روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی

همشهری

یکشنبه ۱۱ شهریور ۱۴۰۳ ■ سال سی‌ودوم ■ شماره ۹۱۹۵

جهش تولید با مشارکت مردم

■ حضرت امیر المؤمنین علی(ع):
زمانی که مقدمات نعمت‌ها به شما رسید، در نهایت آن را با کم‌شکری از خود مرانید.

■ اذان ظهر: ۱۲:۰۴ ■ غروب آفتاب: ۱۸:۳۱
■ اذان مغرب: ۱۸:۵۰ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۲۱
■ اذان صبح فردا: ۴:۱۰ ■ طلوع آفتاب فردا: ۵:۳۷

حافظ
شیدا از آن شدم که نگارم چو ماه نو
ابرو نمود و جلوه‌گری کرد و رو ببست

صفحه‌آرا: علیرضا بهرامی

■ 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 ۵۴۴۶-۱۹۳۹۵/۱۹۳۹۵
■ 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: حسین لطفی
■ 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

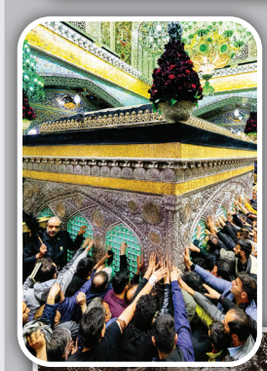
در بارگاه سلطان

گزارش تصویری از حال و هوای مشهد در آستانه ۳۰ صفر

کمتر کسی را این روزها دور و برمان می بینیم که دلش نخواهد حرم امام رضا باشد. چنگ زدن به ضریح امام رئوف آرزوی روزانه همه ایرانی هاست اما وقتی صفر به شماره می افتد، دل ها بیشتر برای شاه خراسان تنگ می شود. دلتنگی به کنار، انگار همه این تکلیف را دارند که در سالروز شهادت امام رضا(ع) خودشان را به پابوسش برسانند تا ثابت کنند، امام هشتم در ایران غریب نیست. انگار که ایران در مشهد جمع شده باشد، در آخر صفر، خراسان خانه همه آنهایی است که خود را پیاده و سواره به حرم با صفا رسانده اند تا رو به گنبد طلا، سلامی بدهند و دلشان را گرم کنند. خوش به حال آنها که امام آنها را طلبیده. آنها هم که راهشان دور است و دلشان نزدیک، این روزها سلام گرم تری به خراسان روانه می کنند و احتمالا راهشان برای رفع دلتنگی، دیدن عکس‌های حرم و صحن هاست. گوشه گوشه صحن ها و رواق ها و دالان های مدفن مطهر امام هشتم، پر است از خاطره عاشقانی که دلشکسته به آنجا پناه برده اند و سبک بار به خانه برگشته اند. این عکس‌ها از گوشه و کنار حرم، برای آنهایی است که در آخر صفر، خودشان جاهای دیگری هستند و دلشان مشهد.

حرم سیاهپوش شده و رنگ عزا، از در و دیوار آن می بارد.

کبوترها، بخشی همیشگی از حرم هستند و همه خاطراتی از خریدن گندم نذری برای آنها دارند.



تمام داستان اینجاست، آن عشق و محبت، نثار پیکر شریف و مطهری می شود که زیر این ضریح خفته است.

موکب ها در شهر و اطراف علم شده اند تا عاشقانی که از دور و نزدیک به مشهد می آیند، مهمان محبت امام و مردم خراسان باشند.

عشق امام رضا، مردم را پیاده‌وسواره به مشهد می کشاند؛ عاشقان امام، وقتی پای زیارت یار محبوب در میان باشد، سن و سال نمی شناسند.

یادروز

آخرین طبیب

امام علی(ع) حال و روز او را از همه زیباتر توصیف می کند. علی(ع) می گوید: «رسول‌الله یک طبیب دوره‌گرد بود». لوازم معالجه‌اش را برمی‌داشت و راه می‌افتاد دور شهر، پی مریض‌ها؛ «طبیب دوّار بطبّه». او پزشک بیماری جهل و طبیب اخلاق نکوهیده و پست بود و با طب خویش در سیر و گردش بود برای درمان بیماری روح و جان مردم؛ درمان قلوبی که از دیدن حقیقت کور و گوش‌هایی که از شنیدن سخن حق کر و زبان‌هایی که از بیان حقیقت لال بودند.
علی(ع) می‌گوید مرهم‌هایش کاری بود، اثر داشت و سم‌هایش هم حسابی بود؛ «قد احکم مراهمه و احمی مواسمه یضع ذلک حیث الحاجه الیه» (نهج البلاغه خطبه ۱۰۸)

■■■

به‌نظر بهترین توصیف را امام علی(ع) کرده، اما عین همین حال را خداوند متعال در قرآن آورده: «برای شما پیامبری از خودتان آمده که بر او دشوار است شما در رنج بیفتید.» (سوره توبه آیه ۱۲۸) راستی هم چقدر سختی کشیده، اندازه نادانی و غل و زنجیرهایی که همه ما به‌خودمان بسته‌ایم، چه رنجی برده و چه کار سختی داشته.

■■■

آخرش اینکه خدا داشت تماشایش می کرد، بعد گفت: «چه اخلاق شگرفی داری»؛ (سوره قلم، آیه ۴) و البته که درجایی دیگر این مهربانی را از رحمت خویش می‌داند
(آل عمران، آیه ۱۵۹)

به اندازه آه یک مظلوم

۲۱ رمضان سال ۴۰ قمری بود. مردم ریخته بودند توی مسجد کوفه و شعار می دادند: «یابن رسول الله... یابن رسول الله...» و منظورشان کسی جز امام‌حسن(ع) نبود. امام رفت روی منبر پدرش. خطبه‌ای در رثای پدر خواند و گفت که هیچ کس دیگری مانند امام‌علی(ع) نخواهد بود و آمد پایین. جماعت باز اصرار کردند. این بار شرط کرد که من اطاعت محض می‌خواهم در هنگام جنگ‌وصلح. گفتند قبول است. یکی‌یکی آمدند و دست بیعت دادند. امام گفت: «خدایا تو شاهد باش.»

■■■

امام (ع) و یارانش آماده جنگ با معاویه بودند. عمروعاص حیله کرد و به معاویه گفت امام‌حسن(ع) نوه پیامبر(ص) است، مردم دوستش دارند، با او نجنگ. معاویه نامه فرستاد که صلح کنیم و «هرچه پسر پیامبر بگوید ما می‌پذیریم.» خوارج اعتراض‌شان بلند شد: چرا صلح؟ و ۵ هزار نفر اردوگاه را ترک کردند. ۱۰ هزار نفر بیشتر با امام نمانده بودند. امام دیگر چه چاره‌ای داشت؟ به شرطی صلح کرد که حکومت به معاویه واگذار شود اما او به کتاب خدا و سنت پیامبر و سیره خلفای شایسته عمل کند. بعد هر دو طرف امضا کردند.

■■■

عبدالله‌بن‌زبیر آمد و امام‌حسن(ع) را ملامت کرد که چرا صلح می کنی؟ امام(ع) جواب داد: «مردمی که با من بیعت کرده اند مانند تو هستند، دلی بیگانه دارند و محبتی ریایی و قدمی ناپایدار.»

■■■

معاویه در مسجد کوفه به منبر رفت و گفت: «هان اهل کوفه! من می‌خواستم بر شما حکومت کنم و خداوند مرا بر خواسته‌ام موفق کرد» و خدا را شکر گفت. بعد امام‌حسن(ع) رفت بالای منبر: «معاویه می گوید که من او را شایسته خلافت دانسته‌ام و خود را شایسته ندیده‌ام. او دروغ می گوید. ما در کتاب خدا و به قضاوت پیامبرش از همه کس به حکومت اولی‌تریم. خداوند میان ما و کسانی که بر ما ستم داشتند حکم خواهد کرد.»

■■■

امام‌حسن(ع) و برادرانش داشتند به مدینه برمی گشتند. مردم تندوتند سوال‌هایشان را می‌پرسیدند. یکی پرسید: «فاصله زمین تا آسمان چقدر است؟» امام(ع) گفت: «به اندازه آه یک مظلوم...»

عکس روز | سحر شب

دلبری آسمان پرستاره در منطقه رامیان آزادشهر که با دوربین موبایل فرشاد عباسی، عکاس باسابقه کشورمان شکار شده و در فضای مجازی مورد توجه قرار گرفته است.

ستاره پاریس

گزارش سی ان ان از مرتضی مهرزاد، بازیکن والیبال نشسته ایران در پارالمپیک

سیدسروش طباطبایی‌پور

در مسابقات پارالمپیک پاریس، تیم ملی والیبال نشسته ایران یک شلیک کننده ویژه دارد؛ «مرتضی مهرزاد»، مردی با ۲ متر و ۴۶ سانتی‌متر قد که این روزها در پاریس، بسیار مورد توجه رسانه‌ها قرار گرفته است. به‌طور مثال، خبرگزاری سی‌ان‌ان، اخیرا، گزارشی از این والیبالیست بلندقامت ایرانی منتشر کرده است.
او که بلندقدترین مرد ایران و دومین مرد بلند جهان است، در قلب زمین تیم ایران می‌نشیند و هر آنچه توپ به دستش می‌رسد، در زمین حریف می کوبد و امتیاز می آورد. والیبال البته در زندگی او با یک اتفاق آغاز شد؛ وقتی او در ۲۲ سالگی، به برنامه ماه عسل دعوت شد و به‌خاطر معلولیت و قد بلند، مورد توجه مدیران استعدادیابی تیم والیبال نشسته ایران قرار گرفت و به دلیل استعداد در این ورزش، به سرعت رشد کرد. کسب ۲ مدال طلای پشت سر هم در ۲ پارالمپیک ریو و توکیو، یکی از دستاوردهای او و تیمش است. او در نوجوانی شرایط دشواری را پشت سر گذاشت. قد ۱۹۰ سانتی‌متری، او را انگشت‌نما کرده بود و همین موضوع باعث شد تحصیل را کنار بگذارد. اما ماجرا وقتی پیچیده‌تر شد که او حین دوچرخه‌سواری تصادف کرد و باعث شد هورمون‌های رشد در پای راست او متوقف شود. ابتلا به بیماری «آکرومگالی» یا همان بیماری رشد بیش از حد، به نظر می‌رسید کار را خراب‌تر کرده و همین موضوع باعث شد فک، بینی، پا و دست‌های او بیش از گذشته رشد کنند.
مهرزاد، علاوه بر کسب مدال‌های گوناگون، طی ۳ سال به‌عنوان بهترین بازیکن والیبال نشسته جهان شناخته شد؛ اما خودش اعتراف می کند از اینکه نسبت به هم‌تیمی‌هایش، بیشتر در معرض توجه است، خوشحال نیست و معتقد است این موفقیت‌ها، حاصل یک کار گروهی است. او با تلاش و امید، محدودیت‌ها را به فرصت تبدیل کرد و حالا در پارالمپیک ۲۰۲۴ پاریس به‌دنبال کسب سومین مدال طلا در این رشته است.

گرینویچ

جواب نده!

استرالیا برای حمایت از حریم شخصی کارمندان در این کشور، قانون «حق قطع ارتباط با محیط کار پس از پایان ساعت کاری» را اجرایی کرد. به موجب این قانون، کارکنان می‌توانند خارج از ساعات کاری، بدون نگرانی از پیامدهای منفی، تماس‌های شغلی را نادیده بگیرند. این اقدام در پاسخ به افزایش فشار کاری و محو شدن مرز بین زندگی شخصی و حرفه‌ای به‌ویژه پس از همه‌گیری کرونا صورت گرفته است. این قانون می‌تواند به کاهش فرسودگی شغلی، افزایش بهره‌وری و بهبود سلامت روانی کارکنان کمک کند. با تصویب قانون «حق قطع ارتباط»، استرالیا به جمع حدود ۲۰ کشور دیگر -عمدتا در اروپا و آمریکای لاتین- پیوست که قوانینی مشابه را اجرا کرده‌اند.

یک خواب راحت

اکثر ما اغلب طی یک هفته کاری شلوغ، به سختی می‌توانیم برای ۷ تا ۹ ساعت بخوابیم، زیرا خواب اهمیت ثانویه‌ای پیدا می کند و این باعث می‌شود تا آخر هفته خسته باشیم، اما مطالعات جدید نشان داده که جبران خواب در تعطیلات آخر هفته تأثیر مثبتی بر سلامت قلب دارد. به غیر از سلامت قلب، خوابیدن در آخر هفته می‌تواند اثرات مثبت دیگری مانند بهبود خلق و خو، بهبود عملکرد شناختی، کاهش سطح استرس و سایر فواید سلامتی داشته باشد و می‌تواند به سلامت کلی روحی و جسمی بهتر کمک کند. در مطالعه‌ای که اخیرا در وب‌سایت «خواب سالم» منتشر شده است در مورد اینکه آیا خواب در آخر هفته‌ها می‌تواند خطرات مرتبط با کمبود خواب را کاهش دهد یا خیر، به‌طور خاص روی افرادی انجام شد که در طول هفته ۶ ساعت یا کمتر می‌خوابیدند، اما این کمبود خواب را با ۲ ساعت خواب بیشتر در تعطیلات پایان هفته جبران می کردند. در این مطالعه مشخص شد این افراد، نسبت به کسانی که به اندازه کافی نمی‌خوابند، در معرض خطر کمتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی هستند.