



همه شب در این امیدم که نسیم صبحگاهی
به پیام آشنایان بنوازد آشنا را

صفحه آخر

■ صاحب امتیاز:
مؤسسه همشهری
■ مدیر مسئول: محسن مهدیان
■ سردبیر: دانیال معمار
■ دبیر تحریریه: مهدی علیپور
■ معاونان سردبیر:
شهرام فرهنگنی، علی عمادعی
شاهین امین، حامد قوقانی
پروانه پیررام، نژاد
■ مدیر فنی: حامد یزدانی
■ مدیر هنری: مهدی سلامی
■ دبیر عکس: فرشاد عباسی

■ سیاسی و دیپلماتیک:
■ شهرنگار:
■ اقتصاد:
■ تماشگر:
■ ایران‌شهر:
■ دیروز زهرا عباسی

■ تندرستی:
■ مدیر عیسی محمدی
■ دیروز مریم سرخوش
■ سرخ:
■ مدیر جواد عزیزی
■ دیروز محمد جعفری
■ دانستنیها:
■ دیروز ساسان شادمان
■ سرزمین من:
■ مدیر محمد باریکانی
■ دیروز مهلا داریان
■ فرهنگ‌شهر:
■ دیروز علی ترابی

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

■ طرح و گرافیک:
■ دیروز محمدعلی حلیمی

ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

دعای روز بیست و چهارم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
اَللّهُمَّ اِنِّي اَسْئَلُكَ فِيهِ مَا يُزِيكُ وَاَعُوْذُ بِكَ مِمَّا يُوْذِيْكَ
وَأَسْئَلُكَ التَّوْفِيقَ فِيهِ لِأَنْ أُطِيعَكَ وَلَا أُعْصِيْكَ يَا جَوَادَ السَّالِكِيْنَ

به نام خداوند بخشنده مهربان

ای خدا در این روز از تو درخواست می‌کنم آنچه را که رضای تو در اوست و به‌تو پناه می‌برم از آنچه تو را ناپسند است و از تو توفیق می‌خواهم که در این روز همه به‌فرمان تو باشم و هیچ نافرمانی نکنم ای جود و عطایش سؤال کنندگان.

گرینوچ

هراس از حمله حشرات به آمریکا



دانشمندان، به ساکنان مناطق زیادی از آمریکا درباره حمله تاریخی میلیاردها حشره در روزهای آینده هشدار داده‌اند. این حشرات درواقع ۲۰گانه متفاوت از زنجره‌ها هستند که حیات عجیبی دارند. یک گونه، هر ۱۳ سال از زیر زمین به سطح می‌آید و گونه دیگر، هر ۱۷ سال. امسال اما دانشمندان هشدار داده‌اند که خروج آنها همزمان خواهد شد و موج عظیمی از آنها، بخش‌های زیادی از جنوب شرق آمریکا را دربر خواهد گرفت. گونه بزرگ‌تر زنجره، به‌خاطر جشه بزرگ‌تر و صدای وحشتناک بلندش شناخته می‌شود و از حالا پیش‌بینی می‌شود که بالا آمدن آنها به سطح زمین، مردم را به هراس بیندازد و برایشان دردرس درست کند. آخرین بار ۲۲۱ سال پیش این همزمانی روی داده است.

گره چاق یا شیر کوهی؟



اخیرا مشاهده یک شیر کوهی در حیاط یک خانه در کالیفرنیا، مردم را به وحشت انداخته و پلیس را به حالت آماده‌باش درآورده بود. اما در نهایت، مشخص شد این حیوان، نه یک شیر کوهی خطرناک، که درواقع یک گربه چاق بوده است. پلیس بعد از دریافت عکسی که یک شهروند از حیاط‌خانه‌اش گرفته بود، به ساکنان جنوب سانفرانسیسکو درباره حضور این حیوان خطرناک در منطقه هشدار داده بود اما در نهایت بعد از بررسی‌های بیشتر توسط کارشناسان، مشخص شد که این حیوان، یک گربه خیابانی بوده که از اضافه وزن رنج می‌برد. جالب این است که پلیس منطقه را حسابی زیر و رو کرده و اثری از این گربه چاق هم پیدا نکرده است. شیر کوهی بومی این منطقه است و پیش از این هم سابقه داشته که وارد مناطق مسکونی شود.

۷ سال حبس به‌خاطر کامنت!



یک زن در نیجریه، به‌خاطر نوشتن کامنت‌های منفی در اینترنت، به ۷ سال حبس محکوم شد. ماجرا این است که این زن بعد از خرید یک قوطی سس گوچه، در فیس‌بوک درباره کیفیت آن بدگویی کرد و مدعی شد که بیش از حد شکر دارد. این کامنت، وایرال شد و حسابی مورد توجه قرار گرفت و وقتی هم که از سوی شرکت تولیدکننده از او خواسته شد دیگر چیزی در این باره ننویسد، او به آنها حمله کرد. اما چند روز بعد، براساس قانون جدید جرائم سایبری، به اتهام انتشار اطلاعات کذب درباره این محصول، توسط پلیس بازداشت شد و حالا با ۷ سال زندان مواجه است. شرکت تولیدکننده هم به‌خاطر تخریب وجهه‌اش، درخواست ۳ میلیون دلار غرامت از این زن کرده است.

نجات از چاقی نوروزی

شروع کنیم. سالم بخوریم: غذاهای خانگی را باید با مواد اولیه سالم و مفید بپزیم. نخستین خریدمان باید مقدار زیادی سبزی و کاهو، میوه، غلات کامل، حبوبات و پروتئین باشد. کم کردن مصرف نان و برنج و جایگزین کردن آنها با سبزیجات پخته و سالاد و سبب زمینی، یک روش همیشه کارآمد برای کاهش وزن است.

سیراب شویم: یک توصیه همیشگی برای کاهش وزن، خوردن آب به مقدار کافی است. خوردن آب کافی، باعث سرعت در کاهش وزن می‌شود. براساس یک تحقیق توسط انجمن آمریکایی شیمی، خوردن ۲ لیوان آب قبل از هر وعده غذایی می‌تواند به کاهش وزن سرعت بدهد. نوشابه و دیگر نوشیدنی‌های قندی را هم بهتر است فعلا کنار بگذاریم. البته اگر بتوانیم برای همیشه با این نوشیدنی‌های مضر وداع کنیم که برد بزرگی کرده‌ایم.

آشنتی با ورزش: معمولا نخستین چیزی که تعطیلات و مسافرت قربانی می‌کند برنامه‌های ورزشی و تمرینی ما هستند. دوباره با باشگاه باید آشتی و تا می‌توانیم پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری کنیم و اگر می‌توانیم بدویم. برگشت به تمرین‌هایی که قبل از تعطیلات داشته‌ایم مفید است اما با کالری‌ای که قبلا از دست می‌دادیم را نمی‌سوزانیم و اینجاست که ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، دویدن، شنا و دوچرخه‌سواری به کمک‌مان می‌آیند.

در این تعطیلات بلندمدت، غذا خوردن در رستوران‌ها که فست‌فودها هم بخشی از آن هستند رواج پیدا می‌کند، ورزش کردن و برنامه‌ریزی برای آن کمی سخت می‌شود، خوردن نوشیدنی‌های پر از قند و کالری مثل نوشابه‌اوج می‌گیرد و تازه ما در نوروز مسابقه خوردن آجیل، شیرینی و میوه را هم داریم. اگر به آن، افکارهای مفصل ماه رمضان را هم اضافه کنیم، راحت می‌توانیم با این چند کیلو اضافه وزن کنار بیایم.

اما بهتر است حالا که تعطیلات تمام و زندگی عادی شروع شده، فکری به حال این اضافه وزن نکنیم و گرنه مثل بدهی انباشته، می‌ماند و بیشتر می‌شود. همچنین اضافه وزن تعطیلات بعدی روی آن تلنبار می‌شود. اینجا چند راهکار ساده و کارآمد آمده که می‌شود با توسل به آنها، به شرایط قبل از تعطیلات برگشت.

بازگشت به زندگی قبل: باید به زودی به عادات غذایی قبیل از تعطیلات برگردیم. نخستین گام این است که هر چیز چاق‌کننده‌ای در آشپزخانه داریم را از دم دست برداریم. بهتر است از شیرینی و نوشیدنی‌های قندی

افطار جهانی در دهلی

جهانی پیدا کردند. حالا همان همدلی و احساس تعلق، باعث شده تا افطارها در این محله رونق زیادی داشته باشد. سنت پذیرایی از معترضان، از همان زمان شروع شد و بعدها حتی وقتی که اعتراضی در کار نبود، مردم به امید این پذیرایی و غذاهای خوشمزه مسلمانان به شاهین باغ می‌آمدند. مسلمانان هم مهمانان خود را ناامید نکردند و از آن سال، سنت گستردن سفره افطار را پایه‌گذاری کردند. کم‌کم فودبلاگرها (افرادی که درباره غذا تولید محتوا می‌کنند) هم به این محله و سنت افطاری‌ها یش جذب شدند و حالا شهرت این افطاری‌های مفصل و جذاب چنان دنیا در این منطقه، در سال ۲۰۱۹ در واکنش به تصویب یک قانون تبعیض‌آمیز نسبت به مهاجران مسلمان واکنش نشان دادند و با بست‌نشینی و بستن یک بزرگراه، شهرتی

محله عمدتا مسلمان نشین شاهین باغ در دهلی نو، در ماه رمضان به یک جاذبه گردشگری در این کلانشهر تبدیل می‌شود و گردشگران را از سراسر دنیا به خود جلب می‌کند. بزرگ‌ترین جاذبه این محله هم، افطار است. بیشتر مردمی که در این روزها در این محله دیده می‌شوند، مسلمانانی هستند که برای افطار و تازه کردن دیدار دور هم جمع می‌شوند. این گردهمایی در سراسر شب ادامه دارد و به سحر کشیده می‌شود. شاهین باغ، محله طبقه کارگر مسلمانان است که در جنوب شرق دهلی واقع شده است. مردم در این منطقه، در سال ۲۰۱۹ در واکنش به تصویب یک قانون تبعیض‌آمیز نسبت به مهاجران مسلمان واکنش نشان دادند و با بست‌نشینی و بستن یک بزرگراه، شهرتی



طبیعت زیبا و متفاوت استان گلستان، در همه فصول سال زیباست اما در نوبهار، هر گوشه از این اقلیم زیبا، چشم‌نواز و پرترنگ و نور و دیدنی است. و البته چشم‌نوازترین مناظر، شکوفه‌های رنگارنگ و حیرت‌انگیز درختان هستند. ■ عکس‌ها: ایرنا

عکس روز

گلستان زیبا

