

حدیث روز:

پیامبر اسلام(ص):
خوش خویی، دوستی را استوار می کند.

پلک احساس:

دعای صبح و آه شب کلید گنج مقصود است
بدین راه و روش می رو که با دلدار پیوندی

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۷/۵۷
اذان مغرب: ۱۷/۱۱
اذان صبح (فردا): ۵/۳۴
غروب آفتاب: ۱۶/۵۱
نیمه شب شرعی: ۲۳/۱۴
طلوع خورشید(فردا): ۷/۳۰

مسابقه‌ای برای بابائونئل‌ها



خیابان‌های شهر گلاسگو در اسکاتلند و لندن در انگلیس روز یکشنبه مملو از هزاران دوندۀ‌ای بود که لباس‌های بابائونئل بر تن داشتند.

به گزارش فرادید، این مسابقه به ابتکار یک سازمان خیریه سازماندهی شده بود. این مسابقه خیریه، از سال ۲۰۰۶ میلادی هر سال برگزار می شود و بنابر اعلام شورای شهر گلاسگو با این شیوه بیش از ۴۵۰ هزار دلار برای خیریه‌های مختلف پول جمع‌آوری شده است. طبق اعلام رسانه‌ها دست‌کم ۷۰۰۰ نفر در این مسابقه دو در لندن و گلاسگو شرکت داشتند.

اکسیژن رسانی به مغز باورزش



به گفته محققان، تنها راه رسیدن اکسیژن بیشتر به مغز، رساندن خون بیشتر به مغز از طریق افزایش جریان خون است.

به گزارش مهر، محققان دریافتند در زمان ورزش خون می‌تواند اکسیژن بیشتری به مغز برساند چراکه افزایش تنفس، اکسیژن بیشتری را در هموگلوبین جای می‌دهد.

پاتریک درو، سرپرست تیم تحقیق از موسسه ایالتی علوم اعصاب پنسیلوانیا، در این باره می‌گوید: باور عمومی این است که خون پستانداران همواره اشباع از اکسیژن است. ما می‌دانیم که در زمان انجام مهارت‌های شناختی، الگوی تنفسی افراد تغییر می‌کند. در مغز افزایش فعالیت عصبی معمولاً با افزایش جریان خون همراه است. به گفته محققان، «ما پیش‌بینی می‌کردیم که اکسیژن‌رسانی به مغز به فعالیت عصبی و جریان خون بستگی دارد. ما انتظار داشتیم که اکسیژن‌رسانی به مغز در صورت کاهش جریان خون، در قشر جلویی مغز آفت کند. اما در زمان تحقیق متوجه شدیم، نفس کشیدن عامل افزایش اکسیژن‌رسانی به مغز بود و بهترین راه افزایش فرآیند نفس کشیدن، ورزش است.

عادت کردن به آلودگی هوا

دانشمندان هشدار داده‌اند که تغییرات سریع آب و هوا و آلودگی هوا برای مردم عادی شده و آنها دارند به این موضوعات عادت می‌کنند. به گزارش فارس، جهان در مسیر صحیح نیست، تغییرات آب و هوا سریع‌تر و قوی‌تر از حد انتظار است، گفته می‌شود با وجود افزایش محرک‌های کاهش تولید گازهای گلخانه‌ای، صنعت فسیلی هنوز در حال رشد است و رهبران جهانی هنوز متعهد به کاهش تولید گازهای گلخانه‌ای نیستند.

محققان می‌گویند با کاهش بهره‌وری کشاورزی، به ویژه در مناطق خشکی در آفریقا و مناطق کوهستانی آسیا و آمریکای جنوبی، کمبود تغذیه بزرگ‌ترین خطر سلامت تغییرات آب و هوا خواهد بود. افزایش غلظت دی‌اکسید کربن باعث کاهش کیفیت غذایی بیشتر محصولات غلات می‌شود.

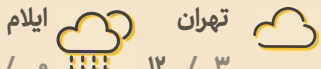
این گزارش همچنین خاطرنشان می‌کند که تغییرات آب و هوایی اکنون تنوع زیستی را تهدید می‌کند. عدم رسیدگی و سازگاری با تغییرات آب و هوا می‌تواند عواقب فاجعه‌بار برای صدها میلیون نفر از مردم، به ویژه فقیرنشینان که در برابر فاجعه‌های مربوط به آب و هوا مانند سیل و خشکسالی آسیب‌پذیر هستند، به همراه داشته باشد.

■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی‌ایران ■ نخستین موسسه فرهنگی مطبوعاتی کشور دارای گواهینامه بین‌المللی ISO9001:2008



سه‌شنبه ۱۹ آذر ۱۳۹۸ | ربيع الثاني ۱۴۴۱ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۵۴۶ | استان تهران والبرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Tuesday - 2019 December 10

پیش‌بینی آب و هوا چهارشنبه



تهران

۱۲ / ۳

۸ / ۰

۷ / -۳



اردبیل

۱۴ / ۲

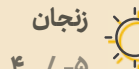
۴ / -۵



زنجان

۱۴ / ۵

۸ / -۱



ساری

۱۴ / ۵

۸ / -۱



شهرکرد

۱۴ / ۵

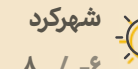
۸ / -۱



سنندج

۱۴ / ۵

۸ / -۱



شهرکرد

۱۴ / ۵

۸ / -۱

گفت و گو با احمد یوسف زاده نویسنده کتاب «آن ۲۳ نفر» به بهانه اکران اثر سینمایی آن در سینماهای کشور

در ستایش چشمان به راه مانده «مشدی آلام»

جنگ، پیچیده‌ترین، وحشت‌ناک‌ترین، سیاسی‌ترین و اقتصادی‌ترین اتفاق ممکن جهان است. وقتی به جنگ و اتفاقاتش فکر می‌کنی، حالا مهم نیست این اتفاق در کجای این جهان بزرگ رخ بدهد یا داده باشد. اولین سوال که به فکرت خطور می‌کند این است: آنهایی که جنگ راه می‌اندازند، سیم‌کشی مغزشان چگونه است؟ آدم‌ها چگونه راضی می‌شوند، هم‌نوعان خود را بکشند یا زخمی کنند و آبادی‌ها را به خرابه تبدیل کنند؟ در فیلم تنگه ابوقریب در یکی از تأثیرگذارترین دیالوگ‌های این فیلم گفته می‌شود: برزنده جنگ، فروشنده‌های اسلحه‌اند! باز هم پای پول و اقتصاد وسط است، مثل همه اتفاقات دیگر. ارنست همینگوی در یکی از گزارش‌های جنگی‌اش می‌نویسد: آدمی که یک بار آدم دیگری را شکار می‌کند، دیگر هیچ شکاری برایش لذت بخش نخواهد بود! سیم‌کشی مغز آدم‌ها چگونه باید باشد که آغازگر جنگ باشند... جنگی که به جز کشت و کشتار و ویرانی، تبعات دیگری هم دارد. سربازان و مردمی که اسیر می‌شوند یا وحشتناک‌تر از آن مفقودالثر می‌شوند؛ یک روز از خانه به مقصد جبهه می‌روند اما بعد از آن هیچ خبری از آنها نمی‌شود، نه خبر کشته یا شهید شدن آنها می‌رسد، نه معلوم می‌شود اسیر شده‌اند. در این میان یک عده هم پیکرشان پیدا می‌شود، اما هویتشان مشخص نمی‌شود. در کشور ما به آنها می‌گویند، شهید گمنام و تلخ‌ترین بخش ماجرا این است که این شهیدان گمنام در حالی به خاک سپرده می‌شوند که در نقطه‌ای دیگر، پدر، مادر، همسر یا فرزندی بعد از گذشت سال‌ها که از پایان طولانی‌ترین جنگ قرن می‌گذرد، هنوز منتظرند که عزیزشان برگردد؛ چشم به راه و دل نگران. هشت سال دفاع مقدس کشور ما

■ **مادر احمد، مادر اکبر** ■

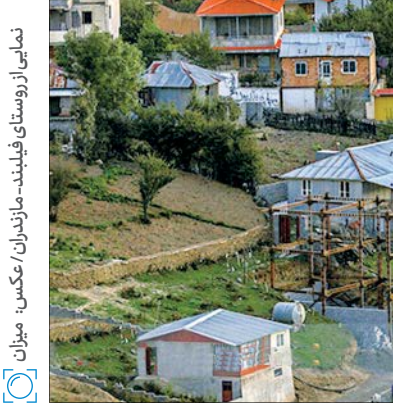
یوسف‌زاده درباره اکبر دانشی می‌گوید: ما سه دوست بودیم؛ من و اکبر دانشی و حسن اسکندری، تقریباً همسن و سال؛ ۱۶ ساله روزی که اسیر شدیم، اکبر به‌دور مجروح شده بود، گلوله کالیبر خورده بود به ران پایش و نمی‌توانست راه برود و خونریزی شدیدی داشت، او را به دوش گرفته بودیم. اسیر که شدیم، سربازهای عراقی اکبر را رها کردند، نگذاشتند او را با خودمان ببریم. بعد از آن روز در اردوگاه که بودیم، هر اسیر جدیدی که می‌آمد از او سراغ اکبر را می‌گرفتیم اما کسی از او خبری نداشت. در نامه‌هایی که به خانواده می‌نوشتیم سراغ اکبر را می‌گرفتیم، خبر نداشتند؛ باورمان شده بود شهید شده اما این که مفقودالثر شده باشد را نمی‌دانستیم. روزی که آزاد شدم و به روستایمان برگشتم، مردم زیادی به استقبال‌آمده بودند.

چوپان هنرمند

یک چوپان در ترکیه آناری هنری با سنگ و چوب می‌سازد به گزارش فرارو، این چوپان ۳۴ ساله که ودات یالکین نام دارد در شهر «موش» ترکیه هر روز گوسفندان خود را به چراگاه می‌برد و به کار مجسمه‌سازی روی سنگ‌ها و چوب‌ها می‌پردازد.



که زیر آن ابرها در طبقه همکف دنیا زندگی می‌کنند، ندارند. وقتی تابلیوی شاخص آلودگی هوا قرمز شود، دیگر فاصله طبقاتی را نمی‌شود بین دروازه غار و نیواران مقایسه کرد.



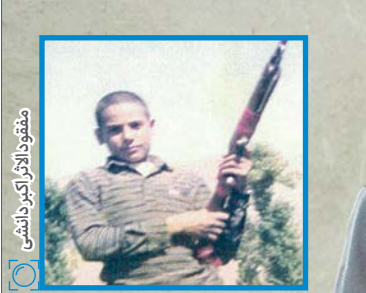
نمایی از روستای فیلبند- هازنداران/ عکس: میزان

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۳۹
■ تلفن: ۰۲۰-۲۳۰۴۰۰۰۰ | دورنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۵۲
■ سازمان شهرستان‌ها: ۰۲۰-۴۵۸۹۷ | کد پستی: ۱۹۱۹۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۰۲۰-۴۴۲۲۹۳۰ | سازمان آگهی‌ها: ۰۲۰-۴۹۱۰۵۰۰۰
■ پیامک: ۰۳۰۰۰۱۱۲۴۰ | روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)

سسه‌شنبه ۱۹ آذر ۱۳۹۸ | ربيع الثاني ۱۴۴۱ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۵۴۶ | استان تهران والبرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Tuesday - 2019 December 10

سه‌شنبه ۱۹ آذر ۱۳۹۸ | ربيع الثاني ۱۴۴۱ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۵۴۶ | استان تهران والبرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Tuesday - 2019 December 10

سه‌شنبه ۱۹ آذر ۱۳۹۸ | ربيع الثاني ۱۴۴۱ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۵۴۶ | استان تهران والبرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Tuesday - 2019 December 10



روى شانه‌هایشان مرا به سمت روستا می‌بردند. هر چه چشم چرخاندم مادرم را ندیدم، مادر اکبر را هم ندیدم. فقط خواهرم را دیدم که غش کرده و روی دست مردم بود. دو ساعت بعد از این که مردم مرا به خانه‌مان بردند، مادرم به دیدارم آمد، خانم برادرم بعدها به من گفت، می‌دانی چرا مادر دیر آمد سراغت؟ رفته بود سراغ مشدی آلام (مادر اکبر) نمی‌خواست این زن که چشم به راه پسرش است، مادر را ببیند که چشمش به جمال پسرش روشن می‌شود. مادر اکبر هم به دیدنم آمد، مرا بغل گرفت، بوسید، خیلی گریه کرد اما آنقدر بزگوار بود که زود رفت، نمی‌خواست شادی بازگشت من به غم تبدیل شود.

■ **آن دال عدس‌های فراموش‌نشدن** ■
یوسف‌زاده به یکی از خاطرات دوران اسارتش هم اشاره می‌کند این که اسیر همیشه گرسنه است! آنقدر به اسرا غذا نمی‌دادند که ما سیر شویم؛ هشت تاده قاشق آش یا خوراکی دیگر. صبح‌ها معمولاً به ما شوربا می‌دادند، یک جور عدسی بود. وقتی آزاد شدم، عدسی می‌خوردم اما هیچ‌کدام آنی نمی‌شد که در اسارت می‌خوردم تا روزی یکی از دوستان خوزستانی‌ام به من گفت آن شوربا را باید با دال عدس پیزی، روزی دال عدس پیدا کردم و پختم، بویش که پیچید در خانه، پرتاب شدم به دوران اسارت، رفتم به اردوگاه. از یک بابت خوشحال بودم این که هر قدر دوست داشته باشم، می‌توانم از این غذا بخورم نه هشت یاده قاشق. هر زمان که با دوستانی که آنها هم اسیر بودند دور هم جمع می‌شویم دال عدس می‌پزیم و می‌خوریم به یاد آن سال‌ها که در اسارت بودیم. با همه تلخی‌ها و با همه شادی‌های کوچکش. ■



خطر دست خشک‌کن‌های برقی

این روزها اغلب سرویس‌های بهداشتی دارای دست خشک‌کن‌هایی هستند که هوای گرم را به سمت دست افراد انتشار می‌دهند اما جالب است بدانید که استفاده از این دستگاه خطرناک‌تر از چیزی است که تصور می‌شود.

به گزارش انتخاب، این خشک‌کن‌های دستی، باکتری‌های بیشتری را به سمت دستان می‌آورد و این خطرناک است. مطابق مطالعه‌های انجام شده درمورد کارایی بهداشتی روش‌های مختلف خشک‌کردن دست، مشخص شده که یک حوله کاغذی دست‌ها را با کارایی بیشتری خشک می‌کند و باکتری‌های بیشتری را از روی دستان خارج می‌کند. محققان دریافتند که خشک‌کن‌های هوای گرم و جت می‌توانند انواع باکتری‌ها را به دست‌ها منتقل کنند.

به گفته دانشکده پزشکی هاروارد، هر بار که در توالت دست‌های افراد مختلف شست‌وشو می‌شود، میکروب‌های باکتریایی بیشتری در هوا شکل می‌گیرند و می‌توانند در مساحتی به بزرگی شش متر مربع پخش شوند.

امروز در تاریخ:

■ انتخابات دوره اول مجلس خبرگان رهبری (۱۳۶۱ش)

■ تشکیل شورای عالی انقلاب فرهنگی به فرمان حضرت امام خمینی (ره) (۱۳۶۳ش)

■ افتتاح قطار تهران- بزد (۱۳۴۹ش)

■ روز جهانی حقوق بشر

حکمت ۶۶:

■ از دست دادن حاجت بهتر از درخواست کردن از ناهل است.

داستان پیرمرد واسبش وپسرش و اقبال نامعلوم

■ در سال‌های جنگ جهانی اول در سرزمین اتریش پیرمردی روستایی زندگی می‌کرد که يك اسب و يك پسر داشت. [او چیزهای دیگری نیز داشت، از جمله مزرعه، همسر و گاری، اما از آنجا که در داستان پیرمرد واسبش و پسرش، از میان داشته‌هایش تنها اسبش و پسرش حضور دارند در معرفی داشته‌های او به اسب و پسر اکتفا می‌کنیم.] روزی اسب پیرمرد فرار کرد و رفت. روستاییان برای دلداری دادن به خانه‌اش آمدند و گفتند: حالا عیب ندارد، ولی عجب اقبال بدی داری. پیرمرد گفت: از کجا می‌دانید که از خوش‌اقبال‌ام بوده یا بداقبال‌ام؟ روستاییان گفتند: وا. معلوم نیست؟ پیرمرد گفت: باید دید. چند روز بعد اسب پیرمرد به دهکده بازگشت در حالی که ۲۰ اسب وحشی دنبالش بودند. پیرمرد اسب‌ها را گرفت و به اصطبل برد تا سر فرصت آنها را رام کند و بفروشد. روستاییان برای تبریک گفتن نزد پیرمرد آمدند و گفتند: خدایی اقبال خوبی داری. پیرمرد گفت: از کجا می‌دانید از خوش‌اقبال‌ام بوده یا بداقبال‌ام؟ روستاییان گفتند: وا. این که دیگر معلوم است. فردای آن روز پسر پیرمرد که مشغول سواری در میان اسب‌های وحشی بود به زمین افتاد و پایش از هفت جاشکست. روستاییان برای عبادت وی آمدند و به پیرمرد گفتند: ایشالا خوب می‌شود. اما اقبال بدی داری. پیرمرد گفت: از کجا می‌دانید از خوش‌اقبال‌ام بوده یا بداقبال‌ام؟ روستاییان گفتند: وا. این یکی هم معلوم نیست؟ چند روز بعد سربازان پادشاه برای سربازگیری به روستا آمدند و تمام جوانان روستا را برای شرکت در جنگ با خود بردند، اما پسر پیرمرد را به‌خاطر پای شکسته‌اش از خدمت مقدس معاف کردند. روستاییان برای تبریک به پیرمرد نزد او رفتند و گفتند: واقعا که اقبال خوبی داری.

پیرمرد گفت: از کجا می‌دانید از... در این هنگام روستاییان که کفرشان در آمده بود، گفتند: پسرهای ما را گرفتند و بردند و خرسی گنده شما اینجا سر و مر و گنده لم داده و پایش را هوا کرده است و سوپ جو با نان سیر می‌خورند، آن وقت تو هنوز می‌گویی از کجا معلوم که فلان؟ و همگی بر سر او ریختند و به انتقام سربازان پادشاه، کتک مفصلی به او و پسرش زدند و سپس برخاستند و به سر کار خود بازگشتند و به حالت خاموش نشستند. ■

پیرمرد گفت: از کجا می‌دانید از... در این هنگام روستاییان که کفرشان در آمده بود، گفتند: پسرهای ما را گرفتند و بردند و خرسی گنده شما اینجا سر و مر و گنده لم داده و پایش را هوا کرده است و سوپ جو با نان سیر می‌خورند، آن وقت تو هنوز می‌گویی از کجا معلوم که فلان؟ و همگی بر سر او ریختند و به انتقام سربازان پادشاه، کتک مفصلی به او و پسرش زدند و سپس برخاستند و به سر کار خود بازگشتند و به حالت خاموش نشستند. ■

تلفات بیدار شدن اژدهای خفته

در پی فوران آتشفشان در نیوزیلند دست‌کم یک تن جان خود را از دست داد.

به گزارش ایسنا، پلیس نیوزیلند با بیان این‌که بر اثر فوران آتشفشان دست‌کم یک تن جان باخته، اعلام کرد؛ احتمال افزایش تلفات این حادثه وجود دارد. بنابر اعلام پلیس نیوزیلند از وضعیت بیش از ۲۰ نفر اطلاعی در دست نیست. این حادثه در جزیره شمالی نیوزیلند اتفاق افتاد. گفته شده پیش از فوران آتشفشان تعدادی گردشگر در حال پیاده‌روی در محل حادثه بودند.



یکی از گردشگران حاضر در محل که دقایقی قبل از وقوع حادثه محل را ترک کرده بود اقدام به فیلم‌برداری از زمان فوران آتشفشان کرد.