر بین الملل:** حسین سعیدی

■ **دبیر جامعه:** عیسی محمدی

■ **دبیر زیست بوم:** محمد پارکانی

■ **دبیر ورزش:** سیدضی‌زهرآ عباسی

■ **دبیر دانش و فناوری:** محمد کرباسی

■ **دبیر ورزشی:** امیر محمد یعقوب پور

■ **دبیر همشهری جمع:** پروانه بهرام نژاد

■ **دبیر صفحه آخر:** مسعود میر

■ **دبیر عکس:** فرشاد عباسی

■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت‌کنندگان:**
■ **مدیریت:**
■ **تولید:**
■ **نگارگری:**
■ **طراحی:**
■ **مطابق‌سازی:**
■ **مطابق‌سازی:**

■ **مشارکت**