■حضرت امیر المؤمنین علی(ع):
قناعت گنجی است که تمام نمی‌شود.

■اذان ظهر: ۱۲:۰۶ ■غروب آفتاب: ۱۹:۲۳
■اذان مغرب: ۱۹:۴۵ ■نیمه شب شرعی: ۲۳:۱۳
■اذان صبح فردا: ۳:۰۲ ■طلوع آفتاب فردا: ۴:۴۹

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی

همشهری

■پنجشنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۳ ■سال سی‌ودوم ■شماره ۹۱۳۰
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

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
■مدیر فنی: حامد یزدانی
■مدیر هنری: مهدی سلامی
■دبیر عکس: امیر پناهپور

سیاسی و دیپلماتیک:
■مدیر: حسین ارجلو
شهرنگار:
■مدیر: پروانه بهرام‌نژاد
■دبیر: مریم باقرپور
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: 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

صفحه‌آرا: علیرضا بهرامی

حافظ
شب تار است و ره وادی ایمن در پیش
آتش طور کجا، موعد دیدار کجاست؟

خط‌خطی

معلم‌ها سر کلاس خیلی حرف می‌زنند و روزنامه‌نگارها، قلم و حالا ترکیبش، همین می‌شود که می‌خوانید. اینها برگی از یادداشت‌های روزانه یک معلم ساده است و یک روزنامه‌نگار خط‌خطی.

اردوی جهادی

سیدسروش طباطبایی‌پور

دیروز قرار بود مدرسه بروم تا هم درباره برنامه کلاس‌های تابستانی، نظرم را به مدیر جدید بگویم و هم از طرح‌درس کلاس ادبی خودم در تابستان دفاع کنم. وقتی وارد حیاط شدم انگار پا در خانه ارواح گذاشته بودم. مدرسه بی‌دانش‌آموز، مثل کوزه‌گلی بدون گل است که نه بو دارد و نه خاصیت! وقتی وارد دفتر مدیر شدم به احترامم از جا بلند شد. خیلی زود با مدیر جدید صمیمی شدم و کلی از برنامه کلاس‌های تابستانی‌اش تعریف کردم. پیشنهادها واقعا به دلم نشسته بود؛ کلاس‌هایی مدرن و کاربردی و امروزی: کلاس ساخت احجام سفالی برای دکوراسیون داخلی، کلاس نجاری، مکانیک خودرو، سرویس کولر گازی و...

خدا را شکر که هر چه گشتم در لیست پیشنهادی خبری از کلاس‌های دهان‌پرکن ریاضی و فیزیک و شیمی و ادبیات نبود. کلاس ادبی من هم گلستان‌خوانی بود؛ مهمانی پادشاه سخن به صرف شعر و شربت و شیرینی، اما به‌گونه‌ای متفاوت. یعنی تعدادی حکایت جذاب از گلستان سعدی را برای بچه‌ها انتخاب کرده بودم تا در کلاس بخوانیم و درباره آن با هم گفت‌وگو کنیم و در بخش دوم کلاس، بچه‌ها با همان مضمون حکایت سعدی، داستانی امروزی و جدید بنویسند و با حکایت گلستان رقابت کنند. از ایده من هم جناب مدیر کلی تقدیر کرد. ته لیست کلاس‌های تابستانی، البته عنوان جذاب دیگری هم بود که خیلی مرا شگفت‌زده کرد: برگزاری اردوی جهادی. اردوهای جهادی سال‌هاست که در مدارس ما از مد افتاده. انگار این مدل اردوها را دیگر کسی نمی‌پسندد. یادم هست آخرین باری که با بچه‌ها به اصفهان رفته بودیم، گلایه بچه‌ها از چرب بودن بریانی رستوران لوکس ظهر و بوی نوی اتوبوس وی‌آی‌پی و کیفیت پایین بستنی‌های حصیری دور میدان امام بود و مخاطرات یک سفر چالشی کلا رنگ‌باخته بود. حالا استقبال از اردوی جهادی که جای خود دارد؛ یکی دو هفته کار سخت در روستایی محروم برای ساخت کاشانه‌ای یا سرپناهی برای نیازمندی.

به‌نظرم بچه‌های این نسل با نسل من بسیار متفاوت‌اند و زیر بار انجام چنین کارهای عام‌المنفعه‌ای نمی‌روند، اما نظر مدیر متفاوت بود. گفت: در اردوی جهادی امسال قرار است به یکی از روستاهای محروم طبس سفر کنیم و در آنجا با کمک بچه‌ها کتابخانه‌ای روستایی بسازیم که به تازگی سیل آنجا را خراب کرده است.

به مدیر، عینک واقع‌بینی را پیشنهاد کردم و گرماگرم استدلال‌های منفی‌بافانه بودم و می‌گفتم که این نسل دیگر به‌دنبال چنین کارهای انسانی نیست و فقط به فکر گوشی و گیم است و می‌خواهد تنها گلیم خودش را از آب بیرون بکشد که جناب مدیر جدید با برگه‌ای لبانم را به هم دوخت. ۳۹ نفر از ۴۰ دانش‌آموز کلاس نهمی اعلام آمادگی کرده بودند که حاضرند یک هفته در اردوی جهادی شرکت کنند و آجر بچینند و سیمان بکشند و سقف بزنند و کتابخانه‌ای را در آن سوی ایران برای بچه‌های روستایی سرپا کنند.

خنده‌ام گرفت و به‌خود نازیدم که قرار است معلم این بچه‌ها باشم. از سر مزاح به جناب مدیر گفتم: آقای جلالی! دیدی گفتم. یک نفر انصراف داده و حال نداره در اردوی جهادی شما شرکت کنه؛ جلالی خندید و گفت: اون یک نفر خودش اهل همون روستا توی طبسه و داره زودتر می‌ره تا مقدمات کار رو فراهم کنه، شما به فکر خودت باش تا برنامه‌ات رو در اون یه هفته خالی کنی!

عکس خانه

بچه‌مدرسه‌ای یورو ۲۰۲۴

لامین یامال؛ پدیده‌ای نوجوان در تیم ملی فوتبال اسپانیا که همین چند روز پیش در نخستین بازی کشورش مقابل کرواسی، یک پاس گل داد و در دنیای فوتبال، توجه‌ها را به‌خود جلب کرد. اما یامال تنها اولویتش، فوتبال نیست؛ او به درس خواندن هم علاقه دارد؛ آنقدر که در اردوی تیمش در آلمان، تکالیف مدرسه‌اش را هم آورده و به‌شکل برخط، در کلاس درس شرکت می‌کند.

در تهران دعوا نکنید

تهران، خراسان رضوی و اصفهان؛ پرنزاع ترین استان‌های کشور

فاطمه عسگری نیا

دیدن صحنه‌های نزاع و درگیری در خیابان برای هیچ‌کدام از ما صحنه‌های عجیب و غریبی نیست. دست به یقه شدن افراد در خیابان به‌بهانه‌های مختلف از نبود جای پارک گرفته تا ترافیک‌های سرسام‌آور و حتی گاهی نوع نگاه کردن افراد به همدیگر هم بهانه کلی زدوخورد می‌شود. صحنه‌های زدوخوردی که برای ساعتی همه عابرین پیاده را محو تماشای خود می‌کند. البته نزاع و درگیری بین افراد چیزی نیست که فقط در خیابان‌ها شاهد آن باشیم و خیلی اوقات از صدقه سر زندگی آپارتمان‌نشینی حتی در بین خانواده‌ها هم دیده می‌شود و دیوارهای پیش ساخته و ضعیف نمی‌توانند به‌خاطر ضعف در برابر صدای بلند برای اهالی خانه آبروداری کنند و خلاصه همسایه‌ها از حالشان باخبر می‌شوند. آخرین آماری که روی سایت سازمان پزشکی قانونی کشور قرار گرفته است حکایت از آن دارد که تهرانی‌ها با ثبت ۸۰هزار و ۹۸۳مورد شکایت نزاع درسال رتبه اول نزاع‌های ثبت شده را به‌خود اختصاص داده‌اند. یا بهتر است بگوییم تهرانی‌ها عصبانی‌ترین مردم ایران در سال گذشته شناخته شده‌اند. عوامل زیادی در عصبانی و پرنزاع بودن مردم پایتخت مؤثر است که ازجمله آنها می‌توان به شرایط پر استرس کار و زندگی در این شهر دراندشت و بزرگ اشاره کرد. البته بالابودن آمار نزاع‌ها تنها مختص پایتخت و مردمش نیست؛ چرا که آمارهای سازمان پزشکی قانونی حکایت از آن دارد که بعد از تهران این مردم استان خراسان رضوی بوده‌اند که بیشترین آمار نزاع‌های ثبت شده را به‌خود اختصاص داده‌اند. آمارهای موجود حکایت از آن دارد که از ۴۴هزار و ۳۱مورد نزاع ثبت شده در استان خراسان رضوی ۲۷هزار و ۵۲۹مورد شکایت ثبت شده مردان بوده و ۱۶هزار و ۵۰۲مورد هم شکایت ثبت شده زنان بوده است. از این دو کلانشهر بزرگ که بگذریم نوبتی هم باشد نوبت نصف جهان است که سومین آمار نزاع و درگیری در کشور را به‌خود اختصاص دهد. اگر کمی این آمار را بین شهرستان‌های استان صنعتی اصفهان خرد کنیم می‌بینیم لنجانی‌ها و نجف‌آبادی‌ها بعد از مردم شهر اصفهان، عصبانی‌ترین مردم استان اصفهان هستند.

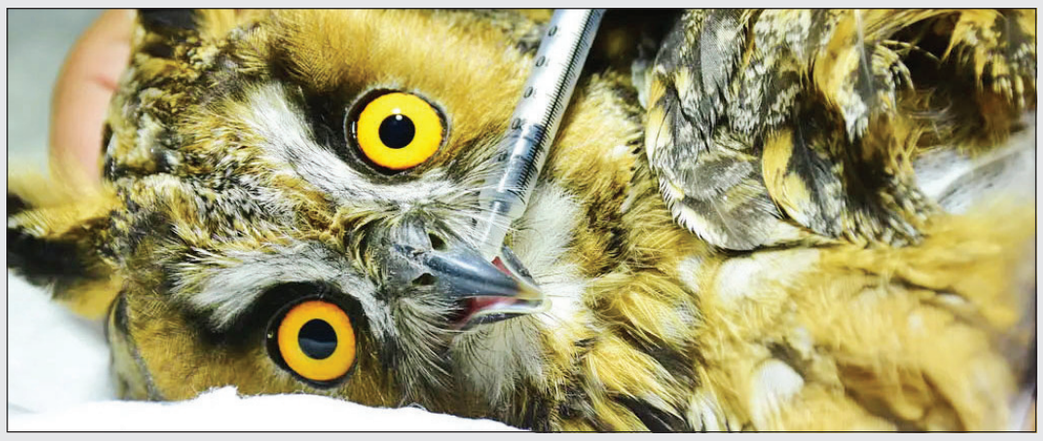
۵۰ درصد

حدود نیمی از ۴۷۳هزار و ۶۸۳مورد نزاعی که در سازمان پزشکی قانونی کشور به ثبت رسیده مربوط به زنان بوده است.

عصبانی‌ترین استان‌های کشور

ردیف	استان	آمار تعداد نزاع
۱	تهران	۸۰۹۸۳
۲	خراسان رضوی	۴۴۰۳۱
۳	اصفهان	۳۴۴۷۵
۴	آذربایجان شرقی	۳۱۲۴۱
۵	فارس	۲۳۰۰۴
۶	آذربایجان غربی	۲۲۲۰۳
۷	کرمان	۱۹۳۴۱
۸	گیلان	۱۷۹۱۳
۹	خوزستان	۱۷۳۸۷
۱۰	مازندران	۱۵۴۳۰

عکس روز



تیمار جغد بیمار

مقامات یک پارک حیات وحش در ترکیه، به وضعیت یک جغد رسیدگی می کنند. این پارک، از ابتدای سال تیمار جانوران را شروع کرده و تا حالا نزدیک به ۶۰۰ جانور را درمان کرده است.
■عکس: گتی ایمجز

خوش خبر

دستمریزاد به دانشمندان ایرانی

شاید غرق بودن در نعمت سلامتی گاهی از ناخوش احوالی همنوعان غافل‌مان کند. اما دست مریزاد به دانشمندان ایرانی که ابزار علم را به‌کار گرفته‌اند تا با ایمان و عزمی راسخ تا می‌توانند به مردمان سرزمینشان عشق بورزند. یونیت قابل حمل دندانپزشکی توسط یک شرکت دانش‌بنیان تولید شده که دسترسی جانبازان، معلولان و سالمندان دارای مشکل حرکتی را به خدمات دندانپزشکی فراهم می‌کند. این صندلی به‌گونه‌ای طراحی شده که به‌صورت الکترونیکال کنار تخت بیماران بستری‌شده، مماس با تخت بیمار قرار داده می‌شود. در این شرایط بیمار به‌راحتی به یونیت منتقل شده و مانند برانکارد به جایی منتقل می‌شود که دندانپزشک فضای مناسبی را برای درمان بیمار داشته باشد. خدا قوت به آنهایی که برای درد دردمندان بی‌قرارند و در پی درمان.

کولر به مدارس خوزستان رسید

کسی نیست که نداند دمای هوا در فصل تابستان در جنوب کشور با تمام استان‌ها و شهرهای دیگر متفاوت است و گرمایی که جنوبی‌ها تجربه می‌کنند، شاید از تحمل ما فراتر باشد. به همین دلیل است که در جنوب مردم بیشتر از کولرهای گازی استفاده می‌کنند. حالا فکر کنید که در این گرما جایی باشد که کولر نداشته باشد مثل برخی از کلاس‌های درس مدارس خوزستان که تا همین امسال کولر نداشتند و به همت سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس خوزستان، امسال در جهت تامین وسایل سرمایشی در کلاس‌های درس استان، بیش از ۵ هزار کولر بین مدارس توزیع شده است تا بچه‌ها مجبور به تحمل گرما در دمای بالای ۵۰درجه نباشند.

رهایی زنان با یک طرح زنانه

«۱۰ساله فقط به‌خاطر ۲۰میلیون تومان بدهی زندانم»، «بچه‌م ۵ساله بود که به‌خاطر ۹۰میلیون تومان بدهی افتادم زندان و حالا دخترم پشت کنکوری شده و من هنوز پشت میله‌هام.» این بخشی از حرف‌های ۲ زن زندانی با جرائم غیرعمد است. براساس آمارهای موجود ۳ درصد از زندانیان جرائم غیرعمد کشور زنان هستند؛ یعنی حدود ۷هزار نفر که بیش از ۷۰درصد آنها سرپرست خانوار و دارای فرزند هستند. اما خوشبختانه اجرای طرح «زنان برای زنان» امید را در دل زنان دربند دوچندان کرده است. مهم‌ترین بخش این طرح تلاش برای «آزادی زنان زندانی جرائم غیرعمد»، «اشتغال‌زایی برای زنان بعد از آزادی» و «حمایت معنوی و مالی از فرزندان آنها توسط زنان خیر است.»

گرینویچ

شوخی زشت با آبدوغ خیار

غذای محبوب ایرانی‌ها، به نام آذربایجان در دنیا معرفی می‌شود

محبوب‌ترین غذای تابستانی در ایران، آبدوغ خیار است؛ انواع آن در سراسر کشور درست می‌شود و یکی از معدود غذاهای سنتی است که راهش را به منوی کافه‌های مدرن و امروزی هم باز کرده و بین جوانان هم محبوب شده است. درواقع می‌شود گفت آبدوغ خیار، یکی از غذاهای ملی ما ایرانی‌هاست. در این شرایط اما، مثل بسیاری از میراث‌های ملی‌مان که دیگران می‌خواهند به نام خودشان بزنند، آبدوغ خیار هم مدعی خارجی پیدا کرده است. این بار سایت «تیس اطلس» در حسابی اینستاگرامی، به معرفی این غذا پرداخته و بدون اشاره به ایران، آن را متعلق به جمهوری آذربایجان خوانده است. جمهوری آذربایجان مانند بسیاری دیگر از کشورهایی که در حوزه تمدنی ایران بوده، در سال‌های اخیر به فکر این افتاده‌اند که نه‌تنها مفاخر که میراث ایران را هم به نام خود بزنند و احتمالا تحت تبلیغات آنها، آبدوغ خیار هم به نامشان در این سایت معتبر ثبت شده است. البته کاربران ایرانی اینستاگرام، حسابی به تکاپو افتاده و زیر این پست، توضیح داده‌اند که این غذا ایرانی است. در پست مربوط به این غذا، آبدوغ خیار به نام «دورقماج» معرفی شده؛ نامی که در بخش‌هایی از غرب کشورمان هم به آن آبدوغ خیار گفته می‌شود. دیگر نامی که این سایت استفاده کرده، «ovdukh» است که مشخصا همان آبدوغ فارسی است. این پست، از سوی سایت معتبری ارائه شده که معمولا بی‌طرف است و اتفاقا روی خوشی نسبت به غذاها و خوراکی‌های ایرانی دارد و بارها انواع خوراکی‌های ایران، در فهرست غذاها و خوراکی‌های محبوب آن گنجانده شده؛ ازجمله قورمه سبزی که ۲سال پیش هشتمین غذای محبوب دنیا لقب گرفت. با این حال ویدئویی که در این پست مورد استفاده قرار گرفته، متعلق به بنیاد گردشگری ملی آذربایجان است و به‌نظر می‌رسد این پست، با حمایت کشور همسایه ایران منتشر شده است.

نکته روز

قندت نیفته

مد جدید این روزها برای کم‌کردن وزن و تناسب اندام، «حذف قند» است. اگر اهل گشتن در فضای مجازی باشید، حتما دیده‌اید که بلاگرها، اینفلوئنسرها و آدم‌های عادی همه قند را از رژیم غذایی خود حذف کرده و بقیه را هم به این کار تشویق می‌کنند.

درست است که قند یا همان سم سفید مضرات زیادی برای بدن دارد و کم‌کردن یا حذف آن می‌تواند به سلامتی کمک کند، اما به شرطی که در این کار افراط نکنید و دچار افت قند نشوید.

یکی از کاربران توییتر یا همان شبکه ایکس روایت جالبی از این ماجرا نقل کرده که باعث تعجب دیگر کاربران شده است. او نوشته: «تو مراسم بر اثر گرما و افت قند حال یک خانوم بد میشه، با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته میشه و تصمیم می‌گیرن اعزام بشه بیمارستان ما. بعد از اینکه سرم‌تراپی شد و خانم سر حال اومد و متوجه سیر درمان شد، کلی داد و بیداد کرد که من قند رو از زندگیم حذف کردم. چرا سرم قندی به من تزریق کردین!»

به هر حال باید توجه داشت حذف کلی قند از رژیم غذایی بسیار سخت است، زیرا تمام غذاهای حاوی کربوهیدرات در نهایت توسط بدن به قند تجزیه می‌شوند تا به‌عنوان انرژی از آن استفاده شود؛ به همین دلیل تمرکز بر کاهش مصرف قندهای مصنوعی اقدامی هوشمندانه‌تر است و لازم نیست قند را به‌طور کلی از رژیم غذایی‌تان حذف کنید؛ فقط قندهای مصنوعی نخورید تا سالم‌تر بمانید.