جام جم

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

■ شاپا: ISSN۱۷۳۵-۳۶۳۷
■ پایگاه اینترنتی: www.jjo.ir
■ 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: ۲۳۰۰۴۰۳۲
■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به صورت همزمان در تهران و شهرستان‌های اصفهان، اهواز، تبریز، ساری و همدان (چاپخانه‌های روزنامه جام جم)

پنجشنبه ۲۴ آبان ۱۳۹۷ | ۷ ربیع‌الاول ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال نوزدهم - شماره ۵۲۵۰ | استان تهران و البرز ۱۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۵۰۰ تومان | Thursday - 2018 Nov 15

حدیث روز: بحارالانوار

امام باقر(ع): زنهار از افکندن کار امروز به فردا؛ زیرا این کار دریایی است که مردمان در آن غرق و نابود می‌شوند.

پلک احساس: سعدی

نصیحت‌گوی را از من بگو ای خواجه دم درکش
چون سیل از سرگذشت آن را چه می‌ترسانی از باران

امروز در تاریخ:

- روز کتاب و کتابخوانی
- زادروز بیژن نجدی، شاعر، داستان‌نویس و نویسنده ایرانی (۱۳۲۰)
- درگذشت رهی معیری، شاعر و ترانه‌سرای ایرانی (۱۳۴۷)
- تصویب قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران از سوی مجلس خبرگان / مسدود کردن دارایی‌های ایران در خارج از کشور توسط دولت ایالات متحده آمریکا (۱۳۵۸ ش)
- رحلت علامه سیدمحمدحسین طباطبایی، صاحب تفسیر شریف المیزان (۱۳۶۰ ش)

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۱/۴۹ | غروب آفتاب: ۱۶/۵۸
اذان مغرب: ۱۷/۱۷ | نیمه‌شب شرعی: ۲۳/۰۶
اذان صبح (فردا): ۵/۱۴ | طلوع خورشید(فردا): ۶/۴۱

پیش‌بینی آب و هوا جمعه

تهران	ایلام	اردبیل	بندرعباس	بجنورد	زاهدان	کرمانشاه	گرگان
۱۲ / ۸	۱۲ / ۵	۱۱ / ۲	۳۱ / ۲۰	۱۷ / ۴	۲۵ / ۸	۹ / ۴	۲۰ / ۹

حکمت ۳: نهج‌البلاغه

بخل، ننگ است و ترس، نقص است و تنگدستی، زبان زیرك را از بیان حجتش بربندد و بینوا در شهر خود غریب است.

یادداشت:
حامد عسکری
شاعر و نویسنده

این پنجشنبه‌های دوست‌داشتنی

چهارشنبه عصرها که می‌روم خانه حالم از همیشه بهتر است. ترسی از صبح زود بیدار شدن ندارم که بخواهم یازده شب به‌بعد حرص بخورم که ای وای کم می‌خوابم. تا هروقت بخواهم بیدار می‌مانم، کتاب می‌خوانم و فیلم می‌بینم. توی شبکه‌های اجتماعی با زیرشلواری قدم می‌زنم، آویشن و عسل آخر شبی دم می‌کنم. چند تا انجیر خشك سق می‌زنم و وقتی که وزن پلك‌هایم هرکدام یك تن شد می‌خزم توی تختم.

از شما چه پنهان یك قاشق شربت سیتریزین هم که ضدحساسیت هست و خواب‌آور هم هست می‌خورم که خوابم را عمیق‌تر و سنگین‌تر کند.

صبح‌های پنجشنبه با یك دوش داغ شروع می‌شود. بعد سه تخم‌مرغ را نیمرو می‌کنم و با بچه‌ها سر و کله می‌زنم (همسرم صبح‌های پنجشنبه کلاس دارد) جنگ بازی می‌کنیم. منچ و مارپله. تفنگ بازی... بعد صبر می‌کنیم طرح تمام شود می‌نشینیم توی ماشین و می‌رویم پارکی حوالی خانه. بدمینتون و چای و بازی بچه‌ها.

اینها را نوشتم که بگویم، حتما توی پوشه‌هایتان یك پوشه برای زندگی‌تان برای خانه و خانواده باز کنید و از کنار هم بودن لذت ببرید.

پنجشنبه‌ها را اصلا برای همین خلق کرده‌اند که آدم کنار کسانی که دوستشان دارد راه برود، بخندد، قدم بزند و دلش ضعف برود از این‌همه نعمتی که خدا به او هدیه داده است.

من عاشق پنجشنبه‌هایم.

آخر شب غذا نخورید!

عادات غذایی آخر شب می‌تواند اثر منفی بر سلامت قلب شما بگذارد.

به گزارش فارس، یك مطالعه جدید نشان داده که خوردن غذا در آخر شب خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

خوردن وعده‌های غذایی در آخر شب میزان انسولین، گلوکز ناشتا، کلسترول و سطوح تری‌گلیسیرید را افزایش می‌دهد.

افزایش سطح گلوکز و انسولین، گامی برای ابتلا به پیش‌دیابت و در نهایت دیابت است.

علاوه بر این کلسترول و تری‌گلیسیرید چربی‌های موجود در خون هستند که با افزایش آنها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی نیز افزایش می‌یابد.

از طرفی، افرادی که وعده‌های غذایی خود را در آخر شب می‌خورند، وزنشان بیشتر از کسانی است که بموقع غذا می‌خورند.

محققان دریافتند وعده‌های غذایی آخر شب باعث می‌شود افراد به اضافه وزن ناشی از کاهش توانایی بدن در سوختن چربی مبتلا شوند.

همچنین خوردن غذا در نزدیکی زمان خواب به ریفلاکس اسید و در نهایت درد یا سوزش قلب منجر می‌شود. دیر غذا خوردن بر فشار خون و سطوح کلسترول تاثیر می‌گذارد.

فشار خون باید در طول شب حداقل ۱۰ درصد کاهش یابد تا بدن آماده استراحت شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که وعده‌های غذایی آخر شب به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای بر فشار خون در طول شب تاثیر می‌گذارد و بدن را به جای حالت استراحت در حالت هشدار قرار می‌دهد.

اگر فشار خون در سطح بالایی بماند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته‌های قلبی افزایش می‌یابد.

کافه میرداماد

گفت‌وگو با حجت اشرف‌زاده، خواننده پاپ

پاییز، آدم‌ها را عاشق‌تر می‌کند

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

«پاییز می‌رسد که مرا مبتلا کند...!» این شعر علیرضا بدیع را از اول پاییز تا همین الان چند بار با خود زمزمه کرده‌اید یا آن را به همراه یک عکس در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشته‌اید؟ چند بار این شعر را در قالب ترانه‌ای با صدای حجت اشرف‌زاده گوش داده و حالتان را به حال پاییز گره زده‌اید که مبتلایش شوید و زندگی را جور دیگر ببینید. بعد از این روزهای با برکت پاییزی، زمستان خواهد آمد و از همین الان دعا می‌کنیم که زمستان پر برفی داشته باشیم، زمستانی که احتمالا استوری‌های اینستاگرام پر می‌شود از ترانه «برف آمد» باز هم با صدای حجت اشرف‌زاده که با ترانه «ماه و ماهی» به شهرت رسید و بعد از آن ترانه‌های بهاری و پاییزی و برفی‌اش ورد زبان‌ها شد. با حجت اشرف‌زاده هم صحبت شدم تا برایمان از حال و هوایش در این روزهای بارانی و ترانه پاییز بگوید:

از حال و هوای ضبط ترانه پاییز بگویید و این‌که ترانه‌اش را چگونه انتخاب کردید؟

طبیعت همیشه آرام‌بخش بوده است. همه ما وقتی می‌خواهیم حالمان خوب شود سری به طبیعت می‌زنیم. حتی کسانی که خیلی درگیر مدرنیته و زندگی صنعتی هستند باز هم به طبیعت پناه می‌برند چون آرامشی که در طبیعت هست در هیچ جای دیگر نیست. در میان آثار هنرمندان، طبیعت نماد آرامش و حال خوب است. برای تداعی این آرامش به وسیله یک ترانه باید انتخاب‌ها بسیار دقیق باشد. در ترانه پاییز، شعر آقای علیرضا بدیع که قبلا سروده شده بود، ظرفیت این را داشت که به اثری زیبا تبدیل شود. ترانه پاییز در آلبوم ماه و ماهی منتشر شد.

ادبیات اثر کمک زیادی به شنیده شدنش کرد. این که «پاییز عاشق است» یک جمله خبری کاملا عاشقانه است که آدم‌ها را در پاییز پر از رنگ، عاشق‌تر می‌کند. خوشبختانه هر پاییز این اثر خوب شنیده می‌شود و امسال هم مردم لطف کردند و برگ‌هایی از آلبوم ماه و ماهی را ورق زدند تا به ترانه پاییز رسیدند و با آن خاطره‌بازی کردند.

هم شما و هم آقای بدیع، نیشابوری هستید. طبیعت این شهر هم که بی‌نظیر است، بخصوص روستاها و باغات نیشابور که در پاییز مانند تابلویی چشمنواز روبه روی آدمی قرار می‌گیرد. فضای زیستی آیا تاثیری در زاویه نگاه هنرمند دارد؟

قطعا تجربیات کودکی تاثیر مستقیمی بر کل زندگی ما دارد. ذهنیت بچه‌ای که زیر سقف‌های آهنی بزرگ می‌شود و تنها تجربه‌اش رفتن به پارک است با بچه‌ای که در طبیعت بزرگ می‌شود، تفاوت‌های اساسی دارد. کودک طبیعت دیده حتما آرامش بیشتری را تجربه می‌کند و اگر هنر را وارد زندگیش کند، آثارش حتما رنگ و بوی دیگری خواهد داشت. هنرمند هرگز نمی‌تواند از طبیعت جدا شود و انرژی مثبتی که از طبیعت می‌گیرد در آثارش منعکس کرده و آنها را به دیگران به اشتراک می‌گذارد تا حال آنها را هم خوب کند.

متولد آذر هستید. احوال خودتان در فصل پاییز چگونه است؟

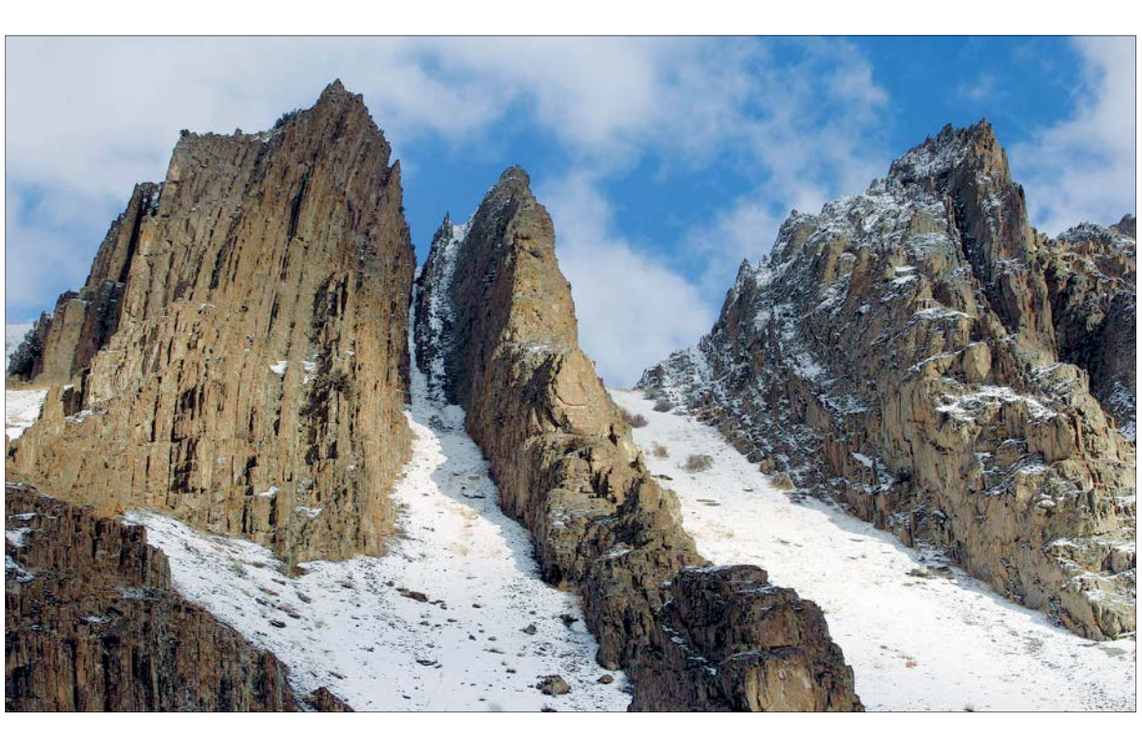
شاید دلیل علاقه شدیدم به پاییز همین متولد آذر بودنم است. از کودکی روز تولدم پر از رنگ‌های پاییزی بوده که بسیار دوست داشتنی است. به استاد اخوان ثالث اقتدا می‌کنم که گفته «پادشاه فصل‌ها پاییز است» ...

یک ترانه درباره برف دارید که غمگین است و یک ترانه هم دارید درباره باران که تم شادی دارد. نگاه‌تان به این دو پدیده طبیعی که مردم هم دوستشان دارند در واقعیت نیز همین‌گونه است؛ باران شاد و برف غمگین؟

همیشه این جوری نیست. بستگی به حال آن لحظه دارد و حس گروهی که اثر را تولید می‌کنیم. یک وقت‌هایی زیر باران پاییزی، طرب درونی باعث می‌شود شاد باشید. گاهی هم زیر باران پاییزی اشک می‌ریزیم. قلیانات احساسی آدم‌ها در پاییز که برگ‌ها می‌ریزند و درختان و زمین رنگارنگ می‌شوند یا زمانی که برف همه‌جا را سپیدپوش می‌کند، جوروا جور است. گاهی شادی گاهی غمگین، در پاییز و زمستان طبیعت احساسش فوران کرده و آن را به انسان‌ها نیز منتقل کرده و ما را یاد خاطرات شاد یا غمگین‌مان می‌اندازد. هنرمندان نیز برای ورود به حریم احساسات مخاطب، از ظرفیت‌های این فصل‌ها استفاده کرده و با شنونده‌ها و بیننده‌های آثار خود همراه می‌شوند.

آتش به مال زدن واقعی!

برند بربری، شرکت معروف تولیدکننده پوشاك لوکس به دلیل آنچه که «حفاظت از برند» نامیده شده، محصولات به فروش نرسیده سال گذشته خود به ارزش حدود ۳۰ میلیون یورو را آتش زده است. به گزارش تابناك، این برند بریتانیایی در گزارش سالانه خود اعلام کرده است محصولاتی اعم از پوشاك و لوازم آرایش را به ارزش ۲۸ میلیون پوند (معادل ۳۰ میلیون یورو) در سال گذشته نابود کرده است. در این گزارش تصریح شده که ارزش این محصولات به فروش نرسیده طی دوسال گذشته ۵۰ درصد و از سال ۲۰۱۳ تاکنون شش برابر افزایش یافته بود. دود شدن حدود ۲۰ هزار کرت ترنچ تنها بخشی از نابودی محصولات انبار شده در این شرکت بوده است.



عکس: ایرنا

جاده چالوس سفیدپوش شد

موتورهای خاطره‌انگیز تغییر کردند

موتورهای قدیمی و خاطره انگیز اورال که در کنار بدنه اصلی، جایگاهی برای سوارشدن یك نفر دیگر هم داشتند، بعد از گذشت ۷۰ سال برقی شدند.

به گزارش فارس، ظاهر و بدنه و تجهیزات فنی این موتورها از ۷۰ سال قبل به این سو تغییرات جدی نداشتند. اما حالا با برقی شدن طیف گسترده‌ای از وسایل نقلیه و حتی موتورسیکلت‌ها و کامیون‌ها، اورال نیز مقاومت قدیمی خود را متوقف کرده و به فکر برقی کردن موتورسیکلت نوستالژیك خود افتاده است.

این موتورسیکلت تمام برقی دارای موتوری با قدرت ۶۰ اسب بخار (۴۵ کیلووات) است و برای تامین انرژی از یك باتری ۱۳/۰ZF بهره می‌گیرد که برای تامین ۱۹/۵ کیلووات ساعت انرژی مناسب است.

وزن این مدل از موتورسیکلت یادشده هم بالا و برابر با ۳۷۳ کیلوگرم است. البته به مقاومت و توانمندی چرخ‌های این موتورسیکلت اضافه شده تا بتواند در زمین‌های ناهموار با دقت و کیفیت بیشتری حرکت کند.

باتری این موتور بعد از شارژ برای ۳۵۹ کیلومتر حرکت کافی است که رقم قابل ملاحظه‌ای محسوب می‌شود.

حمله دوباره دنیرو به ترامپ

رابرت دنیرو، بازیگر مطرح سینما که هنگام اهدای جایزه به بیلی کریستال در مراسمی در نیویورك روی سن رفته بود، بار دیگر فحش رکیکی نثار دونالد ترامپ کرد.

مهر به نقل از ورایتی نوشت، دنیرو بازیگر ۷۵ ساله آمریکایی که چندی پیش هدف بمب فرستاده شده توسط حامی ترامپ قرار گرفته بود، قصد ندارد حمله به ترامپ را متوقف کند.

تنها دو روز بعد از حضور مجدد دنیرو در نقش رابرت مولر (بازرس ویژه پرونده دخالت روسیه در انتخابات ریاست‌جمهوری آمریکا) در برنامه «زنده‌شنبه‌شب»، این بازیگر با سخنان تندتر به ترامپ حمله کرد.

دنیرو دوشنبه شب ۱۲ نوامبر در معرفی بیلی کریستال در مراسم اهدای جایزه‌ای در نیویورك به بالای سن رفت که در این لحظه یکی از حضار فریاد زد «لعنت به ترامپ» همانند عبارتی که اوایل سال جاری در مراسم «تونی» دنیرو خطاب به ترامپ گفته بود. دنیرو در جواب فریاد زد: «لعنت به کریستال!» وی همچنین بار دیگر فحشی نثار دونالد ترامپ کرد.

ستاره «گاو خشمگین» پس از آن به شوخی پیشنهاد کرد بیلی کریستال همبازی وی در فیلم «این را تحلیل کن» به جای ترامپ رئیس جمهور شود.

او اشاره کرد: ما یك دلقك خطرناك در راس امور داریم و چیزی که ما نیاز داریم یك کمدین قهرمان است. بازیگر «راننده تاکسی» گفت: البته از آنجا که کریستال دروغگوی خوبی نیست و همچنین نداشتن پرونده رسوایی‌های متعدد باعث می‌شود این بازیگر صلاحیت نشستن بر جایگاهی که ترامپ نشسته است، نداشته باشد.

دنیرو توضیح داد: فکر می‌کنم بهتر است از شما (بیلی کریستال) در جایی که هستید استفاده کنیم؛ جایی که موجب خنده و سرگرمی ما می‌شوید نه جای دیگر و باید تا می‌توانیم شما را از کاخ سفید دور نگه داریم.

حمله قلبی در کمین زنان جوان

نتایج یك مطالعه اخیر در آمریکا نشان دهنده روند نگران‌کننده‌ای در «موارد ابتلا به حمله قلبی» طی دهه‌های اخیر است.

به گزارش ایسنا، یافته‌های به‌دست آمده حاکی است که زنان جوان بیش از مردان همسال خود به دلیل حمله قلبی در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی بستری می‌شوند.

بیماری قلبی و عروقی اصطلاح جامعی است که انواع مختلفی از بیماری‌های تاثیرگذار روی سلامت قلب یا عروق خونی را شامل می‌شود. این بیماری‌ها سالانه به مرگ دست‌کم ۸۳۶ هزار و ۵۴۶ نفر منجر می‌شود که عامل اصلی مرگ و میر در میان زنان و مردان آمریکاست.

هرچند، در شیوع برخی انواع بیماری‌های قلبی و عروقی از قبیل بیماری عروق کرونر قلب که در نهایت به حمله قلبی منجر می‌شود فاکتور جنسیت تاثیرگذار است.

براساس برخی مطالعات بیماری عروق کرونر قلب در میان مردان در هر رده سنی بیشتر شایع است و این تصور را ایجاد کرده که عارضه قلبی بیماری مردانه است. اما نتایج مطالعاتی که بتازگی انجام شده نشان‌دهنده روند هشداردهنده‌ای است که براساس آن تعداد زنان جوان قربانی این نوع از بیماری قلبی افزایش پیدا کرده است.