روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی ■ سه‌شنبه ۲۳ تیر ۱۴۰۵ ■ سال سی‌وچهارم ■ شماره ۹۷۱۳ ■ اقتصاد مقاومتی در سایه وحدت ملی و امنیت ملی

همشهری

■ حضرت امیر المؤمنین علی(ع): هر روزی که در آن از خداوند نافرمانی نشود عید است.

■ اذان ظهر: ۱۲:۱۰ ■ غروب آفتاب: ۱۹:۲۱
■ اذان مغرب: ۱۹:۴۲ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۱۹
■ اذان صبح فردا: ۳:۱۷ ■ طلوع آفتاب فردا: ۵:۰۰

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

■ توزیع و اشتراک: موسسه نشر گستر 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

حافظ
دل من در هوای روی فرخ
بود آشفته همچون موی فرخ

صفحه آخر

■ 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: سینا احدیان
■ دبیر: مریم موسی‌پور
تماشاگر:
■ مدیر: امیرمحمد 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: الهه سادات بهشتی
■ مدیر فضای مجازی: محمدحسین امیری

نگاه

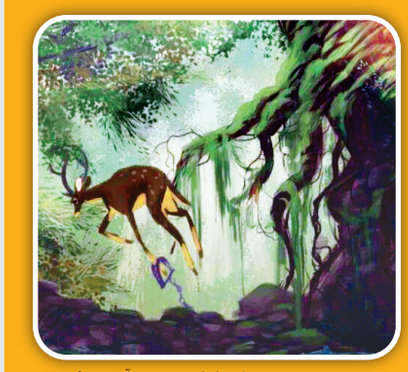
فرار از گرما

هوا به‌شدت گرم و چه‌بسا داغ شده است. هوا طوری گرم شده که گاهی حتی سفر به جاهایی مثل شمال کشورمان، محلی از اعراب ندارد؛ بس که رطوبت و گرما بـــه هم آمیخته؛ حالا به اســـتثنای مناطق کوهستانی مثل تالش و.... یکی از این استثناها را باید ییلاقات سوادکوه بدانیم؛ جایی که هم نزدیک به تهران است، هم کوهستانی و هم در آن خبری از گرما و رطوبت و عرق‌ریزان و... نیست.
با ســـفر به سوادکوه، با چشـــم‌انداز کوهستانی و جنگل‌های چشـــم‌نواز و خانه‌های چوبی سنتی دیدنی روبه‌رو می‌شـــوید که حسابی حالتان را جا می‌آورد. پدیده اقیانوس ابر در چمنزارهای وسیع این ناحیه هم که برای خودش دنیایی است. خلاصه اینکه با انتخاب این ناحیه، از سفرهای دور و دراز به نقاط دوردست شمال و شمال غرب و غرب کشور، معاف می‌شوید و در فاصله نسبتا نزدیک با تهران، می‌توانید برای چند روز هم که شده، از گرما فرار کنید. این ناحیه بـــرای طبیعت‌گردان حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای دنیای خاص خودش را دارد.

سوژه روز

خانواده‌های داغداری که سوژه انیمیشن شدند

«مهدی برق‌زدگان، انیماتوری اســـت کـــه این روزها آخرین اثر او به نام «آخرین گوزن» در بخش مســـابقه جشـــنواره «کارتون کلاب» ایتالیـــا روی پرده می‌رود؛ کاری که در اصل یک انیمیشـــن است، اما از ابتدا تلاش شده روایت و شیوه اجرای آن به‌گونه‌ای باشد که مخاطب حس تماشای یک مســـتند را تجربه کند. برق‌زدگان اما حالا از ساخت انیمیشنی با موضوع خانواده‌های داغدار کودکان شهید مدرسه «شـــجره طیبه» میناب نیز خبر داده است. او گفته این انیمیشن با نگاهی روان‌شناسانه به خانواده‌های داغدار این جنایت می‌پردازد.
در این پروژه از یک گونه پرنـــده در حال انقراض ایرانی اســـتفاده شـــده؛ پرنده‌ای که رفتار فرزندپذیری دارد و نمی‌تواند ســـوگ فرزند از دســـت‌رفته‌اش را بپذیرد. برق‌زدگان گفته بعد از مشورت با روان‌شناسان و بررسی مراحل سوگ، به این نتیجه رسیدیم که بهتر است این انیمیشن را برای خانواده‌های آســـیب‌دیده بسازیم، نه صرفا برای کودکان.
مراحل پیش‌تولید این پروژه انجام شده و حالا در انتظار تصمیم نهایی برای آغاز تولید از ســـوی مرکز گسترش سینمای مستند، تجربی و پویانمایی است.



نمایی از انیمیشن «آخرین گوزن»

آبدوغ خیار در سفره جهانی

غذای نوستالژیک و تابستانی ایرانی در لیست ۱۰ سوپ سرد و پرطرفدار دنیا قرار گرفت

فاطمه عباســـی | روزنامه نگار | وقتی هرم گرما برود زیر پوست‌تان و خسته از یک روز داغ تابستانی برسید خانه، چلوکباب هم که بگذارند جلوی‌تان، شاید بخورید، اما با بی‌میلی. غذای این روزهـــای پخته، فقط آبدوغ خیار است و بس. حالا برای نان و پنیر و هندوانه هم می‌شود یک جایی باز کرد، اما خیار، گردو، کشمش و نعنای تازه وقتی با ماست، نمک و فلفل ترکیب شود، خنکای مطبوع اوایل زمستان را در گرم‌ترین روزهای تابستان می‌نشاند به جان‌تان و دیگـــر هیچ غذایی نمی‌توانـــد اینقدر با روح و روان‌تان بازی کند و از گرما نجاتتان دهد. عطر و طعم سبزیجات معطر و متنوع، آبدوغ خیار را یک غذای بهشتی می‌کند. حالا همین تصویر آشنا و نوستالژیک که عصاره‌ای از سفره تابستانی ایرانی است، در یک ویترین جهانی در کنار نام‌آورترین سوپ‌های سرد دنیا نشسته است. سایت معتبر و جهانی «اطلس مزه» که به‌عنوان اطلس طعم‌ها و مرجع معتبـــر رتبه‌بندی غذاهای ملل شناخته می‌شود و مرجعی برای گردشگران و علاقه‌مندان به خوراک در سراسر دنیاست در تازه‌ترین فهرست خود به سراغ «سوپ‌های ســـرد جهان» رفته است؛ لیستی رنگارنگ و وسوسه‌انگیز از خوراک‌هایی که برای مبارزه با گرما خلق شده‌اند. در این لیست هیجان‌انگیز، ۱۰ سوپ ســـرد و محبوب از چهار گوشه جهان صف کشیده‌اند تا راهکارهای خوشمزه اقوام مختلف برای فرار از گرما را به تصویر بکشند و در این میان، نام «آبدوغ خیار» از ایران، با امتیاز قابل توجه ۳/۵ از ۵ می‌درخشد و بار دیگر ثابت می‌کند که خلاقیت و طعم اصیل ایرانی، زبانی جهانی دارد که برای درک آن نیاز به ترجمه نیست. حضور این غذای اصیل و نوستالژیک در کنار نام‌های پرآوازه‌ای از اسپانیا، فرانسه و ژاپن، تجلیل از فرهنگی است که می‌داند چگونه از ساده‌ترین مواد، یعنی ماست و خیار و سبزی، معجزه‌ای بیافریند که نه تنها گرما را پس می‌زند، بلکه روح را تازه می‌کند و خاطره می‌سازد. اینک، جهان نیز با ما در لذت این طعم بهشتی شریک است.

آبدوغ خیار / ایران
معجزه خنک سفره ایرانی! ترکیبی بهشتی از ماست، آب یا دوغ، خیار خرد شده، سبزی‌های معطر (نعنا، ریحان، ترخون)، گردو، کشمش و گل محمدی. آبدوغ خیار که با تکه‌های نان خشک سرو می‌شود، فراتر از یک غذا، یک فرهنگ و خاطره جمعی برای ایرانیان در ظهرهای داغ تابستان است.

ویشیسواز / فرانسه
یک سوپ اشرافی و مخملی ترکیبی کلاسیک از تره‌فرنگی و سیب‌زمینی پخته شده که با خامه به غلظتی لطیف می‌رسد. این سوپ که بر سر اصالت فرانسوی یا آمریکایی آن بحث است، به‌صورت سرد سرو می‌شود و با طعم ملایم و بافت نرم خود، یک پیش‌غذای لوکس و محبوب به شمار می‌رود.

شالتی‌بارش‌چیای / لیتوانی
ملکه صورتی سوپ‌های سرد. این سوپ اهل لیتوانی با رنگ خیره‌کننده خود که از چغندر می‌گیرد، دلربایی می‌کند. ترکیب کفیر، خیار و چغندر، طعمی ترش و شیرین و خنک به آن می‌بخشد که معمولا با سیب‌زمینی آب پز داغ در کنارش سرو می‌شود تا تضادی جذاب ایجاد کند.

نِنگوک کره‌جنوبی
طعم تیز و خنک کره. «او-یی ننگوک» یا سوپ خیار سرد کره‌ای، یک خوراک تابستانی محبوب است. این سوپ از آب سرد، سرکه، خیار رشته‌ای و گاهی جلبک دریایی تهیه می‌شود و طعم ترش و تیزی دارد. سادگی و خاصیت خنک‌کنندگی سریع، آن را به گزینه‌ای عالی برای فصل تابستان تبدیل کرده است.

هییاجیرو ژاپن
آرامش ژاپنی در یک کاسه. این سوپ سرد سنتی از استان میازاکی ژاپن می‌آید. پایه‌اش خمیر میسو (خمیر سویا) و داشی (عصاره ماهی) است که با ماهی کبابی خرد شده، کنجد و خیار ترکیب می‌شود. معمولا آن را روی برنج داغ می‌ریزند تا یک وعده غذایی کامل و مغذی بسازد.

آخوبلانکو / اسپانیا
گاسپاچوی سفید! این سوپ باستانی از منطقه آندلس اسپانیا، پیش از ورود گوجه‌فرنگی به اروپا وجود داشته است. آخوبلانکو از بادام آسیاب شده، نان، سیر و روغن زیتون تهیه می‌شود و طعمی آجیلی و بافتی کرمی دارد. معمولا آن را با چند حبه انگور یا تکه‌های خربزه سرو می‌کنند.

تاراتور / بلغارستان
نسخه بلغاری آبدوغ خیار. تاراتور یک سوپ سرد و سرحال‌آور بر پایه ماست، خیار، شوید، سیر و گردوست. این خوراک محبوب در بالکان، به‌ویژه در روزهای داغ تابستان، یک انتخاب عالی برای خنک شدن است و شباهت زیادی به ماست و خیار خودمان دارد.

مگی‌لِوِش / مجارستان
سوپی برای دوستداران طعم‌های خاص. این سوپ میوه‌ای و منحصربه فرد مجارستانی از آلبالو، خامه ترش و ادویه‌هایی مثل میخک تهیه می‌شود. طعم ترش و شیرین و بافت لطیف آن تجربه‌ای کاملا متفاوت از یک سوپ سرد ارائه می‌دهد و هم به‌عنوان پیش‌غذا و هم دسر سرو می‌شود.

اوکروشکا / روسیه
سالادی که سوپ شد! اوکروشکا یک سوپ سرد روسی است که پایه‌اش «کواس» (یک نوشیدنی روسی) یا کفیر است. محتویات آن ترکیبی از سبزیجات خرد شده مثل خیار و ترپچه، سیب‌زمینی آب پز، تخم‌مرغ و گاهی گوشت پخته است که آن را به یک وعده کامل تبدیل می‌کند.

چودنیک لیتِوسکی / لهستان
خنکی به سبک لهستانی. این سوپ که نامش به معنی «خنک‌کننده» است، شباهت زیادی به همتای لیتوانیایی خود دارد. چودنیک نیز بر پایه کفیر یا ماست و با استفاده از چغندر، خیار، ترپچه و شوید تهیه می‌شود و یک انتخاب محبوب و سنتی برای فرار از گرمای تابستان در لهستان است.

یادداشت

روتین‌ها علیه افسردگی‌ها

عیسی محمدی | روزنامه نگار | جیمز کلیر، کتابی دارد درباره عادت‌ها که به زبان فارسی ترجمه‌های مختلفی از آن شـــده؛ عادت‌های اتمی یا خرده‌عادت‌ها و.... ماهیت بیشتر کتاب‌هایش البته یکسان است. شاید جالب‌ترین نکته‌ای کـــه او مطرح می‌کنـــد و اگـــر آن را درک کنید زندگی‌تان زیر و رو بشود، این است: شما تا سطح آرزوها و درخواســـت‌ها و میل‌هایتان بالا نمی‌روید بلکه تا سطح روتین‌ها و عادت‌هایتان سقوط خواهید کرد.
اما این یعنی چه؟
خیلی ساده است؛ روتین‌های روزمره شما، آینده شما را می‌سازند. شما افق و چشم‌اندازی دارید، باید اینها را تخس کنید و به اهداف کلی بشـــکنید. اهداف کلی به کارهای جزئی‌تر و همه این کارهای جزئـــی، باید تحت روتین‌ها در روزهای شما پخش شـــوند. اما نکته مهم آن است که باید به‌شدت وفادار به این روتین‌ها بمانید. این روتین‌ها، خیلی ساده‌اند و به قول خودش، از قانون کمترین انرژی پیروی می‌کنند. مغز ما به واسطه تکامل تاریخی که داشته، همیشه دوست داشته که انرژی را حفظ کند تا زنده بماند. به همین دلیل کارها و روتین‌هایی کـــه نیاز به کمترین انرژی دارند، راحت‌تر و سریع‌تر و مداوم‌تر انجام می‌شوند. اجازه بدهید خیلی ساده‌تر توضیح بدهم: از وقتی که بیدار می‌شوید تا وقتی که می‌خوابید، ببینید چه کارهایی را در هر روز و در ۷ روز هفته و در ۳۰ روز ماه و در ۳۶۵ روز سال انجام می‌دهید. اینها اثر ترکیبی دارند و باعث می‌شوند به نتایج شگفت‌انگیز برسید؛ به‌واقع، دلیل موفقیت ثبات و تداوم است، نه کار شدید.
اما نکته‌ای بســـیار طلایی که در ایـــن آموزه‌های جیمز کلیر وجود دارد و مورد توجه قرار نگرفته، این اســـت که روتین‌هایی که همیشـــه، حتی در بدترین شرایط به آنها وفادار می‌مانید، می‌توانند ضدافســـردگی و بی‌حوصلگی و بی‌انگیزگی هم باشند. این روزها شاید با این مشکلات به‌شدت دست به گریبان هستیم اما غالبا این معضلات، با روتین‌های منظم و باثبات کم‌رنگ‌تر شـــده و در نهایت از بین می‌روند. شـــما وقتی روتین را شـــروع می‌کنید و درباره‌اش با خودتان ســـر و کله نمی‌زنید، بعدش تولید انگیزه می‌شـــود. انگیزه در ادامه معنا هم تولید می‌کند و زندگی شـــما از بی‌معنی‌بودن دور می‌شـــود. روتین‌ها باعث می‌شـــوند که احساس کنترل شـــما بر زندگی‌تان بیشتر و بیشتر شود. احســـاس کنترل؟ همان چیزی که به افســـردگی و بی‌حوصلگی مرتبط است؛ هرچه کنترل بیشتر، افســـردگی و بی‌حوصلگی کمتر. این پیامدها را بسیار می‌شود ادامه داد....
در نهایت اینکه: تعییـــن روتین‌های روزمره و پایبندی به آنها در هر شرایطی، حتی سخت‌ترین شرایط، یک آموزه بزرگ برای مبارزه با بی‌حوصلگی‌ها و بی‌انگیزگی‌های این روزها می‌تواند باشد...

شعر و واره‌ها

آقاجان منو ببخش

آقـــا، مـــرا ببخـــش اگـــر دیـــر آمـــدم
از یـــک نبـــرد ســـخت و نفس‌گیـــر آمـــدم

از یـــک نبـــرد بیـــن مـــن و شـــایعات و زخم
از لابـــه‌لای آن همـــه تزویـــر آمـــدم

دیـــر آمـــدم، تـــو رفتـــه‌ای و غـــرق آتشـــم
بی‌تـــاب از ســـیاهی تقدیـــر آمـــدم

ای کاش قبـــلِ رفتـــن تـــو دیـــده بودمـــت
جـــای تـــو، پیـــش بیـــرق و تصویـــر آمـــدم

ای کاش می‌شـــنید تـــو را پیش از ایـــن، دلم
از خـــود هـــزار مرتبـــه دلگیـــر آمـــدم

با اشـــک آمـــدم کـــه ببینـــی شکســـته‌ام...
بـــا حـــال زار در پـــی تدبیـــر آمـــدم

آقا بـــه لطـــف خویش، مـــرا هم حـــلال کن
ســـر تـــا بـــه پـــا، بهانـــه و تقصیـــر آمـــدم

در جمـــع عاشـــقان تـــو هســـتم الـــی الابد
اینجـــا اگرچـــه دیـــر و بـــه تأخیـــر آمـــدم

شاعر: نعیمه آقانوری