■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤول: سید علیرضا شریفی ■ نخستین موسسه فرهنگی مطبوعاتی کشور دارای گواهینامه بین‌المللی ISO9001:2008

جام جم

■ شاپا: ISSN۱۷۳۵-۳۶۳۷
■ 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: ۲۳۰۰۴۰۳۲
■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)

دوشنبه ۲۷ خرداد ۱۳۹۸ | ۱۳ شوال ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۴۰۸ | استان تهران و البرز ۱۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۵۰۰ تومان | Monday - 2019 June 17

حدیث روز: بحارالانوار

امام حسن(ع)

آن را که خرد نیست، ادب نیست.

پلک احساس: مولانا

ببندم گردن غم را چو اشتر می‌کشم هر جا
بجز خارش ننوشانم چو در باغ ارم باشم

امروز در تاریخ:

- تشکیل جهاد سازندگی به فرمان امام خمینی(ره) (۱۳۵۸ ش)
- درگذشت جلیل شهناز، استاد برجسته تار و سه تار (۱۳۹۲ ش)
- درگذشت شیخ بهایی، دانشمند عهد صفوی (۱۰۳۰ ق)
- روز جهانی بیابان‌زدایی

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۳/۰۵ | غروب آفتاب: ۲۰/۲۲
اذان مغرب: ۲۰/۴۴ | نیمه‌شب شرعی: ۰۰/۱۲
اذان صبح (فردا): ۴/۰۲ | طلوع خورشید (فردا): ۵/۴۸

پیش‌بینی آب و هوا سه‌شنبه

تهران	اهواز	ایلام	اصفهان	تبریز	رشت	زاهدان	مشهد
۳۶ / ۲۶	۴۷ / ۳۲	۳۴ / ۱۵	۳۶ / ۱۸	۳۲ / ۱۶	۳۱ / ۲۱	۳۶ / ۲۰	۳۵ / ۲۰

حکمت ۹۰: نهج‌البلاغه

فقیه کامل کسی است که مردم را از آمرزش خدا مأیوس و از مهربانی او نومید نکند و از عذاب ناگهانی خدا ایمن نسازد.

کافه میرداماد

گفت‌وگو با جواد قارایی، کارگردان «ایرانگرد» در روز جهانی بیابان‌زدایی:

کویر منتظر ماست...

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

فقط کافی است چشمانمان را برای چند لحظه ببندیم و تصور کنیم؛ دنیای پیرامونمان خشک و خالی از حیات و آبادانی است. تصور کنیم کره زمین به بیابانی بی‌انتها تبدیل شده است... بی‌آب و آبادانی... بیابان!

حالا چشمانمان را باز کنیم و واقعیت را درک کنیم. درست است که هنوز جنگل و تالاب و دریا و دریاچه و دشت و دمن و غیره داریم اما اگر با همین سبک به زندگی ادامه دهیم و با همین فرمان مصرف آب را مدیریت نکنیم به‌زودی دنیای سبز پیرامونمان به برهوت و بیابان تبدیل و زندگی بی‌معنا می‌شود.

این خیال را هم از خودمان دور کنیم که بشر همیشه توانسته با شرایط طبیعی، خودش را وفق بدهد و سبک زندگی جدیدی بنا کند. دنیای بدون آب و آبادانی، حیاتی ندارد که بتوان با آن زندگی کرد. نگاهی به بیابان بیندازید و ببینید چقدر موجود زنده دارد و چگونه می‌توان در آن زندگی کرد؟ کمی هم از دنیای کارت‌پستالی و خیالی کتاب‌ها فاصله بگیریم، چون بیابانگردی و درویشی برای مقطعی از زندگی مناسب است و باید به آن بیشتر به عنوان یک تجربه نگاه کرد تا سبک و مدل دائمی زندگی. این را هم اضافه کنم که اگر بشر تصور می‌کند به مرور برای زندگی در بیابان مثل شتر، کوهان‌دار می‌شود یا مثل کاکتوس، قطور که بتواند آب را در خودش ذخیره کند یا مثل خزندگان روزها زیر خاک و شن بخزد و شب‌ها بیرون بیاید این هم فقط به درد فیلم‌هایی می‌خورد که تلاش می‌کنند، هشدار بدهند به ما که زندگی در بیابان مصیبتی است که زود به پایان می‌رسد.

همه اینها باعث شده تا امروز را به‌نام روز بیابان‌زدایی نامگذاری کنند تا حداقل برای یک روز که شده مردم و مسؤولان به زندگی در بیابان فکر کرده و تلاش کنند گستره بیابان‌ها را وسعت ندهند.

نابودی آب‌های زیرزمینی

جواد قارایی، کارگردان مستند ایرانگرد، به همه جای ایران سفر کرده و تقریبا الان می‌داند وضعیت بیابان‌ها، جنگل‌ها، دریاها و... به چه شکل است. او که در حال ساخت سری جدید ایرانگرد است، همان ابتدای صحبتمان تاکید می‌کند کارشناس محیط زیست نیست و فقط آنچه دیده و از همنشینی و هم‌صحبتی کارشناسان و مردم بومی بدست آورده را بازگو می‌کند.

قارایی می‌گوید: بیابان‌ها رو به افزایش هستند، خشکسالی در کمین است و اصلا نباید به بارش‌های خوب امسال دلگرم بود. حیات آبی ما به سفره‌های آب‌های زیرزمینی بستگی دارد که آنها تقریبا از بین رفته‌اند. اگر تا چند سال قبل با ۵۰ متر حفاری در یزد می‌توانستیم به آب برسیم اکنون با ۳۰۰ متر (اندازه برج میلاد) باز هم به آب نمی‌رسیم! یعنی کف آب‌های زیرزمینی آن‌قدر پایین رفته که دستیابی به آنها تقریبا ناممکن شده. رانش و فرونشست زمین در نقاط مختلف ایران به همین دلیل است. سفره‌های آب‌های زیرزمینی اتفاقی نیست که طی یکی دو سال رخ دهد. باید مثلا صد سال بارش خوب و مناسب داشته باشیم تا دوباره شرایط آب‌های زیرزمینی خوب شود.

کشاورزی در کشور ما حرف اول را می‌زند اما متاسفانه کشاورزی کاملا سنتی است و هنوز آبیاری به شکل غرق‌آبی است و این یعنی نابودی آب‌های زیرزمینی. البته در این میان نباید زندگی صنعتی و اسراف بیش از اندازه آب در خانه‌ها را نادیده گرفت. مردم ما بی‌رویه آب استفاده می‌کنند و اصلا دغدغه‌ای به‌نام کم‌آبی و صرفه‌جویی ندارند.

نادیده گرفتن سیستم قنات‌ها

از کارگردان ایرانگرد می‌پرسم، سال‌ها قبل در بیابان‌های ایران شهرهایی مانند یزد و کرمان ساخته شد. هنوز هم باغ شازده در دل کویر از جاذبه‌های گردشگری و یکی از پدیده‌های زیبای جهان است چطور شد که نتوانستیم این روش را ادامه دهیم؟

قارایی می‌گوید: ما وارد دنیای مدرن و صنعتی شدیم بدون این که داشته‌های کارآمد خود را حفظ کنیم. قنات ایرانی در دنیا بی‌بدیل بوده و هست اما بعد از ورود صنعت به ایران، سیستم قنات‌ها نادیده گرفته شد و کسی به آن توجه نکرد و کم‌کم حتی قنات‌ها هم شروع به خشک شدن کردند و در آستانه نابودی قرار گرفتند باز هم به خاطر از بین رفتن آب‌های زیرزمینی. ایرانیان باستان یا ایرانی‌های مثلا چهارصد پانصد سال قبل برای زیست در ایران که روی کمربندی خشک دنیا قرار دارد، تمهیدات و تکنیک‌های بی‌نظیری داشتند و اکنون سوال این است که چرا آنها را از دست دادیم و البته از فناوری جهانی هم استفاده درست و کارآمد نمی‌کنیم، درست مصداق همان مَثَل قدیمی؛ از اینجا رانده و از آنجا مانده!

ملاحظات سفر به بیابان

تعطیلات خرداد و سفر میلیونی ایرانی‌ها به شمال کشور بار دیگر زنگ خطر از بین رفتن خطه شمال را به صدا درآورد و باز هم رسانه‌ها و فعالان شبکه‌های اجتماعی این هشدار را دادند که ایران وسیع است و می‌توان به جاهای دیگر هم سفر کرد. حتی می‌توان به بیابان و کویر رفت.

قارایی اما چشمش ترسیده، از هر سفری و گردشگری! چون تجربه ثابت کرده گردشگران ایرانی به هر جا می‌روند، آنجا را نابود می‌کنند با زباله، با شکستن درختان و آسیب‌زدن به محیط زیست.

این مستندساز می‌گوید: کویر لوت تنها طبیعت ایرانی است که ثبت جهانی شده است. منحصر به‌فرد و زیباست. در سری دوم ایرانگرد چند قسمت را به این بیابان بی‌نظیر دنیا اختصاص دادیم. اما راستش را بخواهید الان برای این بیابان نگرانم! گردشگران به آنجا می‌روند بدون این‌که راه و رسم گردش در بیابان را بلد باشند. بدون این که بدانند در بیابان اصلا نباید آتش روشن کرد. با ماشین نباید در همه جای بیابان رفت و آمد کرد. رد لاستیک یک ماشین حدود چهل پنجاه سال روی خاک بیابان می‌ماند و از بین نمی‌رود. گیاهان بیابان را نباید کند و با آن آتش روشن کرد. همان گیاه سی‌چهل سانتی که شما می‌بینید، حدود چهل، پنجاه سال عمر دارد و برای رویش دوباره‌اش همین‌قدر زمان لازم است. قارایی درباره تفاوت بیابان و کویر می‌گوید: در بیابان آب بسیار کم است به گونه‌ای که می‌توان گفت اصلا آبی وجود ندارد، هر چند خاکش حاصلخیز باشد. اما در کویر که جزئی از بیابان است، آب هست اما آن‌قدر شور که غیرقابل استفاده است.

امروز، روز بیابان است نه برای گسترش آن بلکه برای جلوگیری از وسعتی که روز به روز بیشتر می‌شود، باور کنیم در بیابان نمی‌توان زندگی کرد. بیابان یعنی بی‌آب و بی‌آبادانی. یعنی خاموشی حیات. ایران روی کمربند خشکی و بیابان قرار دارد و به‌شدت مستعد خشکسالی. بارش‌های زیاد امسال فریبمان ندهد که از دوره خشکسالی عبور کرده‌ایم. ایران به‌شدت کم‌آب و بی‌آب است. حواسمان باشد دچار بیابان نشویم.

مقطع حساس کنونی

حکایت ۲ شاخ از شاخ‌های اینستاگرام

امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

در سرزمینی از سرزمین‌های دوردست، دو دوست بودند که باهم شریک شده بودند و یک فعالیت تولیدی راه انداخته بودند و به‌صورت تمام‌وقت سعی بیهوده می‌کردند و رنج بیهوده می‌بردند تا بتوانند گلیم کسب‌وکار خود را از آب بیرون بیاورند، اما از آنجا که مملکت در شرایط بحران اقتصادی بود، هرچه بیشتر تلاش می‌کردند، بیشتر در فلاکت فرو می‌رفتند.

دو دوست روزی در دفتر نشسته بودند و به یکدیگر نگاه می‌کردند که وقت ناهار فرا رسید. دوست اول گفت: حال که درآمد درست و حسابی نداریم که ناهار درست و حسابی بخوریم، برویم نان سنگک و ماست تازه بگیریم و نان و ماست بخوریم. دوست دوم گفت: بسیار فکر خوبی کردی. من نان می‌گیرم و تو ماست بگیر. سپس هردو برای خرید نان و ماست از دفتر بیرون رفتند. چند دقیقه بعد دوست اول با یک ظرف ماست به دفتر برگشت. سپس دو کاسه یکبارمصرف گیاهی تجدیدپذیر برداشت تا ماست را در آن قسمت کند و منتظر بماند تا دوست دوم بیاید. وقتی ماست را در کاسه‌ها ریخت، احساس کرد کاسه سمت راست مقدار بیشتری ماست دارد. پس یک قاشق ماست از کاسه سمت راست در کاسه سمت چپ ریخت. آن‌گاه احساس کرد کاسه سمت چپ مقدار بیشتری ماست دارد، پس یک قاشق ماست از کاسه سمت چپ در کاسه سمت راست ریخت. آن‌گاه احساس کرد کاسه سمت راست مقداری بیشتری ماست دارد... در این هنگام دوست دوم با نان سنگک به دفتر برگشت و دوست اول را در حال ماست‌بازی دید. دقایقی به تماشای او ایستاد و وقتی دید ول‌کن نیست از او فیلم گرفت و برای خنده در شبکه اجتماعی اینستاگرام بارگذاری کرد و زیر آن نوشت: از ماست که بر ماست.

این ویدئو در عرض ۲۴ ساعت ۴۴۰ هزار بار دیده شد و در صفحه پیشنهادهای اینستاگرام بالا آمد و طی دو روز به یکی از پربازدیدترین ویدئوهای فضای مجازی تبدیل شد. دودوست وقتی چنین دیدند فعالیت تولیدی خود را متوقف کردند و یک ادمین استخدام کردند و پیج ضرب‌المثل‌های فارسی در آیینه تصویر را در شبکه اجتماعی اینستاگرام راه‌انداختند و پس از مدتی با گرفتن تبلیغات فراوان و درج آن در ابتدای ویدئوها به‌شدت پولدار شدند و هم‌اکنون دو تن از شاخ‌های اینستاگرام می‌باشند که توسط ادمین اداره می‌شوند. برای دادن تبلیغ به آنها باید به دایرکت مراجعه کنید.

بی‌خوابی کشنده است

متخصصان علوم پزشکی در آمریکا اعلام کردند کم‌خوابی یا بی‌خوابی به عوارض جدی و خطرناک در انسان‌ها منجر می‌شود.

به گزارش ایسنا، بر اساس مطالعه‌ای از سوی متخصصان انستیتو ملی سالمندی در آمریکا، اختلال در خواب منجر به بیماری‌های قلبی-عروقی، افسردگی، زوال عقل و عوارض جدی دیگری برای بدن می‌شود.

پزشکان تاکید دارند پیامد بی‌خوابی مزمن تنها کسالت و خستگی نیست بلکه این عارضه با افزایش خطر ابتلا به فشار خون، دیابت نوع ۲، حمله قلبی، افسردگی، اضطراب و حتی افزایش خطر مرگ زودرس مرتبط است.

پس از مطالعه روی وضعیت سلامت و برنامه خواب ۹۰۰۰ نفر در آمریکا که سن آنها بالای ۶۵ سال بوده آشکار شد که حدود ۵۰ درصد این افراد با مشکلات بی‌خوابی روبه‌رو بوده‌اند. این افراد حتی در صورت خوابیدن در زمان معین و استراحت کافی، همچنان پس از بیدار شدن بیشتر اوقات احساس خستگی و کسالت می‌کردند. به گفته پزشکان علاوه بر برنامه منظم، کیفیت خواب نیز از اهمیت بالایی برخوردار است.

متخصصان تاکید دارند یکی از دلایل اختلال خواب، استرس است که باعث تحریک تولید کورتیزول می‌شود که این امر به نوبه خود به کم‌خوابی یا بی‌خوابی منجر می‌شود. این در حالی است که نتایج آزمایش‌ها نشان می‌دهد به‌دلیل بی‌خوابی، خطر ابتلا به زوال عقل در بیشتر این افراد افزایش داشته است.

به گفته متخصصان، در عین حال خواب بیش از حد نیز منجر به اختلال در فعالیت قلب می‌شود.

بلندترین آبشار ایران

آبشار لاتون در ۱۵ کیلومتری جنوب شهرستان آستارا، شهر لوندویل و در شش کیلومتری روستای کوته کومه جای گرفته و ارتفاع تقریبی این آبشار ۱۰۵ متر است که به لحاظ بلندی، مرتفع‌ترین آبشار گیلان و ایران به حساب می‌آید.

به گزارش ایسنا، این آبشار میان جنگل‌های انبوه گیلان و در مجاورت کوه زیبای اسپیناس قرار گرفته و در حاشیه آن یکی از زیباترین جنگل‌های متراکم بکر و دست‌نخورده گیلان با انبوهی از درختان آلو، به، گلابی، گردو، فندق و سیب وحشی وجود دارد و در ۹ ماه از سال، سرسبزی و زیبایی خود را حفظ می‌کند.

آبشار لاتون از فاصله ۵۰۰ متری قابل رؤیت است.

عکس: ایرنا

زندگی در اورامانات

بازداشت یک درخت!

در منطقه «لَندی کوتال» که یک اردوگاه ارتش در پاکستان است، درختی غل و زنجیر شده در آن وجود دارد؛ انگار کسی خواسته مانع فرار درخت بشود.

به گزارش تابناک، روی یکی از شاخه‌های درخت تابلویی آویزان است که در بخشی از آن نوشته شده: من بازداشت هستم! این درخت پرسش‌های بسیاری برانگیخته که چرا در غل و زنجیر است و به همین دلیل مورد توجه بازدیدکنندگان و گردشگران قرار گرفته است. داستان درخت به سال ۱۸۹۸ میلادی بازمی‌گردد؛ وقتی یک افسر بریتانیایی به نام جیمز اسکوئید براثر خوردن مشروبات الکلی تصور کرد که درخت در حال حرکت است؛ بنابراین به گروه سربازان دستور داد درخت را دستگیر کنند، سربازان دستور افسر را اجرا کردند و درخت را با غل و زنجیر بستند که تا امروز و پس از گذشت بیش از صد سال به همان شکل مانده است. اما این‌که چرا همچنان درخت در غل و زنجیر مانده به دلیل این است که بریتانیایی‌ها می‌خواستند به مردم پیام بدهند. پیام آنها این بود که اگر یکی از افراد قبیله بخواهد حرکتی علیه راج بریتانیایی انجام بدهد، سرنوشتی همچون درخت خواهد یافت. امروزه بومی‌ها این درخت را سمبل قوانین ظالمانه‌ای می‌دانند که استعمارگران بریتانیایی در طول دوران استعماری خود علیه مردم و مخالفان اجرا کردند.

محدودیت اندونزی برای سیگار

مقامات اندونزی اعلام کردند به‌منظور بازداشتن جوانان از استعمال سیگار با تبلیغات آنلاین دخانیات مقابله می‌کنند.

به گزارش ایسنا، اندونزی که چهارمین تولیدکننده بزرگ سیگار در جهان است، اعلام کرده به‌منظور مقابله با استعمال سیگار میان جوانان در نظر دارد با تبلیغات آنلاین دخانیات مقابله شود. به گفته فعالان حوزه سلامت در اندونزی، تعداد بیشتری از نوجوانان در این کشور به استعمال سیگار روی آورده‌اند.

وزیر ارتباطات اندونزی اعلام کرده است دستورات لازم صادر شده تا تمامی تبلیغات آنلاین سیگار ممنوع شود.

همچنین وزیر سلامت اندونزی گفت: امیدواریم با ممنوع کردن تبلیغات سیگار در اینترنت بتوانیم از همه‌گیری استعمال سیگار به‌خصوص میان کودکان و نوجوانان جلوگیری کنیم.