روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی ■ دوشنبه ۲۹ تیر ۱۴۰۵ ■ سال سی‌وچهارم ■ شماره ۹۷۱۸ ■ اقتصاد مقاومتی در سایه وحدت ملی و امنیت ملی

همشهری

حافظ
وقت را غنیمت دان آن قدر که بتوانی
حاصل از حیات ای جان این دم است تا دانی

■حضرت امیر المؤمنین علی(ع):
دل های مردم گریزان است، به کسی روی آورند که خوشرویی کند.

■ اذان ظهر: ۱۲:۱۱ ■ غروب آفتاب: ۱۹:۱۸
■ اذان مغرب: ۱۹:۳۸ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۲۰
■ اذان صبح فردا: ۳:۲۳ ■ طلوع آفتاب فردا: ۵:۰۴

■ 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

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

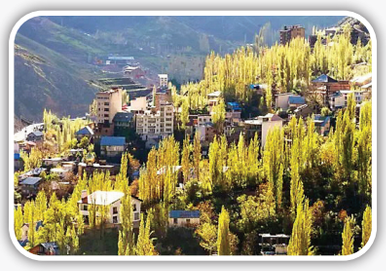
جامعه: ■ مدیر: مسعود میر ■ دبیر: فاطمه عسگری‌نیا
۲۴ (سینما و تلویزیون): ■ مدیر: سعید مروتی ■ دبیر: علیرضا محمودی
صفحه آخر: ■ دبیر: عیسی محمدی
سرگرمی: ■ دبیر: فرزام شیرزادی
طرح و گرافیک: ■ دبیر: محمدعلی حلیمی

■ سردبیر آنلاین: محمدجواد احمدی
■ 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

سوژه روز

خنکای آخر هفته تهران

این روزها البته گرما بیداد می کند و به قول سهراب تنها «سایه‌ها می‌دانند که چه تابستانی است...» حالا اگر شما هم از گرمای تهران کلافه شده‌اید و وقت زیادی برای سفر به ارتفاعات ساوالان در اردبیل و مناطق مرتفع اورامانات در کردستان ندارید، چند پیشنهاد دم‌دست و نزدیک به شهر تهران برای هواخوری آخر هفته داریم که بد نیست به آنها نگاهی بیندازید تا شاید هوس کنید و سری به خنکای اطراف تهران بزنید.

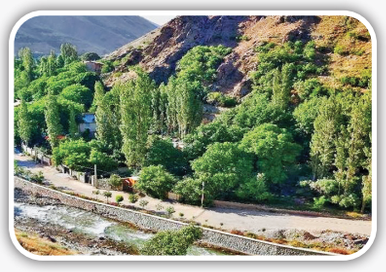


روستای دربندسر

- پیش‌بینی دمای آخر هفته: ۲۰تا ۲۳درجه
- ارتفاع تقریبی از سطح دریا: ۲۶۰۰متر
- فاصله تقریبی تا تهران: ۶۵کیلومتر
- قرار گرفتن در قلب البرز مرکزی و وجود دره‌های بکر

روستای شمشک

- پیش‌بینی دمای آخر هفته: ۲۲تا ۲۴درجه
- ارتفاع تقریبی از سطح دریا: ۲۵۵۰متر
- فاصله تقریبی تا تهران: ۵۵کیلومتر
- منطقه کوهستانی و دارای چشمه



روستای میگون

- پیش‌بینی دمای آخر هفته: ۲۶تا ۲۸درجه
- ارتفاع تقریبی از سطح دریا: ۲۱۰۰متر
- فاصله تقریبی تا تهران: ۴۰کیلومتر
- مناسب برای پیاده‌روی، دارای دره، آبشار و غار

روستای امامه

- پیش‌بینی دمای آخر هفته: ۲۶تا ۲۸درجه
- ارتفاع تقریبی از سطح دریا: ۲۱۰۰متر
- فاصله تقریبی تا تهران: ۴۵کیلومتر
- روستایی تاریخی و کهن و دارای مسیر کوه‌پیمایی

روستای آهار

- پیش‌بینی دمای آخر هفته: ۲۷تا ۲۹درجه
- ارتفاع تقریبی از سطح دریا: ۲۰۰۰متر
- فاصله تقریبی تا تهران: ۳۵کیلومتر
- مسیر پیاده‌روی عالی، باغ‌های گیلاس و آلبالو

روستای افجه

- پیش‌بینی دمای آخر هفته: ۲۷تا ۲۹درجه
- ارتفاع تقریبی از سطح دریا: ۱۸۰۰متر
- فاصله تقریبی تا تهران: ۳۵کیلومتر
- دشت هویج، آبشار و طبیعت بکر

روستای فشم

- پیش‌بینی دمای آخر هفته: ۲۸تا ۳۰درجه
- ارتفاع تقریبی از سطح دریا: ۱۸۰۰متر
- فاصله تقریبی تا شهر تهران: ۳۵کیلومتر
- رودخانه جاجرود و مناسب برای طبیعت‌گردی

روستای کند علیا (لواسان)

- پیش‌بینی دمای آخر هفته: ۲۹تا ۳۱درجه
- ارتفاع تقریبی از سطح دریا: ۱۷۰۰متر
- فاصله تقریبی تا تهران: ۳۰کیلومتر
- باغ‌های گیلاس و آلبالو و آبشار

بهشت طعم‌ها و رنگ‌ها

سفری به قلب مزارع و باغ‌های ایران در فصل پربرکت تابستان

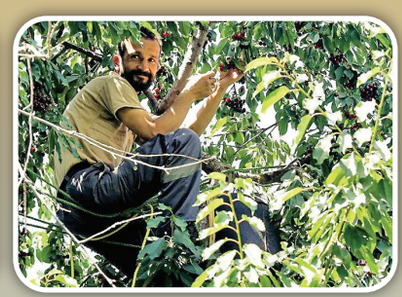
فاطمه عباسی | روزنامه نگار | تابستان، بیش از هرچیز یک رایحه است؛ رایحه شیرین و خنک طالبی و هندوانه‌ای که از کنار جاده‌ها به مشام می‌رسد و نوید یک فصل پربار را می‌دهد. اما این فقط پیش‌پرده جشنی بزرگ‌تر است که این روزها در پهنه وسیع ایران، از مزارع مرکزی تا تاکستان‌های غرب و نخلستان‌های داغ جنوب برپاست. اینجا، در قلب زمین‌های کشاورزی، هیاهویی شیرین و پرجنب‌وجوش جریان دارد. دست‌ها بی‌وقفه می‌چینند، جدا می‌کنند و در سبدهایی می‌گذارند که قرار است کام میلیون‌ها نفر را تازه کنند. این فصل، اوج همکاری سخاوتمندانه خاک و آفتاب است.

همان خورشیدی که در طول روز گرما می‌پاشد، شب‌ها شهد و شیرینی‌اش را به جان میوه‌ها می‌ریزد. در هر گوشه از این سرزمین، تقویم طبیعت ورق خورده و زمان برداشت فرارسیده است: خوشه‌های سنگین انگور در لرستان، یاقوت‌های درخشان گیلاس و آلبالو در دامنه‌های البرز، شهد شیرین خرما در نخلستان‌های خوزستان و طالبی‌های خوش‌عطر در خاک کویر. برداشت تابستانی، ضرباهنگی هماهنگ از کار و برکت است که از گوشه‌گوشه ایران به گوش می‌رسد و وعده رسیدن طعم واقعی تابستان را به خانه‌ها می‌دهد.

شهرستان پارس آباد مغان، یکی از قطب‌های تولید هندوانه باکیفیت، آبدار، قرمز و مشتری‌پسند در بازارهای ایران محسوب می‌شود.

پیش‌بینی می‌شود امسال بیش از ۴۵,۰۰۰ تن هندوانه از مزارع پارس آباد برداشت شود که نشان‌دهنده بهره‌وری مناسب است.

باغ‌های روستای کندر در استان البرز، با میوه‌های خوشرنگ و مزه گیلاس و آلبالو، نوید فصلی پربار می‌دهند.



زمان چیدن محصول گیلاس و آلبالو از اواسط خرداد تا اواخر تیر و میانگین برداشت هر درخت بین ۱۰۰ تا ۲۰۰کیلو است.

با رسیدن رطب به مرحله برداشت، نخلستان‌های خرمشهر رنگ و بوی کار و تلاش گرفته‌اند و نخلداران حاصل ماه‌ها زحمت خود را از دل نخل‌ها برداشت می‌کنند.

شهرستان خرمشهر دارای ۳هزار هکتار نخلستان است که از این میزان، یک‌هزار و ۶۰۰هکتار در سال جاری بارور شده و در چرخه تولید قرار دارد.

برداشت طالبی از ۷۲۰هکتار از زمین‌های کشاورزی استان قم از اوایل تیر آغاز شده و تا اواخر مرداد ادامه دارد.

شهرستان‌های پلدختر و معمولان با بیش از ۳۰۰هکتار تاکستان، قطب‌های تولید انگور در جنوب لرستان هستند و امسال حدود ۵هزار تُن انگور از باغ‌های این دو شهرستان برداشت خواهد شد.

با طلوع آفتاب، خوشه‌های انگور از تاکستان‌های معمولان چیده می‌شوند.

محصول طالبی که ۹۰درصد آن در بخش جعفرآباد قم تولید می‌شود، علاوه بر مصرف در قم، به استان‌های تهران، مرکزی، همدان، زنجان، آذربایجان‌شرقی و فارس صادر می‌شود.

یادداشت

ایده‌هایی اندر وجوب کتاب و کتابخوانی

عیسی محمدی | روزنامه نگار | همه می‌دانیم که باید کتاب بخوانیم. شاید به‌عنوان والد، خیلی هم دوست داشته باشیم که به فرزندان خود این علاقه را منتقل کنیم. در واقع ایده‌هایی در ذهن‌مان هست که کتابخوانی اتفاق خوبی است و باید تبدیل به بخشی از سبک زندگی ما شود، اما نکته اینجاست که وقتی خودمان درک درستی از فواید آن نداشته باشیم، هم توصیه‌اش و هم انتقالش به دیگران، از جمله فرزندان‌مان، راه به جایی نخواهد برد.

اگر اهمیت ذاتی و واقعی چیز یا چیزهایی را درک کنیم، هر طور که شده انجامش می‌دهیم و هرطور که شده، در روزمره‌های خودمان و سبک زندگی‌مان قرارش می‌دهیم و در مورد این کتابخوانی و به قول ساکنان اسکاندیناوی، حتی حاضریم یک وعده غذایی را از دست بدهیم، اما یک کتاب و یک جلسه کتابخوانی را هرگز.

خود من شخصا، دلایل زیادی برای کتابخوان بودن و کتابخوانی داشته و دارم، اما اخیرا با ایده‌ای روبه‌رو شدم که با همه ایده‌های دیگری که پیش از این داشتم، متفاوت بود. در واقع این ایده، به من ثابت کرد که کتاب و کتابخوانی چقدر می‌تواند مهم باشد و چقدر می‌تواند سرنوشت را تغییر دهد.

جیمز کلیر در یکی از کتاب‌هایش اشاره می‌کند که خواندن کتاب‌های جدید، باعث می‌شود که از دریچه‌ای جدید، به تجربیات قدیمی خودتان نگاه کنید. در واقع درست مثل یک نرم‌افزار به‌روزشده، همه تجربیات قدیمی و گذشته شما را به‌روز و به قول امروزی‌ها «آپدیت» می‌کند.

اما این چه نفعی برای امروز و فردای ما دارد؟ گذشته که گذشته، ما هم که درگیر امروز و آینده‌ایم. نکته طلایی دقیقا همین‌جاست.

شما چطور برای امروز و آینده‌تان تصمیم می‌گیرید؟ با کدهایی که در گذشته خودتان داشته و دارید. پس آینده شما هم تابعی از گذشته شماست. اگر تجربیات قدیمی شما و تجربه زیسته شما مدام به‌روز شود، به نوعی با مطالعه درست و حسابی، نخستین و بدیهی‌ترین اتفاقی که می‌افتد، اصلاح کدهای گذشته شماست. اصلاح کدهای گذشته شما، باعث افزایش سطح و کیفیت آینده و حتی امروز شما می‌شود. به نوعی ارتقای کیفیت سرنوشت شما، در اختیار همین خواندن‌های شماست. اگر نخوانید، کدها همانطور قدیمی می‌مانند و اتفاقی در زندگی‌تان نمی‌افتد. اگر خواهان تغییر اتفاق و آینده و سرنوشت هستید، چاره‌ای جز سفر به کتاب‌ها و خواندن‌ها ندارید.

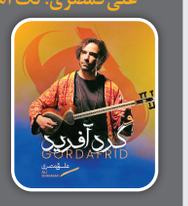
آیا دانستن همین ایده و نکته، برای اهمیت کتاب و کتابخوانی در همیشه‌های زندگی‌تان کفایت نمی‌کند؟ اهمیتی که باعث می‌شود حتی در بدترین وضعیت‌ها نیز دست از کتاب‌ها نکشید...

آهنگ واره ها

نوای تیرماه

در ماهی که گذشت، مردم سرزمین ما به احترام ایام سوگواری سیدو سالار شهیدان و ایام تشییع آقای شهید ایران، حال و هوایی محزون و پر از اندوه داشتند. فضای جنگ و جنایات دشمنان در این روزها نیز جو ویژه‌ای را در کشور ما فراهم کرده بود. در این میان برخی هنرمندان حوزه موسیقی بیکار ننشستند و در همین حال و هوا، آثاری را در تیرماه منتشر کردند که برخی از آنها را از نظر می‌گذرانیم:

علی قمصری؛ تک آهنگ و نماهنگ «گردآفرید»



علی قمصری پس از انتشار ۲قطعه «خیز رستم» و «آیین پهلوانی» با آهنگسازی خودش، تنظیم الکترونیک مصباح قمصری، ویدئوی علیرضا صفرنژاد، میکس و مسترینگ مصباح قمصری و ضبط تار حسن خدایی‌نیا تک آهنگ و نماهنگ جدید دیگری به نام «گردآفرید» را منتشر کرد.

محسن چاوشی؛ تک آهنگ «زخمی آفتاب»

محسن چاوشی، خواننده موسیقی پاپ کشورمان که در ماه‌های گذشته و به واسطه جنگ تحمیلی ۱۲روزه و جنگ تحمیلی سوم «علاج» و «حسبی‌الله» را منتشر کرده بود، در ادامه سنت هرساله‌ای که برای تولید آثار مناسبتی ویژه ایام محرم و صفر داشت، تک آهنگ جدیدی به نام «زخمی آفتاب» را منتشر کرد.

حامد زمانی؛ تک آهنگ «تهران - بیروت»

قطعه موسیقایی «تهران - بیروت»، تازه‌ترین اثر حامد زمانی است که در مرکز شعر، موسیقی و سرود صداوسیما تولید و آماده انتشار شده است. این قطعه با حال و هوای حماسی ساخته شده و به پیوندهای عمیق و ناگسستنی مردم ایران و لبنان می‌پردازد.