■حضرت امیر المؤمنین علی(ع):
وقتی بر دشمن غلبه کردی، گذشت از او را شکرانه پیروزی بر وی قرار ده.

■اذان ظهر: ۱۲:۰۷ ■غروب آفتاب: ۱۹:۲۴
■اذان مغرب: ۱۹:۴۵ ■نیمه شب شرعی: ۲۳:۱۴
■اذان صبح فردا: ۳:۰۴ ■طلوع آفتاب فردا: ۴:۵۱

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی

همشهری

■سه‌شنبه ۶ تیر ۱۴۰۲ ■سال سی‌ویکم ■شماره ۸۸۱۲

مهار تورم و رشد تولید

■پذیرش آگهی:
■تلفن: ۸۴۳۲۱۰۰۰

■توزیع و اشتراک:
موسسه‌نشرگسترامروزنوین
■تلفن: ۹۱۳۰۴۱۴۲

■چاپ: همشهری
■تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰۰

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

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

صفحه آخر

از این مرض به حقیقت شفا نخواهم یافت
که از تو دردِ دل ای جان، نمی‌رسد به عِلاج
حافظ

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

■معاونان سردبیر: علی عمادی، شهرام فرهنگی، شاهین امین، حامد فوقانی
■مدیر فنی: حامد یزدانی
■مدیر هنری: مهدی سلامی
■دبیر سیاسی: علی ترابی
■دبیر شهری: سیمین برادران
■دبیر اقتصادی: سروش خسروی

■دبیر فرهنگی: امیر خداداد
■دبیر حوادث: جواد عزیزی
■دبیر بین‌الملل: حسین ارجلو
■دبیر جامعه: عیسی محمدی
■دبیر زیست بوم: محمد باریکانی
■دبیر ایرانشهر: سیده‌زهرا عباسی
■دبیر دانش و فناوری: محمد کرباسی
■دبیر ورزشی: امیرمحمد یعقوب پور
■دبیر همشهری جمعه: پروانه بهرام نژاد
■دبیر صفحه آخر: مسعود میر
■دبیر عکس: فرشاد عباسی

زندگی خوب

ورزش نگردن را ترک کنید

توی فضای مجازی و پیج‌های اینستاگرامی آدم‌ها همه ورزشکارند و در حال به اشتراک گذاشتن عکس‌هایی از تمرینات ورزشی که انجام می‌دهند یا وسایل ورزشی که تازه خریده‌اند. در دنیای واقعی اما خیلی از این خبرها نیست و معمولا افراد کمی را از اطرافیانتان می‌بینید که اهل ورزش کردن و باشگاه رفتن باشند. این موضوع در آمارهای وزارت ورزش و جوانان هم مشخص است، آنطور که این آمارها می‌گویند، تنها ۲۰ درصد مردم ورزش می‌کنند و این آمار برای زنان خانه‌دار و بزرگسالان و کودکان گاهی اوقات تا ۱۵ درصد هم کاهش می‌یابد. به این معنی که مردم در هفته حداقل ۲ روز به میزان نیم‌ساعت به‌طور منظم و مداوم ورزش می‌کنند و مهم‌ترین ورزشی هم که این ۲۰ درصد انجام می‌دهند، معمولا پیاده‌روی است و تعداد کمی هستند که به سراغ ورزش حرفه‌ای می‌روند. این در حالی است که در همه مناطق و محله‌ها تا دلتان بخواهد باشگاه ورزشی تأسیس شده که البته برای استفاده از این باشگاه‌ها باید پول پرداخت کنید. اما جز اینها، ۸هزار خانه ورزش در کشور تجهیز شده که میزان بهره‌وری آنها تنها ۱۵۰۰مورد است. در همه بوستان‌ها و پارک‌ها وسایل ورزشی هست و می‌شود بدون پرداخت یک‌ریال، از این وسایل استفاده کرد. اصلا چرا راه دور برویم؟ حتی در خانه هم می‌توان به راحتی با تماشای فیلم - که این روزها در فضای مجازی زیاد است- ورزش کرد و اصلا لازم نیست در روزهای گرم تابستان، برای فعالیت بدنی از خانه خارج شوید. خلاصه که امکانات برای ورزش کردن همه جوره فراهم است، فقط کافی است اراده کنید و تصمیم بگیرید که در هفته چند ساعتی را به این فعالیت بدنی اختصاص دهید تا زندگی سالم‌تری داشته باشید و آمار وزارت ورزش و جوانان را هم بالا ببرید.

دیالوگ

پری

داریوش مهرجویی

نوشتن یه‌حال غریبی داره. ذهنو متوجه کاری می‌کنی که ورای توئه. اینجام نفس یه‌جوری نابود می‌شه و این شور و ولوله، این قدم‌زدن‌ها و یه دفعه یه چیزی به فکرت می‌رسه، یه فکر می‌آد تو کله ت، می‌پری طرف میز و قلم و کاغذ... کو؟ کو؟ قلمم کو؟ صبر کن، من هردفعه خواستم یه‌چیزی بنویسم، درست وقت بزنگاه قلم نیست.

گرینویچ

مترسک خلاقانه

مترسک‌ها، ساده و ابتدایی هستند و هدفشان این است که محصولات مزرعه را از دست پرنده‌ها و حیوانات نجات دهند. اما وقتی مهاجمان متفاوت باشند، مترسک هم باید همینطور باشد؛ یک مزرعه‌دار در هند، برای فراری دادن میمون‌ها از مزرعه‌اش، دست به ابتکار جالبی زده و یک لباس کامل خرس را به تن می‌کند و بین محصولات رژه می‌رود. این مرد بعد از آنکه دید میمون‌ها دیگر از مترسک‌های متعارف در مزرعه نیشکرش نمی‌ترسند، با همکاری چند کشاورز دیگر دست به این ابتکار زد. این کار حسابی سروصدا به پا کرده و مقامات قول داده‌اند فکری به حال میمون‌های وحشی این منطقه بکنند.

سورپرایز شیرین

عمل مهربانانه یک مرد هندی برای دلگرم کردن دخترش در کانادا، قلب میلیون‌ها نفر را رقیق کرده و باردیگر قدرت عشق والدین به فرزندانشان را به رخ کشیده است. این پدر هندی، به‌تنهایی از هند به کانادا سفر کرده تا در جشن فارغ‌التحصیلی دخترش، در کنار او باشد. نکته اینجاست که او از این سفر چیزی به دخترش نگفته و با حضور در محل کار دخترش، او را غافلگیر کرده است. و خب به‌راحتی می‌توان حدس زد که این دختر چقدر از این کار پدرش احساساتی شده. فیلم لحظه دیدار آنها، در اینستاگرام منتشر شده و میلیون‌ها بار دیده‌شده و ده‌ها هزار کامنت مثبت گرفته است.

شغل رؤیایی شکموها

هر روز صدها میلیون انسان در سراسر دنیا پول می‌دهند تا بستنی بخورند، اما اگر کسی به شما پول بدهد که این کار را بکنید چه؟ افراد خوشبخت اندکی در آمریکا این فرصت را پیدا خواهند کرد، چون بستنی‌فروشی معروفی در این کشور، به‌دنبال استخدام چند نفر به‌عنوان مزه‌کننده یا همان تیستر بستنی است. همین که پول برای خوردن بستنی ندهید کافی است اما کسی که برای این کار استخدام شود، به اندازه یک سال بستنی رایگان می‌گیرد و هر طعم جدیدی به خانه‌اش فرستاده می‌شود تا درباره آن نظر بدهد. شرایط تقاضای شغل هم ساده است و عملا هر کسی می‌تواند متقاضی این شغل شود.

تصمیم خوب

بی‌خاموشی

گرمای هوا و اضافه شدن وسایل سرمایشی به جمع وسایل برقی، مصرف برق را چندین برابر کرده. به همین دلیل هم وزارت نیرو در کنار تمهیداتی که برای تأمین برق مورد نیاز کشور اندیشیده، مطابق سال گذشته طرح پاداش کاهش مصرف برق خانگی را به اجرا گذاشته، اما این بار با پاداش ۲۰برابری. این طرح از ابتدای خرداد تا پایان شهریورماه اجرا می‌شود و همه مشترکان حتی پرمصرف‌ها هم می‌توانند با کاهش مصرف برق خود پاداش دریافت کنند. مثلا یک خانواده بوشهری با کاهش مصرف برق در ۲۸روز خرداد ۴۲۲هزار تومان پاداش صرفه‌جویی دریافت کردند. مدیرعامل شرکت توزیع برق تهران بزرگ هم گفته که براساس برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته و اقدامات انجام شده، پیش‌بینی می‌شود که امسال خاموشی در تهران اتفاق نیفتد و دیگر لازم نیست نگران رفتن یکباره برق و ساعت‌ها ماندن در تاریکی و گرما باشید. در مقابل اما قبوض میلیونی در انتظار مشترکان پرمصرف برق است و آنهایی که برق را بی‌محابا مصرف می‌کنند جریمه می‌شوند. البته این را هم بگوییم که در همین تهران خودمان، ۴۰ درصد مشترکان میزان مصرف خود را نسبت به سال قبل کاهش دادند و مشمول پاداش شده‌اند. بالغ بر ۸۰درصد از مشترکان پایتخت هم یا زیر الگو یا در محدوده الگوی مصرف قرار دارند، اما ۴درصد مشترکان در رده مصرفی بالاتر از الگو قرار گرفته‌اند و بیش از ۲ برابر الگوی مصرف برق می‌کنند. در نتیجه قبض برق هم ۳.۵ برابر قیمت تمام‌شده برای آنها محاسبه می‌شود. مسئولان هم اخطار داده‌اند که مشترکانی که صرفه‌جویی نکنند و بیش از ۲ برابر الگوی مصرف، برق استفاده کنند، تا چند ده میلیون مشمول قبوض برق می‌شوند. این دسته از مشترکان عمدتا یا خانه‌های ویلایی بسیار بزرگ دارند یا در برج‌های بزرگ زندگی می‌کنند و به همین دلیل مصرف برق‌شان بالاست. با این همه توصیه مدیران شرکت برق این است که حواسمان به کولرها و لامپ‌ها و لوازم برقی دیگر باشد تا دوباره درگیر خاموشی‌ها نشویم.

اول آخر

در راه کوره زغال - خورشیدکلا ■ عکس: حامد خورشیدی

زندگی پدیا

چتری برای ۳۴۶ نفر

مهتاب خسروشاهی

آدم‌هایی که به هر دلیل رنجی را تحمل می‌کنند، با هر وسیله‌ای که بتوانند تلاش می‌کنند تا دیگران طعم تلخ تجربه آنها را نچشند؛ مانند «مادر ترزای ویتنام» که با پذیرش سرپرستی ۳۴۶کودک، مانع از بی‌خانمانی آنها شده است.

«هاین تیوهونگ» که والدینش او را در نوزادی پشت در خانه‌ای رها کرده‌اند، حالا به فرشته نجات کودکان ویتنامی شبیه به‌خودش تبدیل شده است.

او که مسیر سختی را تا رسیدن به این نقطه طی کرده است؛ با راه‌اندازی سازمانی غیرانتفاعی، کودکان را به فرزندخواندگی پذیرفته و هر آنچه در توان دارد برای خوشبختی آنها انجام می‌دهد. به لطف خیرانی که با مؤسسه غیرانتفاعی هونگ همکاری می‌کنند، این کودکان از تحصیل، غذای گرم، جای خواب، امکان نظافت، بازی و مراقبت‌های پزشکی لازم برخوردار هستند.

هونگ، تاریخ تولد خودش را نمی‌داند. شناسنامه‌ای که همراه او بوده بدون نام‌خانوادگی است و تنها تاریخ ۱۹۶۸میلادی در آن ذکر شده است. در سال‌های پس از جنگ، پیرزنی باقیمانده عمر و ثروت خود را صرف کمک به هونگ برای یافتن خانه‌ای امن کرد و در نهایت توانست او را به زوجی در شهر وین‌پو، بسپارد. اما این زوج از او به‌عنوان برده جنسی استفاده می‌کنند و هونگ پس از فرار از خانه آنها تا مدت‌ها در خیابان‌ها سرگردان بوده است تا اینکه در ۱۹سالگی کودکی را پشت در خانه خودش پیدا می‌کند و او را به فرزندی قبول می‌کند. از این نقطه زندگی تازه تیو هونگ آغاز می‌شود. هونگ با مردی چینی آشنا می‌شود که هزینه اجاره منزل و هزینه اولیه راه‌اندازی کاری تجاری را به او می‌دهد. او نام دختر خوانده‌اش را «آن دائو» می‌گذارد و از سال ۱۹۹۳میلادی، همکاری داوطلبانه خود در انجمن امداد ایتام ویتنام- انجمن امدادرسانی به ایتام و افراد مسن- را آغاز می‌کند.

تیو هونگ در سال ۲۰۰۱میلادی مرکز خیریه QueHoung را در مرکز منطقه Tan Dong Hiep راه‌اندازی می‌کند. او به‌تدریج کودکان تحت تکفل خود را افزایش می‌دهد تا اینکه از مرز ۳۰۰نفر عبور می‌کند. نام خانوادگی همه این کودکان، همان نام خانوادگی‌ای است که هونگ وقتی برای دومین بار به فرزندخواندگی پذیرفته می‌شود، از والدین خود کسب می‌کند.

او پس از تاسیس و گسترش مرکز خود یعنی «مادر هونگ»، کار خود را به خارج از مرزهای ویتنام برد و حمایت از کودکان بی‌سرپرست در ایالات متحده را آغاز کرد. خیریه مادر هونگ، خیرین بی‌شماری از سراسر آسیا دارد. برای مثال در شب سال نو- به تقویم ویتنام- حامیان ژاپنی این مرکز همراه با هدایایی برای کوتاه کردن موی آنها به مرکز آمدند.

جهان نگار

کوچک و شگفت‌انگیز

کمتر کسی را پیدا می‌کنید که حشرات را دوست داشته باشد؛ این موجودات ریز و عموما نادیده، یادآور دردسر و کلافگی و بی‌خوابی و حتی مریضی هستند. اما دنیای شگفت‌انگیز آنها، سرشار از سحر و جادو و البته زیبایی است. کافی است بتوانیم آنها را ببینیم. یک انجمن علمی انگلیس، با هدف شناساندن این دنیای شگفت‌انگیز به انسان‌ها، هر سال عکاسان را ترغیب می‌کند تا دنیا و زندگی این موجودات ریز را به تصویر بکشند و البته به بهترین عکس‌ها جایزه می‌دهد. ۷۰۰عکس از ۳۴کشور به این رقابت که با نام مسابقه «هفته حشرات انجمن حشره‌شناسی» انگلیس برگزار می‌شود ارسال شده که در نهایت ۲۴عکس در رشته‌های مختلف برنده شده‌اند. برخی از عکس‌های منتخب را می‌توانید در اینجا ببینید:

عکس این آخوندک نیوزیلندی را روزا دانبار ۱۷ساله گرفته است.

گوستاو پارنمارک ۱۶ساله از سوئد، با این عکس سنجاقک دم آبی، برنده بخش جوانان شده است.

زنبورها، احتمالا محبوب‌ترین حشرات دنیا هستند، مثل این یکی که ریموند جی کنون عکسش را گرفته است.

گوستار پرانمارک با این عکس نشان داده که دنیای حشرات درگیر چه جنگ و دعوایی است.

آنخل پلاتا عکس این مورچه ایبریایی را گرفته؛ این حشره، علاوه بر پرتغال و اسپانیا در مراکش هم یافت می‌شود.

عکس این سوسک ببری را بنجامین سالب به مسابقه فرستاده

دنیس تایچرت گفته است عکس این مورچه عظیم را آخر شب و بعد از یک باران سنگین گرفته است.