■حضرت امیر المؤمنین علی(ع):
هر که جوینده چیزی باشد، به تمام آن یا به قسمتی از آن می‌رسد.

■اذان ظهر: ۱۲:۰۳ ■غروب آفتاب: ۱۹:۱۷
■اذان مغرب: ۱۹:۳۸ ■نیمه شب شرعی: ۲۳:۱۰
■اذان صبح فردا: ۳:۰۳ ■طلوع آفتاب فردا: ۴:۴۸

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی

همشهری

■چهارشنبه ۱۶ خرداد ۱۴۰۳ ■سال سی‌ودوم ■شماره ۹۱۱۶ ■ چهش 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 سید کمال 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
آشنایی نه غریب است که دلسوز من است
چون من از خویش برفتم، دل بیگانه بسوخت

صفحه‌آرا: علیرضا بهرامی

صفحه آخر

■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
■دبیر: علی ترابی
شهرنگار:
■مدیر: سیمین برادران
■دبیر: مریم باقرپور
اقتصاد:
■مدیر: محسن امین
■دبیر: مریم موسی‌پور
تماشاگر:
■مدیر: امیر محمد 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: فهیمه طباطبایی
گزارش:
■مدیر: مسعود میر
■دبیر: فاطمه عسگری‌نیا
۲۴ (سینما و تلویزیون):
■مدیر: سعید مروتی
■دبیر: علیرضا محمودی
صفحه آخر:
■دبیر: جواد نصرتی
طرح و گرافیک:
■دبیر: محمدعلی حلیمی

یادداشت

زود باور نکنید

حامد فوقانی

۱ ۲نفر از مسئولان سابق و یک مسئول فعلی کشور، ظرف ۲روز، در تلگرام با این ادبیات برایم پیام می‌فرستند: «سلام. خوبی؟» مطمئنم که هک شده‌اند. پیام جناب هکر، برای چند نفر از دوستان و همکاران هم ارسال شده. یکی دو نفر از اینکه آقایان مسئول، به آنها پیام داده‌اند و بعد هم سر صحبت از رمز ارز و تتر را باز کرده‌اند، حس خاصی به‌خود گرفته‌اند و شروع می‌کنند به چت و افتادن در دام... چندتایی هم مثل من درجا فهمیده‌اند که این ۳نفر هک شده‌اند. جالبی کار می‌دانید کجاست؟ آنجا که در میان هک‌شده‌ها یک‌نفر، مسئول رده بالای وزارت ارتباطات است.

۲ ظرف یک‌هفته موجی از استخراج رمزارز با موبایل و برنامه‌هایی از جنس اتوکلیکر (کلیک خودکار) خیلی از گوشی‌ها را درمی‌نوردد. عده‌ای دائم با سرعت تمام، انگشت‌شان را روی صفحه گوشی می‌زنند تا به اصلاح رمزارز بگیرند. بعد هم لینک ثبت‌نام را برای دوست و آشنا ارسال می‌کنند. خانمی هم فیلمی از مادر پیرش منتشر می‌کند که بنده‌خدا نشسته و روی صفحه گوشی ضربه می‌زند و به ازای هر ضربه صلوات می‌فرستد. حالا ماجرا از کجا آب می‌خورد؟ از حیله داماد خانواده که از بی‌اطلاعی مادرزن سوءاستفاده کرده و گوشی موبایل دومش را انداخته زیر دست او و گفته برای گره‌گشایی از کارش و رواشدن حاجت، نیاز به صلوات دارد.

۳ اینستاگرام را ویدئوهایی خطاب به پدرها و مادرها که فلان کار را با بچه‌تان نکنید و فلان کار را بکنید، فتح کرده‌اند؛ ویدئوهایی که پشت‌شان علم و دانشی نیست و با ادعای واهی بر علم روانشناسی فقط با انگیزه جذب مخاطب پر شده‌اند. بعضی از آنها هم پس از مدتی، دستمایه عده‌ای دیگر برای تمسخر می‌شوند. مثل همانی که می‌گفت «این ۳تا کارو با بچه‌ات نکن...» و خیلی‌هایمان دیدیم و خندیدیم. اما واقعا نباید خندید چراکه در بعضی ویدئوهای این‌چنینی قضیه بسیار تلخ‌تر از تصور ماست؛ مثل اینکه عده‌ای روانشناس‌نما و مشاورنما توصیه می‌کنند پدرها و مادرها تا ۵سالگی باید اجازه دهند کودکان هر کاری دلشان می‌خواهد بکنند. درحالی‌که خالی از توصیه‌های تربیتی و ایمنی هستند و عمل کردن طبق روش‌های من‌درآوردی آنها، می‌تواند کودک را تبدیل به فردی خودخواه، خودرأی و لجباز کند.

اول آخر چند موردی که گفته شدند، فقط گوشه‌ای از بی بهره بودن از تکنولوژی و فناوری‌های ارتباطات بدون آگاهی‌های اولیه هستند. ورود بدون دانش به حوزه رمزارز به صرف اینکه از بازارش عقب نمانی، نداشتن آگاهی لازم برای فعال کردن گزینه‌های امنیتی پیام‌رسان‌ها، گوش‌سپردن و عمل به هر محتوایی در شبکه‌های اجتماعی و خیلی از موارد دیگر واقعیت‌های تأسفبار مرتبط با موبایل و اینترنت و ارتباطات جهانی هستند. اینکه چه باید کرد در این مطلب نمی‌گنجد و بحثش طولانی است اما فقط در نظر داشته باشید که هرچیزی را دیدید زود باور نکنید و اسیرش نشوید؛ حداقل اول نکات ابتدایی و ضروری‌اش را فرابگیرید و بعد اقدام کنید.

عکس خانه

انگار فعالان محیط‌زیست، این روزها برای جلب توجه و شنیده‌شدن حرف دلشان، به‌دنبال مسیرهای متفاوتی‌اند؛ مسیری مثل حمله به آثار هنری! البته این روش، دل عاشقان هنرهای تجسمی را به درد می‌آورد؛ اما از نگاه این گروه‌ها اعتراض آنها نسبت به تغییرات آب و هوایی و نداشتن غذای سالم و پایدار، مهم‌تر از لبخند ژکوند «داوینچی»، آثار «مونه» و دیگر آثار هنری است.
همین چند روز پیش، یکی از اعضای گروه‌های حامی محیط‌زیست به‌نام گروه «ریپوست آلیمانتر»، سراغ نقاشی «دشت گل‌های خشخاش» مونه، در موزه «اورسه» شهر پاریس رفت و پوستری عجیب را روی این اثر آرامش‌بخش چسباند؛ پوستری قرمز رنگ که روی آن، آینده فاجعه‌بار همان روستایی را نشان می‌دهد که مونه آن را در نهایت آرامش نقاشی کرده بود. پلیس فرانسه البته این زن را بازداشت کرده اما هنوز معلوم نیست این اثر نقاش امپرسیونیست، آسیب‌دیده یا نه! در گذشته هم فعالان محیط‌زیست، برای جلب توجه و شنیده‌شدن حرفشان، چنین روشی را انجام داده‌اند؛ پاشیدن سوپ کدو تنبل روی مونالیزا در موزه لوور یا سوپ گوجه‌فرنگی روی اثری به نام «گل‌های آفتابگردان» ون‌گوگ یا حمله با پوره سیب‌زمینی به تابلو «کلبه‌های یونجه» یکی دیگر از آثار مونه، از جمله کارهایی است که انجام شده.

دویدن و رسیدن

روز جهانی دویدن، فرصتی برای ایجاد یک سبک زندگی سالم

فاطمه عباسی

حتما شنیده‌اید که می‌گویند دویدن مادر همه ورزش‌هاست. به‌خاطر همین مردم یک روز جهانی را به آن اختصاص داده‌اند تا حتی اگر حوصله باشگاه رفتن و ورزش حرفه‌ای را ندارند، لااقل برای حفظ سلامتی‌شان، بدوند و سبک زندگی‌شان را با گنجاندن این ورزش در برنامه روزانه‌شان، عوض کنند. بد نیست بدانید که روز جهانی دویدن نخستین بار به‌عنوان یک روز ملی در کشور آمریکا ثبت شد. اما با گسترش شناخت اهمیت رشته دو، بیش از ۲ونیم میلیون نفر در بیش از ۱۷۷کشور جهان متعهد شدند که بیشتر از ۹.۲میلیون مایل را بدوند. به همین دلیل در نخستین چهارشنبه‌ماه ژوئن هر سال روز جهانی دویدن در کشورهای مختلف گرامی داشته و مراسم‌های مختلف ورزشی در این روز برگزار می‌شود.
حالا شاید خیلی از شما ندانید که چرا عنوان مادر ورزش‌ها را به ورزش دویدن داده‌اند. باید بگوییم که دویدن فواید بی‌شماری از قبیل افزایش قدرت تفکر، کنترل احساسات و تمرکز، تعریق سریع‌تر و تنظیم حرارت بدن، بهبود فعالیت شش‌ها، نای و مجاری تنفسی، استحکام استخوان‌ها، تقویت عضلات و بهبود ضربان قلب، کاهش سطح کلسترول و سایر چربی‌های خون و توده چربی بدنی، تنظیم هورمون‌ها، پیشگیری از چاقی و دیابت و خلاصه هزار جور فایده دیگر دارد. جالب است بدانید که موقع دویدن، مواد شیمیایی و هورمون‌های مغزی که احساس خوبی ایجاد می‌کنند، ترشح می‌شوند و به کاهش استرس و اضطراب و درمان افسردگی کمک می‌کنند. علاوه بر این، با سالم نگه داشتن گردش خون مغز، خطر زوال عقل و سکته کاهش می‌یابد، تمرکز، حافظه و انگیزه تقویت می‌شود و خواب نیز بهبود می‌یابد. عموما مردم دویدن را در ابتدای صبح و در فضاهای سرسبز و مفرح انجام می‌دهند و گاهی هم به‌صورت یک ورزش همگانی برگزار می‌شود به همین دلیل دویدن تبدیل به یک ورزش همگانی و اجتماعی شده است. کسانی که به دویدن علاقه دارند، صاحب یک خانواده دوومیدانی هستند و کلی دوست جدید پیدا می‌کنند که همگی به دویدن علاقه دارند. پیشنهاد می‌کنیم در روز جهانی دویدن، تصمیم بگیرید که این ورزش را به‌صورت مرتب و روزانه انجام دهید و برای اینکه انگیزه بیشتر بگیرید، می‌توانید فیلم «فارست گامپ» را ببینید یا کتاب «از دو که حرف می‌زنم، از چه حرف می‌زنم» را بخوانید و از همین امروز به یک دونده تبدیل شوید.

* دویدن، ورزشی است که می‌توان در هر مکانی آن را انجام داد. کمترین هزینه را دارد و به هیچ وسیله‌ای هم نیاز ندارد و در واقع ورزشی برای همه است

چهره روز

نادر ابراهیمی
نویسنده، روزنامه‌نگار، فیلم‌ساز، ترانه‌سرا و مترجم
(۱۴ فروردین ۱۳۱۵ – ۱۶ خرداد ۱۳۸۷)

بار دیگر مردی که دوست می‌داشتیم

نادر ابراهیمی به‌معنای واقعی کلمه، یک مرد همه فن حریف بود. آنقدر در مشاغل متعدد و متفاوت فعالیت داشت که نمی‌توان همه آنها را در قالب فهرستی به تفکیک توضیح داد. او کارهای سخت و دشواری مانند کارگری در یک چاپخانه یا کشاورزی یا کارهای فرهنگی چون مترجمی و ویراستاری، فیلمسازی مستند، خطاطی و نقاشی را نیز تجربه کرده است. ابراهیمی که از زندگی پرماجرایش لذت می‌برد، تصمیم گرفت زندگینامه خود را روایت کند. ۲کتاب «ابن‌مشغله» و «ابوالمشاغل» شرح کاملی از زندگی و فعالیت‌های اوست. با این حال اغلب ما او را با کتاب‌ها و روایت‌های شاعرانه‌اش می‌شناسیم؛ آثاری سرشار از سادگی و صمیمیت با نثری جذاب و پرشور. او در گفت‌وگویی با فصلنامه ادبیات داستانی در سال ۷۴ گفته بود: «داستان‌های من پایان ندارد؛ برای اینکه پایان بی‌معنی است. پایانی وجود ندارد. داستان نباید پایان داشته باشد. ادبیات داستانی یک پایه استوار اعتبارش در این است که در وجود مخاطب ادامه پیدا کند. ارزش مجنون در این است که همچنان عاشق بماند و در میان ما باشد. تمام شکوه و عظمت شخصیت‌های داستایوفسکی در این است که باز در خیابان‌های سراسر جهان راه بروند و نقشه قتل رباخواران را بکشند.»
نادر ابراهیمی در ۷۲سالگی پس از چندین سال دست‌وپنجه نرم کردن با بیماری ۱۶خرداد ۱۳۸۷ درگذشت ولی برای همیشه در ذهن و قلب مخاطبانش زنده ماند.
اینها برخی از جملات این نویسنده بزرگ است:
■ قلب، خاک خوبی دارد. هر دانه که در آن بکاری، از هر جنس، از همان جنس، صدها دانه برمی‌داری.
■ از عشق سخن باید گفت؛ همیشه از عشق سخن باید گفت. «عشق» در لحظه پدید می‌آید، «دوست‌داشتن»، در امتداد زمان. این، اساسی‌ترین تفاوت میان عشق و دوست‌داشتن است. عشق، معیارها را درهم می‌ریزد؛ دوست‌داشتن بر پایه معیارها بنا می‌شود. عشق، ناگهان و ناخواسته شعله می‌کشد؛ دوست‌داشتن از شناختن و خواستن سرچشمه می‌گیرد.
■ هیچ‌وقت همه‌چیز درست نمی‌شود؛ چون تَوَقعات ما بیشتر می‌شود و تغییر می‌کند. هیچ قله‌ای آخرین قُله نیست. رسیدن، غم‌انگیز است. «راه، بهتر از منزلگاه است.» برویم بی‌آنکه به رسیدن بیندیشیم؛ اما، واقعا، برویم.
■ مرگ، مسئله‌ای نیست اگر به‌درستی زندگی کرده‌باشی.

عکس روز

جاده خاکی

اولین راند مسابقات آفرود قهرمانی کشور به میزبانی هیات موتورسواری و اتومبیلرانی استان گیلان یادواره شهیدان خدمت در پیست تخصصی آفرود شهرستان رودسر برگزار شد. ■عکس‌ها: ایرنا

رفاقت المپیک پاریس با محیط‌زیست

سیدسروش طباطبایی‌پور

کمتر از ۲ماه دیگر (۵مرداد)، مشعل بازی‌های المپیک ۲۰۲۴، در پاریس روشن خواهد شد. شاید مهم‌ترین تفاوت این دوره از مسابقات المپیک تابستانی، سازگاری با محیط‌زیست است؛ ادعایی که برگزارکنندگان فرانسوی، حسابی به آن می‌نازند و پزش را می‌دهند. در اینجا می‌خواهیم نشانه‌های رفاقت المپیک ۲۰۲۴ پاریس را با محیط‌زیست مرور کنیم؛ نشانه‌هایی که بیشتر در شکل ساخت دهکده المپیک پاریس به چشم می‌آیند.

شهر آینده/ نیمی از ساختمان‌های دهکده المپیک، از مصالح معمول ساخته شده، اما نیم دیگر از چوب و بتن‌ها یا مصالح کم‌کربن بنا شده است. شاید مهم‌ترین ویژگی دیگر این دهکده، آن است که پس از برگزاری بازی‌ها، تبدیل به یک شهر مدرن قابل سکونت خواهد شد. حدود یک‌سوم آپارتمان‌ها، به بخش خصوصی فروخته می‌شود، یک‌سوم دیگر به دفتر کار تبدیل خواهد شد و مابقی، برای مسکن اجتماعی استفاده می‌شود یا در اختیار دانشجویان قرار می‌گیرد. به همین دلیل، برخی از امکانات این دهکده، به دانشگاه، مدرسه، فروشگاه و... تغییر کاربری خواهند داد.

تهویه/ یکی دیگر از ویژگی‌های منحصربه‌فرد این دهکده، آن است که برای گرمایش و سرمایش فضاهای آن، حتی یک کولر یا بخاری هم روشن نمی‌شود. لوله‌کشی قابل بازگشت آب گرم و سرد که در کف ساختمان‌ها تعبیه شده، قادر است مثلا در تابستان، تا ۶درجه، هوای داخل اتاق‌ها را پایین‌تر از هوای بیرون بیاورد و تهویه مطبوعی را برای ساکنان ساختمان‌های دهکده فراهم کند. البته برای چرخش هوا، در هر اتاق یک پنکه وجود دارد.

بازیافت/ بسیاری از امکانات داخلی ساختمان‌ها هم در این دهکده از وسایل بازیافتی و سازگار با محیط‌زیست ساخته شده. مثلا شبیه المپیک توکیو، تخت‌خواب‌ها، از کارتن‌های بازیافتی فشرده و تجدیدپذیر و تشک‌های آن، از تور بازیافتی ماهیگیران ساخته شده است.

غذاهایی به رنگ سبز یجات
یکی دیگر از پیش‌بینی‌های سازگار با محیط‌زیست برگزارکنندگان المپیک تابستانی، قرار دادن غذاهای گیاهی در منوی غذایی ورزشکاران حاضر در دهکده المپیک است.

کود/ در برخی ساختمان‌ها، سیستم توالت‌های آن هم قابل تأمل است. در این سیستم، برای شست‌وشو، از آب باران تصفیه‌شده استفاده می‌شود و توالت‌ها جوری طراحی شده‌اند که ادرار و مدفوع را از هم جدا می‌کند تا بتوان به‌عنوان کود از آنها استفاده کرد.

حمل‌ونقل/ دهکده المپیک پاریس، در زمینی به مساحت ۵۳هکتار ساخته شده. اما نکته مهم آن است که طراحان آن، این دهکده المپیکی را به‌گونه‌ای طراحی کرده‌اند که برای رفع نیازهای ضروری، کسی با استفاده از وسایل حمل‌ونقل که سازگاری چندانی با محیط‌زیست ندارند، لازم نیست از این شهر خارج شود. اداره پست، بانک، بیمارستان، مرکز همایش، شهرک سینمایی، آرایشگاه، خشکشویی و... حتی در آینده، وجود مدرسه و دانشگاه، ساکنان آینده این شهر را بی‌نیاز از ترددهای اضافه می‌کند.
البته برای تردد ورزشکاران در روزهای المپیک، دوچرخه، اتوبوس و وسایل نقلیه برقی درنظر گرفته شده است. حتی برای آسفالت کف خیابان‌های دهکده المپیک هم از رزینی گیاهی استفاده شده که سازگار با محیط‌زیست است.