

همیشه

حافظ
بخت خواب آلود ما بیدار خواهد شد.
بمگر زان که زد بر دیده آنی، روی رخشان شما

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
مدیر: پرویز دانیال معمار
مدیر تحریریه: مهدی علیپور
معاونان سردبیر: شهرام فرهنگی، علی عمادی
شاهین امین، حامد قوقانی
پروانه بهره‌ر ازاد:
مدیر فنی: حامد یزدانی
مدیر هنری: مهدی سلامی
مدیر عکس: امیر پناهپور

سیاسی و دیپلماتیک:
مدیر: حسین ارچلو
شورنگار:
مدیر: سوسمن برادران
دیپلماتیک:
مدیر: فهیمه طباطبایی
اقتصاد:
مدیر: محسن امین
مدیر: مریم موسی‌پور
تماشاکو:
مدیر: امیر محمد یعقوب‌پور
دیپلماتیک:
مدیر: لیلی خرسند
ایران‌شهر:
مدیر: زهرا عباسی

تندرستی:
مدیر: عیسی محمدی
مدیر: مریم سرخوش
سرخ:
مدیر: جواد عزیزی
مدیر: محمد جعفری
دانشگاه:
مدیر: ساسان شادمان
مدیر: زهرا حاجی
سرزمین من:
مدیر: محمد بابریکانی
فرهنگ‌شهر:
مدیر: زهرا عباسی

گزارش:
مدیر: مسعود میر
مدیر: فاطمه عسگری‌نیا
۳۴ (سینما و تلویزیون):
مدیر: سعید هروی
مدیر: علیرضا محمودی
روز هفتم:
مدیر: مریم باقرپور
صفحه آخر:
مدیر: جواد نصرتی

طرح و گرافیک:
مدیر: محمد علی طلیعی

خوش خبر

یک جشن تولد خاص



همه تشریفات تولد امسالش به اندازه یک کیک یزدی کوچک بود و یک شمع ساده. صحبت از جوان نیکوکار تهرانی است؛ جوانی که درخواست نامش عنوان شود اما خبر کار نیکش به گوش مان رسیده. چند روز پیش ستاد مردمی دیه میزبان او و جشن تولد ساده‌اش بود. البته به برکت این جشن تولد ساده ۲ زندانی جرائم غیر عمد آزاد شدند. این جوان نیکوکار هزینه تشریفات مراسم تولدش، یعنی معادل ۲۲ میلیون تومان را صرف آزادی ۲ زندانی سرپرست خانواده کرد تا پس از ۴ ماه حبس به آغوش خانواده‌شان برگردد. شمع تولدم را امسال با آرزوهای زیبایی چون بودن یک پدر در کانون گرم خانواده فوت کردم که شیرینی‌اش بیشتر بود و خاطراتش هم ماندگارتر شد.

خانه معلم، مدرسه کودکان کار



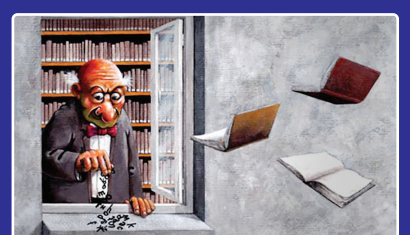
زهرا ناظمی، بانوی اصفهانی، معلمی است که خانه کوچکش، مدرسه کودکان کار است. دوران کرونا وقتی متوجه شد برخی از بچه‌ها به‌خاطر نداشتن تلفن همراه امکان حضور در کلاس را ندارند، تلفن همراهش را در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌داد تا از درس و مدرسه جانمانند. بعد از آن همکارانش وقتی این روحیه‌بخش را در خانم معلم دیدند پیشنهاد دادند که کلاس درسی برای بچه‌های کار برپا کند؛ پیشنهادی که خانم معلم با جان و دل پذیرفت. تقریباً بیش از یک سال می‌شود که خانم معلم ظهر که از مدرسه برمی‌گردد، روپوش معلمی‌اش را در نمی‌آورد و در خانه‌اش را به روی کودکان کار باز می‌کند تا معلم اختصاصی آنها باشد. حتی شب‌ها هم میزبان کودکان مشتاق تحصیلی است که باید روزها سر کار باشند. در خانه این معلم به روی دانش‌آموزانی که پدر و مادرشان به دلایل مختلف نمی‌توانند با آنها کار کنند نیز باز است و خانم ناظمی با حوصله راهنمایی‌شان می‌کند. البته روایت این کار خیر یک روایت خانوادگی است. فرزندان خانواده که هر دو دانش‌آموز هستند هم کنار مادرشان در یادگیری مفاهیم درسی به کودکان کار کمک می‌کنند و پدر خانواده هر روز دست از سر کار برمی‌گردد تا خوراکی‌های خوشمزه و هدیه‌های کوچکی انگیزه این کودکان باشد.

ثبت مهر بانی با حیوانات



مسایرانها طر فدرار طبیعت هستیم. اصلا بدجوری حواس مان به زمین و هوا هست تا خدای نکرده لانه پرندای را خراب نکنیم. مخصوصا لانه پرندای از نوع لکلک-موردی که بارها در گوشه گوشه کشورمان با آن برخورد داشته‌یم. این بار هم در کرمانشاه، آشیانه یک جفت لکلک که روی دودکش‌های آتش‌زای یک کارخانه ساخته شده بود با همکاری محیط‌زیست و آتش‌نشانی جابه‌جا شد تا این مهر بانی هم ثبت شود.

کار تون



اثر: اسلاومیر لوجینسکی / لهستان

بخند تا بدرخشی

هر سال در نخستین یکشنبه ماه می، جشن روز جهانی خنده در بسیاری از کشورهای برگزار می‌شود



یونانیان قدیم خنده را موهبتی الهی می دانستند و از سسطو معتقد بود که در بین همه موجودات، تنها انسان است که می‌تواند بخندد. ما ایرانی‌ها هم معتقدیم خنده بسر هر درد بی‌درمان دوامست. امروز در تقویم با عنوان روز جهانی خنده نامگذاری شده است. نخستین بار مادان کاتار یا، پزشک هندی در سال ۱۹۸۸ میلادی روز جهانی خنده را به تصویب رساند و در همان سال بود که تنها در شهر «ممبئی» هند، ۱۰ هزار نفر به این مناسبت دور هم جمع شدند و مراسم شادی‌بخش این روز را برگزار کردند. از آن روز تا همین حالا، هر سال در نخستین یکشنبه ماه می، جشن روز جهانی خنده در بسیاری از کشورها برگزار می‌شود و نمایندگان باشگاه‌های مختلف خنده در سراسر جهان، این روز را جشن می‌گیرند. روانشناسان هم معتقدند که خنده، در مان بسیاری از دردهای روحی، عاطفی و جسمی است. یونکر معتقد

است که در اثر خنده‌های عمیق، تمام عضلات بدن به حرکت در می‌آیند، پرده دیافراگم مرتعش می‌شود، تنفس عمیق تر می‌شود و اکسیژن بیشتری به شش‌ها می‌رسد. در نهایت قدرت دفاعی بدن افزایش یافته، عمل گوارش راحت‌تر انجام می‌شود و استرس کاهش می‌یابد. جالب است بدانید که کودکان در روز تا ۴۰۰ بار می‌خندند. در مقابل، بزرگسالان به‌طور متوسط فقط ۲۰ بار در روز خنده بر لبانشان ظاهر می‌شود. در نهایت اینکه جشن گرفتن و بزرگداشت روز جهانی خنده یک مانیفست مثبت برای صلح جهانی است و قصد آن بیداری جهانیان برای برادری و دوستی از راه خنده است. شما هم در این روز تا می‌توانید از ته دل بخندید و تا چهره‌تان بدرخشد و روزتان ساخته شود.

بپا سوخت ندی!

همه آنها که ماشین زیر پایشان است و با پمپ بنزین سر و کار دارند، احتمالا می‌دانند که برخی از متصدیان این جایگاه‌ها، برای سود بیشتر گاهی دست به کلاهبرداری هم می‌زنند. مثلا موقع بنزین زدن یکی از همین کارکنان جایگاه اصرار می‌کند که خودش برایتان بنزین بزند، یا درخواست می‌کند که کارت بانکی‌تان را به او بدهید تا پول بنزین را حساب کند و از همه شایع‌تر اینکه بخواهد به اصرار اکتان و محصولات مربوط به بنزین به شما بفروشد.

البته این ترغندها دیگر لو رفته و بیشتر مردم از آن آگاهند. اما در تازه‌ترین اقدام، این افراد با جا به جایی تراشه‌های کارت سوخت، بنزین موجود در کارت‌ها را خالی می‌کنند. موضوع از این قرار است که مثلا شما حال و حوصله از ماشین پیاده شدن و بنزین زدن را ندارید و در نتیجه موقع سوخت‌گیری از خودرو پیاده نمی‌شوید و متصدی



در جست و جوی فرصت‌های از دست رفته

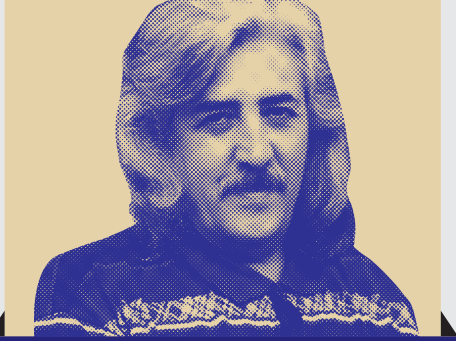
آیا تابه‌حال به کسی اجازه داده‌اید تا در این زمینه با شما گفت‌وگو کند؟ یا پد به‌خودتان این شانس را بدهید که دوستان صمیمی، با شما در این زمینه گفت‌وگو کنند؛ چون به اشتراک گذاشتن ماجرا از باز عم روی دوش شما می‌کاهد.

سوک رنج‌ها، سر راه ما قرار نمی‌گیرند بلکه بخشی جدانشدنی از زندگی ما هستند. پس نمی‌توانیم آنها را نادیده بگیریم. با از سر راه خود برداریم. یکی از راه‌های مواجهه با رنج، سوگ است. طی مراسمی، برای فرصتی که از دست دادیم، غصه بخوریم و غمگین شویم، اما اجازه ندهیم سوگ، در دل ما خانه کند و ماندگار نشود. بزرگ‌زای مراسم سوگ برای فرصت‌های از دست‌رفته، حق ماست و استفاده از این حق، به ما این امکان را می‌دهد تا روزهای غم و رنج را راحت‌تر سپری کنیم.

تنها ترین راه بااستعدادترین آدم‌ها هم در طول تاریخ، بارها و بارها شغلشان را از دست داده‌اند. اما این موضوع، پایان زندگی برای آنها نبوده. باید بدانیم راه‌های فراوانی برای رسیدن به سعادت وجود دارد که فرصت شغلی از دست‌رفته، تنها یکی از آن راه‌ها بوده. پس به‌خودتان اطمینان دهید که شما هم می‌توانید هزار راه‌ترفته را بییعا پیدا و آزمون و خطا کنید تا به خوشبختی برسید.



چهره روز



حسین منزوی شاعر و ترانه‌سرا (مهر ۱۳۲۵ - ۱۶ اردیبهشت ۱۳۸۳)

شاعر عشق و غزل

اردیبهشت سال ۱۳۸۳ بود که چشم‌هایش را برای همیشه بست؛ شاعری که منزوی بود و تمام عمر منزوی زیست. مردی که او را یکی از قله‌های بنام غزل معاصر نام داده‌اند، در گیرودار زندگی روزمره و بالا و پایین‌های همیشگی‌اش نبوده؛ شوریده بود و شیدا و هر شعرش خود گویای این شوریدگی است. شاعری که شعرش بر آمده از نحوه سلوک او بود؛ جوشیده از عواطف و احساسات رقیق، همان‌هایی که رشته زندگی‌اش را از هم گسیخت. شعر کمتر شاعری به حد حسین منزوی بر آمده از دغدغه‌ها و فرساز و فرودهای زیست شاعر است. زندگی‌اش سلسله‌ای از ناکامی‌ها و نامرادی‌هاست و همواره در گیسر روزمرگی‌های جاری زندگی بود، اما دغدغه‌اش اصلی یعنی خلق آثاری ماندگار هیچ‌گاه از ذهنش حتی در اوج درماندگی‌ها به در نرفت. اگر نیما دل به دریا زد و با نرسانس در شعر کلاسیک، توانست شعر نو را بیافریند، این حسین منزوی بود که غزل را از تابوت بیرون کشید، روحی تازه در کالبدش دمید و تر و تازه‌اش کرد. خالق ناب‌ترین غزل‌ها و ترانه‌ها هرگز اما از خاموشی و فراموشی گلابه نکرده و چنان طبع بلند داشت که در اندوه بی‌پایانش، شادی‌های همان رها شدن قناری شکسته‌بال از قفسی بود که او بدان دل بسته بود.

منزوی در ترانه‌سرایی نیز بی‌بدیل بود و بیش از ۱۵۰ ترانه‌اش با صدای محزون هماپون شجریان، کورش یغمایی، محمد توری، علیرضا افتخاری و... به سکوت کشنده لابه‌لای واگوه‌های دلبرانه پایان داد و جماعتی را به خلسه برد. منزوی مجنون بود که مانع مرگ غزل در دوران تک‌تازی شاعران پست‌مدرن شد و جامعه زیادی نظم را بر تن عشق کسرد و پس از عمری عرق‌ریزان، شکوه‌مندان به برستغ غزل معاصر ایستاد و هرگز در برابر ناملامت‌ها قد خم نکرد. در رنج را کسه بگیرد به او خواهد رسید؛ به آشیانه کوچکش در قبرستان پایین زنجان. آنجا در نهایت آرامش به خواب رفته و روی سنگ قبرش خود را اینطور معرفی کرده: نام من عشق است؛ آیا می‌شناسیدم؟

خیال خام پلنگ من به سوسوی ماه جهیدن بود و ماه را ز بلندایش به روی خاک کشیدین بود پلنگ من- دل غم‌وروم - برید و پنجه به خالی زد که عشق- ماه بلند من - و رای دست رسیدن بود گل شکفته خداحافظ، اگر چه لحظه دیدارت شروع و سوسوی از من، به نام دیدن و چیدن بود من و تو آن دو خطیم آری، مواز یان به ناچاری که هر دو باورمان ز آغاز، به بگذر نرسیدن بود اگر چه هیچ گل مسرد، دوباره زنده نشد اما بهار در گل شیبوری، مدام گرم دمیدین بود شراب خواستم و عمرم، شرنگ ریخت به کام من فر بیگار دغل پیشه، بهانه‌اش نشنیدین بود چه سرنوشت غم‌انگیزی، که گرم کوچک ابر بشم تمام عمر قفس می‌بافت، ولی به فکر پریدن بود

عکس‌خانه

دعای سپیدار



درختان سپیدار، قلیشان سپید است و هر روز و شب، برگ‌هایشان را به‌سوی آسمان بلند می‌کنند تا از خدای طبیعت، به پاس این همه ابهتی که به آنها داده، قدر دانی کنند. ای اهالی شهر، تشنه‌ان را حتی به‌نام خدای طبیعت، رنجور نکنیم!