■حضرت امیر المؤمنین علی(ع):
آن که دوری سفر (قیامت) را به یاد آرد، برای آن آماده شود.

■ اذان ظهر: ۱۲:۰۱ ■ غروب آفتاب: ۱۹:۰۰
■ اذان مغرب: ۱۹:۲۰ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۱۲
■ اذان صبح فردا: ۳:۲۳ ■ طلوع آفتاب فردا: ۵:۰۱

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی

همشهری

■یکشنبه ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۳ ■سال سی‌ودوم ■شماره ۹۰۹۵ ■ جهش تولید با مشارکت مردم

■ پذیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
■چاپ: همشهری
■تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰۰

■ توزیع و اشتراک:
موسسه نشرگستر امروز نوین
■تلفن: ۹۱۳۰۴۱۴۲

■دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سیدکمال قریشی، شماره ۱۴
■کدپستی ۴۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ ■تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶
■تلفن: ۲۳۰۲۳۰۰۰، نمابر: ۲۲۰۴۶۰۶۷

■همشهری: www.hamshahrionline.ir
■سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

حافظ
ای شاهد قدسی، که کشد بند نقابت؟
وی مرغ بهشتی، که دهد دانه و آبت؟

صفحه آخر

صفحه‌آرا: علیرضا بهرامی

■صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
■مدیر مسئول: محسن مهدیان
■سردبیر: دانیال معمار
■دبیر تحریریه: مهدی علیپور
■معاونان سردبیر: شهرام فرهنگی، علی عمادی، شاهین امین، حامد فوقانی، پروانه بهرام نژاد
■مدیر فنی: حامد یزدانی
■مدیر هنری: مهدی سلامی
■دبیر عکس: امیر پناهپور

سیاسی و دیپلماتیک:
■مدیر: حسین ارجلو
شهرنگار:
■مدیر: سیمین برادران
■دبیر: فهیمه طباطبایی
اقتصاد:
■مدیر: محسن امین
■دبیر: مریم موسی‌پور
تماشاگر:
■مدیر: امیرمحمد یعقوب‌پور
■دبیر: لیلی خرسند
ایرانشهر:
■دبیر: زهرا عباسی

تندرستی:
■مدیر: عیسی محمدی
■دبیر: مریم سرخوش
سرنخ:
■مدیر: جواد عزیزی
■دبیر: محمد جعفری
دانستنیها:
■مدیر: ساسان شادمان
■دبیر: زهرا خلجی
سرزمین من:
■مدیر: محمد باریکانی
فرهنگ شهر:
■دبیر: علی ترابی

گزارش:
■مدیر: مسعود میر
■دبیر: فاطمه عسگری‌نیا
۲۴ (سینما و تلویزیون):
■مدیر: سعید مروتی
■دبیر: علیرضا محمودی
روز هفتم:
■دبیر: مریم باقرپور
صفحه آخر:
■دبیر: جواد نصرتی

طرح و گرافیک:
■دبیر: محمدعلی حلیمی

یادداشت

افعی کینه‌ای تهران

سیدسروش طباطبایی‌پور

این روزها و همزمان با بزرگداشت مقام معلم، ماجرای شکایت وزارت آموزش و پرورش از سریال شبکه خانگی «افعی تهران» به کارگردانی سامان مقدم حسابی خبرساز شد. سکانسی از قسمت هشتم این سریال که در آن شخصیت اصلی داستان، یعنی پیمان معادی برخوردی تند با ناظم سال‌های دور تحصیلش می‌کند و این صحنه را چنان هنرمندانه به نمایش می‌گذارد که دل هر بیننده‌ای به‌درد می‌آید. اما به‌نظر می‌رسد باید ماجرای این داستان را نه از یک منظر، بلکه از جنبه‌های گوناگون بررسی کرد.

موقعیت زمانی

در نظام تعلیم و تربیت سال‌های دور کشورمان که البته به‌طور طبیعی، به مرور، رشد هم پیدا کرده، نباید از روش‌های اشتباه آن روزگار دفاع کرد؛ روش‌هایی که هدف وسیله را توجیه می‌کرد و چوب و فلک ابزاری معمول در اختیار معلم بود تا بتواند با استفاده از آن به اهداف آموزشی و پرورشی خود برسد.

اولین موضوعی که در نقد این بخش از سریال باید به آن توجه کرد، این است که به‌نظر می‌رسد با توجه به موی سپید آقای ناظم و سن و سال شاگرد سال‌های دور او، قصه تنبیه بدنی طرح شده در این سریال مربوط به همان سال‌های دور و سیاه تنبیه بدنی است و این قسمت را باید در ظرف زمانی همان روزگار بررسی کرد؛ ماجرایی که در نظام تعلیم و تربیت این روزها به‌ندرت دیده می‌شود و اگر هم دیده شود، همگان آن را ناپسند می‌دانند.

موقعیت مکانی کلاس

باید اعتراف کنم بعد از حدود سه‌دهه حضور در کلاس درس، کاری را پرفشارتر، حساس‌تر و البته لذت‌بخش‌تر از شغل معلمی نمی‌دانم؛ حرفه‌ای که حتی با کوهی از صبر و تجربه، باز هم هر روز و هر لحظه در معرض نگاه‌ها، شیطنت‌ها و رفتارهای ناگهانی بچه‌هایی قرار می‌گیری که ویژگی شاخص سن‌شان، کودکی کردن است، البته باید پذیرفت معلمی که چنین شغل حساسی را انتخاب می‌کند حتماً خودش را برای مواجهه با چنین شرایط دشواری آماده کرده، اما معلم هم انسان است و اگر اتفاقی خارج از عرف در کلاس و مدرسه رخ دهد، او هم جایزالخطاست. در این شرایط معلم تنهاست و شاید بد نباشد وزارت آموزش و پرورش به‌جای شکایت از عوامل این سریال، ابزارهای امروزی دیگری را در اختیار معلم قرار دهد تا او هم بتواند در چنین شرایط بحرانی کار آموزش و پرورش را در کلاس درس پیش ببرد.

مثلا وجود یک روانشناس تربیتی در هر مدرسه می‌تواند کمک‌حال یک معلم باشد تا ناهنجاری‌های داخل کلاس به روانشناس مدرسه ارجاع شود و روانشناس هم با علم و آگاهی ماجرا را به شکل ریشه‌ای به مسیری درست هدایت کند؛ روانشناسانی که این روزها جای‌شان در بیشتر مدارس خالی است.

نفرت‌پراکنی

اما نقدی که به این بخش از سریال وارد است، نه مقام بلند معلم را خدشه دار می‌کند و نه جایگاه دانش‌آموز را! نقطه تاریک این سکانس، اشاعه کینه‌ورزی و دشمنی است؛ موضوعی که کرامت انسانی را هدف قرار داده و جامعه ایرانی باید پاسخگوی آن باشد. ماجرای غم‌انگیز، آن است انسانی که در این جامعه بزرگ شده، بعد از گذشت سال‌ها، هنوز نتوانسته از خطای معلمش بگذرد، آن هم معلمی که بالاخره در کنار بدی‌ها، خوبی‌های پدرانه‌ای هم داشته و این عقده، همچنان گریبان او را گرفته، حتی حالا که درک و دریافتش نسبت به روزهای نوجوانی، افزایش یافته. به‌نظر می‌رسد بزرگان ما به جای طرح شکایت، باید فکری به حال این موضوع کنند.

کارتون

اثر: مجتبی حیدرپناه

شتری با بار کتاب

کودکان سیستان و بلوچستان به روشی عجیب کتاب دریافت می کنند

اردیبهشت هر سال، بهشت عاشقان کتاب است؛ روزهایی که نمایشگاه کتاب مثل آهن‌ربا، دوستدارانش را به سمت خود می‌کشاند تا در جشن بزرگداشت این یار مهربان، دور هم جمع شوند و از نفس کشیدن در هوای مطالعه، لذت ببرند. البته نمایشگاه کتاب، تنها یک بهانه است؛ بهانه‌ای برای یادآوری اهمیت کتاب و کتابخوانی در سال‌های زندگی هر انسان؛ اما مروجان کتاب در سرزمین من، آرام و قرار ندارند و برای ترویج کتاب، اردیبهشت و کارگاه و نمایشگاه هم نمی‌شناسند. یکی از آنها «عبدالقادر بلوچ» و کتابخانه عمومی «لیلامهر» در روستای «وشنام دُرّی» سیستان و بلوچستان است. آخرین قدم او در مسیر ترویج کتاب برای بچه‌های این روستا و روستاهای اطراف، برگزاری طرحی به نام «سبد سیار کتاب شتری»، همزمان با برپایی نمایشگاه کتاب است.

شترِ عاشق کتاب!

در این طرح، او و همکارانش، کتاب‌های تازه حوزه کودک و نوجوان را به‌شکلی جذاب، بار شتر می‌کنند و کوچه به کوچه و روستا به روستا، به‌شکل امانت، به‌دست بچه‌ها می‌رسانند تا بچه‌ها بخوانند و لبخند بزنند. البته این طرح، کار جدیدی نیست؛ حتی تا پیش از این، در همین روستا، کتاب‌های این کتابخانه با استفاده از موتورسیکلت، ماشین‌سواری یا مینی‌بوس حمل می‌شد و به‌دست بچه‌ها می‌رسید، اما در طرح جدید، شتر، این حیوان آرام و بومی منطقه سیستان و بلوچستان، وظیفه حمل‌ونقل کتاب‌های امانی را به‌عهده دارد.

چرا شتر؟

از آنجا که بیشتر بچه‌های روستاهای سیستان و بلوچستان، با شتر سر و کار دارند و با این حیوان متفکر و سختکوش بیابان، انس گرفته‌اند، ارتباط بهتری با این طرح برقرار کرده‌اند. علاوه بر آن، بومی‌سازی و استفاده از امکانات منطقه برای طرح‌های فرهنگی، هدف دیگری برای این طرح است. بد نیست بدانید این شیوه ترویج کتاب، در سال‌های گذشته، در جاهایی مثل پاکستان نیز اجرا شده، اما در ایران، این اولین‌بار است که شتری با بار کتاب، جلوی در خانه بچه‌های روستای وشنام دری می‌خوابد.

دیگر برنامه‌های فرهنگی

عبدالقادر بلوچ، در سال ۱۳۹۷، ترویج کتابخوانی را در این روستای محروم از زیر یک درخت بومی به نام «شریش» آغاز کرد و اشتیاق بچه‌ها به کتاب و کتابخوانی، برای او و دیگر اهالی روستا، انگیزه‌ای شد تا ساختمان جدید کتابخانه لیلا مهر را بنا کنند. در این کتابخانه روستایی، علاوه بر امانت کتاب، برنامه‌هایی مثل دیدارهای مجازی بچه‌های روستا با نویسندگان مطرح، برپایی کارگاه‌های مجازی و حضوری با حضور هنرمندان کشوری و محلی، شب شعر، نقد کتاب و... از دیگر فعالیت‌های روح‌نواز این کتابخانه روستایی است.

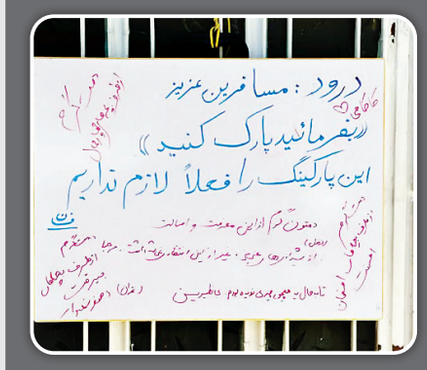
خوش خبر

زندانیانی که دانشجو شده‌اند

امید به زندگی در حبس. این جمله زبان حال ۲۵۸ زندانی مجتمع ندامتگاهی قزل‌حصار است که زندان و حبس برای‌شان نه‌تنها پایان راه که یک شروع دوباره و تلنگری برای تغییر مسیر زندگی بوده است و چه از این شیرین‌تر. مدیر ندامتگاه قزل‌حصار از ادامه تحصیل ۲۵۸ زندانی از مقطع نهضت تا دانشگاه خبر داده و گفته که از این تعداد ۱۵۳ نفر در مقطع نهضت، ۶۴ نفر در هنرستان فنی حرفه‌ای رشته مکانیک و ۴۱ نفر در مقطع کاردانی دانشگاه جامع علمی کاربردی بعثت ۳ و در رشته مکانیک در حال ادامه تحصیل هستند. حتی تصور اینکه وقتی دوران حبس زندانیان در بند تمام می‌شود و همزمان با حکم آزادی مدرک فارغ‌التحصیلی را هم تحویل‌شان می‌دهند، حس شیرین و لذت‌بخشی است. ادامه تحصیل برای اغلب زندانیان مجتمع ندامتگاهی قزل‌حصار در مقاطع نهضت و هنرستان فنی حرفه‌ای بدون هرگونه هزینه تحصیلی است و ملزومات آموزشی و لوازم‌التحریر هم رایگان در اختیار این افراد قرار می‌گیرد.

عکس خانه

لطفاً اینجا پارک کنید!



اغلب، تابلوهایی که جلوی پارکینگ خانه‌ها یا حتی روی دیوار کناری ساختمان‌ها می‌بینیم رویشان نوشته «اینجا پارک نکنید». حالا یا با زبان خوش یا با تهدید که «پارک مساوی با پنچری».

اما این بار یکی از هم‌وطنان خوش‌قلب شیرازی این قاعده را بر هم زده و با نصب تابلویی روی پارکینگ خانه‌اش مجوز پارک کردن در آن محل را برای مسافران و همسایگان صادر کرده است. او با نوشتن این نکته که «این پارکینگ را فعلاً لازم نداریم» به مسافران اجازه داده ماشین‌شان را جلوی پارکینگ خانه‌اش بگذارند.

جالب‌تر اینکه مسافران خوش‌ذوق هم تلاش کرده‌اند لطف این شهروند مهربان شیرازی را با پیام‌های محبت‌آمیزی که روی تابلو برایش نوشته‌اند، جبران کنند.

عکس روز

قصه برنج

ماراتن کشت برنج، با نشاکاری در استان مازندران شروع شده و کشاورزان با شروع فصل نشاکاری، جوانه های برنج را که در خزانه آماده شده اند، به روش سنتی و مکانیزه در شالیزارها می کارند. ■عکس‌ها/ایرنا

لاغری به کمک ریاضی

فاطمه عباسی

کار از «تپل بانمک» و «توپُر جذاب» بودن گذشته و حالا دیگر چاقی به یک اپیدمی و معضل در دنیا بدل شده است. گذشتگان ما بی‌دلیل چاقی را ام‌الامراض (مادر بیماری‌ها) نخوانده‌اند. کارشناسان اعتقاد دارند که تعداد حیرت‌انگیزی از مردم با چاقی زندگی می‌کنند و روزبه‌روز هم بر تعدادشان افزوده می‌شود. ضمن اینکه چاقی باعث بالا رفتن احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمنی مثل فشار خون و دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های مفصلی و همینطور برخی از انواع سرطان‌ها می‌شود و همه اینها نه‌تنها برای سال‌ها یک زندگی دردناک و بی‌کیفیت را به فرد مبتلا تحمیل می‌کند، بلکه سبب افزایش قابل توجه هزینه‌های درمان می‌شود. به همین دلیل، امروز دیگر چاقی را نه یک مشکل فردی، بلکه چالش سلامتی می‌دانند که منابع نیروی انسانی و مالی را می‌بلعد.

دانشمندان باور دارند که چاقی باید به‌عنوان بیماری شناخته شود تا وضعیت ناپایدار کنونی آن خاتمه یابد. در واقع برچسب‌گذاری چاقی به‌عنوان یک بیماری مزمن، شبیه آسم یا صرع می‌تواند مردم را تشویق به ارائه درمان، به جای تکیه بر رژیم‌های ناپایدار کند و قرار گرفتن چاقی در فهرست بیماری‌ها به وضعیت بی‌سروسامان کنونی آن پایان می‌دهد.

در کشور ما هم مثل باقی نقاط دنیا، چاقی به یک معضل تبدیل شده و به مرز هشدار رسیده و با اینکه وزارت بهداشت و جامعه پزشکان طرح‌هایی را برای تغذیه سالم و تحرک بیشتر مردم اجرایی می‌کنند، اما این خود مردم هستند که در وهله اول باید برای سلامتی و لاغرتر شدن اقدام کنند.

عوامل متعددی برای افزایش وزن تعریف شده‌اند که اصلی‌ترین آن جایگزین شدن غذاهای کم‌کیفیت و فرآوری‌شده به جای غذاهای سالم و کم شدن تحرک در زندگی انسان شهرنشین است. بنابراین ابتدا باید در نوع تغذیه و فعالیت بدنی‌مان تجدید نظر کنیم و برای اینکه به وزن درستی برسیم، بهتر است سراغ شاخص BMI برویم.

BMI مخفف عبارت انگلیسی Body Mass Index به معنی شاخص توده بدنی است. در واقع یک معیار برای سنجش و اندازه‌گیری چربی بدن براساس قد و وزن هر فرد است. برای محاسبه BMI لازم است که وزن خود به کیلوگرم و قد خود را به متر بدانید. فرمول محاسبه BMI بسیار ساده است. قد خود را در خودش ضرب می‌کنید و سپس وزن خود را بر عدد حاصل تقسیم می‌کنید.(به عبارتی وزن تقسیم بر توان ۲ قد) حاصل به‌دست آمده نشان‌دهنده شاخص BMI شماست. حالا با مراجعه جدول BMI متوجه می‌شوید که وزنتان بالاتر از استاندار است یا نه. به این صورت می‌توانید بهتر تصمیم بگیرید که چقدر وزن کم کنید تا سالم بمانید.

شاخص BMI در واقع یک معیار برای سنجش و اندازه‌گیری چربی بدن براساس قد و وزن هر فرد است

سن	شاخص BMI مناسب
۱۹ تا ۲۴ سال	۲۲
۲۵ تا ۳۴ سال	۲۳
۳۵ تا ۴۴ سال	۲۴
۴۵ تا ۵۵ سال	۲۵
۵۵ تا ۶۴ سال	۲۶
۶۴ سال به بالا	۲۷