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

جام جم

■ شاپا: ۳۶۳۷-ISSN۱۷۳۵
■ 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: ۳۰۰۰۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به صورت همزمان در تهران و شهرستان‌های اصفهان، اهواز، تبریز، ساری و همدان (چاپخانه‌های روزنامه جام جم)

دوشنبه ۱۲ آذر ۱۳۹۷ | ۲۵ ربیع‌الاول ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال نوزدهم - شماره ۵۲۶۳ | استان تهران و البرز ۱۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۵۰۰ تومان | Monday - 2018 Dec 3

حدیث روز: کتاب الزهد

امام صادق (ع):
نیکوکاری روزی را زیاد می‌کند.

پلک احساس: سعدی

آسوده خاطرم که تو در خاطر منی
گر تاج می‌فرستی و گر تیغ می‌زنی

امروز در تاریخ:

- روز جهانی معلولان
- درگذشت پیر آگوست رِنُوار، نقاش معروف فرانسوی (۱۹۱۹م)
- تولد ژان لوك گدار، کارگردان نامی موج نوی فرانسوی (۱۹۳۰)
- نخستین عمل پیوند قلب در جهان توسط پروفسور کریستین بارنارد، آفریقایی (۱۹۶۷م)

اوقات شرعی:
اذان ظهر: ۱۱/۵۴ | غروب آفتاب: ۱۶/۵۱
اذان مغرب: ۱۷/۱۱ | نیمه‌شب شرعی: ۲۳/۱۰
اذان صبح (فردا): ۵/۲۹ | طلوع خورشید (فردا): ۶/۵۸

پیش‌بینی آب و هوا سه‌شنبه

تهران	اهواز	اصفهان	بوشهر	رشت	شیراز	مشهد	یزد
۱۵ / ۷	۲۳ / ۱۵	۱۶ / ۲	۲۳ / ۱۷	۱۶ / ۹	۱۵ / ۵	۱۴ / ۳	۱۹ / ۷

حکمت ۳۴۲: نهج‌البلاغه

بزرگ‌ترین توانگری، چشم نداشتن به مال مردم است.

خوراکی‌هایی برای لاغری

اگر تصمیم دارید هم بخورید هم لاغر شوید، خوراکی‌هایی که خاصیت عجیبی در کاهش وزن دارد را در رژیم غذایی‌تان قرار دهید.
به گزارش ایلنا، گوشت کباب شده را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. محققان دریافته‌اند نوعی از اسید چرب به نام CLA که به‌طور طبیعی در گوشت گاو، گوسفند و لبنیات یافت می‌شود عاملی برای دفع چربی است. نتایج یك تحقیق نشان می‌دهد، افرادی که به‌مدت شش ماه این اسید چرب را در غذای خود دریافت کردند، ۴ درصد کاهش در توده چربی داشته‌اند که این کاهش عمدتا در ناحیه پاها بوده است بنابراین کباب را دریابید!
شاید سوزاندن زبان با یك سس تند و آتشین کاری ظالمانه و بی‌رحمانه به‌نظر برسد، ولی این کار مبنای علمی کاملا قدرتمندی دارد.
نتیجه مطالعه‌ای در ژورنال تغذیه بالینی نشان داده، چند داوطلب شجاع دانمارکی بعد از خوردن مقداری کاپسائیسین (ماده موثر فلفل) تمایل زیادی به خوردن غذا نداشته‌اند.
اسفناج: اسفناج جدا از این‌که منبع غنی آهن به‌شمار می‌آید حجم بسیار زیادی هم فیبر دارد. فیبر موجود در اسفناج دوبرابر اغلب سبزی‌ها به بدن کمك می‌کند تا چربی‌ها را به شکل موثرتری متابولیزه کند. تحقیقات نشان داده، افزودن اسفناج به برنامه غذایی روزمره تا ۷ درصد کالری دریافتی را کاهش می‌دهد، چون عبور غذا از دستگاه گوارش را کندتر می‌کند.
نخود: نخود و نخودفرنگی غنی از فیبرهای قابل جذب است که شما را سیر نگه می‌دارد. البته ممکن است مقداری مزاج شما را به‌هم بریزد. مطالعه‌ای که توسط دانشمندان اسپانیایی روی ۲۰۰ نفر بیمار که اضافه وزن داشتند انجام گرفته، نشان داد وقتی این افراد به‌مدت چهار ماه از یك رژیم غذایی با درصد فیبر بالا (متکی بر نخود) پیروی کردند پنج کیلو وزن از دست دادند. این مقدار وزن فقط به‌واسطه خوردن نخود واقعا چشمگیر است.

تخم‌مرغ: نتایج مطالعه‌ای در ژورنال تحقیقات تغذیه این نکته را برمبنای مقایسه خوردن صبحانه‌های مختلف نشان داده است.
نان و کیك‌های شیرین جدا از محتوای چربی خود، باعث بالا رفتن سطح قند خون شده و در نتیجه فرد را وادار می‌کنند تا بیشتر بخورد. در عوض خوردن تخم‌مرغ به‌دلیل کمیت و کیفیت بالای پروتئین خود، دریافت کالری روزانه را کاهش داده و به‌مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه می‌دارد.
پاستا: یکی از بدترین عوارض وزن کم کردن، کاهش حجم عضلات است؛ خوشبختانه مطالعه‌ای که در ژورنال دیابت، چاقی و متابولیسم به چاپ رسیده نشان داده، غذاهایی با مقدار نشاسته پایین (آنهایی که قند خون را بلافاصله بالا نمی‌برند) با حفظ توده عضلانی به کاهش وزن کمك می‌کند.
بنابراین خوردن پاستا، سیب‌زمینی آب‌پز یا تنوری، نان جو و نان‌های سبوس‌دار عضلات شما را حفظ می‌کند.
پروبیوتیك: دانشمندان آلمانی دریافته‌اند، افراد چاق در دستگاه گوارش خود با مشکل تعادل نداشتن میان باکتری‌ها روبه‌رو هستند که باعث دریافت کالری بیشتری در بدن آنها می‌شود اما در افراد لاغر باکتری‌ها، کالری بیشتری مصرف کرده و کالری دریافتی فرد را کاهش می‌دهند بنابراین خوردن روزانه محصولات پروبیوتیك بویژه ماست، تعادل باکتریایی دستگاه گوارش را برقرار خواهد کرد.

بوق اشغال

۱۷ سال قبل، زنده یاد ابوالفضل زرویی نصرآباد در گفت‌وگو با روزنامه جام جم چه گفت:

می‌ترسم بمیرم و کسی یادم نکند

مثل همیشه خبر کوتاه بود و غافلگیرکننده! ابوالفضل زرویی نصرآباد درگذشت....! حدود ساعت ۱۰ شنبه‌شب، اینستاگرام و کانال‌های خبری پر شد از اندوه و ماتم و اشك آن هم درباره مردی طناز که همه عمر با کلمات، لبخند به لب مردم آورده بود. مردی که هیچ‌کس از او تلخی به‌یاد نداشت. اما زرویی نصرآباد تلخ با این دنیا وداع گفت، در تنهایی، پشت میز کارش.
۱۶ خرداد ۱۳۸۰ روزنامه جام جم در صفحه بوق اشغال، گفت‌وگویی متفاوت و خواندنی با این طنزپرداز، شاعر و پژوهشگر چاپ کرد که امروز به مناسبت درگذشت زرویی نصرآباد این گفت‌وگو را بازنشر می‌کنیم.

نام؟
ابوالفضل.
نام خانوادگی؟
زرویی نصرآباد.
نام پدر؟
حسنعلی.
شغل پدر؟
باغبان.
تحصیلات؟
فوق‌لیسانس زبان و ادبیات فارسی.
همه شغل‌های قبلی؟
معلم، قلم به مزد خودفروخته، روزنامه‌نگار سابق.
تلخ‌ترین یاد کودکی؟
پنج شش سالم بود. تلویزیون نداشتیم، از پشت پنجره خانه همسایه، برنامه کودك نگاه می‌کردم. با هزار بدبختی آجر می‌آوردم و می‌گذاشتم زیر پایم تا قدم به لبه پنجره برسد. یك روز بچه‌های همسایه فهمیدند و از آن روز به بعد، همیشه وقت پخش برنامه کودك، پرده‌ها را می‌کشیدند.
ضرب‌المثلی که اولین بار خیلی از آن خوشتان آمد؟
خوشا باغی که شغالش کند قهر!
اولین فیلمی که دیدید؟
فکر می‌کنم مرد شش میلیون دلاری.
اولین کسی که رنجاندید؟
مثل همه مادرم، خدا رفتگان شما را هم رحمت کند.
آخرین بار که گریستید؟
دو سه شب پیش، هنگام تشییع هزار شهید از تلویزیون.
نظرتان درباره کم‌آبی؟
چیز خوبی است، «هشدار» خورش ملس است.
فیلمی که به زور تا پایان دیده باشید؟
شاید فیلمی از «مایاکوفسکی».
بهترین دیالوگ سینما؟
بیشتر دیالوگ‌های فیلم‌های مرحوم علی حاتمی.
آدم بدقولی هستید؟
نه آقا، مردِ و قولش.
سابقه بیشترین بی‌خوابی؟
زیاد داشته‌ام. آخرینش ایام برگزاری جشنواره طنز دانشجویان سراسر کشور. من و کادر اجرایی جشنواره، در طول یك هفته، شاید به اندازه ۱۵ ساعت توانستیم بخوابیم.
بدترین غلط نگارشی؟
مجموعه آثار خودم!
آخرین غلط املایی در نوشته‌هایتان؟
خوشبختانه تا امروز نداشته‌ام.
کابوس بیشترین شب‌ها؟
این‌که بمیرم و کسی از من یاد نکند.
نمونه‌ای از طنز ناخواسته؟
مصاحبه برخی مسوولان ...
بهترین نام مستعار در طنز؟
«اینجانب» و «حضرت عالی».
بهترین نام بر یك اثر طنز؟
«خاك بر سر عشق» نوشته خاکسار ابهری و «قصه‌های از نظر سیاسی بی‌ضرر»!
تبدیل همه عمرتان به یك بیت شعر؟
لحظه‌ای چند بر این لوح کبود
نقطه‌ای بود و دگر هیچ نبود
پنج کتاب برای جزیره خلوت؟
قرآن کریم، کتاب مقدس، کلیات سعدی، قصه‌های مجید، دایره‌المعارف آمریکانا.
پنج فیلم برای جزیره خلوت؟
محمد رسول‌ا...، ماه کاغذی، هات‌شتز، ترمیناتور۲، آبلوموف.
پنج موسیقی برای جزیره خلوت؟
سمفونی ۹ کرال بتهوون، چهار فصل ویوالدی، دانوب آبی، هزاردستان مرتضی حنانه، سمفونی هفت شوستاکوویچ، ضمنا نوار ترانه‌ها را در کفش و جوراب قایم می‌کنم.
بدترین شعر معاصر؟
متاسفانه نداریم!
نظرتان راجع به زلزله تهران؟
موضوع تکان‌دهنده‌ای است!
آخرین زمزمه سر زبان؟
مرگ چه خواب سبکی بوده است تا مژه بستیم قیامت رسید
آخرین سطر از آخرین یادداشت؟
همه می‌دونن که هیچی بار ما نیست اخوی
شاعری هم دیگه راست کار ما نیست اخوی
سیاسی‌ترین بخش زندگی؟
مهری که هنگام شرکت در انتخابات توی شناسنامه‌ام خورده است.
کشت مطلوب در رویای کشاورز شدن؟
توت‌فرنگی.
تکیه کلام همیشگی؟
قربون شما برم.
درصدهای ترکیب روح؟
سی و هشت ممیز چهاردهم درصد خیر. چهل و سه و هفت دهم درصد شر، بقیه‌اش هم قاتی پاتی است.
احساس نویسنده‌ای که به دنبال حق‌التحریرش آمده؟
عنان مال خودت را به دست غیر مده
که مال خود طلبیدن، کم از گدایی نیست
و در کنار این، یك مقدار زیادی هم احساس فریب‌خورده و رهاشده.
نظرتان درباره نام مجموعه شعر «این مرده سیب نیست، یا گلابی است یا خیار»؟
دقیقا نمی‌دانم ولی مرده مورد نظر می‌تواند شیلنگ، موز، هویج یا کدوتنبل هم باشد. بستگی به آدمش دارد.
زشت‌ترین چهره انسانی؟
هیچ‌کس زشت نیست؛ مگر بعضی‌ها آن هم موقع «اخم».
زیباترین دروغی که شنیده‌اید؟
همه چی درست می‌شه.
خنده‌دارترین دیالوگ سینما؟
خنده‌دارترین را نمی‌دانم ولی خیلی از دیالوگ‌های فیلم‌های «لیلی با من است» و «مرد عوضی» جالب است.
بهترین کتاب طنز؟
«ژیل لاسی» و «دن‌کیشوت».
نظرتان درباره کتاب آشپزی دریابندری؟
متاسفانه تا به حال موفق به خرید این کتاب نشده‌ام، ولی یقین دارم که هیچ‌یك از آثار نجف دریابندری، بی‌حرف تازه نیست.
بهترین فیلم کمدی؟
این سال‌ها، «لیلی با من است.»
بهترین نمونه شعر طنز معاصر؟
تمامی اشعار زنده‌یاد ابوتراب جلی و اشعار طنز کیومرث صابری.
محبوب‌ترین شخصیت طنز؟
اگر منظورتان «کاراکتر» باشد، در جهان چارلی چاپلین، در ایران ملانصرالدین.
نظرتان راجع به چخوف؟
مردی با لبخندی مرموز در مه.
کیومرث صابری فومنی (گل‌اقا)؟
پایه‌گذار طنز سیاسی بعد از انقلاب، از معدود طنزپردازان صاحب‌سبك، معلمی دلسوز، باسواد ادبی فوق‌العاده و قلمی رشك‌برانگیز. به شاگردی او افتخار می‌کنم و هرچه دارم از او دارم.
عبید زاکانی؟
طنزپردازی اصلاح‌طلب، با نگاهی دوم خردادی!
فکر می‌کنید در چه سنی بمیرید؟
عمر آدمی دست خداست، ولی فکر نمی‌کنم عمری طولانی داشته باشم. طی سه چهار ماه اخیر، چند مذاکره سرپایی با جناب عزرائیل داشته‌ام.
دوست دارید روی سنگ قبرتان چه بنویسند؟
سی چهل هزار تومان بابت این سنگ قبر پول داده‌ایم. این قدر با کفش گلی رویش راه نروید. این‌که این زیر خوابیده، ناسلامتی آدم است.

بلای تلفن همراه برای خواب شبانه

مدت زمان استفاده از تلفن‌های هوشمند با تغییر ساعت بدن، باعث اختلال در برنامه خواب می‌شود.
به گزارش خبرآنلاین، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد سلول‌های حساس به نوری که در چشم وجود دارند با قرار گرفتن در معرض نور، ساعت بدن را تغییر می‌دهند.
قرار گرفتن طولانی مدت در مقابل نور، بخصوص اگر خارج از ریتم فعالیت‌های شخص باشد، در برنامه خواب اختلال ایجاد کرده و سلامت انسان را به خطر می‌اندازد.
یکی از شایع‌ترین علت‌های قرار گرفتن در معرض نور در شب، استفاده از تلفن همراه قبل از خواب است.
محققان مؤسسه سالك (Salk)، در راستای یافتن درمانی برای بی‌خوابی شبانه، پاهای بی‌قرار، میگرن و اختلال در نظم برنامه خواب، به این نتیجه رسیده‌اند که از بین رفتن نظم شبانه‌روزی ساعت بدن، در نهایت مشکلات متعددی برای سلامت انسان به وجود می‌آورد که بعضی از آنها مانند سندرم متابولیك، مقاومت به انسولین، چاقی مفرط، اختلال‌های شناختی و در برخی موارد حاد سرطان، نیازمند درمان‌های طولانی مدت هستند. از آنجا که امروزه اکثر منابع نوری که استفاده می‌کنیم، مصنوعی هستند، چرخه خواب و بیداری دیگر وابسته به الگوی شب و روز نیست.

نگاه کردن بیش از حد به صفحه تلفن‌های هوشمند، بخصوص شب‌ها و زمان خواب، به علت تغییر دادن نظم نور دریافتی چشم و اختلال در ارسال سیگنال‌های دریافت نور به مغز می‌تواند باعث اختلال در ساعت بدن شده و برای مدت طولانی احساس نیاز به خواب را از بین ببرد. پس بهتر است سعی کنید استفاده از تلفن همراه را به زمانی غیر از زمان خواب موکول کنید.

قدبلندترین مرغ دنیا

قدبلندترین مرغ دنیا، قدی نزدیك به یك متر دارد. این مرغ که مرالکی نام دارد اولین‌بار وقتی کلیپ عجیب و غریبش که در حال خرامیدن به سمت آغل مزرعه در کوزوو است پخش شد در جهان دیده شد. به گزارش فردا نیوز، این مرغ غول‌پیکر تقریبا همقد یك بچه پنج‌ساله است و با پنجه‌های بزرگ و پرهایی که داشت و بسیاری افراد باور داشتند این تصور را در میان کاربران فضای مجازی ایجاد کردند که او در واقع یك کودك است که لباس مرغ به تن دارد. حالا صاحب این مرغ نشان داده این مرغ که نزدیك به هشت کیلو وزن دارد، واقعی است و در مزرعه او زندگی می‌کند.

مرالکی از نژاد مرغان برهمایی است که از چین وارد آمریکا شده است. این نژاد، گوشت و تخم‌مرغ مردم آمریکا را از دهه ۱۸۵۰ تا حدود سال ۱۹۳۰ تامین می‌کرد اما از زمانی که بسیار گران شد طرفداران خود را از دست داد.

عکس: ایرنا

پرندگان مهاجر به دریاچه چیتگر رسیدند

کشف عنکبوت شیرده!

محققان چینی بتازگی نوعی عنکبوت را پیدا کردند که همانند پستانداران به بچه‌هایش شیر می‌دهد. به گزارش فارس، توانایی تولید شیر مادر برای نوزادش به‌طور معمول از ویژگی‌های منحصربه‌فرد پستانداران است اما اکنون تیمی از محققان چینی عنکبوتی جهنده را کشف کردند که شیری غنی از مواد مغذی را برای بچه‌هایش تولید می‌کند. محققان به مدت چند روز بچه عنکبوت‌های تازه متولدشده را مورد بررسی قرار دادند و مشاهده کردند که آنها قطرات کوچکی از شیر را در اطراف لانه می‌چشند. این شیر حدود چهار برابر بیشتر از شیر گاو دارای پروتئین است در حالی که مقادیر چربی و قند نسبتا کمتری دارد. همچنین آنها دریافتند که عنکبوت مادر مدت زمانی که بچه‌هایش بالغ نشده‌اند به آنها شیر می‌دهد. این بچه‌عنکبوت‌ها پس از ۴۰ روز بالغ می‌شوند.