

# همیشه‌ها

صفحه  
آخر

دلیم ز ترگس ساقی امان نخواست به جان  
چرا که شیوه آن ترک دل سیه، دانست  
حافظ

مهمشهری: [www.hamshahronline.ir](http://www.hamshahronline.ir)  
سایت روزنامه: [newspaper.hamshahronline.ir](http://newspaper.hamshahronline.ir)

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (ع.ج)، کوچه شهید سیدکمال فریخی، شماره ۱۴  
گذشتی: ۰۲۱-۴۵۹۵۶-۱۶۶۶۶ • تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶  
تلفن: ۰۲۱-۲۳۰۰۰۰۰۰ • شماره: ۲۳۰۰۰۰۰۰

چاپ: همشهری  
تلفن: ۰۲۱-۲۸۰۷۵۰۰۰

توزیع و اشتراک:  
موسسه نشر گستر امروز نوین  
تلفن: ۰۲۱-۹۱۲۰۴۱۴۲

پدیش آگهی:  
تلفن: ۰۲۱-۸۴۲۲۱۰۰۰

حضرت امیر المؤمنین علی:

با مردم چنان رفتار کنی که اگر مرید بر شما  
بگیرند و اگر زنده ماندید به شما عشق ورزند.

اذان ظهر: ۱۲:۱۰ • غروب آفتاب: ۱۹:۳۰  
اذان مغرب: ۱۹:۴۱ • نیمه شب شرعی: ۲۳:۱۹  
اذان صبح فردا: ۳:۱۹ • طلوع آفتاب فردا: ۵:۱۰

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

مدیر فرهنگی: امیر خداداد  
مدیر حوادث: جواد عزیزی  
مدیر بین المللی: حسین آرجلو  
مدیر جامعه: عیسی محمدی  
مدیر زیست بوم: محمد پاریکانی  
مدیر ارتباطات: سیدهدرا عباسی  
مدیر دانش و فناوری: محمد کرباسی  
مدیر ورزشی: امیر محمد یعقوب پور  
مدیر همشهری جمعه: پروانه بهرام نژاد  
مدیر صفحه آخر: مسعود میر  
مدیر عکس: فرشاد عباسی

## زندگی پدیا

### مگا خوش شانس‌ها



رقم جایزه مسابقه بخت‌آزمایی «مگامیلیونز» در آمریکا پس از آنکه جمعه شب بار دیگر هیچ کدام از شرکت‌کنندگان برنده جایزه نشدند به ۴۰ میلیون دلار رسید.

البته این رقم تنها در صورتی به فرد برنده تعلق می‌گیرد که او بپذیرد رقم جایزه خود را به تدریج و طی ۲۹ سال دریافت کند. اغلب برندگان جایزه بخت‌آزمایی «مگامیلیونز» ترجیح می‌دهند که رقم کمتری از جایزه خود را به صورت یکجا دریافت کنند.

به این ترتیب برنده احتمالی «مگا میلیونز» سه‌شنبه شب آینده می‌تواند به صورت دفعی حدود ۳۲۸ میلیون دلار دریافت کند.

رقم جایزه مسابقه بخت‌آزمایی «مگامیلیونز» در حالی به ۴۰ میلیون دلار رسیده است که این مبلغ در فهرست هفتگت‌ترین جوایز این مسابقه جایگاه هفتم را دارد.

هرچند شرکت‌کنندگان بخت بسیار کمی برای کسب جایزه «مگا میلیونز» دارند اما هم‌زمان با افزایش رقم جایزه شور و شوق آنها برای شرکت در بخت‌آزمایی افزایش می‌یابد. احتمال پیروزی هر شرکت‌کننده تنها یک در ۳۰۲۶ میلیون است.

از روز ۱۸ آوریل تاکنون هیچ کدام از شرکت‌کنندگان در «مگامیلیونز» موفق به کسب جایزه اصلی این مسابقه نشده‌اند.

سناکتان ۴۵ ایالت در آمریکا به همراه اهالی شهر واشنگتن و جزایر ویرجین در دریای کارائیب می‌توانند در مسابقه «مگامیلیونز» شرکت کنند.

## دیالوگ

### مرسدس

یه قهقهه است. اینهاش. اما ازش نترسین. باهاش ۲ هزار تا، ۲۰۰ هزار تا... گردو شکستم! اما به خون تا حالا نریخته. شغل خودشم نمی‌دونه. شغل قهقهه دروندنه. اما قهقهه من خیابونی همین. ما تا عین همیم. هر دو با هم بی‌عرضه و خوشگل! با هم عین سیواش!



## بوک مارک

### عاشق

مارگیت دورانی نگاهش می‌کنم. او هم نگاهم می‌کند و بعد، با بزرگ‌منشی عذرخواهی می‌کند. می‌گوید: آخر من یک چینی هستم. به هم لیخنند می‌زنیم. می‌پرسم که آیا طبیعی است آدم اینقدر غمگین باشد، اینطور که ما هستیم. می‌گوید: در روز... در اوج گرما. می‌گوید که بعدش همیشه کسالت‌آور است. لیخنند می‌زند، خواه پای عشق در میان باشد خواه نه. می‌گوید که با فرار سیدن شب، به محض تاریک شدن، تمام می‌شود.

## فراخوان

بی‌تعارف و تکلف مثل همین متن کوتاه‌ها می‌بینند. ما منتظریم تا نوشته‌هایتان درباره مسائل روزمره، مشکلات و دغدغه‌هایتان را برای ما ارسال کنید. اگر اهل طنز و کاریکاتور و طراحی هم هستید جایتان اینجا محفوظ است. متن با طرح‌تان که آماده شد یک تماس با شماره ۰۲۱-۲۳۰۰۰۰۰۰ بگیرید تا برای رساندنش به ما راهنمایی‌تان کنیم.

## وداع با پل‌ها و پنجره‌ها

بیش از ۲ دهه است که دنیا با نقش پل‌ها و پنجره‌های که روی اسکناس‌های یورو نشسته است آشناست اما زمان خداحافظی با این طرح‌های زیبارسیده چون بانک مرکزی اروپا می‌خواهد طراحی اسکناس‌های یورو را تغییر دهد. این بانک ۷ طرح اصلی را پیشنهاد کرده و به شهروندان اروپایی این فرصت را داده که در یک نظر سنجی، به تم‌هایی که از نظرشان مناسب است رای بدهند. این طرح‌ها از پرنده‌خان و رودخانه و تصاویر طبیعی را شامل می‌شود تا آینده اروپا، یا چیزهایی که بانک مرکزی اروپا، در مجموع آنها را «هویت مشترک اروپایی» خوانده است. تنها تغییرات البته در طراحی اسکناس‌ها نیست و بانک مرکزی اروپا به دنبال این است که این اسکناس‌ها را با استفاده از فناوری‌های نوین چنان منحصر به فرد کند که دیگر نتوان آنها را جعل کرد. دیگر نکته مدنظر بانک مرکزی اروپا این است که تولید این اسکناس‌ها، پیامدهای



زیست‌محیطی کمتری داشته باشد.

طراحی‌های جدید توسط یک گروه مشاوره‌ای طرف قرارداد بانک مرکزی انجام شده است. این کار، چالش‌های زیادی داشته و طراحان باید نگاهی جامع به این مسئله می‌داشتند تا حساسیت هیچ کشور خاصی برانگیخته نشود. به همین خاطر است که طرح‌های طبیعت از جمله

## دریچه

پرندگان و رودخانه انتخاب شده‌اند تا هم نماد غیبت مرز در این ایده‌ها باشند و هم یادآور ارتباط نزدیک بین کشورهای اروپایی.

پرنده‌ها ۲۱ سال پیش هم یکی از طرح‌های پیشنهادی برای اسکناس‌های فعلی بودند اما در نهایت با فاصله اندکی، رقابت را به تصاویر فعلی پل‌ها و پنجره‌ها در اروپا باختند.

یک تم دیگر، تصاویری از دست‌هاست که نماد ساختن اروپا در کنار یکدیگر و همینطور آینده اروپا به شمار می‌رود. بانک مرکزی اروپا به خوبی می‌داند که بازطراحی اسکناس‌ها کار بسیار سختی است چون احتمالا با انتقادهایی از سراسر قاره مواجه خواهد شد. با وجود نظرخواهی از شهروندان اروپایی که تا پایان ماه اوت فرصت دارند به طرح‌های مورد نظرشان رای بدهند، طرح نهایی را شورای حکام این بانک در سال ۲۰۲۴ انتخاب خواهد کرد و انتشار اسکناس‌های جدید، ۲ سال بعد از آن انجام خواهد شد.



اول آخر

همایش بزرگ پهلوانی در شهر میراث جهانی در حسینیه صا حیا اراکان محمود آباد (میرزاآباد) بزرگ‌گزار شد ■ عکس: مجید هفتابی زاده

## جهان روز

### شهرت جهانی ابر غذایی ایرانی



آنهایی که سنی از شان گذشته، کارتون ملوان زبل را به‌خوبی به یاد دارند که شخصیت اول آن با خوردن اسفناج، به یک ابرملوان تبدیل می‌شد و کارهایی می‌کرد که فراتر از حد انسان‌های معمولی بود. این کارتون، براساس این ایده ساخته شده که اسفناج، یک ابرغذاست و برای آنهایی که این سبزی را می‌خورند، فواید زیادی دارد. درست است که ما مثل ملوان زبل نمی‌شویم، چون شخصیت کارتون نیستیم، اما خوردن اسفناج فواید زیادی برآیند دارد.

این سبزی ساده و مقوی در سراسر دنیا در سفره انسان‌ها قرار دارد و گفته می‌شود منشأ آن، به غرب و مرکز آسیا برمی‌گردد؛ یعنی به ایران خودمان و اطرافش. این حوزه تمدنی بزرگ، نژادها و فرهنگ‌های زیادی دارد و از همین‌جا، اسفناج راهش را به تمام دنیا باز کرده است. مردم در سراسر دنیا، اسفناج را در شکل‌های مختلف و در غذاهای متنوع مصرف می‌کنند. همانند که خود اسفناج، پخته یا خامش، در سراسر دنیا یک وعده غذایی کامل است.

ما در ایران، اسفناج را در آش‌های زیادی استفاده می‌کنیم

و خورش الواسفناج را هم داریم. یک شکل ساده و خوشمزه آن هم ترگسی اسفناج است. انواع سالاد و چاشنی‌ها را هم داریم که با اسفناج درست می‌شوند. اسفناج چنان محبوب است و مورد توجه قرار می‌گیرد که امروز، روز جهانی اسفناج تازه است و بد نیست به همین بهانه، سراغ یکی از پرشمارترین غذاهایی برویم که با اسفناج پخته می‌شود. این غذاها، نه فقط خوشمزه که بسیار مقوی و سرشار از پروتئین و ویتامین هستند. خوردن اسفناج به ساختن استخوان‌ها و عضلات کمک می‌کند و منبع سرشاری از ویتامین K است که به استخوان‌ها کمک می‌کند کلسیم مورد نیاز خود را جذب کنند. اسفناج همچنین مقدار قابل توجهی فسفر، منیزیم، مس و زینک دارد. وجود آنتی‌اکسیدان‌ها و آنتی‌بیوتیک‌های خاصی در این سبزی، فعالیت عضلانی را تقویت می‌کند و در نتیجه عضلات قلب تقویت می‌شوند و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی کاهش پیدا می‌کند.



## کارگران مشغول کارند

چه خبری خوش‌تر از روشن شدن دوباره چراغ کارخانه‌ای که واسطه‌روزی ده‌ها سرپرست خناتوار بوده است. چه حالی خوش‌تر از اینکه زنگ تلفن به صدا در بیاید و آن ور خط بگویند آقای... کارخانه‌ار دوباره را انداختیم، از فردا برگریدید سر کار. بی‌تدبیری اقتصادی در سال‌های گذشته چراغ صدها کارخانه را خاموش کرد و هزاران کارگر از کار بیکار شدند، اما اسامیل سیاست‌های اقتصادی دولت کارخانه‌های ورشکسته را نشانه گرفت و چرخ تولید بارآمدن‌زایی یکی پس از دیگری این کارخانه‌ها رونق یافت. کارخانه بلبرینگ‌سازی ایران هم یکی از همین کارخانه‌های قدیمی با سال‌ها سابقه تولید بود که در دهه ۹۰ چرخش نچرخید و در ردیف کارخانه‌های ورشکسته قرار گرفت و تعطیل شد. اما این کارخانه ۸۰ هکتاری بار دیگر احیا شده و حالا با افتخار باید گفت اینجا کارگران مشغول کارند.

## آخر مصور



رویا ■ باول کوچینسکی

## تابستانه

## بی‌آبی پر مصرف‌ها



مصرف آب دارند، به‌عنوان بدمصرف طبقه‌بندی می‌شوند. اما آمارها می‌گویند که امسال ۵۰ درصد مشترکان آب و فاضلاب استان تهران خوش مصرف، ۲۸ درصد بدمصرف و تنها ۲ درصد به مصرف هستند و در کل ۴ درصد از میزان مصرف آب تهران کاهش یافته است که جای خوشحالی دارد. روزهای زیادی تا پایان تابستان و فصل گرما مانده است، صرفه‌جویی در مصرف آب به نفع خودمان و دیگر هموطنانمان است که در نقاطی گرم‌تر از تهران زندگی می‌کنند و قطعی آب برایشان سخت‌تر است.

نقل امروز و دیروز نیست، سال‌هاست که ما مثل گلاب‌یاتوراها داریم با غول خشکسالی می‌جنگیم تا بلکه نسل بشر در آینده جرعه آبی برای نوشیدن داشته باشد. اینکه می‌گوییم ما، منظور همه آنهایی است که به زندگی، به منابع تنفس و بقا فکر نمی‌کنند و حواسشان به مصرف آب هست. در مقابل، عده‌ای هم راحتی و آسایش امروز، هم اینکه برایشان مهم است و صرفه‌جویی در زندگی‌شان تعریفی ندارد. هر چقدر که دلشان بخواهد آب مصرف می‌کنند با حساب اینکه پولش را می‌دهند و بدهکار کسی نمی‌مانند. اما خوشبختانه امسال هم مسئولان نه تنها قبض چندبرابری برای مشترکان بدمصرف صادر می‌کنند، بلکه آب را هم قطع می‌کنند تا آنها هم کمی طعم بی‌آبی را بچشند. تا همین امروز و از ابتدای طرح برخورد با مشترکان بدمصرف هم آب ۲۰ هزار خانوار به‌طور موقت قطع شده است. زمان قطع آب این تعداد مشترک حدود ۷ تا ۱۳ ساعت بوده و اگر همچنان به مصرف بی‌رویه ادامه دهند، زمان قطع آب برایشان طولانی‌تر می‌شود. در واقع مشترکانی که بین ۱۴ تا ۲۸ مترمکعب درماه مصرف دارند، بمرصرف و آنهایی که بیش از ۲۸ مترمکعب درماه

## آنلاین درس بخوان



کتاب، حواسشان به کاور گوشی و تبلتشان است و با این ابزار سروکار دارند، این محتوای الکترونیکی می‌تواند کارشان را راحت‌تر کرده و درس‌ها را برایشان جذاب‌تر کند.

یادتان که ترفقه، اواخر شهریور می‌رقیم کتاب‌های سال تحصیلی جدید را می‌گرفتیم و در آن چند روزی که تا اول مهر وقت داشتیم، با کاغذهای رنگی کتاب‌ها را جلد می‌کردیم و برای اینکه کار از محکم‌کاری عیب نکند، تنها به آن اکتفا نمی‌کردیم و روی کاغذهای رنگی، یک جلد نایلونی هم می‌کشیدیم و بعد روی برچسب اسم‌مان را می‌نوشتیم و می‌چسباندیم روی جلد کتاب. حالا دیگر از این خبرها نیست، همه چیز مدرن و پیشرفته شده و پای اینترنت و کالاهای الکترونیکی به مدارس هم باز شده و کتاب‌ها هم نو و مدرن شده‌اند. تا جایی که امسال قرار است کتاب‌ها مجهز به QR کد شوند و محتوای الکترونیک تولید شود و در اختیار دانش‌آموزان قرار بگیرد. محتوای صوتی، گرافیک متحرک، ویدئوی آموزشی، بازی‌های تعاملی و واقعیت افزوده و مجازی از جمله چیزهایی است که به کتاب‌های درسی افزوده می‌شود و از آنجایی که بچه‌ها حالا به جای جلد