

# همشهری

## صفحه آخر

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

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (ع.ج)، کوچه شهید سیدکمال فریسی، شماره ۱۴  
کد پستی: ۱۹۶۶۶-۴۵۹۵۶ - تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶  
تلفن: ۰۲۲-۲۳۰۳۳۰۰۰، ۰۲۲-۲۳۰۳۳۰۰۰۰

چاپ: همشهری  
تلفن: ۰۲۱-۲۸۰۷۵۰۰۰

توزیع و اشتراک:  
موسسه نشر گستر امروزیون  
تلفن: ۰۲۱-۲۳۰۴۱۴۲۰

پدیرش آگهی:  
تلفن: ۰۲۱-۸۴۲۲۱۰۰۰

حضرت امیر المؤمنین علی؛ شکست پیروزی آدم را به آخرین می اندازد.

اذان ظهر: ۱۲:۱۱ - غروب آفتاب: ۱۹:۱۵  
اذان مغرب: ۱۹:۳۵ - نیمه شب شرعی: ۲۳:۲۱  
اذان صبح فردا: ۳:۲۸ - طلوع آفتاب فردا: ۵:۰۷

- صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
- مدیر مسئول: محسن مهدیان
- سر دبیر: دانیال معمار
- مدیر فرهنگی: امیر خداداد
- مدیر محتوا: جواد عزیزی
- مدیر بین الملل: حسین ار جلو
- مدیر جامعه عیسی محمدی
- مدیر زیست بوم: محمد پارکانی
- مدیر ورزش: سید زهرا عباسی
- مدیر دانش و فناوری: محمد کراسی
- مدیر ورزشی: امیر محمد یعقوب پور
- مدیر همشهری جمعه: پروانه بهرام نژاد
- مدیر صفحه آخر: مسعود میر
- مدیر عکس: فرشاد عباسی
- مدیر استراتژی: علی سعادت، شهرام
- فرهنگی، ماهیمن امین، حامد فوقانی
- مدیر فنی: حامد بزدانی
- مدیر هنری: مهدی سلامی
- مدیر سیاسی: علی ترابی
- مدیر شهری: سیمین برداران
- مدیر اقتصادی: سروش خسروی

### گرینویچ

## مادر بزرگ پاورلیفتر



یک زن ۷۱ ساله در انگلیس، با شرکت در مسابقات پاورلیفینگ حساسی سر و صدا به پا کرده و الهام بخش دیگر افراد مسن در این کشور شده و از آنها خواسته که ورزش را بدون در نظر گرفتن سن شان شروع کنند. پیپ نیکولز در حالی همین بهار در نخستین مسابقه پاورلیفینگ عمر خود شرکت کرده که سال قبل به خاطر اوج گیری بیماری ام اس از نظر روحی ویران و بدنش هم به شدت از وضعیت سالم دور بود. او سال گذشته، به خاطر وعده‌ای که به همسرش داده بود، به باشگاه حمله‌شان رفت و حالا الگوی ورزشی سالمندان در انگلیس شده است. ۶۰ سال پیش که بیماری او تشخیص داده شد، همسرش بر این باور بود که او وقتی زنده است از پیپ نگهداری خواهد کرد اما همسر او که یک ورزشکار خستگی ناپذیر بود، در سال ۲۰۲۲ به خاطر یک بیماری نادر از دنیا رفت اما قبل از مرگش، از پیپ خواسته بود ورزش کند. پیپ به همین خاطر به باشگاه رفت و در کمتر از یک سال، زندگی‌اش کاملاً متحول شد. یک مربی در باشگاه به او پیشنهاد کرد پاورلیفینگ را شروع کند و پیپ هم همین کار را کرد و پیشرفت عجیبی داشته و می‌تواند وزنه‌هایی تا ۵۱ کیلوگرم را بلند کند. نیکولز گفته که ورزش، او را احیا کرده و به سالمندان توصیه کرده است تا پا در مسیر او بگذارند.

### رسوایی وزیر بی اعصاب



نماد پاسداری از قانون، قوه قضاییه و وزارت دادگستری است؛ به همین خاطر، افرادی که در این نهاد هستند، باید بیشتر از افراد دیگر در جامعه به قانسون احترام بگذارند و وقتی کوچک‌ترین قانون شکنی از قاضی‌ها و دیگر افراد در دادگستری سر می‌زند، حساسی به چشم می‌آید. با همین دیدگاه است که رسوایی اخیر وزیر دادگستری نیز، بلند، بازتابی جهانی داشته و حسابی سر و صدا کرده است. اوضاع چنان وخیم بوده و رسوایی چنان ابعادی عظیم داشته که خاتم کابری آن ۲۹ ساله، سرپا به خاطر آن استعفا کرده است. ماجرا از این قرار است که این خاتم که بالاترین شخص در نظام قضایی نیز، بلند به شمار می‌رود، به خاطر اینکه تحت تأثیر اسکالر رانندگی می‌کرده، توسط پلیس متوقف شده است. این خاتم چنان تحت تأثیر الککل بوده که ماباشین باعث یک تصادف شده است. این تصادف البته باعث جرحات و آسیب دیدگی هیچ‌کس نشده است. او بعد از دستگیری، ۴ ساعت در یک باسگاه پلیس در بازداشت بود و قرار است بازجویی دادگاهی شود. این خاتم که نماینده پارلمان هم هست، فعلاً به فعالیت‌هایش در مجلس ادامه می‌دهد. سخنگوی دولت گفته است که او مشکلات خانوادگی شدیدی داشته اخیراً جدا شده است. رسانه‌ها گفته‌اند که این شرایط باعث شده بود که او حتی با کارمندان در دفتر مرکزی دادگستری هم بدرفتاری داشته باشد. او در یک بیانیه، به خاطر حادثه اخیر عذرخواهی کرده است.



آکنون: رسمیه که هم در زمانه‌های شاه بانی‌اش می‌شده و هم در زمانی عالم و عامی باغش، و در همه ازمنه و امکنه، سرشار و سراسر بوده است از شور به حضرت حسین (ع). یکی از مصادیق آن، همین عکس است از مراسم طبخ غذا برای عزاداران حسینی (ع) در بیت آیت‌الله العظمی سید شهاب‌الدین مرعشی نجفی در قم، در دهه ۱۳۵۰. قایم که در آن همه جور کسی با هر لباسی و ظاهری حضور دارد و همین در کنار ایستادن به سبب و مدد آن امام همام است.

### قاپ عزا

## نذر آقا

حیدرضا محمدی  
اینجا قرار است عزاخانه‌ای مصور باشد: یک گالری عاشرورایی با در و دیواری سیاه‌بوش در این روزهای منتهی به یوم‌الرحن. می‌خواهیم برویم به دل تاریخ سوگواری ایرانیان معاصر به قدر و قد یک‌دو نیم سده اخیر و لابه‌لای آلبوم عزاداری گذشتگانمان توری کنیم. نیت کرده‌ایم با این مقصود و منظور، تا هم خاطر‌های زده کرده باشیم و هم سسری چرخانده و نقیبه زده باشیم به نسل پدرانمان. به احترام و احتشام همه سینه‌زنان حسینی در دهه اول معرجم اینجا چراغ ما نمانده‌ای از جنس قاپ عکس روشن است.

سوگاری حضرت سیدالشهدا (ع) تنها محدود و محصور به بر سر و سوسینه کوفتی نمی‌شود. آداب و سنن و رسوم و آیین‌هایی دارد مفصل و موسع. یکی‌شان که شاید از مهم‌ترین شقوق

### سرزمین من

## رقابت روستایی در سطح جهانی

دور شدن از شلوغی و آلودگی شهری و دل سپردن به یک فضای ساده و صمیمی در آب و هوایی دلنشین، نمایش یافت یک روستا، طبیعت و مردمی که در مقابل نفوذ زندگی شهری مقاومت کرده‌اند، می‌تواند انگیزه سفر برای مایی باشد که دلمان می‌خواهد از شهرها بیرون برویم و قدم در روستاها بگذاریم. روستاهایی سرسبز، بکر و سرشار از روح زندگی که اتفاقاً تعدادشان در کشورمان کم نیست. اما در بین تمام روستاهای ایران، تعدادی هستند که معروف‌ترند و هر ساله گردشگران زیادی به آنها سفر می‌کنند. از یکی دو سال پیش سازمان جهانی گردشگری پروژه‌ای را آغاز کرد با عنوان معرفی بهترین روستاهای جهان. گردشگری تا نقش گردشگری در حفاظت از روستاها و فرهنگ‌ها و سنت‌های روستایی را پر رنگ‌تر و نمونه‌های بارز از مقاصد گردشگری روستایی را به جهانیان معرفی کند. این سازمان شاخص‌های کلیدی مثل دارا بودن منابع و جاذبه‌ها، مرمت و حفاظت از منابع، پایداری اجتماعی، پایداری زیست‌محیطی، زنجیره ارزش گردشگری، اولویت

### زندگی پدا

## دویدن بدون زمان، به سمت قدرستی

بزرگ‌ترین رقیب دوندانه، چه‌آما تور و چه حرفه‌ای، زمان است و تلاش برای پیروزی بر ساعت‌ها و دقیقه‌ها و ثانیه‌هاست که این ورزش را به یکی از مشقت‌بارترین کارها در دنیا تبدیل کرده است. احتمالاً این فکری رقیابتی است که بسیاری را از این تفریح همیشه در دسترس، دور نگه داشته است. اما یک تغییر بزرگ، احتمالاً دویدن را برای افراد بیشتر و بیشتری به یک اعتیاد لذت‌بخش تبدیل خواهد کرد: دویدن آرام و بدون زمان. ایده این کار، بسیار ساده است. مردم، نه به خاطر رکورد شکنی، بلکه برای لذت بردن از دویدن آن را انجام می‌دهند. براساس این فرهنگ جدید، مردم بیشتری می‌توانند تا از بودن در طبیعت لذت ببرند، با دوستانشان فعالیت‌های گروهی داشته باشند و استرس‌هايشان را فراموش کنند. و البته همه درباره‌ی فواید آن برای بدن و سلامتی‌مان هم خبر داریم. دوندانه یکبار به این نقطه نرسیده‌اند و روندی تاریخی پشت آن وجود دارد. به‌صورت میانگین، بین سال‌های ۱۹۸۶ تا ۲۰۱۸، میانگین زمان پایان دوی ۱۰ کیلومتر ۱۲ دقیقه و دوی ماراتن، ۲۹ دقیقه کاهش پیدا کرده است. این یعنی افراد بیشتری می‌توانند، ایستاده‌ای که برای بدن و سلامتی‌مان معنی خاصی داشته باشد. ترکیب جمعیتی دوندگان هم در این سال‌ها عوض شده است: دوندگان حالا کاملاً متفاوت شده‌اند و افرادی از همه سنین، همه نوع قابلیت و همه نوع سباز و اندازه‌ها به این کار می‌پردازند.



### در بچه

## هر روز ۱۵ ساعت درختکاری

اگر اهل گل و گیاه باشید، می‌دانید که جوانه زدن، رشد کردن و قد کشیدن هر بوته و گل و درخت چقدر دوست‌داشتنی است. حس مثبت ناشی از پرورش گل‌ها و گیاهان بی‌نظیر است. حالا تصور کنید در یک روز، بیش از ۴ هزار اصله نهال بکارید! این حس خوب را هم با دیگران سهیم شوید تا آنها را هم به انجام این کار تشویق کنید. لزنی داریت، زن جوان ساکن ایالت ساسکاچوان کشور کانادا، همین چند روز پیش، ۱۵۴۵ اصله درخت کاشت و این کار را با دوستان خود در فضای مجازی به اشتراک گذاشت و ۷.۸ میلیون نفر از طریق فضای مجازی این کار او را دنبال کردند. داریت دلیل این کار را سهیم کردن لذت درختکاری با دیگران و تشویق آنها به کاشت درخت، عنوان می‌کند.

میتاب خسروخواهی  
رشد کردن و قد کشیدن هر بوته و گل و درخت چقدر دوست‌داشتنی است. حس مثبت ناشی از پرورش گل‌ها و گیاهان بی‌نظیر است. حالا تصور کنید در یک روز، بیش از ۴ هزار اصله نهال بکارید! این حس خوب را هم با دیگران سهیم شوید تا آنها را هم به انجام این کار تشویق کنید. لزنی داریت، زن جوان ساکن ایالت ساسکاچوان کشور کانادا، همین چند روز پیش، ۱۵۴۵ اصله درخت کاشت و این کار را با دوستان خود در فضای مجازی به اشتراک گذاشت و ۷.۸ میلیون نفر از طریق فضای مجازی این کار او را دنبال کردند. داریت دلیل این کار را سهیم کردن لذت درختکاری با دیگران و تشویق آنها به کاشت درخت، عنوان می‌کند.

لزنی داریت که فارغ‌التحصیل رشته فضاهاوا از دانشگاه است، در همین حوزه نیز کار و فعالیت خود را آغاز کرده و کاشت درخت در واقع کار فتننی و دلخواه او در تعطیلات تابستان است. در واقع درختکاری یکی از مشاغل دوست‌داشتنی بسیاری از دانشجویان است؛ چرا که هم راهکاری برای کمک به حفظ طبیعت و از سسوی دیگر کاری برای کسب آرامش و سلامت روان است. داریت، طی ۳ تابستان گذشته، ۳۷۲ هزار و ۳۹۰ اصله نهال در سراسر کشور کانادا کاشته و این کار او الهام‌بخش بسیاری از افراد برای کاشت درخت بوده است. گاهی اوقات لزنی به مدت ۱۵ ساعت بی‌وقفه به درختکاری می‌پردازد و با بیل زدن و کاشت نهال، ساعت‌های مفیدی را طی می‌کند. این نوع درختکاری در واقع کمکی

