

خانواده:
مدیر: سعید مرینی
مدیر: علیرضا محمندی
سرزمین من:
مدیر: محمد باریکانی
مدیر: مهناذ اربابان
همشهری جمعه:
مدیر: پروانه بهرام نژاد
مدیر: فریبا قره‌پور
صفحه آخر:
مدیر: مسعود میر

طرح و گرافیک:
مدیر: محمدعلی حلیمی

سیاسی و دیپلماتیک:
مدیر: حسین ارجلو
مدیر: علی تریلی
شهردار:
مدیر: سیمین برداران
مدیر: مهناذ اربابان

اقتصاد:
مدیر: فریبا قره‌پور
مدیر: مهناذ اربابان
مدیر: مسعود میر

تماشگر:
مدیر: امیرمحمد یعقوب‌پور
مدیر: لیلی خرسند
ایرانشهر:
مدیر: زهرا عباسی

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

دبیر تحریریه: مهدی علیپور
معاونان سردبیر:
شهرام فرهنگ
شاهین امین، حامد فوقانی

مدیر فنی: حامد یزدانی
مدیر هنری: مهدی سلامی
دبیر عکس: فرشاد عباسی

صفحه آخر

همشهری: www.hamshahronline.ir
سایت روزنامه: newspaper.hamshahronline.ir

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (پنج)، کوچه شهید سید کمال قریبی، شماره ۱۴
گفتگوی: ۲۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ | تهران، صندوق پستی ۱۹۲۹۵/۵۲۴۶
تلفن: ۲۲۰۲۳۰۰۰ | فکس: ۲۲۰۶۷۰۶۷

توزیع و اشتراک:
موسسه انتشارات گستر امروزین
تلفن: ۹۱۲۰۴۱۲۲

حضرت امیر المؤمنین علی:
من بنده آن کسی هستم که حتی یک حرف به من پیامورد.
اذان ظهر: ۱۱:۵۰ | غروب آفتاب: ۱۷:۲۶
اذان مغرب: ۱۷:۴۴ | نیمه شب شرعی: ۲۳:۰۸
اذان صبح فردا: ۴:۵۰ | طلوع آفتاب فردا: ۶:۱۴
پدربزرگ آگهی: ۸۲۳۲۱۰۰۰
چاپ: همشهری
تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰

گريونيج

ويلچر ۵/۱ ميليون دلاری!



چاقاچی‌ها در هنگ کنگ، برای حمل مواد مخدر، سریع یک ویلچر رفته‌اند و بیش از ۱۱ کیلوگرم کواکائین را در آن جاسازی کرده‌اند. ایده ایدیه آنها در خیابان بود تا اینکه پلیس دستشان را خواند و تمام مواد را ضبط کرد. این مواد که ارزش آن بیش از ۱٫۵ میلیون دلار تخمین زده شده، از ویلچر یک مرد ۵۱ ساله کشف شده است. این مرد از یکی از جزایر کارائیب از طریق پاریس وارد هنگ کنگ شده بود. حمل این میزان مواد مخدر، جریمه سنگینی در هنگ کنگ دارد و ممکن است برای او حکم حبس ابد بریده شود. مأموران گمرک وقتی به این ویلچر مشکوک شدند که مشاهده کردند تنگ آن، به طرز ناشایسته‌ای دوخته شده است و در بررسی‌های بیشتر، کواکائین پیدا کردند.

در دسر مسافران چاق در پرواز



سفر دسته‌جمعی قهرمانان کشتی سنتی ژاپن به یک جزیره برای مسابقه، هواپیمای حامل آنها را زمینگیر کرد و مقامات برای دریافت مجوز، مجبور شدند هواپیماها را سبک کنند. قرار بود این ۲۷ کشتی‌گیر در پرواز مجزا از توکیو و اوکااگا به جزیره آمای اویشیما در جنوب کشور بروند، اما هر دو پرواز، به خاطر وزن زیاد مسافران، دچار در درگیری شدند. این کشتی‌گیران که به خاطر جثه عظیم خود در دنیا مشهور هستند، به صورت میانگین ۱۲۰ کیلوگرم وزن دارند که در مقایسه با میانگین ۷۰ کیلوگرم مسافران عادی، عدد قابل توجهی به شمار می‌رود. مقامات برای حل این مشکل، گروهی از آنها را در پرواز سوم در یک فرودگاه دیگر سوار کردند تا هواپیماها بدون مشکل بلند شوند و در مقصد بنشینند.

محیط بانان در بازی‌های رایانه‌ای

مستولان محیط زیستی کشورمان از آنهایی که بازی‌های رایانه‌ای خلق می‌کنند، درخواست کرده‌اند که محیط‌بانان هم در بازی‌های رایانه‌ای به عنوان یک شخصیت مطرح شود.

فاطمه عباسی

در میان اخبار محیط زیستی

بازی‌ها تأثیرگذارند و همین باعث می‌شود که بسیاری از مسائلی در بازی‌ها مطرح شوند تا تأثیرگذاری بیشتری داشته باشند. بازی‌ها می‌توانند آگاهی جمعی را در مورد مسائل مربوط به محیط زیست بیشتر کنند تا مردم در حل مشکلات زیست محیطی با هم متحد شوند.



در بازی‌های رایانه‌ای به عنوان یک شخصیت مطرح شوند، چون هم در جامعه امروز ما شناخته شده است. از آنجا که تعداد قابل توجهی از جوانان و نوجوانان و حتی میانسالان وقت زیادی را به بازی و سرگرمی و ویژه بازی‌های رایانه‌ای اختصاص می‌دهند، آموزش‌هایی در زمینه محیط زیست و مأموران اجرایی محیط زیست می‌تواند از این طریق به مردم منتقل شود؛ البته علاوه بر محیط‌بان، گونه‌های جانوری و حیات وحش هم می‌توانند به عنوان یک شخصیت و کاراکتر در بازی‌ها مورد استفاده قرار گیرند و آموزش‌ها به‌راحتی به‌روزی زندگی می‌کنند.

زهر مارهایی که ما را سالم نگه می‌دارند



مزه‌های تلخ، چیزی نیستند که آدم در شرایط طبیعی سراغشان برود و فقط وقتی که باي مریضی و درمان و موارد مثل این در میان است خوردن عموماً اجباری آنها موضوعیت پیدا می‌کند. این زمانبندی البته اتفاقی نیست و این غذاها و خوراکی‌ها، واقعاً برای سلامت مفید هستند و باید کم‌کم خودمان را به خوردن آنها عادت دهیم. این غذاها، فقط توصیه ما در بزرگ‌ها و عمه خانم‌های مسن ما نیستند و در فرهنگ‌های مختلف، خوردن آنها در ستم‌میل چیزی که مادر دهنشان داریم، کارکرد درونی دارند. بر اساس تجربیات و تحقیقات، مشخص شده که این غذاها به گوارش و هضم غذا و جذب مواد مغذی کمک، سیستم ایمنی را تحریک و هوس قند و شیرینی را هم در انسان کور می‌کنند. در واقع با وجود طعم تلخ، عملکرد شیرینی دارند!

وقتی که کلم بروکلی و یا یک فنجان قهوه می‌خوریم، واکنشی در دهان ما بین مواد شیمیایی موجود در دهانمان و مواد شیمیایی غذا روی می‌دهد که در واقع همان مزه تلخی است که احساس می‌کنیم. کارکرد اصلی ایجاد طعم تلخ هوشیار کردن بدن در برابر مواد سمی و خطرناک است، اما هر تلخی‌ای، زهر نیست. وقتی که ما مزه تلخ را احساس می‌کنیم، سیستم دفاعی بدنمان برانگیخته می‌شود و در نهایت بدنمان در برابر بیماری‌ها مقاوم می‌شود. البته مسئله مهم کمک به سیستم هضم و گوارش هم هست. وقتی که گوارش ما خوب کار کند، مواد مغذی بهتر و بیشتری جذب می‌شوند. اثر مثبت دیگر غذاهای تلخ که اصلاح‌گر سرخ را می‌کنند، کمک به کاهش وزن است. ثابت شده است که غذاهای تلخ، باعث می‌شوند که هوس ما برای خوراکی‌ها، به خصوص شیرینی‌ها کاهش پیدا کند و وقتی هم که کمتر هوس خوراکی و به خصوص شیرینی داشته باشیم، کمتر با اضافه وزن و چاقی درگیر خواهیم بود. تازه خود مواد تلخ، به خصوص گیاهان، احتمالاً به عنوان یادش برای کسی که چنین گیاهی را می‌خورد، سرشار از انواع ویتامین، فیبر، پتاسیم و کلسیم هستند. وقتی از غذاهای تلخ صحبت می‌کنیم، ضرورتاً منظور آن عصاره‌ها و گیاه‌های درمانی که واقعا خوردنشان توان بالایی می‌خواهد نیست. برخی از خوراکی‌های تلخ که فواید ذکر شده را دارند اسفناج، کلم‌چوب و سبزی‌ها هستند. سبزی‌هایی مثل کلم‌بروکلی، گل کلم، کلم‌بروکسل، تربچه و سلغم را نیز می‌توان به این فهرست اضافه کرد.

اگر می‌خواهیم سالم باشیم، بهتر است کم‌کم به تلخی عادت کنیم.

کتابخانه پاییز

دست در دست هم سراغ قاب عکس‌های روی کنسول برویم و با صاحبان هر کدام از آنها کمی گپ بزیم و رفع دلنگی کنیم، درست مثل شازده.

آمده، می‌رسد، ناچار کتاب را رها می‌کنم و به دخترم می‌گویم: «کتاب امشب روان‌تخاب کن». انتخابش مشخص است. امشب هم باید برای بار پنجم، کتاب «اسباب‌بازی خسته برزم» مجموعه فیلی و فیگی را بخوانم. می‌پرسم: «خسته نشدی از این کتاب؟» می‌خندد و همانطور که الف چسبیده به عین را می‌کشد، می‌گوید: «من عاشق این کتابم». دخترخ که می‌خواهد برمی‌گردد به کتاب. این بار سوم می‌شود. اما در ذهنم به خودم تا بار پنجم مجوز می‌دهم. بار اول ۲ صفحه خواندم، بار دوم ۱۱ صفحه و این بار نشان را از صفحه ۴۰ برمی‌دارم و به اول کتاب برمی‌گردم. حالا کتاب را می‌فهمم. رفته‌رفته فشار از روی دندان‌هایم کم می‌شود و ذهن شلوغم بالاخره جای درست خودش را در دنیای شازده پیدا می‌کند و هر از گاهی میان جملات هوشنگ گلشنیری به من هشدار می‌دهد: هشدار دلنگی. اول جدی نمی‌گیرم. شرم، دلم می‌خواهد حالا که معمایی پیچیده سیال ذهن شازده را کشف کردم دیگر از دنیای او فاصله نگیرم. از طرفی می‌دانم اگر ذهنم چیزی را به من گوشزد کند و من به عمد آن را نادیده بگیرم، صدایش هر لحظه بلندتر می‌شود. برای همین در دلم به او قول می‌دهم کتاب که تمام شود من و او

نبرد من و شازده

اعصابم بهم ریخته است. حالتی دارم که فقط در همین مواقع تجربه می‌کنم، یعنی وقتی کتابی را با شوق شروع می‌کنم و یکباره گیج می‌شوم. انگار ذهنم جایی از روی کلمه یا جمله‌های سُر خورده باشد، برمی‌گردد. یک جمله... یک پاراگراف... و فایده که نمی‌کند از اول کتاب می‌خوانم. نمی‌دانم چرا گنگ است برایم. به گروه دوستانم سر می‌زنم و دلگرم می‌شوم. همه به اتفاق همین را می‌گویند. انگار همه راوی را گم کرده‌اند. یکی از دوستانم پیشنهاد می‌کند اول برویم سراغ فیلم. بقیه استقبال می‌کنند. من چیزی نمی‌گویم. حتی پیام را لایک هم نمی‌کنم. می‌دانم دلم می‌خواهد نخستین تصاویر «شازده احتجاب» را در ذهن خودم بسازم. نه کارگردان فیلم. چند سال پیش چند هفته بعد از خواندن کتاب «مثل آب برای شکلات» به نمایش تئاتری با اقتباس از همان کتاب رفتم. با وجود آنکه گروه نمایش، حرفه‌ای و مسلط بودند اما ذهن من، تمام مدت در حال مقایسه شخصیت‌های ساخته‌شده خودش بود با شخصیت‌هایی که رویه‌رویم در حال اجرا بودند. همین شد که نه از تئاتر لذت بردم نه دیگر توانستم به تصاویری که ساخته و پرداخته ذهنم بود دسترسی درست و درمانی داشته باشم. از همین تجربه به بعد برای اولویت، همدستی ذهن خودم و کتاب است. اما حالا قضیه کمی فرق دارد. برای خواندن این کتاب با جمعی قرار دارم. نمی‌شود سر صبر پیش رفت و به ذهن خیلی مهلت داد. زمان خاموشی خانه که از اول مهر ۲ ساعتی جلوتر

ورزشی را به برنامه روزانه‌شان اضافه کنند.

پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری هم به مناسبت هفته تربیت بدنی قصد دارد کارگاه‌های آموزشی رایگان را برگزار کند و همه کسانی که علاقه‌مند هستند می‌توانند در این کارگاه‌ها ثبت‌نام و شرکت کنند. کارگاه آموزشی سبک زندگی فعال، کارگاه آموزشی آشنایی با نحوه برگزاری رویدادهای ورزشی و کارگاه آموزشی سواد بدنی در دانش‌آموزان از جمله این کارگاه‌هاست. این را هم بگوییم که کارگاه‌های آموزشی مجازی برگزار می‌شوند و می‌توانید به راحتی و از منزل در این کارگاه‌ها شرکت کنید.

تربیت بدنی برگزار می‌کند مسابقات ورزشی در ۷ رشته انفرادی و ۳ رشته تیمی با عنوان (قهرمان شهر) است که به گفته مسئولان این سازمان حداقل یک میلیون نفر از جمعیت شهر تهران برای شرکت در این مسابقات در سامانه سازمان ورزش شهرداری ثبت‌نام کرده‌اند. این تعداد رشته‌های ورزشی قرار است در کنار هم در بوستان یا محوطه بزرگی برگزار شود تا مردم از این طریق درگیر ورزش شوند.

به مناسبت هفته تربیت بدنی ۶۲ پادکست توسط سازمان ورزش شهرداری تولید شده که قرار است در اختیار مردم قرار داده شود تا اگر هنوز ترغیب به ورزش کردن نشده‌اند، لاقابل باشند این پادکست‌ها را بخوانند و تصمیم مفیدی بگیرند و فعالیت

به جز آدم‌های تیل که نمی‌خواهند واقعیت را قبول کنند، تقریباً همه می‌دانند که ورزش منظم چقدر می‌تواند کیفیت زندگی را بالا ببرد و موجب شادایی و سلامت جسم و روح شود؛ به‌ویژه برای مانسل پشت میز نشین و خودروسوار که فعالیت بدنی‌مان در خیلی از روزها به صفر نزدیک است. ورزش ملی تربیت بدنی و ورزش – که امروز است – هم به همین دلیل در تقویت گنجینه شده تا به ما یادآوری کند که جای این فعالیت مهم را در زندگی مان خالی نگذاریم. معمولاً هم هر سال در چنین روزی سازمان‌ها و ارگان‌های مختلف برنامه‌هایی برای شهروندان در نظر می‌گیرند که به این ترتیب روز تربیت بدنی را پاس بدارند. امسال هم به همین منوال سازمان‌های مختلف برنامه‌هایی را برای پایتخت‌نشینان در نظر گرفته‌اند

یکی از برنامه‌های سازمان ورزش شهرداری تهران در هفته

امروز ورزش است، ورزش کنید



زندگی پدیا