

همیشه‌ها

حضرت امیر المؤمنین علی؛

هر که عیب خود را ببیند، از پرداختن به عیب دیگران، باز می ماند.

اذان ظهر: ۱۲:۰۸ - غروب آفتاب: ۱۹:۲۴
اذان مغرب: ۱۹:۴۵ - نیمه شب شرعی: ۲۳:۱۵
اذان صبح فردا: ۳:۰۶ - طلوع آفتاب فردا: ۴:۵۲

پدیرش آگهی:

توزیع و اشتراک: موسسه نشر گستر امروز نیون
تلفن: ۰۲۱-۴۱۴۲۰۹۱۲

چاپ: همشهری

تلفن: ۰۲۱-۷۵۰۰۰۰۰

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (ع.ج)، کوچه شهید سیدکمال فریخی، شماره ۱۴
کد پستی: ۴۵۹۵۶-۱۶۶۶۶ - تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶

تلفن: ۰۲۲۰-۲۳۰۰۰۰۰۰، شماره: ۰۲۲۰-۲۶۰۶۷

همشهری: www.hamshahrionline.ir

سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
سرمدیر: داتابال معمار

دبیر فرهنگی: امیر خداداد
دبیر حوادث: جواد عزیزی
دبیر بین الملل: حسین ار جولو
دبیر جامعه: عیسی محمدی
دبیر زیست بوم: محمد پارکانی
دبیر ورزش: سیدزهره عباسی
دبیر دانش و فناوری: محمد کرباسی
دبیر ورزشی: امیر محمد یعقوب پور
دبیر همشهری جمعه: پروانه بهرام نژاد
دبیر صفحه آخر: مسعود میر
دبیر عکس: فرشاد عباسی

زندگی پدیا

دروغی به نام نوشابه رژیمی



فاطمه عباسی

همین که جلوی آینه تصمیم می‌گیریم چند کیلوپی از وزنمان

را کم کنیم و برویم سراغ رژیم‌های غذایی، چه رفته باشیم سراغ دکتر تغذیه و چه دست به دامان گوگل شده باشیم، نخستین چیزی که توصیه می‌شود به‌طور کلی از خوردن و خوراک حذف کنیم، قند و شکر است و البته تمام چیزهایی که قند دارند مثل شیرینی، نوشابه، پولکی، شکلات و... اینجاست که عده‌ای برای اینکه طعم شیرینی از زیر زبانشان بیرون نرود و آنهایی که نمی‌توانند از خیر چای شیرین صبح و نوشابه بگذرند، تصمیم می‌گیرند از قندها و نوشابه‌های رژیمی استفاده کنند. در واقع این نوشابه‌ها از لحاظ شیمیایی و فرمولی، دارای قند و کربوهیدرات نیستند و هیچ کالری‌ای ندارند. این قندها مانند اسپارتام، ساخارین سدیم، زالیپتول و... در بدن انسان هضم و جذب نمی‌شوند، ولی مزه آنها در دهان ما شیرین است. با توجه به این ویژگی، بیشتر افرادی که می‌خواهند وزنشان کم شود و همینطور مبتلایان به دیابت، فرآورده‌هایی مانند انواع شیرینی‌ها، نان‌های شیرین، نوشابه‌ها و دیگر نوشیدنی‌هایی را که با این قندهای مصنوعی درست شده‌اند، مصرف می‌کنند. درحالی‌که استفاده طولانی مدت و زیاد این شیرین کننده‌ها اثرهای سوئی بر سلامت دارد. بنابراین این تفکر که قند این مواد غذایی جذب نمی‌شود و کالری ندارد پس مجاز هستیم هر قدر دلمان خواست از آنها مصرف کنیم، اشتباه است. به تازگی هم آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان وابسته به سازمان جهانی بهداشت (WHO) در گزارشی عنوان کرده که یک شیرین کننده مصنوعی موسوم به «اسپارتام» در فهرست مواد «احتمالاً سرطان‌زا» قرار گرفته است. این اسپارتام هم یکی از رایج‌ترین شیرین کننده‌های مصنوعی جهان است و عمدتاً در نوشابه‌های رژیمی کوکاکولا، پیسی و همینطور دیگر محصولات خوراکی مثل برنج آدامس‌ها استفاده می‌شود و مصرف روزانه‌اش می‌تواند سلامتی‌تان را با خطر جدی مواجه کند. اگر تصمیم دارید رژیم بگیرید، بهتر است کلاهی شیرینی‌جات را بزنید و برای مدتی هم که شده طعم لذیذ «شیرینی» را به فراموشی بسپارید تا بعد از اینکه لاغر شدید، مجبور نباشید برای بیماری‌های دیگری که از خوردن قندهای مصنوعی ایجاد شده، راهی مطب دکتر و بیمارستان شوید.

روز خوب

طنازی و راستی

همه ما کمابیش معتقدیم که خندیدن زندگی را آسان‌تر می‌کند. شاید به همین علت بوده که سال‌ها پیش، یک نفر نخستین جوک تاریخ را گفته و باب بامزه بازی را باز کرده تا دیگران را برای لحظه‌ای هم که شده بخنداند. امروز روز جهانی جوک و شوخی است و از آنجایی که بسیاری معتقدند خنده بر هر درد بی‌درمان دواست، اختصاص چنین روزی در تقویم جهان چندان هم بی‌راه نیست. یکی از قدیمی‌ترین جوک‌های جهان در پایروس، ۱۸۰۰ سال قبل از میلاد نوشته شده است. گویا اختصاص روزی برای جوک رسماً در ایالات متحده آمریکا رخ داده، اما واضح است که شوری با پیشینه تاریخی کوتاهی مانند آمریکا نمی‌تواند خاستگاه جوک باشد و بدیهی است که جوک هزاران سال قدمت دارد. نخستین شوخی یا جوکی که روایت می‌شود را به یونانیان نسبت داده‌اند. نخستین کلاب کمدی جهان را هم به یونان باستان نسبت می‌دهند؛ جایی که در آن یک نفر می‌ایستاد و برای دوستان خود جوک می‌گفت، مثل اجراهایی که امروزه شاهدش هستیم و به آن استندآپ کمدی می‌گویم.

در ایران هم که اصولاً مردم طنز را دارد و این طنز را نسل به نسل ادامه داشته -از حکایات و مطایبات سده‌ی و دیوان عبید زاکانی به‌عنوان پیشگامان شوخی‌های زندانه و پرمغز در زبان و ادبیات فارسی بگیرد تا جوک‌های یک جمله‌ای در توئیتر و فضای مجازی- جوک گفتن علاوه بر اینکه بخ جمع‌رآباز می‌کند، راهی است برای نقادی و اظهار نظر کردن درباره هر مسئله‌ای که در صدر خیرها قرار می‌گیرد. خلاصه که جوک و شوخی و به تبع آن خندیدن، اتفاقات تلخ جهان را برآیمان کمی قابل تحمل‌تر می‌کند.

سرعت مجاز ۳۰ کیلومتر

ترمز مدیریتی در خیابان‌های اروپایی

جواد نصرتی

شهرهای بزرگ بیشتری در اروپا وارد رابطه عمیق با عدد ۳۰ می‌شوند

و در آخرین مورد، پولونیا گرفتار این عدد جادویی شده است. شهرهایی که درگیر این عدد می‌شوند، در واقع سقف سرعت ۳۰ کیلومتر بر ساعت را در بیشتر معابر خود اعمال می‌کنند، و آنطور

تصمیم خوب

که تحقیقات و بررسی‌ها نشان داده، سود و نفع زیادی از آن می‌برند. پولونیا نخستین شهر بزرگ ایتالیا است که این قانون را اعمال کرده و البته مثل موارد پیشین، به‌شدت از آن راضی است. منافع این قانون ساده و حیاتی هستند: ترافیک کمتر، تصادف‌های خودرویی کمتر، کاهش آلودگی صوتی و هوا، و فضای بیشتر برای شهروندان و دوچرخه‌سواران و کاهش چشمگیر مرگ‌ومیر شهروندان در تصادف یک شهر بزرگ شلوع که زیر بار خودروها له شده، چه چیزی از این بهتر می‌خواهد؟

این تجربه، بیشتر در ده‌ها شهر بزرگ اروپایی پیاده شده و مقامات شهری و همینطور شهروندان رضایت زیادی از آن دارند.

قانون سقف ۳۰ کیلومتر سرعت برای معابر شهری، نخستین بار در هلند در دهه ۲۰میلادی مطرح شده این ایده را هم گروهی از والدین در یک محله اعمال کردند و هدف‌شان این بود که فرزندان بیشتری در تصادف‌های خودرویی جان‌شان را از دست ندهند. این ایده، خیلی زود همه‌گیر و خروجی نهایی آن، تبدیل شدن آمستردام، همانطور که می‌دانیم، به پایتخت دوچرخه‌دنیاست. ایده اولیه توسعه پیدا کرد و طرح فعلی از دل آن متولد شده است. ملازمت این طرح خیلی ساده است: سرعت خودروها در معابر و خیابان‌ها و

اول آخر

دشت گل‌های بابونه در منطقه جنگل فندقلوی شهر ستان نمین ■ عکس: محمد دشتی



گرینوچ

۶۰ سال بی‌خوابی



تصور اینکه یک انسان چند شبانه روز متوالی نخوابد بسیار سخت است اما یک مرد ویتنامی شده که سال‌هاست نخوابیده. در واقع آنطور که این مرد -۸۰ساله مدعی شده- او ۶۰سال است نخوابیده. انگوک یک زندگی شاد و سالم دارد و همسر و فرزندان و همسایه‌هایش هم گفته‌اند که هرگز این مرد را در حال خواب ندیده‌اند. انگوک گفته بی‌خوابی هیچ اثر منفی‌ای بر زندگی او ندارد و درست مثل بقیه زندگی و کار می‌کند. او گفته که در ۲۰سالگی به یک تب بسیار شدید مبتلا شده و بعد از آن، با وجود انواع درمان‌های پزشکی و سنتی، دیگر هرگز نتوانسته نخوابد و سالیان زیادی است که با آن کنار آمده است.

کیف میکروسکوپی



یک کیف بسیار کوچک که به‌تازگی فقط ۷۶ میلی‌متر است، در یک جراحی به قیمت ۶۳هزار دلار فروخته شده است. جزئیات ظریف این کیف، عملاً با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شود. طراحی آن توسط یک برند بسیار معروف انجام شده و لقب کیف میکروسکوپی به آن داده شده است. شرکت سازنده آن، گفته است که این کیف، از یک دانه نمک هم کوچک‌تر است و آنقدر ریز است که از سوراخ سوزن هم رد می‌شود. در ساخت این کیف، از یک تکنیک ویژه در پرینت سه‌بعدی اجزای بسیار کوچک پلاستیکی استفاده شده است. این کیف در جراحی آنالین متقاضیان زیادی داشت و در نهایت به قیمت ۶۳هزار دلار فروخته شد.

دو با آتش



یک مرد فرانسوی، رکورد دویدن در حال آتش گرفتن را شکسته و نام خود را در کتاب رکورد‌های جهانی گینس ثبت کرده است. جاناتان ورو ۳۹ساله که آتش‌نشان و بدلکار هم هست، این رکورد را در یک مراسم رسمی ثبت کرده است. او در این برنامه ویژه، بعد از اینکه لباس‌هایش کاملاً آتش گرفتند، شروع به دویدن کرد و ۲۷۲متر دوید. این بیشترین مسافتی است که یک انسان، در حالی که کاملاً خودش را آتش زده و کیسول اکسیژن هم ندارد، طی کرده است. ورو ۱۰۰ متر اول را در ۱۷ثانیه دویده و رکورد ۱۰۰متر بدون اکسیژن را هم به نام خود ثبت کرده است.

شهر مکتوب

یک ایتالیایی در کردستان

مسعود میر

دماوند، الوند و دننا، زندگی در پارکی بزرگ بدون هوای آلوده، بدون تراکم خفکان آلوده‌های سنگ و آهن، بدون ناآرامی صدای اتومبیل‌ها با دورنمایی از یک پایتخت، با منظره‌ی زیبا از کوهستان و باغ‌های سرسبز شمیران... نام قله‌های مرتفع ایرانی را روی برج‌های ۱۹، ۲۴ و ۱۵ طبقه بگذارید و سایر کلمات را در قالب یک تبلیغ دهه ۵۰ خورشیدی جایگزین کنید تا بر سسید به یک پازل همچنان جذاب‌آب تهران امروز، همین یکی، دو روز پیش از یکسای باغ‌های تاریخی شهر، بزرگداشتی برای معماری ایتالیایی برگزار شد که دماوند، الوند و دننا را در کردستان به‌سوی آسمان برافراشت. اگر بخواهیم ساده‌تر بگوییم باید خبر را این‌گونه مرور کنیم؛ شب «ویکو ماجستریتی»



معمار و طراح برج‌های پارک پرنس به همت سفارت ایتالیا و با حضور معماران و طراحان برجسته کشور برگزار شد. فارغ از تعاملات همیشگی میان ۲ کشور ایران و ایتالیا، اشتراکات هنری همواره احوال ویژه‌تر و جذاب‌تری در این همزیستی میان ۲ ملت داشته است. بزرگداشت ویگو ماجستریتی تنها یادآوری زندگی و زمانه یک طراح درجه یک میانسالی نبود، بلکه لیخند رضایتمندانه به هنر مردی بود که نسلانه خلاقیت و نبوغش همین حالا در شهر ما استوار و زیبا در حال تلاکوست و این همان تهران خواستنی برای ما و البته دیگران است...

خوش خبر

میهمانی ۱۰ کیلومتری

روز شمار عیدبزرگ غدیر آغاز شده است و ۳۵هزار نفر از گروه‌های مختلف مردمی و جهادی، پای کار آمده‌اند تا امسال میهمانی ۱۰ کیلومتری عیدغدیر با شکوه و با نشاط هر چه بهتر برگزار شود و یک روز به یاد ماندنی در عید بزرگ شیعیان برای مردم ایران رقم بخورد. اگر سری به کوچه پس‌کوچه‌های شهرتان بزنید، بدون شک عطر غدیر به مشام‌تان می‌رسد. با اینکه یک هفته به این عید باشکوه مانده است، اما خیلی از هموطنان در حال کار و تلاش برای برگزاری این جشن باشکوه هستند. اگر سری به خبرهای غدیر بزنید، می‌شنوید که امسال هم صحبت از میهمانی ۱۰ کیلومتری است و سفرهای که قرار است پذیرای میهمانان غدیر باشند. طبق اخبار منتشر شده، امسال در جریان اکرام و پذیرایی تمهیدات چندبرابری برای میهمانی ۱۰ کیلومتری در نظر گرفته شده و قرار است بسیاری از کارخانه‌های معتبر تولید مواد غذایی کشور و گروه‌های بزرگ مذهبی شناخته شده، پایگاه‌های خدمات‌رسانی و پذیرایی خود را در مسیر میدان امام حسین (ع) تا انقلاب برپا کنند تا عید غدیر امسال باشکوه‌تر از همیشه و خاطره‌انگیز برگزار شود.

شیر خشک و پوشک بگرفتی؟

با حلوا حلوا کردن که دهان شیرین نمی‌شود. بالاخره از قدیم گفته‌اند به عمل کار برآید به سخت‌ترانی نیست. بچه خرج دارد. اگر ۳قلو و بیشتر باشد که هیچ. هزینه تأمین شیر خشک و پوشک و هزینه‌های جانبی ممکن است روزهای خوش را به کام خانواده‌های چندقلو تلخ کند. اما این روزها بنیاد ۱۵ خرداد ستاد اجرایی فرمان امام (ره) با طرح لیخند مادری کمک کرده تا روزهای خوش برای خانواده‌های چندقلو، همینطور خوش و خرم بماند. معاون اجتماعی بنیاد ۱۵ خرداد گفته: از ابتدای سال جاری خانواده‌های دارای فرزند چندقلو، نه فقط در تهران و مراکز استان‌ها که در شهرهای کوچکی مانند خدابنده در استان زنجان، الوند استان قزوین، گچساران استان کهگیلویه و بویراحمد، بیجار استان کردستان و شیروان در استان خراسان شمالی بسته‌های لیخند مادری را برای هر یک از فرزندان‌شان دریافت کرده‌اند. هر بسته لیخند مادری شامل ۴۰ قلم ملزومات موردنیاز نوزاد از بدو تولد تا یک‌سالگی به ازای هر یک از نوزادان، یک کارت هدیه ۱۰ میلیون ریالی به مصرفی به میزان ۶هله به ازای هر یک از نوزادان، در مجموع به ارزش ۳۲۰ میلیون ریال است. اگر دور و برتان از این خانواده‌های خوشبخت چندقلو دارید و از چشم متولیان طرح جانمانده‌اند، به آنها بگویید برای استفاده از طرح لیخند مادری به سامانه «ایران جوان» به نشانی irannejavan.1542 مراجعه و ثبت نام کنند.

نوع دوستی ایرانی‌ها در منا

موسم حج است و امسال هم ۸۷هزار و ۵۴۱ هزار ایرانی برای انجام مناسک حج در سرزمین منا به سر می‌برند. گاهی شلوغی مکان و ازدحام جمعیت، باعث می‌شود که یک حاجی راه و مسیرش را گم کند. از آنجایی که ما ایرانی‌ها سرمان برای کمک و خدمت‌رسانی دوطالبانه درد می‌کند، در اینجا هم این مهرپانی و نوع دوستی ایرانی‌ها خودش را نشان داده است؛ به گونه‌ای که ۷۰هزار زائران حج تمتع ایرانی به‌صورت دوطالبانه در نوبت‌های کاری مختلف وظیفه اطلاع‌رسانی و راهنمایی حاجان را بر عهده گرفتند. این نیروهای دوطالب، لباس‌های زرد رنگی به تن دارند و با بلندگوی دستی به حاجان ایرانی اطلاع‌رسانی می‌کنند. البته این تلاش‌های خالصانه آنها هم نمر داشته و در آرزو ابتدایی حضور زائران ایرانی در سرزمین منا، حدود ۲۰۰ زائری که مسیر خود را گم کرده بودند، به چادرهای‌شان رساندند.

فراخوان



بی‌تعارف و تکلف مثل همین متن کوتاه‌ای که می‌بینید، ما منتظریم تا نوشته‌ها تان در باره مسائل روزمره، مشکلات و دغدغه‌هایتان را برای ما ارسال کنید. اگر اهل طنز و کاریکاتور و طراحی هم هستید جانتان اینجا محفوظ است. متن یا طرح تان که آماده شد یک تاس یا شماره ۲۳۰۲۳۶۲۶ بگیرد تا برای رساندنش به ما، راهنمایی‌تان کنیم.