

همشهری

حافظ
گفتگوی امیر سلطان خوبان رحیم کن بر این غریب
گفت در دنبال دل، ره گم کند مسکین غریب

صفحات: ۱-۴

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
مدیر تولید: دانیال معمار
مدیر تحریریه: مهدی علویور
مدیران: معاونان سردبیر: شاهرخ فرهنگ، علی عمادی، شاهین امین، حامد قوقانی، پروانه یوزمانزاد
مدیر فنی: حامد یزدانی
مدیر هنری: مهدی سلامی
مدیر عکس: امیر پناهپور

سیاسی و دیپلماتیک: مدیر حسین ارجلو
شورنگار: مدیر سوسمن برادران
اقتصاد: مدیر قهیمه طباطبایی
مدیر محسن امین
مدیر مریم موسی پور
تماشگر: مدیر امیر محمد یعقوب پور
مدیر لیلی خرسند
ایران شهن: مدیر زهرا عباسی

تندرستی: مدیر عباسی محمدی
مدیر مریم سرخوش
سرخ: مدیر سوسمن برادران
مدیر جواد عزیزتی
مدیر محمد جعفری
دانشگاه: مدیر ساسان شادمان
مدیر زهرا حاجی
سرزمین من: مدیر محمد باریکاتی
فرهنگ شهر: مدیر زهرا عباسی
مدیر مریم موسی پور
مدیر مریم سرخوش
مدیر سوسمن برادران
مدیر جواد عزیزتی
مدیر محمد جعفری
مدیر ساسان شادمان
مدیر زهرا حاجی
مدیر محمد باریکاتی
مدیر زهرا عباسی

چهره روز
مریم میرزاخانی
ریاضیات به درست فکر کردن کمک می کند

ترفند
شنبه روز بدی نیست!
ماجرای ما و بی حوصلگی شنبه‌ها از همان دوران مدرسه شروع شد. وقتی که بعد از پشت سر گذاشتن یک روز تعطیل، بایسد صبح زود از خواب بیدار می شدیم و می رفتیم سر کلاس. تلخی شنبه‌ها برای خیلی از ما هنوز هم باقی مانده و خیلی‌ها میانه صبح شنبه وقتی از خواب بیدار می شویم، از فکر رو به رو شدن با همه آن کارهایی که به شنبه موکول کرده ایم، مضطرب می شویم. برای اینکه این حس را دور کنیم، روش‌هایی وجود دارد که شنبه‌ها را به روزهایی شاد و پرنرژی تبدیل می کند. باین چند روش آشنا شوید.

جمع‌شنب زود خوابیدن و خواب کامل شبانه می تواند به شما کمک کند صبح شنبه خسته و بی حال نباشید. ممکن است زود خوابیدن به معنای مقاومت کردن در برابر وسوسه دیدن یک قسمت دیگر از سریال مورد علاقه‌تان باشد. باین حال اگر این کار را انجام بدهید، در آینده‌ای نه چندان دور از خود تشکر خواهید کرد.
جلسات سنگین و پراسترس را به صبح شنبه موکول نکنید چرا که آخرین چیزی که ترجیح می دهید صبح شنبه با آن مواجه شوید، فشار یک جلسه پراسترس است. اگر می توانید برنامه‌های صبح شنبه را طوری تنظیم کنید که بتوانید این روز را راحت تر شروع کنید.
زمان اندکی از روز جمعه خود را صرف آماده شدن برای شنبه کنید. این طوری بهتر برنامه بزرگی می کنید. برنامه بزرگی بهتر برای انجام دادن و طایف دشوار پیش رو هم به شما قدرت انتخاب و احساس تسلط بر اوضاع را می دهد و به جای اینکه شنبه را ناخوشایند و آشفته شروع کنید، احساس آمادگی و اشتیاق بیشتری برای روبه‌رو شدن با این روز خواهید داشت.
اگر فکر می کنید همیشه شنبه‌ها روزهایی اضطراب آورند، احتمالاً در مان حرفه‌ای این اضطراب توسط یک روان در مانگر به شما کمک خواهد کرد.
اگر می خواهید شنبه روز آرامی باشد، باید آخر هفته واقعا استراحت کنید. برای اینکه روز جمعه استراحت کافی داشته باشید، کارهایی را که معمولاً به جمعه موکول می کنید، سایر روزهای هفته انجام بدهید.
مدیتیشن راهی مؤثر برای شروع بهتر صبح شنبه است. طبق تحقیقات، مدیتیشن عملکرد مغز را بهبود می بخشد و ذهنیت شما را مثبت می کند.
برای یک کار جالب برنامه بزرگی کنید. صرف ناهاری خوشمزه، ملاقات با دوستی بعد از ساعت کاری یا حتی تماشای سریال با برنامه مورد علاقه خود قبل از خواب می تواند به شما احساس بهتری بدهد.

عکس خانه
حمله مشعل المبییک در فرانسه، به تفریحی ملی در این کشور تبدیل شده و رسیدن آتش بازی ها به مارس می در آخر هفته، نه فقط مردم عادی که سلبریتی ها را هم به شهر کشانده است. در معروف ترین تصویر از رسیدن مشعل به ماری، دیدیه دروگیا، ستاره سابق فوتبال تیم ماری هم یکی از حمل کنندگان مشعل بود.

مضر آمریکایی پسند

سیگارهای ایرانی بعد از مردم اروپا، مورد پسند آمریکایی ها هم قرار گرفته است

چند روز پیش ویدئوی جالبی در شبکه های اجتماعی وایرال شد که نشان می داد ۲ شهروند آمریکایی با مصرف یکی از معروف ترین سیگارهای ایرانی یعنی سیگار بهمین، حسابی کیفور شده اند و آن را بهترین سیگاری می دانند که تا به حال کشیده اند. این موضوع البته تازگی ندارد و خیلی ها هستند که می دانند خارجی ها طرفدار پر و پا قرص سیگارهای ایرانی هستند و دست به دامان هر کسی که در اینکده سیگار بد است و مضر و باعث وانی هزار جور سرطان، شکی نیست و کسی نیست که اینها را نداند، اما هستند افرادی که با وجود آگاهی از مضرات سیگار، باز هم بدشان نمی آید که آن دود غلیظ را به ریه هاییشان بفرستند و دلشان هم نمی خواهد که سراغ ترک سیگار بروند. ما روی صحبتمان با همین آدم‌هاست، آنها بی

عکس روز

خفته در تاریخ

قلعه سریزد، واقع در شهرستان مهریز روستای سریزد، نخستین بانک ایران بوده که در دوران ساسانی ساخته شده و به دلیل واقع شدن در مسیر جاده ابریشم، بسیار اهمیت داشته است. این ساختمان به عنوان معروف ترین صندوق امانات بانکی ایران شناخته می شد. عکس‌ها: همشهری/امنا عادل

آواز معشوق غمبار

کتاب که به دستم چسبید جمله اول پشتت جلدرش را خواندم: «معشوق هم ممکن است از هر سنجی باشد.» و با همین چند کلمه پر تاب شدم به سایه سار خنک آفتابی ها و رقص یید مجنون که به اعتبار یک رویای دور همواره با من است.

تهران این روزها سراسر عاشقی است، اصلا همین که هنوز زور کولرهای آبی برای خودی نشان دادن به هوای اردیبهشتی و خنک این روز و شب‌های پایتخت نرسیده یعنی تهران هنوز عاشق است و هنوز معشوق است. حالا بماند که اگر زور گرما هم بر جان شهر چیرد با هم می شود رفت زیر چنارهای هنوز سرریا مانده سزیرل تخریش و تا باغ فردوس عاشقی کرد، می شود رفت سینمای تالستانی نابوران و از آنجا خیره شد به رویایی که بخش می شود در ذهن، می شود سر خورد در پله‌های نوروز خان و آنجا گم شد در دالان‌های بازاری که هنوز کاسانش نم می زند به معبر و دل رهگذرها را خنک می کند.

خوش خبر

تو مهم هستی

خودتان را جای پزشکی بگذارید که در یک روز با ویزیت بیماران و انجام جراحی می تواند میلیونی درآمد داشته باشد اما یک هفته قید پول را می زند و به اردو می رود، آن هم وسط زندان؛ میان آدم‌هایی که یا بدبختی آورده اند و سسر از زندان در آورده اند یا خلاقی نم تکب شده اند. در زندان همه جور آدمی پیدا می شود. اما پزشکان گروه جهادی یاوران مهدی برایشان فرقی نمی کند. در زندان تابیباده هر روز تعدادی از زندانیان را ویزیت می کنند و خدمات رایگان درمانی به آنها ارائه می دهند. این اردوهای پزشکی یک پیام آشکار برای زندانیان دارد و آن هم این است که «تو» مهم هستی.

جادوی پشتکار

مدتی پیش از سر علاقه در کلاسی برای آموزش نقاشی حاضر شدم. استاد آنقدر زبردست بود و ماهر که در حرکتی از چپ به راست روی بوم، رنگی می پاشید و در حرکتی از راست به چپ، اسب و عقاب و طاووسی بیرون می کشید. من بی استعداد، در حیرت طرح و نقش استاد بودم و ناامید از پیگیری این هنر تجسمی که او، چشمان از حدقه بیرون زده مرا دید و بوی ناامیدی را از وجود حس کرد. لیجندی زد و گفت: «فکر می کنی این اسب با پای عقاب بال در هوا، حاصل استعداد خدادادی من است یا نتیجه تلاش شبانه روزی ام؟» چند اثر از هنرمندان نقاش را نشانم داد که تصاویر یکسانی را قبل و بعد از یختگی، به تصویر کشیده بودند. استاد معتقد بود در آثار کودکی آنها، نشانه‌ای از استعداد دیده نمی شود و تنها تلاش است و تلاش و تلاش که توانسته آنها را به هنرمندی نام آور بدل کند. این شما و این هم نتیجه کیمیایی به نام تلاش که می تواند مس و جودتان را به طلا تبدیل کند.

سیدروح طباطبایی پور

کاشی کاری به جای حبس

احکام متفاوتی قاضیان برای محکومان از جنس خدمات عمومی و خیر خواهانه رایگان از شیوه‌های جدیدی است که شماری از قاضیان توجه ویژه‌ای به آن دارند و می توانند دستاوردهای مهمی از جمله بازپروری متهمان را به همراه داشته باشد. در همین راستا قاضی نوع دوست عجب شیر برای متهمی که مهارت کاشی کاری داشت، حکمی صادر کرد مبنی بر اینکه فرد متهم به جای ماندن در زندان، با تهیه لوازم کاشی کاری، منزل مسکونی ۲ معلول تحت نظارت اداره بهزیستی عجب شیر را کاشی کاری کرده و تحویل دهد. حکمی چند سر سود که بیشتر از همه می تواند حال خوب خانواده‌های معلولان و متهم را به همراه داشته باشد و این یعنی یکی از مهم ترین دستاوردهای احکام جایگزین.