

# همشهری

حافظ  
ای دل شباب رفت و نچیدی گلی ز عیش  
بیرانه سر مکن هنری ننگ و نام را

■ صاحب امتیاز:  
■ مؤسسه همشهری  
■ مدیر مسئول: محسن مهدیان  
■ سردبیر: دانیال معمار  
■ دبیر تحریریه: مهدی علیپور  
■ معاونان سردبیری:  
■ شایان فرهنگی، علی عمادی  
■ شاهین امین، حامد فوقانی  
■ پروانه بیرام زراد  
■ مدیر فنی: حامد زندانی  
■ مدیر هنری: مهدی سلامی  
■ دبیر عکس: امیر باباییور

■ سیاسی و دیپلماتیک:  
■ مدیر: حسین ارچلو  
■ شوبزنگار:  
■ مدیر: سوسن برادران  
■ دبیر: فهیمه طباطبایی  
■ اقتصاد:  
■ مدیر: محسن امین  
■ دبیر: مریم موسی پور  
■ تماشگر:  
■ مدیر: امیر محمد یعقوب پور  
■ دبیر: لیلی خرسند  
■ ایرانشهر:  
■ مدیر: زهرا عباسی

■ تدریس:  
■ مدیر: عیسی محمدی  
■ دبیر: مریم سرخوش  
■ سنخ:  
■ مدیر: جواد عزیز  
■ دبیر: محمد جعفری  
■ دانشنامه:  
■ دبیر: ساسان شادمان  
■ سرزمین:  
■ مدیر: محمد باریکاتی  
■ دبیر: مهلا داریان  
■ فرهنگ شهر:  
■ دبیر: زینب علی ترابی

■ گزارش:  
■ مدیر: مسعود میر  
■ دبیر: فاطمه عسگری نیا  
■ ۳۴ (سینما و تلویزیون):  
■ مدیر: سعید هروی  
■ دبیر: علیرضا محمودی  
■ روز هفتم:  
■ دبیر: مریم باقریور  
■ صفحه آخر:  
■ دبیر: جواد نصرتی  
■ طرح و گرافیک:  
■ دبیر: محمد علی طلیعی

## ادعوی استجب لکم

دعای روز بیست و نهم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اللّٰهُمَّ عَشْنَى فِیهِ بِالرُّحْمَةِ وَارْزُقْنِی فِیهِ التَّرْفِیْقَ وَ الْوَسْمَةَ وَ طَهِّرْ قَلْبِی  
مِنْ غِیَابِی الْاَتْهَمَةِ بِارْحَمِیْ اَعْبَادِی الْمُوْمِنِیْنَ.

به نام خداوند بخشنده مهربان  
ای خدا در این روز مرا سراپا به رحمت خود در پوشان و هم توفیق و حفظ از گناهان روزی فرما و دل مرا از تاریکی های مشکوک و اوهام پاک دار، ای خدای مهربان بر اهل ایمان.

## گرمی

### ۲۴ ساعت بشین و پاشو!



یک مرد در آمریکا، رکورد دیوانه‌واری به نام خود ثبت کرده و با ۲۴ ساعت انجام حرکت اسکات که در واقع همین بشین و پاشوی نصف و نیمه خودمان است، نامش را وارد کتاب رکوردهای جهانی گینس کرده است.  
او برنامه‌اش را ساعت ۵ صبح شروع کرد و تا ساعت ۵ فردا، ۲۴ هزار بار حرکت اسکات را انجام داد. حرکت اسکات که ظاهر ساده‌ای دارد، یکی از تمرین‌های کلیدی برای تقویت عضلات میانی و بالایی پاست.  
تونی پیرانیو بعد از هر ۲۰ اسکات کمی نفس می‌گرفت و آب می‌خورد و در طول روز هم چند تایم استراحت داشت. رکورد قبلی متعلق به یک مرد آمریکایی دیگر بود که پشت سر هم ۱۰۰۰ اسکات را ثبت کرده بود.

## حفظ گوشت با جی بی اس



در ذی بسته‌های گوشت از یک سوپرمارکت زنجیره‌ای در استرالیا، چنان بالا گرفته که مسئولان آن، برای حفظ محصولاتشان، دست به دامن فناوری شده‌اند و روی آنها، تراشه‌های جی بی اس نصب کرده‌اند. استفاده از این تراشه‌ها در فروشگاه‌ها رایج است اما معمولاً برای اقلام با ارزشی مثل جواهرات استفاده می‌شود. البته قیمت گوشت‌های با کیفیت این سوپرمارکت آنها را عملاً جزو کالاهای لوکس دسته بندی کرده و بی جهت نیست که افراد زیادی به طمع بلند کردن آنها به فروشگاه‌های این سوپرمارکت زنجیره‌ای می‌روند. این فروشگاه اعلام کرده، هر بسته از این گوشت‌ها بین ۵۰ تا ۱۰۰ دلار هزینه دارد و از نظر اقتصادی نصب تراشه روی آنها که قیمت بسیار پایین تری دارد به صرفه است.

## عکس خانه

### تخفیف اعجاب انگیز



یکی از لذت بخش ترین قسمت های خرید کردن، خرید با تخفیف است. همین که بدانیم بخشی از مبلغ کالای مورد نظرمان در تخفیف کم شده، کمتر شک می‌کنیم که داریم پولمان را دور می‌ریزیم یا نه! همه اینها را اکتیم که بگوییم یک فروشنده مواد غذایی تخفیف خیلی جالبی روی یکی از محصولاتش گذاشته که در تصویر می‌توانید مشاهده کنید. قیمت یک قوطی کمیوت که ۴۲ هزار و ۵۰۰ تومان بوده، بعد از این تخفیف اعجاب انگیز شده ۴۲ هزار و ۴۹۰ تومان. خواستیم از همین تریبون استفاده کرده و به مسئول این فروشگاه بگوییم لطفاً برای سود ما و مشتری‌ها بیتان خودتان را اینقدر متضرر نکنید، ما راضی به این همه ضرر مالی شما نیستیم!

## فطر؛ عید حاصلخیزی دل‌ها

سیمروس طباطبایی پور

عید فطر، جشن پایانی ماه میهمانی خداست و فطر یعنی انفطار، یعنی انتشار، گشوده شدن، شکوفا شدن و حاصلخیزی. عیدی است به مناسبت حاصلخیزی دل‌ها و جشنی است به پاس رویدن‌ها و نوشدن‌ها. البته مسلمانان

آزاده جهان در عید فطر امسال، بر لبان شان لبخند است و پر گونه‌های شان اشک، آنها داغدار همتو عان شان در غزه هستند، در فلسطین و در جنوب لبنان، در ده‌های شان حتماً از خدای مهربان آزادی سرزمین زیتون را از چنگال اشغالگران آرزو می‌کنند. در تمامی کشورهای اسلامی عید فطر با تعطیلات چند روزه و بلندمدتی همراه است. عموم مردم در جشن‌ها و مراسم آیینی همگانی شرکت می‌کنند. پوشیدن لباس نو، تبریک گفتن، عیدی دادن به هم، به برگزاری نماز عید و... از سنت‌های مشترک مسلمانان در جشن‌های چند روزه عید فطر است. در این‌جا به برخی از آداب خاص در کشورهای گوناگون اشاره می‌کنیم.



### اندونزی

در بر جمعیت‌ترین کشور مسلمان جهان، مثل دیگر کشورهای اسلامی، عید فطر را گرمای می‌دارند. در شب عید فطر مردم اندونزی به کوچه‌ها و خیابان‌ها می‌روند و ندای الله اکبر سر می‌دهند و با کوبیدن طبل و نواختن موسیقی، این روز سعید را به هم تبریک می‌گویند. یکی از مهم ترین سنت‌های اندونزی بانی‌ها مهاجرت است. یعنی بازگشت به زادگاه و سفر به محل تولد. این سنت در بین که به «هودیک» معروف است، آن قدر مورد توجه است که گاهی در تعطیلات چند روزه عید فطر، جمعیت جا تا جا، پایتخت اندونزی، به یک سوک کاهش می‌یابد.

«بار عام» یکی از سنت‌های روزه‌های تعطیلات عید فطر در مالزی است. در این مراسم خانواده‌هایی که جشن عید فطر را برگزار می‌کنند، در خانه‌های شان را به روی همگان می‌گشایند تا از میهمانان روزه دار خدا استقبال کنند. هر چه قدر میزبان از جایگاه بالاتری برخوردار باشد میهمانان بیش تری را می‌پذیرد. معمولاً پادشاه مالزی، بیشترین میهمان را دارد.



### موریتانی

موریتانی کشوری در شمال غربی آفریقا است. یکی از برنامه‌هایی که جشن‌های عید فطر این کشور را از دیگر کشورها متمایز کرده، برگزاری بازی‌های گروهی در روزهای تعطیل پایان ماه رمضان است. از جمله مشهورترین آنها، بازی با عصاست که قوانین خاصی خودش را دارد.



### مراکش

پختن غذاها و شیرینی‌های مخصوص عید در مراکش مرسوم است؛ چیاگیا (شیرینی سنتی مراکش)، کراجل (کلوچه سنتی)، سوپ حریره (میان وعده‌های سبک در مراکش)، پنکیک مراکشی و دونات از جمله غذاها و شیرینی‌های پر طرفدار این کشور در ایام تعطیلات عید فطر است. در این کشور رسم است چند روز قبل از فراز سیدن عید فطر، مادران به بازار می‌روند و مواد اولیه غذاها و شیرینی‌های عید را تهیه می‌کنند.



### هند

مردم این سرزمین به خاطر فرار از سیدن عید فطر خیابان‌ها را آذین می‌بندند. در این کشور فرار سیدن عید رمضان را حتی غیر مسلمانان به مسلمانان تبریک می‌گویند و برای هم دعای خیر می‌کنند. در کشور هند هم جمعیت زیادی برای برگزاری نماز عید جمع می‌شوند، آن قدر که علاوه بر مساجد بسیاری از خیابان‌های اطراف هم پر می‌شود.

## جشن کوچ

به همین مناسبت برگزار شود. البته در سال‌های گذشته با توجه به ظرفیت‌های حوزه عشایر به ویژه در استان تهران جشن کوچ برگزار می‌شد تا عشایر با کوچ و جابه جایی مسیر فرهنگ خود را به نمایش بگذارند. اما در سال‌های اخیر به دلایل مختلف از جمله شیوع ویروس کرونا برگزاری جشن کوچ عشایر انجام نشد و حالا پس از ۵ سال با حمایت استانداری تهران جشن کوچ همزمان با کوچ عشایر استان تهران به مناطق بیلابی برگزار می‌شود.

در برگزاری این جشن تلاش شده که شهروندان یا فرهنگ و جامعه عشایری که در کمال سادگی دارای ظرفیت‌های بسیار بالایی هستند، بیشتر آشنا شوند؛ چرا که عشایر در امنیت غذایی کشور بسیار حائز اهمیت هستند و بد نیست این قشر زحمتکش را بیشتر بشناسیم. دبستان ندهید و برای دیدن بخشی از زندگی عشایر و خرید محصولاتشان به یکی از ورودی‌های بیلابی تهران مثل لواسان، طالقان یا فیروزکوه بروید و در جشن کوچ مشارکت کنید.



## چهره روز



شهید سید علی صیاد شیرازی  
از فرماندهان جنگ تحمیلی  
(۲۳ خرداد ۱۳۳۳ - ۲۱ فروردین ۱۳۷۸)

صیاد، شایسته شهادت بود؛ حقیقت بود؛ حیف بود صیاد بمیرد.

مقام معظم رهبری

## آن سوی دنیا

### غلبه بر آفریقا با پای پیاده



راس کوک، کمتر از یک سال پیش از جنوبی ترین نقطه آفریقا سفر حیرت انگیز خود را شروع کرد و بعد از اینکه همین دور روز پیش به تونس در شمال آفریقا رسید، نام خود را در فهرست سخت جان ترین انسان‌های دنیا ثبت کرد.

این ورزشکار استقامتی در این ماه‌ها، با بیماری و مصدومیت و خطرات مسافرت تنها در آفریقا مواجه شد اما هرگز از پا نشست و سراسر فاصله جنوب تا شمال آفریقا را دوید. گم شدن در جنگل، تحمل گرمای غیر قابل باور، نبود امکانات و پشتیبانی و البته چالش‌های حضور در سرزمین‌های خشن، بخش‌های نه چندان رضایت بخش سفر دیوانه‌وار این مرد انگلیسی بود اما او به هر حال، مسافت ۱۰ هزار مایلی (۱۶ هزار کیلومتری) را دوید و حالا یکی از سرسخت ترین انسان‌های زنده به شمار می‌رود. او در مرحله آخر سفر خود در روز یکشنبه، در کنار تعداد زیادی از هواداران مشتاقی دوید که به عشق همراهی او، از سراسر دنیا به تونس سفر کرده بودند.

تنها هدف او، به جز جون دوندگان استقامت که بین همه آنها مشترک است و انسان‌های عادی از درک آن عاجز هستند، جمع آوری کمک برای سازمان‌های خیریه بوده است. او در این یک سال، حسابی به شهرت رسید و به همین خاطر موفق شد ۹۶۵ هزار دلار پول برای سازمان‌های داوطلب محتوا تولید می‌کند، نزدیک به ۲۰۰ هزار مشترک دارد.

او سفرش را اسال گذشته در روز ۲۲ آوریل شروع کرد و هفتم آوریل به پایان رساند. هدف اولیه او این بود که سفرش را در کریمسن در زمستان گذشته تمام کند و در واقع ۱۳۶۰ مایل را در ۲۴۰ روز بدود. اما مشکلات لجستیکی و حتی دیپلماتیک باعث شد سفر او به درازا بکشد. برای نمونه در مراحل آخر، ممکن بود سفر او کلاً تا کام بماند چون نمی‌توانست از کشور موریتانی ویزا ورود به الجزایر را بگیرد اما در نهایت این مشکل حل شد. اینها تازه مشکلات نر می‌بودند چون کوک و گروهش، بارها در معرض خطر دستبرد و حمله گروه‌های شبه نظامی قرار گرفتند و البته چالش‌های طبیعی هم بود. او در برخی کشورها، برای فرار از گرمای روز، مجبور بود شب‌ها در مسیرهای سخت و گاهی ناشناس بدود.

او بعد از اینکه این مأموریت غیرممکن را به پایان رساند اعلام کرد که چالش‌های دیگر هم در نظر دارد، هر چند بعید به نظر می‌رسد که این چالش‌های جدید بتوانند به پای دویدن کامل طولی قاره برسند.

او به عنوان یک دوندۀ اولترا (دوندۀهای مسافت‌های بسیار زیاد) نگاه متفاوتی به دنیا دارد و خودش گفته است که با این نگاه متفاوت است که توانسته این چالش‌های عظیم را با موفقیت پشت سر بگذارد. او قبلاً درباره انگیزه‌هایش برای این کارها گفته: «تلاش من این است که به پیشرفت خود کمک کنم و بعد انرژی مثبت به دیگران بدهم. می‌خواهم با تلاش بیشتر روی خودم و هدف‌هایم، آرام آرام از نردبان بالا بروم... دوست دارم وقتی که یک پیرمرد شدم و هجده نوزده توام دورم باز یگوشی می‌کنند و دنبال هم می‌دوند، چیزی برای تبریک کردن از زندگی‌ام داشته باشم.»