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

جام جم

■ شاپا: ISSN1735-3637
■ 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: به صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام جم)

یکشنبه ۲۲ دی ۱۳۹۸ | ۱۶ جمادی الاول ۱۴۴۱ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۵۷۴ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Sunday - 2020 January 12

حدیث روز: تحف‌العقول

از امام حسن(ع) سؤال شد: ترس چیست؟ فرمود: گستاخی بر دوست و گریز از دشمن.

پلک احساس: حافظ

ز سر غیب کس آگاه نیست قصه مخوان
کدام محرم دل ره در این حرم دارد

امروز در تاریخ:

- تشکیل شورای انقلاب به فرمان امام خمینی(ره)(۱۳۵۷ش)
- شهادت دکتر مسعود علی‌محمدی، استاد فیزیک دانشگاه تهران و دانشمند هسته‌ای ایران (۱۳۸۸ش)
- درگذشت فیروز بهجت محمدی؛ بازیگر (۳۷۸ش)
- تولد جك لندن، نویسنده معروف آمریکایی (۱۸۷۶ م)

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۲/۱۲ | غروب آفتاب: ۱۷/۱۱
اذان مغرب: ۱۷/۳۱ | نیمه‌شب شرعی: ۲۳/۲۸
اذان صبح (فردا): ۵/۴۵ | طلوع خورشید(فردا): ۷/۱۴

پیش‌بینی آب و هوا دوشنبه

تهران	ایلام	بندرعباس	تبریز	بیرجند	ساری	سنندج	شهرکرد
۸ / ۱	۶ / ۲-	۲۰ / ۸	۱ / ۷-	۱ / ۸-	۱۲ / ۵	۷ / ۶-	۶ / ۹-

حکمت ۶۵: نهج‌البلاغه

از دست دادن دوستان غربت است.

راه‌اندازی بیمارستان خورشیدی

مرکز جراحی کیابیروا قرار است به مردم حاشیه‌نشین اوگاندا خدمات پزشکی و جراحی ارائه کند که تاکنون در دسترس آنها نبوده است.
به گزارش فارس، روی سقف این بیمارستان خورشیدی صفحاتی نصب شده که جمع‌آوری و سپس ذخیره‌سازی انرژی خورشید برای تبدیل به برق را ممکن می‌کند. همچنین سیستم‌هایی برای جمع‌آوری آب باران در این بیمارستان در نظر گرفته شده تا آب مجموعه به این شیوه تامین شود. حتی آجرهای این بیمارستان نیز با استفاده از نوعی خاك رس قرمز تولید شده‌اند که در نزدیکی محل ساخت آن وجود دارند. برای پخت این آجرها یك کوره در نزدیکی محل ساخت راه‌اندازی شده است. اقداماتی از این دست به رونق اقتصاد محلی نیز کمك می‌کند. برای دسترسی به اینترنت در این بیمارستان ۳۲ کیلومتر کابل‌گذاری زیرزمینی نیز انجام شده است. بیمارستان یادشده در کیابیروا قرار دارد که منطقه‌ای روستایی در نزدیکی خط استواست.

کوسه، فوتبالیست را خورد

اریك بیریگیتی در ساحلی در استرالیا دچار حادثه شد و جانش را از دست داد.
به گزارش ایسنا، یك بار دیگر فوتبال به‌خاطر کشته شدن یك بازیکن در ماتم فرو رفت. اریك بیریگیتی که برای تیم‌های استینگ برونکوس نیویورك بازی می‌کرد برای تعطیلات کریسمس به استرالیا رفت که این سفر به یك تراژدی تبدیل شد. بازیکن ۲۱ ساله آلمانی در نزدیکی ساحل قرار داشت، اما کنترل خود را از دست داد و در منطقه‌ای که صخره‌ها وجود داشتند، سقوط کرد. او اسیر موج‌ها و در نهایت با حمله کوسه‌ها روبه‌رو شد. دوستانش سعی کردند بیریگیتی را نجات دهند، اما تلاششان بی نتیجه ماند. آنها سریع به مسؤولان خبر دادند و هشتم ژانویه پیکر بی‌جان بازیکن آلمانی را که با حمله کوسه‌ها روبه‌رو شده بود پیدا کردند.

مسواک هوشمند به بازار آمد

نمایشگاه علم و فناوری CES 2020 از یک مسواک هوشمند رونمایی کرده که مبتنی بر هوش مصنوعی است و به استفاده کننده اطمینان می‌دهد که دندان‌هایش کاملا تمیز شده است. به گزارش فارس، دو برند معروف مسواک‌های هوشمند، یعنی اورال-بی و کولگیت، در نمایشگاه CES 2020 جدیدترین مدل مسواک‌های هوشمند خود را رونمایی کردند. اورال-بی پیش‌ازاین چند مدل مسواک هوشمند مانند Oral-B Genius X را با قیمت ۲۲۰ دلار به بازار عرضه کرده است. این مدل مسواک‌ها از داده حسگرها و الگوریتم هوش مصنوعی استفاده می‌کردند تا به کاربر بگویند روی پاکیزگی کدام ناحیه از دندان‌ها باید بیشتر تمرکز کند. یک سنسور تعبیه شده وجود پلاك برای هر دندان را تشخیص می‌دهد؛ این برنامه همچنین با یک تلفن هوشمند از طریق بلوتوث همگام‌سازی می‌کند تا یک نقشه دندانپزشکی از دندان تهیه کند.
اورال-بی همچنین از یک برس هوشمند رونمایی کرده که با بررسی سه بعدی در اطراف دهان اطمینان می‌دهد تمام دندان‌ها تمیز شده‌اند یا خیر.

گفت‌وگو با ندا ملکی، مجری برنامه آفتاب شرقی درباره مراقبت از کودکان در برابر اخبار ناگوار

گوشی‌های هوشمند را خاموش کنیم

کافه میرداماد

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

شروع به نوشتن که می‌کنم از مسجد الغدیر، همان مسجد دیوار به دیوار روزنامه اذان مغرب پخش می‌شود. اذان زنده یاد آقاتی. همان موذنی که اذانش مرا یاد پدر مرحومم می‌اندازد. پدرم مرد مومنی بود، با سواد اکابری‌اش قرآن را حفظ بود و دیوان حافظ را. پدرم در هر مصیبت و اتفاق ناگواری بیشتر از این که حرف بزند، سکوت می‌کرد. بیشتر از این که واویلا کند، ذکر می‌گفت و بیشتر از این که بی‌تابی یا قضاوت کند، قرآن می‌خواند. می‌نشست یک گوشه خلوت، قرآن قدیمی‌اش را باز می‌کرد و با صدایی که بیشتر شبیه زمزمه بود، قرآن می‌خواند. الان که می‌خواهم این مطلب را بنویسم، از مسجد الغدیر صدای اذان می‌آید، اذان مرحوم آقاتی و من در مصیبت‌هایی که این روزها پشت سر هم بر سرمان خراب می‌شود، یاد پدرم می‌افتم و منش او به عنوان یک مرد سنتی، مومن و به او فکر می‌کنم که در مشکلات ذکر می‌گفت، نماز می‌خواند و قرآن و ما را و همه اطرافیان را به سکوت و صبر دعوت می‌کرد. بچه که بودم در اتفاقات و مشکلات وقتی خانه از هجوم شلوغی و داد و بیداد لبریز می‌شد، خودم را به نزدیکی پدر می‌رساندم و گوشم را می‌دادم به زمزمه‌های او و قرآنی که می‌خواند. پدر پناهگاهم بود در همه شلوغی‌ها و اضطراب‌ها.
از مسجد صدای اذان شنیده می‌شود و من به پدرم فکر می‌کنم و به همه بچه‌هایی که این روزها در ازدحام اخبار بد گم می‌شوند و بزرگ‌ترها شاید که این گم شدن را نمی‌بینند یا اصلا نمی‌دانند در این روزهای پر از تلاطم اولین کاری که می‌کنند محافظت از بچه‌هاست که سردرگم و وحشت‌زده نشوند که اگر دچار ناامنی شوند همه زندگی‌شان در هراس تلف خواهد شد.

بچه‌ها نگاهمان می‌کنند

ندا ملکی، مجری برنامه آفتاب شرقی شبکه یک که فارغ‌التحصیل رشته روان‌شناسی هم هست، درباره مراقبت از بچه‌ها در شرایط اضطرار و سخت می‌گوید: به نظرم مردم ایران عادت کرده‌اند مدام اخبار را رصد کنند. هر کسی که یک گوشی تلفن هوشمند دارد عضو ده‌ها کانال خبری است و همه این کانال‌ها را رصد می‌کند و بیشتر اوقات اخبار را برای دیگران هم فوروارد و بازنشر می‌کند. این عطش خبرخوانی و بازنشر آنقدر مردم را به خود سرگرم کرده که بیشتر اوقات والدین از حال و روز حتی فرزندان خود بی‌خبرند و یک لحظه مکث نکرده و به این فکر نمی‌کنند وقتی با هیجان دارند اخبار را بلند بلند می‌خوانند یا درباره آنها با یکدیگر صحبت می‌کنند، بچه‌ها می‌شنوند و هیجان آنها را می‌بینند اما چون نمی‌توانند احساسات خود را دسته‌بندی کنند، توانایی بازگو کردن آنها را ندارند. از طرفی دایره واژگان کودکان محدود است و آنها نمی‌توانند منظور خود را با کلمه و جمله به دیگران منتقل کنند به همین دلیل این هیجانات در آنها باعث خشم، عصبانیت و افسردگی می‌شود و اگر والدین از این احساسات نهفته چیزی ندانند و نتوانند آنها را مدیریت کنند، این احساسات تا بزرگسالی همراه بچه‌ها خواهد بود. این روزها زیاد می‌بینیم که والدین به روان‌شناسان مراجعه کرده و درباره نوجوان خود مشاوره می‌گیرند که او پرخاشگر است یا به سمت کارهای خلاف گرایش پیدا کرده. در این شرایط باید به آن پدر و مادر گفت این رفتارها نتیجه رفتار اشتباهی بوده که تو با کودک خود داشته‌ای و کودک دیروز و نوجوان امروز آنچه از تو دیده و در خاطره و ذهن سپرده امروز دارد بروز می‌دهد. خشم و دیگر هیجاناتی که کودک زیر چهار سال نمی‌تواند آنها را بروز دهد در نوجوانی و بزرگسالی به شیوه‌ها و صورت‌های معیوب خود را بازنمایی می‌کند.

به کودکان احساس امنیت بدهیم

مجری برنامه آفتاب شرقی به والدین توصیه می‌کند در شرایط اضطرار و زمانی که جامعه لبریز از اخبار بد است، آنها به شدت مراقب رفتار خود باشند. در جایی از خانه که بچه‌ها حضور دارند، اخبار تلویزیون را تماشا نکرده و مدام گوشی خود را رصد نکنند. در صحبت کردن و تحلیل اتفاقاتی که رخ داده مقابل بچه‌ها خودداری کنند. اگر پدر و مادری متوجه شدند فرزندشان دچار هیجان شده و شنیدن اخبار او را غمگین و وحشت‌زده کرده، حتما با او صحبت کنند. به او اجازه بدهند با کلمات اندکی که می‌داند احساسش را بروز دهد. برای او تا جایی که مقدور است شرایط را توضیح بدهند و به او یادآوری کنند او در امنیت است و خطری او و دوستان و اطرافیانش را تهدید نمی‌کند. این که کودکان احساس امنیت کنند و بدانند خطری آنها را تهدید نمی‌کند هم برای الان آنها مهم است و هم برای دوره بزرگسالی‌شان. کودکی که در معرض ناامنی روانی قرار می‌گیرد در بزرگسالی رفتارهای اشتباهی از خود بروز خواهد داد و نخواهد توانست بین زندگی عادی و هیجانات و رفتارهایی که بیشتر اوقات لازم نیست، تعادل برقرار کند.

رسانه‌ها تعادل‌سازی کنند

ملکی بر این باور است که رسانه‌ها و به‌خصوص تلویزیون هم باید شرایط را درک کرده و تعادل لازم را در ارائه برنامه‌های متفاوت برقرار کنند. همه ما می‌دانیم در شرایط جنگی زندگی می‌کنیم. ترور سردار سلیمانی، اعلان جنگ از طرف آمریکا بود و مردم باید از شرایط کاملا آگاه باشند. شبکه‌های خبری کارشان رساندن اخبار واقعی و صد در صد درست به مردم است و باید در ارائه برنامه‌ها دقت بیشتری داشته باشند. آنها هم باید برنامه‌هایی را روی آنتن بفرستند که به نوعی تسلی بخش مردم داغدار باشد و از طرفی سوگواری و ناامیدی محض هم نباشد. رسانه‌ها در چنین شرایطی باید کاملا هوشمند باشند و جامعه را به سمت تعادل ببرند و از تنش‌زایی شدیدا پرهیز کنند. رسانه‌ها باید به مردم سپری کردن دوره سوگواری را آموزش دهند. اتفاقاتی مانند سقوط هواپیمای اوکراین تعدادی از هموطنان ما را عزادار کرده، آنها باید دوره سوگواری را سپری کنند و مردم هم باید در کنار آنها باشند. تسلی‌بخشی و همدلی ملی یکی از کارهایی است که رسانه‌ها به‌خصوص تلویزیون باید آن را انجام دهد.
ملکی بر این باور است که انسان بنا به ذات و فطرت خود دنبال حقیقت است و حقیقت چیزی جز حق نیست. قرآن صراحتا به مقابله حق علیه باطل تاکید دارد. این مجری تلویزیون می‌گوید: آمریکا در همه کشورهای اطراف ما پایگاه نظامی دارد و مدام ما را تهدید می‌کند. استکبار جهانی تاب این را ندارد که استقلال و هویت جمهوری اسلامی را ببیند به همین دلیل مدام ما را تهدید می‌کند و فرمانده ارشد سپاه را در کشور ثالث ترور کرده و به شهادت می‌رساند. بنا به بشارت الهی حق بر باطل پیروز می‌شود. این پیام روشنی است که ملت ما به آن اعتقاد دارند.

گران‌ترین پارچه جهان

در ارتفاعات هیمالیا که در زمستان به منفی ۴۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسد، بزهایی زندگی می‌کنند که از پشم آنها گران‌قیمت‌ترین پارچه در جهان بافته می‌شود. به گزارش فرارو، کشمیر از الیاف لوکس و گران‌قیمت محسوب می‌شود که از پشم بز کشمیری به دست می‌آید. این بزها در هیمالیا زندگی می‌کنند. این پشم سه برابر پشم گوسفند حالت عایق دارد؛ طوری که در گرما شما را خنك نگه می‌دارد و در سرما شما را گرم نگه می‌دارد. برای تهیه یك ژاکت کشمیر ممکن است به پشم چند بز کشمیری نیاز باشد. با شانه کشیدن پوست بز این پشم به دست می‌آید. در یك پروسه خیلی طبیعی آن هم در بهار، وقتی که پشم زمستانی بزها در حال ریختن است.

برف اسیدی

علی رئوف

یادم هست بچه‌تر که بودم و برف می‌بارید، دوست داشتم یک کاسه بگذارم روی بام و وقتی از برف لب به لب شد، شیره انگور را خالی کنم رویش و مثل بستنی بخورم. یادم هست معلم و پدر و مادر همیشه گوشزد می‌کردند که اگر هوا آلوده باشد برفی که می‌بارد اسیدی است و خوردنش برای آدم ضرر دارد. می‌گفتند اسیدی یعنی همه آلودگی‌های هوا را در خودش حل کرده و به زمین رسیده. این روزها که برف می‌بارد به این فکر می‌کنم این برف حکماً اسیدی است. بس که هوای این روزها غبار غم و فاجعه دارد. حکماً این برف را اگر بخورم از غصه پر می‌شوم. کاش این برف‌ها غم و غصه معلق در هوای این روزها را در خود حل کنند.

برس سبز

عکس: ایسنا

کودکان ادلب

صدها خانواده سوری اهل ادلب که برای در امان ماندن از درگیری‌های این شهر آواره شده‌اند در اردوگاهی در حومه شهر سرمدا شرایط سخت و طاقت‌فرسایی دارند.
به گزارش فرادید، ساکنان این اردوگاه در نزدیکی باغ‌های زیتون سرمدا در چادرهایی زندگی می‌کنند که همزمان با فصل زمستان و بارش برف و باران مملو از گل و لای شده است. آنها در تامین آب و غذا و مواد اولیه زندگی با مشکل مواجه هستند. آوارگان سوری تلاش می‌کنند با بارش برف و باران و تغییرات آب و هوایی چادرهای خود را ترك نکنند، اما کودکان آنها علی‌رغم هشدارهای والدین نمی‌توانند در چادرها بمانند و روزهای خود را بیرون چادرها و در هوای سرد سپری می‌کنند.
برخی از این بچه‌ها با کاپشن، برخی بدون جوراب و لباس‌های گرم در گل و لای بازی می‌کنند.
این کودکان از تحصیلات و درس خواندن به‌دلیل درگیری و جنگ محروم شده‌اند. توپ‌بازی، بادکنك‌بازی و بازی با گل از کارهایی است که آنها طی یك روز در این اردوگاه انجام می‌دهند.

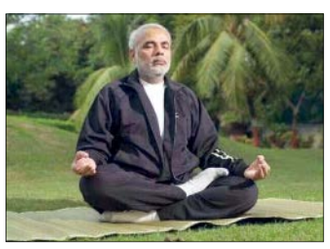
رونمایی از جدیدترین ربات انسان‌نما

ربات به روز شده «Walker Ubtech» به قابلیت‌های جدیدی دست یافته است.
به گزارش فارس، ربات پیشرفته واکر محصول جدید شرکت چینی Ubtech است که با قابلیت‌های منحصربه‌فرد خود در نمایشگاه CES رونمایی شد. ربات انسان‌نمای Ubtech در جدیدترین به‌روزرسانی صورت گرفته می‌تواند با سرعت بیشتری قدم بردارد و اشیای سنگین‌تری را بلند کند.
نرم‌افزار به روز شده واکر نتیجه ادامه آموزش هوش مصنوعی در سخت‌افزار اصلی آن است؛ از جمله همان سنسورهای نوری در سراسر بدن آن و همچنین ۳۶ محرك با عملکرد بالا در اندام‌های آن قرار گرفت. براساس همین اصل، بازوهای واکر می‌توانست وزن بیشتری را نسبت به گذشته افزایش دهد، حتی اگر یك طرف از آن طرف سنگین‌تر باشد.
در یك نسخه نمایشی ویدئویی، واکر در حال حمل بار ده کیلوگرم روی مچ دست چپ خود و یك وزنه سبك‌تر شش کیلوگرمی در سمت راست و بدون مشکل بود.

نمایشگاه علم و فناوری CES۲۰۲۰ به طور رسمی از ۷ تا ۱۰ ژانویه سال جاری میلادی در شهر لاس‌وگاس ایالات متحده آمریکا برای عموم برگزار شد و میزبان شرکت‌های بزرگ و غول‌های فناوری متعددی در جهان بود.

غلبه بر ترس با ذهن آگاهی

مطالعه جدید نشان می‌دهد تمرین ذهن‌آگاهی به غلبه بر واکنش‌های ترس کمك می‌کند.
به گزارش مهر، تمرین ذهن آگاهی (mindfulness) که هدف آن کمك به تمرکز افراد بر مسائل حال است، در کشورها و فرهنگ‌های مختلفی رایج است.
شواهد نشان می‌دهد ذهن آگاهی می‌تواند به ایجاد حس آرامش بیشتر و انگیزه بیشتر در زندگی روزمره افراد کمك کند.
برخی مطالعات هم ارتباط ذهن آگاهی را با کنترل بهتر فشارخون و بهبود کارآمدی درمان‌های مرتبط با ترك اعتیاد نشان داده است. در مطالعات قبلی توصیه شده که ذهن آگاهی به کاهش علائم افسردگی و اضطراب کمك می‌کند.
در حالی که ترس نقش مثبتی در تکامل انسان داشته است، اما در دنیای کنونی بسیاری از افراد ترس‌های بی‌فایده نظیر ترس از ارتفاع دارند. اما تحقیق فعلی نشان می‌دهد افراد با تمرین بلندمدت ذهن آگاهی آسان‌تر می‌توانند با واکنش‌های غیرضروری ترس مقابله کنند.
محققان در مطالعه خود ۲۶ شرکت‌کننده سالم را به دو گروه تقسیم کردند؛ شرکت‌کنندگان یك گروه به مدت چهار هفته هر روز تمرین ذهن آگاهی دریافت کرده و گروه دیگر هیچ تمرینی دریافت نکردند.



محققان دریافتند گروه دریافت‌کننده تمارین ذهن آگاهی در زمان مشاهده تصاویر ناخوشایند هیچ واکنش ترسی را از خود نشان ندادند، اما در گروه کنترل، افراد واکنش ترس از خود نشان دادند.