■ روزنـامه فرهنگی، اجتمـاعی صبـح ایـران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی‌ایران ■ نخستین موسسه فرهنگی مطبوعاتی کشور دارای گواهینامه بین‌المللی ISO9001:2008

جام جم

■ شاپا: ۳۶۳۷-ISSN۱۷۳۵
■ پایگاه اطلاع‌رسانی: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹
■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰ - ۰۲۱ ■ دورنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۲۵۲
■ سازمان شهرستان‌ها: ۴۵۸۹۷ ■ کد پستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۴۴۲۰۲۹۳۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰
■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)

دوشنبه ۲۰ آبان ۱۳۹۸ | ۱۳ ربیع الاول ۱۴۴۱ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۵۲۱ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Monday - 2019 NOV 11

حدیث روز: تحف‌العقول

پیامبر اسلام (ص): بهترین شما، خوشخوترین شماست؛ آنان که الفت می‌گیرند و الفت می‌پذیرند.

پلک احساس: سعدی

هر که در آتش عشقش نبود طاقت‌سوز
گو به نزدیك مرو كآفت پروانه پر است

امروز در تاریخ:

- زادروز تئودور داستایوفسکی، شاعر و نویسنده روسی (۱۸۲۱م)
- کشف واکسن ویروس فلج اطفال توسط جونس سالك پزشك آمریکایی (۱۹۵۲م)
- عملیات استشهادی احمد قصیر علیه رژیم صهیونیستی (۱۹۸۲م)
- درگذشت یاسر عرفات، رئیس تشکیلات خودگردان فلسطین (۲۰۰۴م)

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۱/۴۸ | غروب آفتاب: ۱۷/۰۱
اذان مغرب: ۱۷/۲۰ | نیمه‌شب شرعی: ۲۳/۰۵
اذان صبح (فردا): ۵/۱۰ | طلوع خورشید (فردا): ۶/۳۷

پیش‌بینی آب و هوا سه‌شنبه

تهران	اهواز	ارومیه	خرم‌آباد	شهرکرد	مشهد	گرگان	یاسوج
۱۹ / ۷	۳۰ / ۱۱	۱۷ / ۱	۲۱ / ۳	۱۶ / ۷-	۱۸ / ۰	۲۰ / ۷	۱۷ / ۱-

حکمت ۸۵: نهج‌البلاغه

کسی که از گفتن «نمی‌دانم» روی‌گردان است، به هلاکت و نابودی می‌رسد.

خودنویس

تو فقط بندگی کن

حامد عسکری
شاعر و نویسنده

پرسیدم سید چه‌جوری بندگی کنیم؟ گفت تا حالا نشستی بازی راگبی یا کریکت ببینی؟ گفتم نه. گفت بنشین ببین تا من این مطلبی که می‌نویسم رو تموم کنم. گفتم چشم. توی گوگل زدم راگبی چند دقیقه‌ای دیدم و کریکت هم همینطور. تمام شد. گفت: دیدی؟ گفتم بله! گفت خدا هم همینه! گفتم چه جوری؟ گفت بازیگرا بنده هستن و خدا داور. گفتم: خب! گفت: قانون بازی رو فهمیدی؟ گفتم: نه. گفت: معلوم بود روی چه حساب و کتابی جریمه می‌کنه و امتیاز می‌ده. گفتم: نه. گفت: آفرین. خدا هم همینه این که تو قانون بازی رو بلد نیستی حق نداری بگی خدایا چرا اینو دادی و اینو گرفتی.

جهل و ندونستن تو باعث این نمیشه که بازی دنیا حساب و کتاب نداشته باشه دنیا و صاحبش قانون و اصول خودش رو داره و روی همون هم مو به مو داره جلو میره. حالا اون داور بازیه کریکت و راگبی هم یه بازی که قانوناشم آدمیزاد نوشته. بندگی یعنی این‌که بگی چشم. نماز چشم. روزه چشم نماز صبح دورکعت چشم. تو به خدا هی بگی چشم. چون از خاک و طینت و روح خودشی میشی خودش. بعد تو هم هر چی بگی خدا می‌گه چشم. آفرین پسر بندگی یعنی بگی چشم.

درمان دیابت با آووکادو

نتایج یك تحقق نشان می‌دهد ترکیب موجود در آووکادو خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، بررسی انجام شده روی موش‌ها حاکی از آن است مولکول چربی موجود در آووکادو می‌تواند حساسیت به انسولین را در آنها افزایش و مقاومت به انسولین را کاهش دهد.

به گفته محققان کانادایی، این ترکیب که فقط در آووکادو وجود دارد از بروز علائم دیابت نوع ۲ در موش‌ها جلوگیری می‌کند.

دیابت نوع ۲ مانع از آن می‌شود تا بدن گلوکز یا مواد قندی را به‌درستی در خون تجزیه کند. در افراد غیردیابتی این فرآیند با کمك هورمون انسولین انجام می‌شود. در مبتلایان به دیابت، بدن هورمون کافی تولید نمی‌کند یا قادر به استفاده صحیح از آن نیست.

محققان کانادایی با بیان این‌که مولکول چربی موجود در آووکادو موسوم به AvoB است، گفتند: در این مطالعه موش‌ها برای مدت زمان هشت هفته با رژیم غذایی پرچرب تغذیه شده تا چاقی و مقاومت به انسولین در آنها افزایش پیدا کند. سپس ترکیب AvoB برای مدت پنج هفته به رژیم‌غذایی نیمی از این موش‌ها اضافه شد.

محققان پس از پایان ماه سیزدهم مشاهده کردند موش‌های دریافت‌کننده ترکیب AvoB نسبت به دیگر موش‌ها با سرعت کمتری اضافه‌وزن پیدا کرده و حساسیت به انسولین در آنها افزایش یافته است.

گفت‌وگو با مژده لواسانی در روزی که ۳۰ ساله می‌شود

پایان دوره آزمون و خطا

کافه میرداماد

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

این که بگوییم خانم‌ها از گفتن سن‌شان پرهیز دارند و بهتر است از خانم‌ها نپرسی چند سالت است یا این که از یک سنی به بعد رقم سن خانم‌ها تبدیل به رقمی محرمانه می‌شود یا این که خانم‌ها از پیری می‌ترسند، از آن جملات و عقاید بشرستیزانه است که در این مورد نوک پیکان به طرف خانم‌ها گرفته شده و گرنه اگر آدم عاقل باشد و نقشه‌کشی و سیم‌کشی مغزش درست باشد، از بالا رفتن سن هم می‌ترسد و هم لذت می‌برد. این وسط زن و مرد با هم فرقی ندارند. مثل تمام رویدادهای زندگی سن و جوانی و پیری مستقیما به نوع نگرش ما به زندگی و تجربه‌ای است که به دست آورده‌ایم و البته نگاه جامعه و نوع تربیت خانواده هم در این نگرش سهم دارد. کدام زن از خانواده‌ای فرهیخته و درست و حسابی بیرون آمده که از سن و سال خود ترس داشته باشد یا به دامان جراحی‌های زیبایی پناه برده باشد که خود را از آنچه هست، جوان‌تر نشان دهد. اتفاقا آدم حسابی‌ها به همه خطوط چهره خود که سن و سالشان را آشکار می‌کند، افتخار می‌کنند چون هر خط نشانه تجربه‌ای است که از عمر خود آموخته‌اند؛ تلخ یا شیرینش فرقی نمی‌کند. اما این که بعد از گذشت هر دهه چه زن و چه مرد، بایستند و به گذشته و آینده نگاه کنند و راه رفته را سبک سنگین کرده و آینده را برنامه‌ریزی کنند، بهترین روش زندگی است که اتفاقا سبک زندگی آدم‌های هدفمند است.

دیروز که با مژده لواسانی به مناسبت زاد روزش و ورود به دهه چهارم زندگی‌اش هم‌صحبت شدم ته حرف‌هایمان به این نتیجه رسیدم که ترس‌ها و نگرانی‌های گذشت زمان و ورود به سالی جدید از عمر، ترسی ارزشمند است اگر بدانی می‌خواهی در زندگی به کجا برسی.

جشنی برای یادآوری

به لواسانی می‌گویم، یک جایی خواندم که ایرانی‌ها اولین مردمی بودند که در ایران باستان روز تولدشان را جشن گرفتند و این سنت زیبا از ایران به دیگر نقاط جهان رفت. به نظرتان چرا ایرانی‌ها این روز را جشن گرفتند و می‌گیرند؟ آیا برای این است که نکاتی را هر ساله به خودشان یادآوری کنند؟

این مجری تلویزیون و برنامه‌ساز رادیو می‌گوید: اگر به آنچه از ایران باستان مانده دقت کنیم به این نتیجه می‌رسیم که ایرانی‌ها همیشه خوش‌ذوق بوده‌اند. به نظرم جشن تولد که هر سال برگزار می‌شود یک نشانه است برای این که یادمان باشد برای چه به دنیا آمده‌ایم. من هر سال دو سه روز قبل از روز تولدم به سالی که پشت سرگذاشتم فکر می‌کنم، چه برنامه‌هایی داشتم و آیا طبق برنامه‌هایم پیش رفتم. حال و حس عجیبی به سراغم می‌آید نه از این بابت که یک سال پیرتر شدم، از این جهت که یک سال از فرصتی که داشتم، از دست رفت و من در کجای نقشه زیستی خود ایستاده‌ام. درباره خودم سختگیرم و امروز که وارد ۳۰ سالگی می‌شوم، احساس عجیب‌تری نسبت به سال‌های دیگر دارم. به باور من ۳۰ سالگی برای خانم‌ها از نظر روانی و مفهومی مانند ۴۰ سالگی برای مردان است. یک جور پختگی و این که دوره آزمون و خطا تمام شده و حالا باید عمیق‌تر و حساب‌شده‌تر تصمیم بگیری و زندگی کنی. دیگر جوان نیستی که برای دل خودت برنامه‌ریزی کنی و بگویی حالا هر چه پیش آید خوش آید! به نظرم ورود به ۳۰ سالگی یعنی ورود به مقطع جدی زندگی.

قضیه خیلی جدی است

به لواسانی می‌گویم آیا شما هم مثل برخی دچار سندرم ۳۰ سالگی شده‌اید؟

می‌گوید: نه! من رو در روی یک اتفاق بزرگ زندگی ایستاده‌ام! نه نامش را بحران می‌گذارم نه سندرم و چالش. فقط باید جدی‌تر زندگی کنم. من در ۲۰ سالگی برای خودم نامه‌ای نوشتم و برنامه‌هایم را برای دهه دوم زندگی‌ام مشخص کردم این که در رسانه چگونه باید فعالیت کنم، کتاب بنویسم و شعر بگویم و تحصیلاتم را چگونه به پیش ببرم. الان که به آن نامه نگاه می‌کنم تقریبا طبق نقشه‌ام جلو آمده‌ام. برای دهه سوم اما تصمیمات جدی‌تری دارم. می‌خواهم روی رشته تحصیلی‌ام که حقوق است متمرکز شوم و وکالت را جدی‌تر ادامه دهم. دیگر نمی‌توانم آزمون و خطاهای گذشته را تکرار کنم. الان باید پخته و سنجیده زندگی کنم. من از بچگی کار کرده‌ام. هفت‌هشت ساله بودم که گوینده رادیو شدم و از ۱۷ سالگی سردبیری برنامه‌های جدی رادیو را به عهده گرفتم. ۱۴ ساله بودم که اجرای برنامه تلویزیونی به‌نام کبوتر دات کام را به عهده گرفتم. به نظرم تجربیات زیادی در زندگی کسب کرده‌ام که الان باید برای زندگی جدی‌تر از آنها استفاده کنم.

از لواسانی می‌پرسم، یعنی بچگی نکرده‌اید و خیلی زود بزرگ شده‌اید؟

می‌گوید: نه! این بدان معنا نیست که فقدان کودکی دارم یا کودکی از دست رفته. جنس کودکی من شاید با بچه‌های دیگر فرق داشته اما اینطور هم نبوده که بازی‌های کودکانه نکنم یا دلخوشی‌ها و سرخوشی‌های بچگانه را تجربه نکرده باشم.

به آراستگی علاقه‌مندم

به لواسانی می‌گویم، حجاب شما چادر است و پوشش شما نشان دهنده حجابی که به آن حجاب معیار می‌گویند. اما شما در پوشش خود از رنگ‌های شاد و زنده استفاده می‌کنید، چیزی که من به عنوان یک خانم آن را بسیار دوست دارم. استفاده از رنگ‌های شاد نشانه روحیه شماست؟

می‌گوید: من ذاتا آدم شادی هستم و توجه به آراستگی و زیبایی سبک زندگی‌ام است. در خانواده‌ای متولد و بزرگ شده‌ام که رحمانیت، مهربانی و زیبایی دین را نشانم داده‌اند و من همه تلاش خود را می‌کنم که با مردم از همین زاویه نزدیک شوم. معتقدم وقتی مخاطب تلویزیون مرا می‌بیند یا با مردم رودر رو می‌شوم باید آراسته باشم. رنگ‌های شاد مردم را شاد می‌کند و برای لحظه‌ای حتی اگر شده آنها را از خمودگی در می‌آورد. به باور من ما باید جوری لباس بپوشیم که هم حجاب رعایت شود هم آن قدر تیره و تاریک نباشد که مخاطب و اطرافیانمان را خموده و افسرده کند.

اسلواکی خودروی پرنده ساخت

در نمایشگاه بین‌المللی، چین از یك خودروی پرنده رونمایی شد.

به گزارش فرارو، این خودرو ساخت شرکت Klein Vision اسلواکی است و AirCar نام دارد که می‌تواند هم در هوا و هم در زمین حرکت کند. این خودرو دو بال در دو طرف دارد و قادر است در دو دقیقه از حالت ماشین به یك هواپیما تبدیل شود و با سرعت ۲۵۰ کیلومتر در ساعت پرواز کند. این شرکت اعلام کرده طی سه سال این وسیله به تولید انبوه خواهد رسید.

خانه‌ای برای زندگی

علی رئوف

بیا این لیوان چای را بگیر گلویت خشک شد. استکان‌های کمر باریک جهیزیه‌ام زیر آوار هزار تکه شد ولی مگر این لیوان‌های یک‌بار مصرف چه ایرادی دارند؟ چای همان چای است و دستی که چای را دم می‌کند همان دست. برای خوش کردن دلت که نمی‌گویم. حرف دلم است. این زلزله هر قدر هم که بدی داشته باشد، از خوبی و زیبایی هم خالی نیست. نخند! مغزم توی زلزله تکان نخورده! حرف دلم است. خانه‌ای که توی زلزله بلرزد و بریزد که به درد زندگی نمی‌خورد. خانه‌ای خوب است که هر چه بلرزانی‌اش محکم‌تر شود. دل، خانه‌ای است که هر چه بلرزد زیباتر می‌شود. دل جای زندگی است نه این خانه‌های آجری. مگر نه؟

بررسی

عکس: فارس

مگس‌ها و کودك سوری

از زمان آغاز عملیات ارتش ترکیه در شمال سوریه هزاران نفر از مردم این منطقه آواره شده‌اند.

به گزارش فرارو، صدها نفر از این آوارگان در یك مدرسه در حسکه اسکان داده شده‌اند. این آوارگان از ابتدایی‌ترین امکانات نیز برخوردار نیستند.

در یکی از تصاویر منتشر شده از این آوارگان دختربچه‌ای دیده می‌شود که دست در دهان دارد و به دوربین عکاس زل زده است. ده‌ها مگس نیز روی صورت این دختر دیده می‌شود که حاکی از شرایط بد بهداشتی در این مدرسه متروکه است.

طبق آمار دیدبان حقوق بشر سوریه، از آغاز حمله ترکیه و نیروهای سوری وابسته به آن در ۹ اکتبر به مناطق تحت کنترل نیروهای کرد، بیش از ۳۰۰ هزار غیرنظامی در شمال شرق سوریه آواره شده‌اند.

عملیات نظامی ارتش ترکیه تحت عنوان چشمه صلح در شمال شرق سوریه با هدف نابودی شبه‌نظامیان کرد صورت گرفت، اما یك هفته بعد از آن تحت فشارهای بین‌المللی این عملیات متوقف شد.

مقطع حساس کنونی

حکایت حلوای غیرمگسی و کپشن حکیم

امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

حکیمی که به زهد و اندیشه‌ورزی و کلمات قصار شهره بود با تنی چند از مریدان هنگام قدم زدن به فودکورت مرکزی شهر رسید. یکی از مریدان گفت: ای حکیم، بیا داخل شویم و سد جوع کنیم. حکیم گفت: اینجا محل شکم‌چرانان و بندگان نفس است و ما را در اینجا کاری نیست. مرید گفت: ای حکیم، شاید با مشاهده احوالات بندگان دنیا دریچه حکمتی به روی شما باز شد و ما توانستیم از خرمن حکمت شما خوشه برچینیم. حکیم که از ادبیات مرید خوشش آمده بود گفت: بلامانع است و با مریدان وارد فودکورت شدند.

صاحبان مغازه‌های فودکورت حکیم و مریدان را به مغازه خود دعوت کردند تا با آنها عکس یادگاری بگیرند و در صفحه خود بگذارند، اما حکیم و مریدان دعوت آنان را نپذیرفتند. تا این‌که به یك مغازه حلواپزی رسیدند. حکیم رو به مریدان کرد و گفت: حلوا یك غذای سالم و مطابق با سبك زندگی سنتی است و ایرادی ندارد که به این مغازه داخل شویم و مقداری حلوا بخوریم. سپس وارد حلوافروشی شدند و میزها را به هم چسباندند و نشستند. حلوافروش یك سینی پر از حلوا برای حکیم و مریدان آورد، اما به‌محض آن‌که سینی را روی میز گذاشت تعداد زیادی مگس روی آن نشستند. حلوا فروش به‌وسیله یك بادبزن اقدام به دور کردن مگس‌ها کرد. مگس‌هایی که بر لبه حلوا نشسته بودند پرواز کردند و رفتند، اما مگس‌هایی که وسط سینی حلوا نشسته بودند پایشان گیر کرد و نتوانستند فرار کنند.

یکی از مریدان رو به حلوافروش کرد و گفت: این حلوا مگسی شد. آن را عوض کن. حکیم رو به مریدان کرد و گفت: با توجه به این صحنه حکمتی به ذهنم رسید. مریدان گفت: بگوای حکیم. حکیم گفت: آن سینی حلوا نماد بود و باد بزن نماد مرگ و مگس‌ها نماد آدم‌ها. آدم‌هایی که غرق دنیا نشده‌اند هنگام مرگ آسان از دنیا دل می‌کنند و پر می‌کشند و آدم‌هایی که غرق دنیا شده‌اند، پایشان گیر است و وقت وداع زندگی خیلی اذیت می‌شوند. مریدان نعره زدند و لباس‌های رویی خود را پاره کرده. سپس حکیم به یکی از مریدان گفت یك عکس سلفی بگیرد و حکمت حلوا و مگس را زیر آن کپشن و صفحه حلوافروشی را نیز منشن کند. حلوافروش نیز یك سینی حلوا آورد و حکیم و مریدان به خوردن حلوای غیرمگسی مشغول شدند.

تولید شاخ کرگدن تقلبی!

محققان دانشگاهی با استفاده از دم اسب و ابریشم احیا شده، شاخ مصنوعی کرگدن تولید کردند. هدف آنان کاهش شکار غیرقانونی کرگدن‌ها برای فروش پرسود شاخ این حیوانات است.

به گزارش مهر، پژوهشگران دانشگاه آکسفورد این شاخ مصنوعی را ابداع کرده‌اند تا خریداران را سردرگم کنند و از سوی دیگر با عرضه کپی ارزان‌تر شاخ کرگدن تقاضا برای نمونه‌های واقعی را کاهش دهند. در طب سنتی چین به خواص متعدد شاخ کرگدن نیز اشاره شده است. فرآیند رشد شاخ کرگدن نیز مانند شاخ گاو است و حتی مواد با خواص یکسانی در آنها وجود دارد. در حقیقت شاخ کرگدن شبیه یك دسته مو است که رشد می‌کند و به وسیله مایعی که از غدد دماغی این حیوان ترشح می‌شود، به‌هم می‌چسبند.

دانشمندان برای ساخت این شاخ‌ها موهای دم اسب را با شبکه‌ای از ابریشم احیا شده، به یکدیگر چسباندند. در نتیجه فعالیت آنان شاخی تولید شد که ظاهر و ترکیبات آن شباهت بسیار زیادی به نمونه واقعی داشت.