

# همشهری

## حافظ

راز درون پرده ز زندان مست پرس  
کاین حال نیست زاهد عالی مقام را

## صفحه آخر

همشهری: www.hamshahronline.ir  
سایت روزنامه: newspaper.hamshahronline.ir

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سید کمال قریبی، شماره ۱۴  
کد پستی: ۰۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۲۴۴  
تلفن: ۰۲۲۰۲۳۰۰۰، ۰۲۲۰۲۳۰۰۱، ۰۲۲۰۲۳۰۰۲، ۰۲۲۰۲۳۰۰۳

پیش‌پرداخت: ۸۳۲۳۱۰۰۰ | توزیع و اشتراک: |  
چاپ: همشهری | موسسه نشرنگستر لیزون |  
تلفن: ۰۲۱۰۵۰۰۰۰۰ | تلفن: ۰۲۱۰۴۱۲۲۲

حضرت امیر المؤمنین علی:

زمانی که مقدمات نعمت‌ها به شما رسید  
در نهایت آن را با کم‌شکری از خود مرانید.

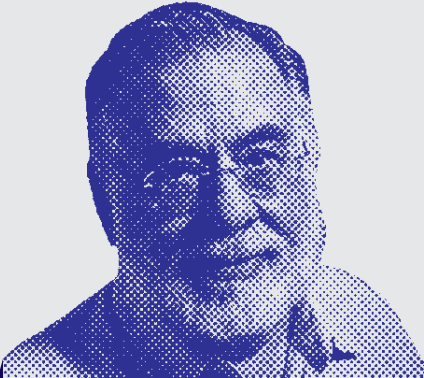
اذان ظهر: ۱۲:۰۶ | غروب آفتاب: ۱۸:۳۱  
اذان عصر: ۱۸:۵۰ | نیمه شب شرعی: ۲۳:۳۳  
اذان صبح فردا: ۰۴:۱۴ | طلوع آفتاب فردا: ۰۵:۴۱

پیش‌پرداخت: ۸۳۲۳۱۰۰۰ | توزیع و اشتراک: |  
چاپ: همشهری | موسسه نشرنگستر لیزون |  
تلفن: ۰۲۱۰۵۰۰۰۰۰ | تلفن: ۰۲۱۰۴۱۲۲۲

**گزارش:**  
مفروضه سودمیر  
دیپروفاطه سعیدگری‌نیا  
۴۴ (سینما و تلویزیون):  
مفروضه سعید هروی  
دیپرومحمد محمودی  
**روز چهارم:**  
دیپرو مریم باقریور  
**صفحه آخر:**  
دیپرو جواد نصرتی  
**طرح و گرافیک:**  
دیپرو محمدعلی طلیعی

**سیاسی و دیپلماتیک:**  
مدیر: حسین ارجلو  
شورنگار:  
مدیر: سیدمنیر بردارن  
دیپرو: فهیمه طباطبایی  
**اقتصاد:**  
مدیر: محسن امین  
دیپرو: مریم موسی‌پور  
**تماشک:**  
مدیر: امیرمحمد یعقوب‌پور  
دیپرو: لیلی خرسند  
**ایران‌شهر:**  
مدیر: زهرا عباسی

### چهره روز



**فرانسیس فورد کاپولا**  
کارگردان، نویسنده و تهیه‌کننده آمریکایی  
(۱۷ آوریل ۱۹۳۹ -)

یک فیلم، یعنی، مثل یک پرش است  
و وقتی که آن را می‌سازید، آن وقت است  
که به پایس می‌رسید.

## تب داغ ترانه گل یخ در انگلیس

اول منچستر سیتی و حلالا لیور پول و احتمالاً به‌زودی دیگر تیم‌های لیگ برتر انگلیس؛ یک ریمیکس از آهنگ معروف «گل یخ» به داغ‌ترین آهنگ لیگ برتر انگلیس تبدیل شده و حسابی هواداران فوتبال و موسیقی ایران را در داخل و خارج سر ذوق آورده است.

این آهنگ ابتدا توسط آکانت رسمی باشگاه منچستر سیتی روی یکی از فیلم‌ها پیش از اینستاگرام مورد استفاده و خیلی زود توجه ایرانی‌ها قرار گرفت. خیلی سریع این فیلم در فضای مجازی بین کاربران ایرانی دست‌به‌دست شد. اتفاق جالب بعدی وقتی بود که همین ریمیکس را، دیگر باشگاه معروف انگلیسی، یعنی لیور پول هم برای یکی از پست‌هایش استفاده کرد.

هر دو پست اینستاگرامی، با استقبال ایرانی‌ها مواجه شده و از تعداد کامنت‌های فارسی می‌توان فهمید که این دو پست حسابی بین ایرانی‌ها دست‌به‌دست می‌شود.

این آهنگ که کوروش یغمایی ۵۱ سال پیش در آلبومی به همین نام گل یخ منتشر کرده، ساخته خود این هنرمند است و شعر آن را مهدی اخوان لنگرودی سروده است. البته چیزی که مورد توجه تیم‌های انگلیسی قرار گرفته، ریمیکسی از این آهنگ و کار یک دی‌جی به نام مت با یلا است. خود این هنرمند که آهنگ‌های معروف را ریمیکس می‌کند، از استفاده از اثرش توسط باشگاه‌های انگلیسی حسابی ذوق‌زده شده و در اینستاگرام آن واکنش نشان داده است. پست‌های اینستاگرامی او بیش از ۲ هزار لایک ندارند اما همین ریمیکس آهنگ گل یخ، نزدیک به ۲۰۰ هزار بار لایک خورده و نشان می‌دهد که علاقه‌مندان به این آهنگ، در پی

### عکس خانه

## باریک‌ترین آپارتمان جهان در قم



در این کره خاکی کم‌نیستند خانه‌هایی که با معماری‌های عجیب و غریب ساخته و افراد با رغبتی زیاد در آنها ساکن شده و به خیر و خوشی زندگی می‌کنند. در کشور خودمان هم چند روزی است که تصویری از یک خانه عجیب در شهر قم در فضای مجازی پربازدید شده و عنوان می‌شود که این خانه، باریک‌ترین خانه جهان است؛ خانه‌ای که عرض آن به گفته ناهدان ۷۰ سانتی‌متر است و از طبقه همکف آن هم به‌عنوان مغازه استفاده می‌شود. گویا صاحبان این خانه می‌خواهند این شاهکار را در کتاب گینس به‌عنوان باریک‌ترین آپارتمان جهان به ثبت برسانند؛ چرا که هر طور نگاه کنید، این ساختمان به جز این کاربرد دیگری نمی‌تواند داشته باشد. شما فکر کنید در ۷۰ سانتی‌متر جا، چطور می‌شود آشپزخانه و هال و اتاق خواب درآورد؛ یا اصلاً چطور در این خانه راه می‌روند یا وسایل را کجا قرار است قرار بدهند؟ در آن مغازه قرار است چه چیزی فروخته شود وقتی اصلاً مشتری در آنجا نمی‌شود؟ به هر حال، هنوز هیچ تصویری از داخل این آپارتمان عجیب منتشر نشده و معلوم نیست که کسی در این خانه ساکن هست یا خیر.

### عکس روز

## توفان برف بهاره

شکوفه‌ها بیشتر نیمکره شمالی دنیا را گرفته‌اند و آمدن بهار را اعلام می‌کنند. در مونترال کانادا اما توفان بهار، ۲۰ سانتی متر برف بر خیابان‌های شهر نشاند. به هر حال بهار همه جا یک شکل نیست: عکس: شاتر استاک



## کیمیایی به نام تفاله قهوه

اگر برای محیط‌زیست اطراف، دلتان می‌سوزد، بعد از مصرف خورده‌ها، نوشیدنی‌ها و پوشیدنی‌ها، چه تصمیمی بر سسر دور ریختن یا بازیافت و استفاده مجدد خواهید گرفت؟ «باقی‌مانده‌ها را دور بریزم یا دوباره به چرخه برگردانم؟» البته مسیر بازیافت، لبخند را بر لب حافظان محیط‌زیست می‌نشانند و این گروه دوستدار طبیعت، برای بازیافت همه چیز، حتی برای قهوه‌های استفاده‌شده هم پیشنهادها جذابی دارند که خواندنی است.

**کود قهوه:** خاک گل‌دان یا باغچه، مثل بسیاری از آدم‌ها، عاشق قهوه است اما نه خودش بلکه تفاله‌اش! بد نیست بدانید در زمان دم‌کردن قهوه، خاصیت اسیدی قهوه از بین می‌رود و خاصیت بازی، در تقویت خاک کمک شگفت‌انگیزی خواهد کرد.

**نکته:** تفاله قهوه و فیلترهای کاغذی آن می‌تواند به طور مستقیم یا سبک‌تر با مواد عالی مانند پوست تخم‌مرغ، برگ و... مخلوط و به خاک اضافه کرد.

**دفع حشرات:** مکانیسم دفع حشرات توسط تفاله قهوه، هنوز مشخص نیست، اما برخی کارشناسان معتقدند شاید بوی قوی قهوه، حشرات خاصی مثل سوسک، مورچه و پشه را از خاک دفع کند.

**بوی بد ماکروویو:** اگر دستگاه فر یا ماکروویو شما بو گرفته، تفاله قهوه راهی امن و

**تقویت کمیوست:** اگر سطل کمیوست یا همان پسماندهای آبی تجزیه‌شده دارید، تفاله قهوه برای کرم‌های سطل شما بسیار مفیدند.

**نکته:** رعایت تعادل در اضافه کردن تفاله قهوه به سطل‌های کمیوست ضروری است، قهوه زیاد و بی‌قاعده، برای کرم‌های ظرف کمیوست ضرر دارد.

**تقویت تفال قهوه:** تفاله قهوه در محلول‌های شوینده، چون کافئین موجود در قهوه به آنها آسیب می‌رساند.

**تقویت گل‌ها و شکوفه‌ها:** تفاله قهوه، منبعی غنی از نیتروژن است که در رشد گل‌ها و شکوفه‌ها نقش بسزایی دارد.

**نکته:** بد نیست برای گیاهانی که گل دارند، تفاله قهوه را ابتدا با خاک مخلوط کنید و سپس این مخلوط مقوی را پای ساقه گیاه بپاشید.

## سلامت من حق من

دنیای در حال مبارزه با انواع و اقسام ویروس‌ها و بیماری‌هاست و طبق تجربه، یکی از مهم‌ترین چیزهایی که می‌تواند از شر این ویروس‌ها و بیماری‌ها ما را در امان بدارد، رعایت بهداشت است. اما هنوز هم آدم‌های زیادی در سراسر جهان هستند که به امکانات بهداشتی مناسب دسترسی ندارند.

فر دا روز جهانی بهداشت با شعار «سلامت من، حق من» است و این روز در حالی گرامی داشته می‌شود که بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، دولت‌ها و کشورهای جهان نتوانسته‌اند خدمات بهداشتی اساسی برای بیش از ۴ میلیارد نفر یعنی نیمی از جمعیت کره زمین را به‌صورت کامل فراهم کنند. ماجرا این است که سازمان جهانی بهداشت برای هر سال شعار خاصی در نظر می‌گیرد تا زمینه اطلاع‌رسانی در موضوع خاص بهداشتی که هدف آن سازمان است فراهم شود و نهادهای ملی و بین‌المللی روی آن تمرکز کنند. شعار امسال هم برای حمایت از حق هر فرد در جایی برای دسترسی به خدمات بهداشتی با کیفیت، آموزش و اطلاعات و همچنین آب نوشیدنی ایمن، هوای تمیز، تغذیه خوب، مسکن با کیفیت، شرایط کاری و محیطی مناسب و آزادی از تبعیض انتخاب شده است. به هر حال بزرگداشت این روز بعد از همه‌گیری ویروس کرونا بیش از هر زمان دیگر اهمیت سلامتی را برایمان یاد آور می‌شود و بی‌شک سلامت از شکرتمندترین دارایی هر فرد است که باید برای آن تلاش کرد. حال چقدر از اینکه مسئولان باید شرایط را برای دسترسی همه افراد به امکانات بهداشتی فراهم کنند، بد نیست هر کدام از ما راه‌صورت کامل فراهم کنند. ماجرا این است که سازمان جهانی بهداشت برای هر سال شعار خاصی در نظر می‌گیرد تا زمینه اطلاع‌رسانی در موضوع خاص بهداشتی که هدف آن سازمان است فراهم شود و نهادهای ملی و بین‌المللی

درخت‌ها زسان ندارند، حرف نمی‌زنند و گله و شکایتی نمی‌کنند، خیلی از ما آدم‌ها هم از بی‌زبانی این موجودات زنده سوءاستفاده می‌کنیم و هر بلایی که بخواییم، سرشان می‌آوریم؛ از یادگاری نوشتن روی پوست نشان تا قطع کردنشان تا تیر. کم‌کم دیدیم درختانی که یک‌شبه بریده می‌شوند و اثری از آنها باقی نمی‌ماند. خوشبختانه چندسال است که فعالان محیط‌زیست به این موضوعات واکنش نشان داده و اجازه نمی‌دهند که درختان به‌راحتی قطع شوند؛ خیلی از افراد هم برای ساخت خانه، حاضرند نقشه ساختمان را تغییر دهند تا درختی قطع نشود. شهرداری هم در همین راستا کاری پسندیده انجام داده که مورد توجه قرار گرفته و در فضای مجازی پربازدید شده است. همانطور که در تصویر می‌بینید، در ایستگاه مترو تازه‌تاسیس بهارشیراز، شهرداری تهران برای حفظ یک درخت ابتکار به خرج داده و بخشی از فضای ایستگاه را به این درخت اختصاص داده است تا دوستی با طبیعت به این زیبایی تصویر شود.

### تک درخت مترو



از مشخصه‌های این روزها، کم‌کم بگیرد؛ سرانجام پس از آنکه فرد را به مقصد رساندند، مطمئن شوید که بیمار در امنیت کامل است. اگر توانستید با یکی از اعضای خانواده و تماس بگیرد، به یکی از همسایه‌ها اطلاع دهید و یا نهایتاً از کارشناسان اورژانس بخواهید تا راهنمایی‌تان کنند.

### ادعوی اَسْتَجِبْ لَكُمْ

دعای روزیست و هفتم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ فَضْلَ لَيْلَةِ الْقَدْرِ وَصَبْرًا فِيهِ أُمُورِي مِنَ الْعُسْرِ الْأَشْرِ وَأَقْبِلْ عَذَابِي وَحُطِّ عَنِّي الذَّنْبَ وَالرِّزْقَ رَوْفًا بِعِبَادَةِ الصَّالِحِينَ

به نام خداوند بخشنده مهربان  
ای خدا در این روز فضیلت لیل‌القدر را نصیب من گردان و تمام امور و کارهای مشکل مرا آسان گردان و عذراهایم بپذیر و وزر و گناهم محو و نابودسازی رُف و مهربان در حق صالحان.

### دغدغه

## خانه من کجاست؟

۱۰ نکته در برخورد با افراد غریبه‌ای که به آژایمر دچار هستند و از شما کمک می‌خواهند

حامد فوقانی | چند روز پیش به محض پیاده شدن از ماشین، پیرمردی جلو آمد و سوال عجیبی از من پرسید: «آقا کجایی؟» ابتدا تصور کردم که هنگام رانندگی بی‌دقتی کرده‌ام و او با طلعه من را سرزنش می‌کند تا به اشتباهم پی برسم. عذرخواهی کردم و گفتم: «بخشید حاج آقا اگر خطایی رخ داده، حواسم نبود.» اما سوال بعدی را که پرسید تازه فهمیدم با شخصی که آژایمر دارد روبه‌رو هستم؛ «پسر، اینجا کجاست؟» در پاسخ دستپاچه‌شدم و نمی‌دانستم چه کار کنم. پرسیدم: «می‌دانید منزل کجاست؟» مکعب مستطیلی کوچک که با نخ انگار به آستر کشش دوخته و متصل شده بود، از جیبش درآورد. یک‌طرفش شماره تلفنی بود و زیرش نوشته شده بود: تلفن تماس پسر. طرف دیگر آدرس خانه‌اش بود. گفتم «آقا سوار ماشین شویم، من شما را به خانه می‌رسانم.» خانه‌اش چند کوچه آن‌طرف‌تر بود. به محض پیاده شدن از ماشین، ابتدا پرسید و گفت من را کجا آوردی؟ پرسیدم بود اما آدرس همانی بود که نشانم داده بود. تصمیم گرفتم که با پرسش تماس بگیرم که متأسفانه پاسخگو نبود. حاج و واج مانده بودم چه کار کنم و تا تصمیم گرفتم از پلیس یا اورژانس کمک بگیرم، خودش دسته کلیدی درآورد و همان پلاک خانه را نشان داد و گفت: «اینو ببین درسته؟» امکان کردم و در خانه باز شد. همان واحد همکف خانه‌اش بود. تا دم در همراهی‌اش کردم. ترسیده بودم که نکند گرفتار خفت‌گیرها شوم. پیرمرد باز هم هنگام ورود به خانه تردید داشت و چند باری پرسید: «اینجا خونه خودمه؟» در همین حین، جوانی از طبقه بالا آمد پایین و گفت بله اینجا خانه خودشان است. هم‌زمان پسر پیرمرد هم تماس گرفت و با تشکر گفت که مشکلی نیست و فقط به پدرم بگویید در واحد را ببندد. ماجرای آن روز تمام شد و امیدوارم آن پیرمرد شیرین که خوشبختانه دچار بیماری حاد آژایمر نشده، اتفاق خاصی برایش نیفتاده باشد و در ادامه هم نیفتند. با این حال، کمی جست‌وجو از متخصصان پرس و جو کردم تا ببینم در مواجهه با افراد غریبه‌ای که با بیماری آژایمر دست و پنجه نرم می‌کنند، چه باید کرد. نکات زیر خلاصه‌ای از آنچه کسب کرده‌ام شاید به درد شما هم بخورد.

- ۱ حوصله به خرج دهید:** برای ارتباط و کمک به بیماران آژایمر، باید حوصله فراوان داشته باشید. به او فرصت دهید تا فکر کند و هر آنچه را می‌تواند به کمکش بیاید، بیان کند.
- ۲ احترام بگذارید:** اینکه تصور شود، بیمار درک مناسبی از احترام ندارد، اشتباه بزرگی است. پس از صحبت‌های پیش از حد خودمانی پیرمرد.
- ۳ جر و بحث نکنید:** اینگونه افراد را به هیچ‌عنوان نباید نقد یا سرزنش کنید. اگر مطلبی برای شما خیلی روشن نیست، تلاش کنید تا مفهوم را درک کنید و سپس برای تأیید، آنچه را فهمیده‌اید تکرار کنید. اگر کلماتی را اشتباه بیان کرد، حدس بزنید، اصلاح کنید و تکرار کنید.
- ۴ به کوچه فرعی نزنید:** تا آنجا که امکان دارد، تعداد سوالات‌تان را کم کرده و به بیمار اجازه دهید فکر کند و با حوصله پاسخ دهد. از عبارات کوچه‌خیزانه مثل پیر بالا، پیر بزم، غمت نباشه و... استفاده نکنید و به جای‌شان عبارات صحیح و ساده را به کار ببرید.
- ۵ مثبت بگویید:** از عبارات مثبت بیشتر از منفی استفاده کنید. مثلاً به جای اینکه بگویید «اینجا نروید» یا «اینجا خانه شما نیست» بهتر است بگویید «اینجا بیاید» یا «این یکی خانه شماست»
- ۶ مطالب را بنویسید:** اگر متوجه شدید که توضیحات کلامی باعث سردرگمی بیشتری می‌شود، آنها را با زبان ساده بنویسید.
- ۷ جیب بیمار را در یابید:** خیلی از بستگان بیماران آژایمری، نوشته‌ها و نشانی‌هایی را در لباس یا کیف آنها می‌گذارند تا در صورت ضرورت به کار گرفته شوند.
- ۸ بیمار را تنها نگذارید:** اگر لازم شد برای جست‌وجوی بیشتری جایی بروید، مثلاً از ماشین پیاده شدید، بدون عجله و با رعایت همه موارد ایمنی، از آن شخص هم بخواهید همراه شما بیاید. اینگونه ترس را از او دور می‌کنید.
- ۹ احتیاط کنید:** در همه موارد به‌خصوص هنگامی که به آدرس مورد نظر رسیدید، احتیاط به خرج دهید. ممکن است برخی با سوءاستفاده، برای شما دام پهن کرده باشند تا حد ممکن هیچ‌گاه داخل واحد آپارتمانی نشوید.
- ۱۰ از شخص امین کمک بگیرید:** سرانجام پس از آنکه فرد را به مقصد رساندید، مطمئن شوید که بیمار در امنیت کامل است. اگر توانستید با یکی از اعضای خانواده و تماس بگیرد، به یکی از همسایه‌ها اطلاع دهید و یا نهایتاً از کارشناسان اورژانس بخواهید تا راهنمایی‌تان کنند.