روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی

یکشنبه ۲۶ بهمن ۱۴۰۴ ■ سال سی‌وچهارم ■ شماره ۹۶۱۲

سرمایه گذاری برای تولید

همشهری

■ حضرت امیر المؤمنین علی(ع): هر فردی، به همانند خود گرایش دارد.

■ اذان ظهر: ۱۲:۱۸ ■ غروب آفتاب: ۱۷:۴۶
■ اذان مغرب: ۱۸:۰۴ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۳۶
■ اذان صبح فردا: ۵:۲۶ ■ طلوع آفتاب فردا: ۶:۵۰

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

■ توزیع و اشتراک: موسسه نشرگستر امروز نوین
■ تلفن توزیع: ۶۱۹۳۳۰۰۰
■ تلفن اشتراک: ۶۱۹۳۳۱۱۴

■ دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سیدکمال قریشی، شماره ۱۴
■ کدپستی ۴۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ ■ تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶
■ تلفن: ۲۳۰۲۳۰۰۰، نمابر: ۲۲۰۴۶۰۶۷ ■ ارتباط با مشتریان: ۲۳۰۲۳۰۲۳

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

■ صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
■ مدیر مسئول: محسن مهدیان
■ سردبیر: دانیال معمار
■ دبیر تحریریه: شهرام فرهنگی
■ معاونان سردبیر: علی عمادی، شاهین امین
■ 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
■ گزارش: مدیر: فهیمه طباطبایی

■ سرزمین من: مدیر: سیده زهرا عباسی، دبیر: زهرا رفیعی
■ تندرستی: مدیر: جواد نصرتی، دبیر: مریم سرخوش
■ سرنخ: مدیر: جواد عزیزی، دبیر: محمد جعفری
■ دانستنیها: مدیر: ساسان شادمان، دبیر: زهرا خلجی
■ محله: دبیر: زکیه سعیدی

■ جامعه: مدیر: مسعود میر، دبیر: فاطمه عسگری‌نیا
■ ۲۴ (سینما و تلویزیون): مدیر: سعید مروتی، دبیر: علیرضا محمودی
■ صفحه آخر: دبیر: عیسی محمدی
■ سرگرمی: دبیر: فرزام شیرزادی
■ طرح و گرافیک: دبیر: محمدعلی حلیمی

■ سردبیر آنلاین: سید مجتبی صادقی
■ معاونان آنلاین: کامران بازنجی، حامد فوقانی
■ مدیر محتوای تلویزیون: محمدعلی مقدسیان
■ مدیر چندرسانه‌ای: زهراسادات بهشتی
■ مدیر پخش زنده: امیرحسین محمددوست
■ مدیر تولید تلویزیون: الهه‌سادات بهشتی
■ مدیر فضای مجازی: محمدحسین امیری

حافظ

اشک «حافظ»، خرد و صبر به دریا انداخت
چه کند؟ سوز غم عشق نیارست نهفت

زولبیای شیرین، تهران

برخی معتقدند زولبیا و بامیه در دوره ناصرالدین‌شاه رایج شد و برای اولین‌بار تهرانی‌ها در قنادی‌هایشان آن را پختند. ترکیب ماست، آرد، گلاب و زعفران در پخت این شیرینی دخیل است.

طعم خوش رمضان

نگاهی به بعضی از خوراکی‌هایی که در ماه مبارک رونق بیشتری دارند

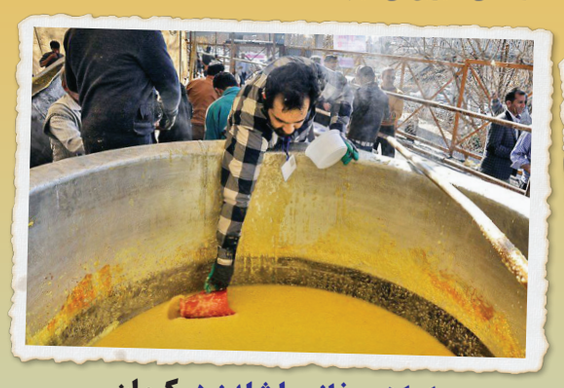
سید سروش طباطبایی پور | روزنامه نگار | با نزدیک‌شدن ماه مبارک رمضان، شهرهای ایران رنگ و بویی متفاوت به‌خود می‌گیرند؛ خیابان‌هایی شلوغ‌تر، بازارهایی پر رونق‌تر و مردمانی که انگار با ذوق و شوق، دلشان را آب و جارو می‌کنند تا ماه رمضان، ماه عبادت و بندگی هر چه زودتر طلوع کند و رخ بنماید. در تهران، بازار بزرگ و خیابان‌های اطراف آن مملو از جمعیتی می‌شود که برای تهیه مایحتاج سفره سحر و افطار آمده‌اند. در اصفهان، فروشندگان آش شله‌قلمکار و حلیم، دیگ‌های خود را چند برابر می‌کنند تا جوابگوی همشهری‌های خود باشند و بازار خرما در اهواز، آبادان، بوشهر و دیگر شهرها داغ‌تر از گذشته می‌شود. خلاصه در این ایام، یعنی در روزهای استقبال از ماه مبارک رمضان، بازارهای مواد غذایی، قنادی‌ها و نانوایی‌ها رونق بیشتری دارند و مردم در تکاپو هستند تا اقلام سفره افطار و سحر خود و یا مواد نذری یا کالاهایی را که قرار است به نیازمندان کمک کنند، تهیه کنند و برای فرارسیدن ماه مبارک رمضان آماده شوند. در اینجا به برخی از این بازارها در شهرهای گوناگون سری می‌زنیم و کام جان خود را با طعم شیرین خوراکی‌های رمضانی، شیرین می‌کنیم.

بفرما رشته خوشکار، رشت

در میان غذاها و شیرینی‌های سفره سحر و افطار شهر رشت، «رشته خوشکار» یکی از محبوب‌ترین شیرینی‌های رشتی‌ها در ماه رمضان است. آرد برنج و گندم و آب، مایعی رقیق و یکدست شبیه دوغ می‌سازد که با کمک بطری سوراخ‌دار، آن را شبیه خطوط توری روی تابه داغ می‌ریزند و وقتی کمی خودش را گرفت، پودر گردو، قند، دارچین و هل به آن اضافه می‌کنند و پس از سرخ کردن، آن را با چای نوش جان می‌کنند.

بازار داغ رنگینک، بوشهر

بوشهری‌ها به خرماهایشان می‌نازند و «رنگینک»، شیرینی سفره افطار و سحر آنان است که از ترکیب آرد و خرما درست می‌شود. در این غذای پر انرژی، هسته خرما را در می‌آورند و به‌جای آن، مغز گردو می‌گذارند و درظرفی می‌چینند. در همین حال، آرد گندم را تفت می‌دهند و وقتی سرخ شد، روغن به آن اضافه می‌کنند و آن مایع روان را روی خرماها می‌ریزند. کمی خاک قند هم پروژه رنگینک را کامل می‌کند.



ابراهیم‌خانی یا شله زرد، کرمان

کرمانی‌ها به شله‌زرد، ابراهیم‌خانی هم می‌گویند که دسر سفره‌های رمضانی آنهاست. در داستان‌ها آمده بعد از خرابی‌های دوره آقامحمدخان در کرمان، روزی آشپز ابراهیم خان ظهیرالدوله برنج‌هایش را زیاد می‌جوشاند و برای اینکه نعمت خدا را دور نریزد، کمی گلاب، زعفران و شکر به آن اضافه می‌کند و در نهایت شله‌زرد خلق می‌شود و آن را بین کرمانی‌ها پخش می‌کند. حالا سال‌هاست شله‌زرد، نذری کرمانی‌هاست.

فرنی آی فرنی، اردبیل

فرنی به‌دلیل بافت نرم، هضم آسان و ارزش غذایی بالا، یکی از گزینه‌های محبوب برای شروع افطار است. این دسر معمولا با دارچین، خلال پسته یا گل‌محمدی تزیین می‌شود و در کنار نان، پنیر و سبزی، سفره افطار را کامل می‌کند. این غذای لذیذ در بسیاری از شهرها از جمله تبریز، اردبیل و شهرهای ترک‌نشین شمال غرب ایران درماه مبارک رمضان طبخ می‌شود و بازارش این روزها داغ داغ است.

نان‌چای و افطار، زنجان

چای چورکی یا نان‌چای یکی از شیرینی‌های سنتی و محبوب استان زنجان است که معمولا در کنار چای، به‌ویژه در ایام ماه رمضان، سرو می‌شود. این شیرینی بافتی نرم، طعمی شیرین و عطری دل‌انگیز دارد و نمادی از مهمان‌نوازی زنجانی‌ها به‌شمار می‌رود. این شیرینی از نظر ظاهر شبیه پادرازی مشهدی‌هاست، اما تفاوت‌هایی در طعم با آن دارد. آرد گندم، تخم‌مرغ، شکر، روغن، گلاب، هل و زعفران مواد تشکیل‌دهنده این شیرینی رمضانی است.

مکث

موبایل؛ جعبه سیاه اضطراب‌های پنهان ما

تلفن همراه دیگر فقط یک ابزار ارتباطی هوشمند نیست بلکه به «امتداد سیستم عصبی» ما تبدیل شده است. اگر می‌خواهید بدانید در لایه‌های پنهان روان یک فرد چه می‌گذرد، شاید دیگر نیازی به ساعت‌ها روانکاوی نباشد؛ کافی است به نحوه تعامل او با گوشی موبایلش دقت کنید. روان‌درمانگران معتقدند نمایشگرهای روشن، آینه‌ای تمام‌نما از اضطراب‌هایی هستند که کلمات قادر به بیان آن نیستند.

وقتی انسان مدرن دچار اضطراب می‌شود و بدن در وضعیت «جنگ یا گریز» قرار می‌گیرد، گوشی موبایل اغلب نقش پناهگاه را بازی می‌کند. اما رفتارهای ما در این پناهگاه دیجیتال، حاوی سیگنال‌های مهمی است. یکی از شایع‌ترین این رفتارها، پدیده «دوومِ اسکرولینگ» است؛ پیمایش بی‌وقفه و وسواس‌گونه اخبار بد یا محتواهای نگران‌کننده. ذهن مضطرب به‌دنبال «قطعیت» می‌گردد و تصور می‌کند با بلعیدن اطلاعات بیشتر می‌تواند بر ترس‌ها غلبه کند، اما در عمل تنها بنزین بر آتش اضطراب خود می‌ریزد. حتی جست‌وجوی مداوم علائم بیماری یا سناریوهای ترسناک آینده در گوگل (دوومِ سرچینگ)، فریاد کمک‌خواهی ذهنی است که آرام نمی‌گیرد.

اما ماجرا فقط به اخبار بد ختم نمی‌شود. موبایل گاهی تبدیل به یک «سپر دفاعی» می‌شود. چقدر پیش آمده در یک جمع یا محیط کار، برای فرار از همکلام شدن با دیگران یا اجتناب از یک موقعیت تنش‌زا، وانمود کرده‌اید که سرتان در گوشی گرم است؟ این استفاده ابزاری برای «اجتناب»، نشان‌دهنده اضطراب اجتماعی یا فشاری است که فرد توان روبه‌رو شدن با آن را در دنیای واقعی ندارد. نشانه‌های هشداردهنده دیگر، در وابستگی‌های فیزیکی نهفته‌اند. وحشت نامتناسب هنگام تمام شدن باتری گوشی، یا احساس اجبار برای پاسخ‌دهی رگباری و فوری به هر نوتیفیکیشن، نشان می‌دهد که مرزهای روانی فرد فروریخته و او در یک حالت «آماده‌باش» دائمی و فرساینده قرار دارد.

با این حال، متخصصان تأکید می‌کنند که راه‌حل، شرمندگی یا جنگیدن با تکنولوژی نیست. گوشی‌های هوشمند مهندسی شده‌اند تا ما را وابسته کنند. قدم اول، آگاهی و مهربانی با خود است. ایجاد وقفه‌های کوچک، مثل خاموش کردن گوشی یک ساعت قبل از خواب یا استفاده از موانع فیزیکی (مانند بستن یک کش دور گوشی برای یادآوری)، می‌تواند به ما کمک کند تا دوباره فرمان کنترل ذهنمان را از این جعبه کوچک پس بگیریم و به جای خیره شدن به این صفحه چند اینچی، به‌خود زندگی نگاه کنیم.

جدول اعداد | ۵۲۶۰

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یک‌بار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

ساده

		۴		۲		۳		
	۳		۵		۸		۷	
۱			۹		۶			۲
	۱	۹				۲	۴	
۵								۱
	۶	۳				۸	۵	
۲			۷		۵			۳
	۸		۳		۲		۱	
		۶		۹		۷		

متوسط

۸				۴				۳
		۵			۸			
۹	۷				۳	۸		
۲	۹				۵			
		۳				۴		
			۷				۶	۲
		۶	۹				۱	۵
			۱			۷		
۷				۸				۴

سخت

					۶			
	۸	۳				۵		
		۲			۵		۸	
	۷				۲		۴	۸
				۷				
۴	۲		۵				۹	
	۵		۷			۹		
		۹				۳	۶	
			۲					

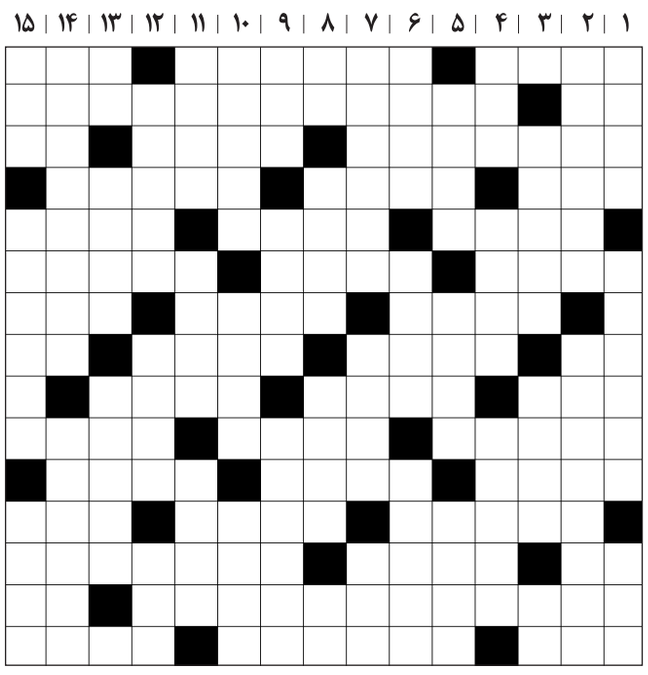
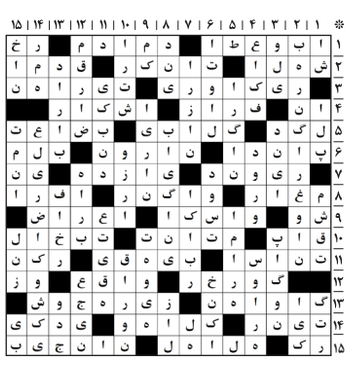
جدول ۹۶۱۲

افقی:

۱- از فروع دین اسلام- سالم- سربی‌مو
۲- بله آلمانی- رمانی معروف نوشته غزاله علیزاده
۳- شاعر و نویسنده ایرانی و از استادان نیمایوشیج- ستاره دنباله‌دار- سنگ آسیاب
۴- پرتابه جنگی- هرگوشه زمین فوتبال- عنوانی برای افسران ارشد سپاه
۵- زاپاس- به زیارت رفته- تازه به راه افتاده
۶- درختی بلند و برگ‌ریز- بیستمین سوره قرآن- سیاره زحل
۷- عزیمت‌کننده- پیام‌آوری- از القاب اشرافی اروپایی
۸- تکرار حرفی- پیوند زناشویی- در بازار بورس معامله می‌شود- نهیب
۹- موطلایی- دشمنان- ویتنام قدیم
۱۰- آژیر خطر- اکثر- یکی از دوجنس
۱۱- قومی در قفقاز- خدمتکاران- خوش‌باور
۱۲- رفت‌وآمد زیاد- میزان اهمیت- بچه اسب
۱۳- نوعی حلوا- گرفتن- موقعیت دلخواه برای انجام کاری
۱۴- مهاجم تیم ملی فوتبال نیجریه که با ماسک معروفش شناخته می‌شود- مساوی
۱۵- سنت و آیین- آبی که نمک دارد- برادر مادر

عمودی:

۱- راوی خطبه فدک- معادل فارسی پاراگلایدر- ماست چکیده
۲- مدفن شیخ مفید- از شرکت‌های خودروساز بریتانیایی
۳- نوآوری- غذایی از گوشت ران گوساله- قلیل
۴- دانه گیاه- کناره- سروری
۵- تأیید خارجی- نوعی بیماری فصل سرما- فرایند اصلاح و بهبود تاریکخانه‌ای فیلم و عکس
۶- بیزاری- طمعکار- اتومبیل
۷- گیاه بدون دانه- آهنگر- آتش
۸- بله روسی- رهن‌دهنده- بی‌هوشی- تعجب زنانه
۹- مقام و رتبه- خشک- چهارمین پادشاه کیانی
۱۰- جملگی- بسیار بخشنده- از نام‌های حضرت فاطمه(س)
۱۱- از ماشین‌آلات کشاورزی- رایج‌ترین پارچه برای ساختن بوم نقاشی- دهمین خلیفه اموی
۱۲- میزبان المپیک ۲۰۰۰- پزشک زایمان- سلسله کریم‌خان
۱۳- چه کسی- تخمک- از مذاهب چهارگانه اهل سنت
۱۴- نوعی شعر با بیت‌های هم‌وزن- نفاق
۱۵- ابریشم ناخالص- تفکر- مربوط به هنر



حل جدول شماره ۹۶۱۱