

همشهری

حافظ

ز قیب دو سیرت به خدای خود بنامم
مگر آن شهاب ثاقب مددی دهد خدا را

■ صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
■ مدیر مسئول: محسن مهدیان
■ مدیر تولید: دانیال معمار
■ دبیر تحریریه: مهزی علیپور
■ معاونان سردبیری: شهرام فرهنگ، علی عمادی
■ شاهین امین، حامد فوقانی
■ پروانه بهرام نژاد
■ مدیر فنی: حامد یزدانی
■ مدیر هنری: مهدی سلامی
■ دبیر عکس: فرشاد عباسی

■ تدرستی: مدیرتعمیر محمدی
■ مدیرتعمیر سرخوش
■ سرخ: مدیرتعمیر سیدزینی
■ مدیرتعمیر جعفری
■ دانستنیها: مدیرتعمیر شادمان
■ سرزمین من: مدیرتعمیر محمد باریکاتی
■ دبیرتعمیر: مدیرتعمیر خرسند
■ فرهنگ شهر: مدیرتعمیر علی ترابی

■ گزارش: مدیرتعمیر مسعود میر
■ دبیرتعمیر: فاطمه عسکری
■ (۴۴ سینما و تلویزیون): مدیرتعمیر سعید هروی
■ روز مهم: مدیرتعمیر رضا محمودی
■ صفحه آخر: مدیرتعمیر جواد باقریور
■ طرح و گرافیک: مدیرتعمیر محمدعلی طلیعی

جهان روز

دوم آوریل؛ روز جهانی کتاب کودک

به کودکانمان کتاب عید می دهیم



اگر به فرزندتان بگویید که «روزی جزیره‌ای کوچک، از تنهایی خسته شد و تصمیم گرفت برای پیدا کردن یک دوست، در اقیانوس‌ها شنا کند...» به نظرتان او ماجرا را باور خواهد کرد؟ پاسخ شما، حتما منفی است و خواهید گفت تنها در صورتی او ماجرای جزیره تنها را دنبال خواهد کرد که آن را از کتاب داستانی برایش بخوانم. به زبان ساده، تنها در دنیای داستان هاست که می‌توان شنا کردن جزیره‌ای تنها را در اقیانوس دوستی تصور کرد و تنها کتاب‌ها هستند که با آنها تخیل کودکان و نوجوانانمان می‌تواند اوج بگیرد. و حالا ۵۷ سال است که در جهان، علاقه‌مندان به کتاب کودک و نوجوان، امروز، چهاردهم فروردین برابر با دوم آوریل را به بهانه تولد «هانس کریستین اندرسن»، نویسنده شهیر کودکان و به احترام کتاب‌های این گروه سنی، جشن می‌گیرند تا عشق به خواندن را در میان کودکان و نوجوانان ترویج کنند و نقش عمیق مطالعه را در ذهن بچه‌ها، یادآور شوند.

چرا امروز؟

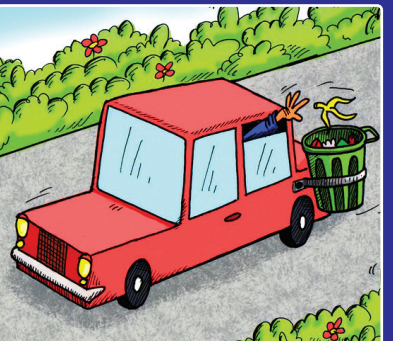
هانس کریستین اندرسن، نویسنده بلند آوازه داستان‌های کودکان در دوم آوریل سال ۱۸۰۵ در دانمارک متولد شد. او خالق داستان‌های «جوجه اردک زشت»، «دخترک کبریت‌فروش»، «بند انگشتری» و... است و توانسته با خلق داستان‌های تخیلی خود، بیش از ۱۵۰ افسانه نو بیافریند. او در زندگی خود تلاش کرد تا عشق به خواندن را میان کودکان زنده کند و علاوه بر آنکه روز تولد او را در جهان، به نام روز جهانی کتاب کودک و نوجوان جشن می‌گیرند، جایزه ادبی معتبری هم به نام او در ادبیات کودکان و نوجوانان وجود دارد که هم‌تراز با نوبل ادبیات است.

جشن کتاب امسال

دفتر بین‌المللی کتاب برای نسل جوان (IBBY) که از سال ۱۹۶۷، جشن کتاب کودک و نوجوان را در دوم آوریل هر سال برگزار می‌کند، برگزاری جشن امسال را بر عهده کشور ژاپن گذاشته. این کشور هم با شعار «از دریاها با تخیل خود عبور کن» و با انتشار پوستر و پیامی، نقش بی‌بدیل کتاب را به جهانیان یادآور شده. «ایکو کادونو» نویسنده ژاپنی و برنده جایزه هانس کریستین اندرسن در سال ۲۰۱۸، در بخشی از پیام امسال نوشته: «... من داستان سفری هستم و به هر کجا بروم می‌کنم؛ روی بال‌های باد، با بال‌های امواج، با گاهی روی بال‌های شن‌های ریز، و گاهی سوار بر بال پرندگان مهاجر و حتی سوار بر هواپیماهای جت. من کنارت می‌نشینم و با باز کردن صفحه‌های کتاب، داستانی را برایت تعریف می‌کنم.» کاش ما ایرانیان هم در این روزهای سال نو، رسم کتاب عیدیمان را به کودکان، در خانواده خود تقویت کنیم تا نقشی در پرپایی جشن کتاب کودک در سرزمینمان داشته باشیم.

کلزون

احترام به طبیعت



آرت: بهروز فیروزی

سال نو، زندگی نو

دارید چند کیلوگرم از وزن خود را کاهش دهید و این کار را در چه بازه زمانی باید به انجام برسانید. تعیین زمان و رقم دقیق باعث می‌شود به رزولوشن خود پایبند باشید.

با دتان باشد که رزولوشن شما با بد قابل اندازه‌گیری باشد. این گزینه برای برنامه‌ریزی‌هایی همچون لاغری کاملا قابل درک است. اما باید بدانید قابل اندازه‌گیری بودن ممکن است به حذف برخی مسائل یا ترک برخی عادت‌ها مربوط شود؛ به‌طور مثال، عادت دارید ناخن‌های خود را بجوید. برای ترک این عادت نادرست می‌توانید در روند برنامه‌ریزی خود هر چند وقت یک‌بار از رشد ناخن‌هایتان عکس بگیرید تا به‌طور کاملاً شفاف و روشن ببینید که در حال ترک عادت ناخن جویدن هستید. در موارد دیگر می‌توانید با نوشتن، یادداشت‌برداری در موبایل یا حتی نصب اپلیکیشن مربوط به عادت نادرست خود، روند انجام آن را تحت نظر داشته باشید تا مطمئن شوید که در مسیر صحیح قرار دارید.

هدفی که مشخص می‌کنید باید قابل دستیابی باشد. منظورمان از این گزینه این نیست که اهداف بزرگ برای خود تعیین نکنید، اما این را در نظر داشته باشید که اگر هدف تعیین شده بزرگ‌تر از توان شما باشد، در نهایت به انجام نخواهد رسید.

برنامه خود را مطابق بر محدودیت‌ها تجربه مشایه‌ای که خیلی از ما با شروع سال جدید داریم، برنامه‌ریزی برای سال پیش‌رو و تصمیم‌گیری درباره اهداف جدید است؛ چیزی که خارجی‌ها به آن «رزولوشن» می‌گویند تا تصویر آینده برایشان واضح‌تر شود.

اما ما و شما و حتی آنهایی که با اشتیاق زیاد اهدافشان را می‌نویسند و با خود عهد می‌کنند که به آن پایبند باشند، خوب می‌دانیم که یک سوم برنامه‌ریزی‌های سالانه افراد حتی به پایان نخستین ماه از سال جدید هم نمی‌رسد و زودتر از تصور به فراموشی سپرده می‌شوند. دلیلش شاید این باشد که این رزولوشن‌ها به‌صورت اصولی و صحیح نگارش نمی‌شوند و بخش تنبلی مغز ما هم برای عمل به برنامه‌ریزی، در این ماجرا بی‌تأثیر نیست.

با این همه بهتر است دست از تلاش برداریم و امسال هم برای تغییر در سبک زندگی‌مان و ترک عادت‌های غلط و ساخت عادت‌های مفید برنامه‌ریزی کنیم.

پس همین حالا بیک دفتر بردارید و با رعایت این نکات رزولوشن خود را برای سال جدید بنویسید.

اول اینکه لیست برنامه‌ریزی شما باید کاملاً شفاف باشد؛ یعنی به جای اینکه در برگیرنده خود بنویسید: «من می‌خواهم وزن خود را کم کنم» به‌طور کاملاً واضح و شفاف بنویسید که قصد

بنویسید. باید توجه داشته باشید که برنامه‌ریزی شما برای سال جدید کاملاً مطابق با سبک زندگی خودتان و موضوعی باشد که برایتان از اهمیت زیادی برخوردار است. با فکر کردن به اینکه چه چیزی واقعا برای شما و زندگی شما مفید و لازم است می‌توانید ساختار زندگی خود را تغییر دهید.

فراموش نکنید که در برنامه‌ریزی‌تان محدودیت‌های زمانی را لحاظ کنید. همانند گزینه «قابل دسترسی بودن»، در زمان تهیه لیست برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری برای سال جدید به



برنامه خود را مطابق بر محدودیت‌ها

عکس خانه

زاینده باشی ای رود زبا... جریان بر خروش آب در زاینده رود، نوروز امسال نه فقط کام اصفهانی‌ها، که کام مسافران نوروزی را هم شیرین کرد. ■ عکس‌ها: ایرنا



بشنو و باور نکن

ناظهر ادامه پیدا می‌کند و شخصی که پس از ظهر دروغی بگوید احمق آوریل (April Fool) لقب می‌گیرد. اما در کشورهای دیگر این دروغ‌گوئی که بیشتر شبیه به شوخی است، تا پایان روز ادامه دارد. یکی از جالب‌ترین دروغ‌های آوریل را بی‌بی‌سی در سال ۲۰۰۸ داشت. این شبکه گزارشی از کشف نوعی پنگوئن برنده در قطب جنوب پخش کرد که در این گزارش یک فیلم تلویزیونی از پنگوئن‌ها و پرواز آنها تا جنگل‌های آمازون پخش شد.

گمانه‌زنی‌های مختلفی در مورد ریشه این رسم مطرح است. یکی از معروف‌ترین آنها، پیدایش دروغ آوریل را به اقدام شازل نهم پادشاه فرانسه در سال ۱۵۶۴ نسبت می‌دهد که هنگام اصلاح تقویم گریگوری جلاش تقویم در مناطق اطراف برج را برای مدتی کاهش داد!



عینک آفتابی دومنظوره



افراد عینکی، همیشه در روز این دردسر را دارند که هم باید عینک آفتابی دم‌دستانشان باشد و هم عینک طبی‌شان. اما حالا یک شرکت فناوری نوگرا، این مشکل را حل کرده و عینکی تولید کرده که با یک اشاره، از عینک آفتابی به عینک مطالعه تبدیل می‌شود. این عینک از فناوری جدید عدسی‌های مایع استفاده می‌کند. این فناوری اجازه می‌دهد که عدسی، در چند حالت متفاوت به کار گرفته شود و از یک عینک معمولی، به یک عینک طبی تبدیل شود. در این مورد به‌خصوص، حالت تیره شده عینک هم به آن اضافه شده و کافی است صاحب عینک تنظیمات آن را با فشار انگشت به حالت طبی برگرداند.

گران‌ترین شکلات جهان



شکلات، در سراسر دنیا محبوبیت دارد و انواع آن، به‌خصوص نمونه‌های گران و لوکس، طرفداران خاص خود را دارد. با این حال، یک شکلات در دنیا هست که لقب باارزش‌ترین محصول را بدک می‌کشد. این شکلات که «تواک» نام دارد، فرایند تولید اختصاصی و بسیار پیچیده‌ای دارد و از ۱۴ نوع کاکائو که در مزارع خاصی در اکوادور پرورش می‌یابند، تشکیل می‌شود. این کیفیت زیاد را البته فقط با پول زیاد می‌توان به‌دست آورد؛ قیمت هر ۵۰ گرم از این شکلات، حدود ۵۰۰ دلار است و به همین خاطر، به آن گران‌ترین شکلات جهان می‌گویند.