

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری  
مدیر مسئول: محسن مهدیان  
سر دبیر: دانیال معمار

دبیر فرهنگی: سعید مروتی  
مدیر حواصت: جواد عزیزی  
دبیر بین الملل: حسین آرجلو  
دبیر جامعه: سعید سعیدی  
دبیر زیست بوم: محمد پاریکانی  
دبیر ورزش: سعید زهرا 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

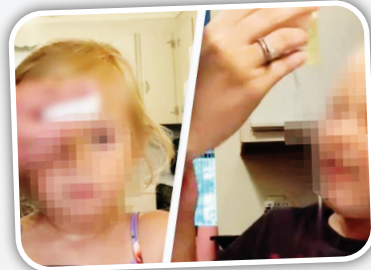
## گرمیونج

## وزن کشی پای پرواز



وزن کردن چمدان‌ها پیش از پرواز امری عادی و جهانی است، اما شرکت هواپیمایی کره جنوبی، در اقدامی عجیب، به زودی مسافران را هم پیش از پرواز وزن خواهد کرد؛ البته جاق‌ها نباید نگران باشند چون قرار نیست به خاطر اضافه وزن پرواز را از دست بدهند و یا اصلاً وزنشان جایی اعلام شود. این اقدام هواپیمایی کره جنوبی، بخشی از برنامه جدید این شرکت برای ثبت دقیق وزن بارگذاری شده در هواپیماست. این اقدام البته باعث بروز نارضایتی‌هایی خواهد شد چون پیش از پرواز، آخرین کاری که باید یک مسافر بکند وزن کشی است. اما شرکت هواپیمایی نقشی در این تصمیم ندارد و این کار به دستور وزیر راه و ترابری کره جنوبی انجام می‌شود.

## باسر بچه تخم مرغ نشکنید!



احتمالا شما هم ویدئوهای زیادی از والدینی را دیده‌اید که با سر و پیشانی بچه‌هایشان تخم مرغ می‌شکنند. این کار، یکی از آخرین ترندهای است که در تیک‌تاک مد شده و حسابی هم طرفدار پیدا کرده است. اما صاحبان پرزنتی، شنیدند علیه این کار موضع گرفته و از والدین خواستند مطلقاً چنین کاری نکنند. ویدئوهای این ترند، نزدیک به ۷۰۰ میلیون بار دیده و جهانی شده است، اما کارشناسان گفته‌اند این مزه ریختن، بدون عوارض نیست و می‌تواند باعث آسیب وارد شدن به بچه‌ها شود. برخی پزشکان سرشناس گفته‌اند ممکن است با این کار، باکتری‌های خطرناکی وارد بدن بچه‌ها شوند و سلامتی آنها را تهدید کنند. اینکه بچه‌ها احساس حقرات و سوز خوردگی می‌کنند را هم البته نباید فراموش کرد.

## خلاقیت سوسکی



کلکسیون بی نظیر و چشم‌نواز یک مرد از انواع سوسک سرگین غلطان، حسابی مورد توجه قرار گرفته و او را در ژاپن و فراتر از آن معروف کرده است. این مرد که در اواخر قرن نهم کرون دیگر حسابی حوصله‌اش سر رفته بود، تفریح جدیدی پیدا کرد و به جمع آوری سوسک‌های سرگین غلطان پرداخت. به مرور، علاقه او به این کار بیشتر و متوجه تفاوت رنگ عجیب آنها شد. او این سوسک‌ها را با نظم و ترتیب خاصی از طیف رنگ‌های آبی تا زردی روی یک تخته کنار هم چیده و حالا حسابی در فضای مجازی به شهرت رسیده است. او برای خلق این تابلوی زیبا، ۲۵۰ سوسک سرگین غلطان را کنار هم گذاشته است.

## فراخوان

بی تعارف و تکلف مشیل همین مستن کوتاهای که می‌بینید، ما منتظریم تا نوشته‌ها تان درباره مسائل روزمره، مشکلات و دغدغه‌ها تان را برای ما ارسال کنید. اگر اهل طنز و کارکاتوور و طراحمی هم هستید جای تان اینجا محفوظ است. متن با طرح تان که آماده شد یک تماس با شماره ۲۳۰۲۳۲۶۶ بگیرد تا برای رساندنش به ما راهنمایی تان کنیم.

## زندگی پدیا

## خواب خوش بدون گولر

گرمای کلافه‌کننده شب‌های تابستانی، مردم را عاصی می‌کند و طبیعی است که در این شرایط، بی‌خوابی سراغشان برود. بی‌خوابی درازمدت در فصل گرما، می‌تواند اثرات جسمی و روانی زیادی داشته باشد، اما چاره کار، استفاده بیشتر از سیستم‌های تهویه و سرمایشی نیست و دانشمندان، روش‌های آسان و کارآمدی را برای عبور از بی‌خوابی در این شب‌های گرم پیشنهاد داده‌اند.

توصیه عمومی این است که شب‌ها، در اتاقی بخوابیم که دمای آن بیشتر از ۲۰ درجه سانتیگراد نباشد، اما در این مورد، گرما که دنیا را کلافه کرده، حفظ این شرایط کمی سخت است.

خواب شش‌ساعه، اهمیت زیادی برای سلامتی ما دارد و کمبود آن، می‌تواند پیامدهایی مثل فشارخون بالا، جاقی و افسردگی داشته باشد. دانشمندان برای جلوگیری از این وضعیت، برخی متدها را توصیه کرده‌اند که شامل خوردن آب زیاد، پوشیدن لباس‌های سبک و پنبه‌ای، و گرفتن دوش با آب خنک (و نه سرد) پیش از خواب است.

و طبیعی است که نباید منابع گرما، نزدیک به محیط خواب افراد باشند. این منابع، می‌توانند کامپیوترها و وسائلی مانند آن باشند. یک اقدام دیگر که می‌تواند به فراهم شدن شرایط برای خواب آسان و راحت کمک کند، استفاده از پنکه است. استفاده از گولر، به خاطر مسائلی دیگری که می‌توان آن را باعث بروز وضع فعلی دانست، توصیه نمی‌شود.



## خوش خیر

## از تهران تا کربلا با دوچرخه



را ترک کند، به این شیوه به کربلا سفر کند. این آقای ورزشکار بارانده، امسال هم برای دومین بار با دوچرخه راهی این سفر می‌شود.

خودش می‌گوید: «این مسیر تماماً روزه است و از لحظه‌ای که حرکت می‌کنی و تا لحظه‌ای که گنبد و بارگاه امام حسین (ع) را می‌بینی، حال و هوای خاصی دارد. من به شوق رسیدن به این مقصود ساعت‌ها رکاب می‌زدم و گاه با دیدن تصاویری در سفر، ناخودآگاه به یاد روضه‌های کربلا می‌افتادم و اشک می‌ریختم. مردم را در مسیر مشاهده می‌دیدم و یاد کاروان اسرا می‌افتادم و اشک می‌ریختم. در تاریکی شب نخل‌ها را می‌دیدم، یاد امیرالمؤمنین (ع) می‌افتادم و اشک می‌ریختم.

لیاقت یک دوچرخه معمولی که از نظر حرفه‌ای در رده متوسط قرار دارد

سفر می‌کند و بد نیست فدراسیون دوچرخه‌سواری از این ورزشکار خلاق حمایت کند تا هر سال بتواند برای اربعین، راهی کربلا شود.

## تقویم

## روز اشغال

احتمالاً تصاویر ورود متفقین با بالابوش نظامی و شلوارک و کلاه لبه دار - که آدم را یاد زیل خان می‌اندازد - را دیده باشید. این تصاویر که نشان دهنده اشغال ایران توسط متفقین است از زمانی تلویزیون آرته پخش کرده بود و حالا با یک سرچ در صفحات مجازی قابل مشاهده است. مردم ایران صبح روز سوم شهریور ماه سال ۱۳۲۰ که از خواب بیدار شدند، فهمیدند ایران اشغال شده. البته شوروی و بریتانیا یک همکاری دو جانبه در اشغال ایران داشتند. نیروهای نظامی روس از شمال و شرق به ایران حمله کرده بودند و نیروی دریایی بریتانیا از جنوب و غرب بنا را گذاشته بودند به فتح خاک ایران. متفقین کلاکار سختی نداشتند. پس از گذشت ۲ روز، پهلوی اول دست‌ها را به علامت تسلیم بالا برد. البته پس از آغاز جنگ جهانی دوم پیش بینی کرده بود که این بلا سرش بیاید. برای همین هم در جنگ جهانی دوم اعلام بی‌طرفی کرده بود، هر چند که این بی‌طرفی هم فایده نداشت و نیروهای بریتانیایی و شوروی باین بهانه که «احتمالاً جاسوسان آلمانی در ایران سکونت دارند»، خاک ایران را اشغال کردند. جالب اینکه تنها یک هفته پس از آغاز حمله نیروهای نظامی، رضا شاه استعفا داد و به جزیره مریس فرار کرد. دو هفته بعد از آن محمدرضا پهلوی شاه ایران شد. با اینکه تمام ایران به اشغال نیروهای نظامی درآمده بود، اما در بهمن ماه سال ۱۳۲۰ با امضای یک پیمان سه جانبه بین ایران، بریتانیا و شوروی، قرار شد تمامیت ارضی ایران حفظ شود. اشغال ایران ۵ سال طول کشید و در این دوران به قدری وضعیت معیشتی مردم به هم ریخت که با کوبین نان می‌خریدند. در این ۵ سال، راه آهن ایران کاملاً در خدمت جابه جایی وسایل نظامی شوروی از جنوب به شمال بود و البته از آنجایی که شوروی همیشه به دنبال نفت ایران بود، در آن مدت هم به دنبال استخراج نفت شمال بودند اما به خاطر تصویب قانون منع اعطای امتیاز نفت به خارجی‌ها در مجلس، باز هم دستشان از نفت ایران کوتاه ماند.



- مصرف آب کافی
- استفاده از پنکه
- تاریک نگه داشتن اتاق
- استفاده از لباس‌های سبک و پنبه‌ای
- داشتن برنامه خواب منظم

## تلاش خوب

## او با وزنه‌ها لبخند می‌زند



زندگی با کودکی مبتلا به مهتاب خسرواهی معلولیت جسمی یا ذهنی، دشوار است؛ در این شکی نیست اما برخورد والدین با شرایط پیش آمده می‌تواند از دشواری زندگی برای فرزند و والدین کم کند. آموزش و پرورش درست، یکی از این راهکارهاست. «دن مک گاولی»، جوان مبتلا به سندرم داون، توانسته در مسابقات پاراولیف (وزنه‌برداری قدرتی) بر گزار شده در بودوی فرانسه، مدال طلای دیگری کسب کند. او که اهل بریتانیاست، الهامبخش بسیاری از کسانی است که مسابقات او را با پیگیری کرده و آرزو دارند مانند او قهرمان شوند. گاولی با کسب این مدال طلا، پنجمین مدال طلای حرفه‌ای خود را گرفته است. گاولی با وزن ۱۲۷ پوند (۵۷ کیلوگرم) مقام اول مسابقات قهرمانی اروپا را با برداشتن وزنه ۱۵۴ پوند (۶۹ کیلوگرم)، از آن خود کرد. او در دوئل کلاسیک با برداشتن وزنه ۷۰ کیلوگرمی و ۹۰ کیلوگرمی با استفاده از کمربند و دستکش مخصوص (تجهیزات) نیز مدال طلا کسب کرد.

گاولی که سال‌ها پیش جمله «هرگز به هیچ چیز نمی‌رسد» را از یکی از مربیان خود شنیده بود، تاکنون و در ۲۳ سالگی توانسته قهرمانی جهان، ۴ بار قهرمانی در رقابت‌های کشورهای مشترک المنافع و قهرمانی بریتانیا را از آن خود کند. او علاوه بر آنکه به سندرم داون مبتلاست، با اختلال آتیمس نیز درگیر است. گوش چپ او ناشناخت و در کودکی، تومیت جراحی قلب با آنجا داده است. به همین دلیل او برای کسب مدال طلای دوئل کلاسیک بر موانع مسابقات اولیه کرده است. جودیت، مادر این قهرمان نیز باور یافتار است. او تلاش‌های فرزندش را تحسین کرده و عقیده دارد افرادی که هر روز با تشویق‌های خود راه را برای موفقیت فرزندش هموار می‌کنند، سهم مهمی در وضعیت روحی و قهرمانی فرزند او دارند.

آغاز فعالیت دن به ۱۰ سال پیش بازمی‌گردد؛ زمانی که او به‌طور موقت از صندلی چرخدار استفاده می‌کرد و برای بازدید به باشگاه رفته بود. علاقه او به ورزش وزنه‌برداری باعث شد او پس از آموزش در باشگاه، نخستین مدال طلای خود را در سال ۲۰۱۵ در رقابت‌های جهانی کشورهای مشترک المنافع که در توکوور کانادا برگزار می‌شد، به‌دست آورد.

## کتابخانه تابستان

## خیمه‌شب بازی احتیاج

فاطمه اشرف اگر قرار بر همخوانی دسته‌جمعی نبود هنوز هم از خواندنش واهمه

داشتم. هنوز هم ردی ناشناس بر کوبر بود بین طاقچه زمان‌های ایرانی کتابخانه، اما حالا یک هفته است هر طرف می‌روم «جای خالی سلوچ» با من است. حتی اگر شده، بی آنکه از چرب شدن صفحه‌هایش نگران شوم، کنار اجاق می‌گاز می‌نشامش و بین سرخ کردن سیب‌زمینی برای دخترم و شستن میوه‌ها، چند خطی از مرگان می‌خوانم. مرگان که جای خالی همسرش باعث شده بود «سقف» از فراز و دیوارها از کنار او کنده شده باشند» و مگر برای همراه شدن زنی با زنی دیگر به چیزی بیشتر از این نیاز است؟ همین کافی است تا من بین چهار دیواری خانم بنشینم و سرنوشت زنی را پی بگیرم که غمش را به کوره کینه می‌سپارد، زخم تگرانی‌اش را با کار التیام می‌دهد و ضعفش را به قدرت بروز می‌دهد. چقدر خواندن این کتاب با جلدش همخوانی دارد. کند است، شبیه پایی که در شستی فرورود و سخت بیرون بیاید. بیشتر جملات مرد را خود فرو می‌کشد. آرام پیش می‌روم و برنشانی‌ام از خواندن کتاب برای اهل خانه مشهود است. زبانه خشکی که از کدخدا و باقی دانه‌درشت‌های زمینج در صفحات اول به جانم ریخته بود حالا شبیه فقیله شمعی کم‌جان شده است و جایش را ترم‌وغم گرفته است. چقدر همه‌چیز دنیایی که دولت‌آبادی ساخته غریب است. از جایی به بعد تمام شخصیت‌های کتاب شبیه عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی هستند و سرخ تک‌تکشان به‌دست فقر افتاده است. این احتیاج است که یکی را با دیگری رفیق یا دشمن می‌کند، از پسر شمر می‌سازد و از برادر نابردار، نداری حالتی شده است بین من و شخصیت‌ها. نمی‌گذارد دستم به نهاد هیچ کدامشان برسد. دلم می‌خواست بدانم اگر زور احتیاج از روی شانه مرگان برداشته شود، باز هم همین شکلی برای دخترش مادری می‌کند یا نه؟ اما نمی‌شود. دستم به هیچ کجا نمی‌رسد. برای همین است که دست از کینه کدخدا و میرزاخان برمی‌دارم و به جایش برای این میزان از فقر بغض می‌کنم. دلگرفته، خیمه‌شب‌بازی احتیاج مرگان و ابرو و عباس را می‌بینم و به صفحات آخر نزدیک می‌شوم. می‌دانم دیگر چیزی نممانده تا پرده‌ای فرمز فرو بیفتد و دیگر دستم به مرگان و زندگی‌اش نرسد که دولت‌آبادی بزرگ من را از این منجلاب نجات می‌دهد. «مرگان آن روز مرگ خود را احساس کرده بود؟ نه! اینطور نباید باشد» ولی مرگان مهربان‌تر از همیشه شده است. «فقر هم که گاه سخنی است. دست بسته هم که گاه لب زار دارد». نفس راحتی می‌کشم. دیگر دستم رسید به مرگانی که دوست نداشتم زورزش از بی‌رحمی روزگار کمتر باشد و کتاب را می‌بندم.

## دیالوگ

## مارمولک

کمال تویزی فکر نکنید که خدا شمارا فراموش کرده، خب خدا که فقط متعلق به آدم‌های خوب نیست. خدا، خدای آدم‌های خلافکار هم هست و فقط خود خداست که بین بندگانش فرقی نمی‌گذارد، فی الواقع خداوند اند لطافت، اند بخشش، اند بی‌خیال شدن، اند چشم‌پوشی و اند، لافقت است.

## بوک مارک

## جاوید

می‌کرد و زمین را احساس می‌کرد و گردش خورشید و آمدن شب و روز را احساس می‌کرد، بلکه زندگی‌هایی را که در گذشته روی این زمین سپری شده بودند و یا در آینده احساس می‌کرد می‌فهمید و هستی را از راه پوست و فروریدن هوا همیشگی بودن روان آدمی، هستی پس از مرگ و سخن پروردگار که همان فکر و خرد بود، راست است.

اسماعیل فصیح این بیست و سه روز، به قدری بین دشت و خورشید و آسمان و طبیعت ساده ایران و روی خاک قدم برداشته بود که اکنون زمین و نور هستی جزئی از وجود و زندگی و نفس کشیدن او شده بودند. نه فقط خودش را احساس می‌کرد و هستی را احساس