

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
مدیر تولید: دانیال معمار
مدیر تحریریه: مهدی علیپور
مدیران اجرایی: سعید سیدی، علی عمادی
مدیران فنی: حامد یزدانی، سعید هنری، مهدی سلامی
مدیر عکس: امیر پناهپور

تندرستی: مدیر پزشکی: محمد علی محمدی
مدیر مریض سرخوش: سرنخ: مدیر جواد عزیزی
مدیر محمد چغتری: دانستنیها: مدیر ساسان شادمان
مدیر زهرا حاجلی: سرزمین من: مدیر محمد بازرگان
فرهنگ شهر: مدیر زهرا عباسی

گزارش: مدیر: سعید سعیدی
مدیر: فاطمه عسگری
۴۴ (سینما و تلویزیون): مدیر: سعید سعیدی
روز هفتم: مدیر: سعید سعیدی
صفحه آخر: مدیر: سعید سعیدی
طرح و گرافیک: مدیر: محمد علی طلیعی

یادداشت روز

معجزه روزهای ابری

ناصر احمدی

روزهای ابری بهترین روزها برای بی حوصلگی اند، برای حسرت خواری، برای کاری نکردن. روزهای ابری روزهای ملال اند، روزهای رخوت، روزهای حسرت، روزهای خاکستری، روزهای بی باذر، در این روزهاست که می شود بی عذاب و جلدان، بی نگرانی و تشویش، در کمال آسودگی دست از تلاش برداشت و گذشت قضا را روال خودش داشته باشد. در این روزها بهتر از همیشه می دانی که کاری از دست ساخته نیست. ابرها که می افتند روی شهر، روی خیابان ها، روی آدم ها، بهتر از همیشه می فهمی که دیگر کاری از دست ساخته نیست.

روزهای ابری بهترین وقت برای پشیمانی است. چیزی با کسی لازم نیست که عصبانیت کند و کفرت را در پی آورد تا پشیمان شوی. بی علت و بی مقدمه، راحت و بی درد، کسی هم می توانی حوصله ات از دستت همه سر ببرد. کسی هم مؤاخذه نمی کند. انگار در روزهای ابری بیشتر آدم ها هم حال اند. خودشان هم می دانند که علت همه کارهایی را که می کنند نمی دانند، اما حتما باید یک روز ابری باشد تا در رودری باستی خودشان یا کسی نباشند و در اعماق وجودشان احساسی گنگ و گزنده یاد آوری کند که لازم نیست کاری کنند، چون کاری از دستشان ساخته نیست. حس نایی که نه از ناامیدی و خستگی، که از واقع بینی محض می آید. انگار تازه در روزهای ابری همه چیز شفاف می شود و تو اجازه پیدا می کنی که پنجره های را رو به جاهایی از روح باز کنی که در روزهای آفتابی نمی توانی.

در روزهای آفتابی که خورشید می تابد و شهر می سوزد و آدم ها گرم می گردند و باید بدوبو از جایی به جایی رفت و از کاری به کاری رسید، فرصتی برای ملال و رخوت و در خود رفتن و کلتنا رفتن با زندگی نیست. انگار، آن روزها می دانی چاره ای نداری. مغری نیست. در همیشه روی همین پاشنه چرخیده و بعد از این هم وضع همین است. اما روزهای ابری آسوسه ای دارد. نمی گذارد مثل همیشه خوش خیال و خام خیال باشی. به آن حزن آبی رنگی که در هوا موج می زند نگاه می کنی و از اینکه درونت به بیرون نشست کرده و دنیا را به ریخت و شکل تو در آورده سسر حال می آیی. با آن نور آبی کم حال و کم رقم که در هوا پیداست، جرات و جسارت پیدا می کنی که دیگر آنقدر با محیط، با آدم ها، با اطراف غریبه نباشی. راحت تر می پذیری که از همه چقدر دوری. دوری از درونت شروع شده و به بیرون نشست کرده و دنیا آبی شده و در تقلا برای یکی شدن با سیاهی است. اما چیزی به آخر نرسیده و تو هم عجله ای برای رسیدن به آخر چیزی نداری. در صلح با خودت، بی نیاز از جنگ با دیگران. روزهای ابری بهترین روزهاست برای دست کشیدن از مبارزه و به نظاره نشستن شکوه سپر انداختن.

عکس خانه

حراج زلف



بیشتر ما دهه شصتی ها، فیلم فانتری و ترسناک «نسخه سحر آمیز» را یادمان هست؛ پسری که با یک نسخه جادویی موهایش آنقدر بلند می شود که دیگر نمی تواند جلوی رشدش را بگیرد و مردی که پسر را می دزدد و از موهایش برای ساخت قلم مو استفاده می کند. در فیلم «سخره باز» هم یون غنی زاده هم تمام ماجرا بر سر «مو» است؛ یک تار مو، سیبیل، موی بلند، موی خوش رنگ، موی مقاوم، شستنی کله و یک سلمانی کوچک با سه سندی. جایی که شاپور، شاگرد کاظم خان دور از چشم او موی مشتری را بعد از کوتاهی نگه می دارد و می فروشد. داستان خرید و فروش مو نه فقط در فیلم ها که در زندگی خیلی از زنان اتفاق افتاده و یک داستان واقعی است. آنجا که بیخمال و ماشین لوازم دست دوم آگهی می کنند، گیس های بافته شده مو را هم می توان پیدا کرد که با پیشنه های قیمت یا قیمت های توافقی، دنبال مشتری هستند. بر چی هم آگهی می دهند که خریدار موی طبیعی اند و بالاترین قیمت را برای موهای کوتاه شده پرداخت می کنند. خرید و فروش موی طبیعی این روزها رونق زیادی پیدا کرده و تعداد کسانی که مایل به فروختن موهای خود هستند افزایش پیدا کرده تا از گیسوهایشان کلاه گیس های رنگارنگ درست شود. کافی است سری به مغازه های خیابان منوچهری بز نید تا ببینید که گیسوها دسته دسته، شاخه شاخه یا از سقف آویزانند یا کتج دیوار، سیرو و پر نشسته اند به تماشا. به تماشای کسی که بیاید دستی بر آنها بکشد، تکان شان دهد و شاید همین جا، در همان مغازه شلوغ، با چند اسکانس، سر نوشت شان به سر نوشت دیگری گره بخورد. شاخه شاخه، دسته دسته مو، با هر باز و بسته شدن در، در هم عوطه می خورند، رنگ به رنگ، مشکبکی پر کلاغی، زیتونی، طلایی و قهوه ای روشن و تیره با یک کش سیاه، از هم جدا شده اند. سقف، پشت همین دسته های مو پنهان شده، دسته های مو که هر کدام قصه ای دارند، قصه دختر بیچه و زنان جوان، با موهای بلند خرمایی و طلایی که به وقت رفتن، با چشمان شان از اشکی که در آن جوش خورده، برق می زند یا به خنده ای، کش آمده اما بی سر همه شان، قیچی رد زخمش را جا گذاشته است.

ضیافت خطرناک خیابانی

خرید غذا از فروشنده های سیار می تواند سلامت تان را به خطر بیندازد



هر چه تعداد صفرها مقابل قیمت غذای توی منوی رستوران ها بیشتر می شود، بر تعداد آدم های که ترجیح می دهند به جای رستوران رفتن و خالی شدن جیب شان، از فروشنده های خیابانی غذا بخورند هم بیشتر می شود؛ فروشنده های که کنار خیابان می ایستند و غذاهای بسته بندی و چیده شده داخل صندوق عقب ماشین را به نمایش می گذارند برای فروش. از قیمه و قورمه و کشک بادمجان بگیر تا کباب کوبیده و زرشک پلو با مرغ، در بساط این رستوران های خیابانی پیدا می شود، آن هم با قیمتی اقتصادی و منصفانه.

غذاها و فروشنده ها هستند، آن هم بدون اینکه بدانند این غذاها واقعا چطور و با چه نظارتی پخته و عرضه می شوند. خبلی از این فروشنده ها به پانه ای که جنس ارزان تری به مردم بدهند، کیفیت را هم با بین می آورند، تقلب کرده یا به جای افزودنی های مجاز از رنگ و اسانس استفاده می کنند. آنها علاوه بر اینکه هزینه های اصلی مانند اجاره، مالیات، عوارض و سایر هزینه های جانبی را ندارند، بلکه سود خوبی هم از این راه کسب می کنند. در واقع این شغل برای بعضی آنقدر پر درآمد است که به گواه فیلمی که چندی قبل در شبکه های مجازی منتشر شده بود با خوردن سونا تا در یکی از خیابان های شمال تهران اقدام به فروش غذای

خانی می کردند!

وزارت بهداشت و شهرداری حواس شان به این فروشنده ها هست و به همین دلیل است که این خودروها جای مشخصی توقف نمی کنند تا درگیر جواب پس دادن به مأموران شهرداری و ناظران وزارت بهداشت نشوند.

در نهایت اینکه وزارت بهداشت خیلی جدی تأکید کرده از واحدهای که آرم و نشان وزارت بهداشت را ندارند یا از کسانی که در صندوق عقب خودرو غذا می فروشند، به هیچ عنوان خرید نکنید تا سلامتی تان به خطر نیفتد. اگر هم قصد دارید بیرون از خانه غذا بخورید، بهتر است به رستوران های معتبر سر زنید، چون از قدیم گفته اند هر قدر پول بدهید، آش می خورید!

عکس روز قیام علیه انسان!

سبل، یک اعتراض طبیعی است؛ اعتراض طبیعت به انسانی که سر راه رودخانه اش، خانه ساخته و در مسیر هواش، آسمانخراش! این روزها، باران های بهاری، امان بسیاری از مردم کشور را بریده است و لااقل ولای، شهر ریوی برزبل را در نوردیده! عکس ها / رویترز



پیچیده و ایمن باش

بباید برای یکبار هم که شده دست از این سادگی در انتخاب پسروردها و رمزهایتان بردارید و به جای ۱۲۳۴ یا تاریخ تولدتان، کمی تیغ به خرج دهید و رمزی انتخاب کنید که پیچیده و سخت و به اصطلاح قوی باشد. در این دوره و زمانه که اغلب ما برای ساخت پست الکترونیک خریدهای اینترنتی، استفاده از امکانات کامپیوتر یا گوشی هوشمند و موارد دیگر نیاز به یک پسرور داریم و تعداد هکرها و کلاهبرداران اینترنتی و مجرمان سایبری هم در حال افزایش است، نمی توان تنها به یک رمز ساده اکتفا کرد.

به صفر باشد. پلیس فتا هم گفته که بی توجهی به انتخاب یک رمز مناسب می تواند منجر به خالی شدن حساب بانکی یا لو رفتن بسیاری از داده های شخصی، علمی و موارد دیگر شود. بنابراین همین حالا برای عوض کردن رمزهایتان طبق این توصیه ها اقدام کنید: همانطور که گفتیم، یک پسرور خوب باید قابل حدس زدن



نباشد. یعنی افراد و برنامه های قفل شکن نتوانند به راحتی آن را تشخیص دهند. محققان و کارشناسان حوزه امنیت سایبری می گویند رمزهای عبور طولانی تر با ترکیبی از اعداد، حروف و نمادها امن تر از گذرواژه های ساده و قابل پیش بینی هستند و هکرها برای رمزگشایی آنها به مراتب کار دشواری در پیش دارند. بر اساس تحقیقات صورت گرفته، یک گذرواژه عرفی ساده به راحتی و در یک چشم به هم زدن قابل رمزگشایی است. این در حالی است که رمزگشایی یک پسرور ۱۲ رقمی متشکل از اعداد، حروف و نمادها، حدود ۲ میلیون سال طول می کشد. ضمن اینکه بهتر است در رمزهای عبور خود هیچ اسمی از فرزندان و نزدیکان خود نیز نبرید. علاوه بر این مورد، به نکات زیر نیز در انتخاب پسرور خود دقت کنید:

- حداقل ۸ کاراکتر استفاده کنید.
- رمزی را انتخاب کنید که خودتان آن را فراموش نکنید.
- سعی کنید همه اکانت های تان دارای یک رمز عبور یکسان نباشند.
- بهتر است هر چند وقت یکبار پسرورهای خود را تغییر دهید. به عنوان مثال، کاربران باید هر ۳ ماه یکبار پسرور خود را تغییر دهند.

چهره روز



گری کوپر هنرپیشه آمریکایی (۱۹۰۷-۱۹۶۱)

خداحافظ گری کوپر

فقط یک مرد می توانست آنطور راه برود؛ مسموم و باوقار، آنطور که در عین وظیفه شناسی، مهربان باشد. کالانت پر دل و جرات فیلم «صلاه ظهر» که تنهای تنها می خواست جلوی باغی ها بایستد. می خواست سستاره روی جلیقه اش با معنی باشد. گری کوپر همیشه اینطور بود. هر نقشی که داشت، هر جای قلب که بود، هر نفسی که رو بر روی مای کشید، گرم بود و صمیمی. می شد به صداقتش ایمان داشت و توی سبیه لایه داد تا کالانت خوش پوش شهر، زیر تیغ آفتاب امنیت را بر دممش هدیه کند. حتی وقتی توی «قطار سریع السیر شانگهای» نقش آن مرد مرموز لامکان را بازی می کرد، چیزی توی نگاهش بود که ما را به دوستی با او متقاعد می کرد. کوپر شمالی قهرمان استوار و خسته در فیلم های وسترن بود، حامی مظلوم و دشمن ظالم. مارشال ویل کین «ماجراجوی نیمروز» حتی در روز یکی مانده به بازگشتش حاضر نشد دست از مبارزه بردارد و به جای اینکه دست نرغوس اش را بگیرد و بی بخت و زندگی اش برود، هفت تیر بدست تک و تنها در کوچه های سوت و کور شهر می چرخید و منتظر تپه کاران پلید بود. کوپر هبار نامزد اسکار شد، گار جایزه را برد و به اندازه هزار بار اسکار نگرفت!



حرف های اسطوره

وقتی که ۶۰ساله بشوم روی صورتم خطوطی می روید که آنها را باد غربی کاشته است. (گری کوپر در ۶۰ سالگی در گذشت)
می دانید من خوش تیپ نیستم، من مرد هستم، حرف راست می زنم.
شدیدا اعتقاد دارم که باز یگان فقط یک کار بلدند، اینکه هنگام فیلمبرداری هیچ کاری نکنند.
من حتی یک نیم دوچین کتاب هم توی عمرم نخوانده ام.
بر باد رفته بدترین فیلم تاریخ خواهد شد اما خوشحالم که به جای من کلارک گیبل روی پرده می خندد (ابتدا کوپر قرار بود در این فیلم بازی کند. او این حرف را قبل از اکران برادررفته، بر بیبنده ترین فیلم تاریخ سینما زده است)
بزرگ ترین موفقیت من دوستی است که پیدا کرده ام، آن هم نه در سینما.

درباره اسطوره

جیمز استوارت: همه ما به تو حسادت می کنیم کوپ. به طرز ترسناکی حسادت می کنیم.
کلینت ایستوود: کوپ هیچ وقت نمی جنگید، هیچ وقت دیوانه نمی شد، هیچ کس فقداش را درست درک نخواهد کرد، همانطور که بودش را.
سر جیو لئونته: کوپر فوق ستاره ای بود که چیز زیادی از بازیگری نمی دانست.

