روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی‌ایران ■ 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: ۴۴۰۲۹۳۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۲۳۰۰۴۰۳۲
■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام جم)

شنبه ۱ تیر ۱۳۹۸ | ۱۸ شوال ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۴۱۲ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Saturday - 2019 June 22

حدیث روز: تحف‌العقول
امام رضا(ع): دوست هرکس، خرد او و دشمن هرکس، نادانی اوست.

پلک احساس: حافظ
گوی توفیق و کرامت در میان افکنده‌اند
کس به میدان در نمی‌آید، سواران را چه شد

امروز در تاریخ:
- تأسیس سازمان تبلیغات اسلامی به فرمان حضرت امام خمینی (ره)/ عزل بنی‌صدر از ریاست جمهوری با حکم حضرت امام خمینی(ره) (۱۳۶۰ش)
- محاکمه گالیله، دانشمند و منجم ایتالیایی در دادگاه تفتیش عقاید (۱۶۳۳م)
- انجام موفقیت‌آمیز ماساژ قلب و بازگرداندن حیات در انگلستان (۱۹۰۲م)
- آغاز هفته صرفه‌جویی در مصرف آب

حکمت ۴۷۱: نهج‌البلاغه
در آنجا که باید سخن گفت، خاموشی سودی ندارد و آنجا که باید خاموش ماند سخن گفتن خیری نخواهد داشت.

پیش‌بینی آب و هوا یکشنبه

شهر	وضع	حداقل	حداکثر
تهران		۲۷	۳۷
اهواز		۲۷	۴۸
اردبیل		۱۲	۲۸
ایلام		۱۸	۳۶
بیرجند		۱۸	۳۵
بندرعباس		۳۰	۴۱
ساری		۲۵	۳۲
سنندج		۱۸	۳۸

اوقات شرعی:
اذان ظهر: ۱۳/۰۶ | غروب آفتاب: ۲۰/۲۴
اذان مغرب: ۲۰/۴۵ | نیمه‌شب شرعی: ۰۰/۱۳
اذان صبح (فردا): ۴/۰۲ | طلوع خورشید(فردا): ۵/۴۹

خودنویس

امروز دقیقا اول تابستان است

حامد عسکری
شاعر و نویسنده

تابستان که می‌شد بره‌کشان دوچرخه‌سازها بود، دوچرخه‌ساز محله‌ما اسمش داوود بود، یک پایش می‌لنگید و موهای بلند خرمایی داشت. می‌رفتیم پیشش. میل‌توپی‌ها را با چمه تازه می‌ریخت و گریس نسوز می‌زد. ترمزها را میخ می‌کرد و لاستیک‌ها را سنگباد. پولدارترهای محل نوار رنگی و مهره‌های تورنگی از علی‌پشت‌دری می‌خریدند و دوچرخه‌شان دلبرتر می‌شد.

نمی‌دانم چه کرمی داشتیم که با این‌که دوچرخه‌مان ترمز آدمی زاد داشت ولی ویرمان می‌گرفت پا بندازیم پشت دوشاخه جلو و کف کفش بسابد روی لاستیک و عقب دوچرخه بالا بیاید و از حفظ تعادلش لذت ببریم. دوچرخه‌ها که سرویس می‌شد کابوهای شجاع و جسوری بودیم که سرمان درد می‌کرد برای هیجان. لباس سازمانی‌مان تیشرت بود، منقش به عکس سوباسا یا بروس لی و راکی و رامبو، شلوار هم که شلوار گشادی که یک چیزی بود بین شلوارکردی و شلوار شیرازی.

تابستان‌ها، دور مچ‌های پاهامان را هم کش می‌بستیم، مثل گتر سربازها. دلیلش را هم در ادامه یادداشت می‌گویم خدمت‌تان. صبح‌هامان توی باغ‌ها می‌گذشت، وای به روزی که انباری شیطنت می‌کرد و زلفی از دیوار باغ بیرون می‌ریخت و انارهای براق دلبری می‌کردند. یکی دو روز می‌رفتیم توی نخ صاحب باغ که کی می‌آید و کی می‌رود و عملیات حمله شروع می‌شد، سارقان قانعی بودیم و به نفری دو انار قانع بودیم، نباید درخت خیلی کچل می‌شد، بعد از صاحبان باغ‌ها حلالیت طلبیدم و الان هم اگر کسی این یادداشت را می‌خواند و صاحب باغی بوده حلال کند، انارکه می‌خوردیم می‌رفتیم سمت قنات اکبرآباد، از همه عمیق‌تر و خنک‌تر بود، آب زلالی داشت و اطرافش را هم سیمان کرده بودند که درازکشیدن روی سیمان برشته بعد از یک آبتنی مفصل را بهمان هدیه بدهند. تیشرت‌ها را درمی‌آوردیم. کش دور پا را می‌انداختیم روی مچ پاچه شلوار و محکمش می‌کردیم. بالای شلوار هم بند داشت. اولی شیرجه را می‌زدیم توی آب و شلوار که خیس می‌شد. بندش را شل می‌کردیم و با دوسه فوت پاچه‌های شلوار هوا می‌گرفت اندازه تیوپ تراکتور. بند دور کمر را محکم می‌کردیم و آرام به آب برمی‌گشتیم.

این پلتیکی بود که می‌زدیم تا بتوانیم توی قسمت‌های عمیق قنات هم شنا کنیم و دغدغه نداشته باشیم که پایمان به زمین نمی‌رسد. یکی از این روزها که رفته بودیم آبتنی، به سرم زد گوسفندم را هم ببرم و آبتنی کند که دردسری شد که بعد برایتان می‌گویم. این ستون بیشتر از همین مقدار گنجایش ندارد. طلبتان.

گشتزنی ربات پلیس در کالیفرنیا

پلیس کالیفرنیا برای گشتزنی در خیابان‌ها از رباتی استفاده می‌کند که مجهز به دوربین فیلمبرداری ۳۶۰ درجه و حسگرهای مختلف است. همچنین می‌تواند ویدئو را به طور زنده پخش کند. به گزارش مهر، اداره پلیس هانتینگتون پارک این ربات‌ها را رونمایی کرده است. ربات‌های مذکور HP Robocop نام گرفته‌اند و بر ساکنان منطقه نظارت می‌کنند. این ربات مجهز به دوربین‌های ویدئویی ۳۶۰ درجه است و می‌تواند فیلم‌های ثبت شده را برای نیروهای انسانی پلیس ارسال کند. علاوه بر آن ربات مجهز به وای فای و حسگرهای مختلف است و می‌تواند به طور زنده ویدئو پخش کند. در کنار این موارد ربات قادر به خوانش پلاک خودروها و شناسایی افراد است. همچنین این ربات قابلیت حرکت در پیاده‌رو و اعلام جملاتی مانند روز بخیر را دارد.

گفت‌وگو با میلاد اسلام‌زاده، مجری برنامه حال خوب درباره اما و اگرهای «سلفی»

حواسمان به پشت‌سرمان باشد!

کافه میرداماد

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

بیا «سلفی» بگیریم! این جمله را همه ما شنیده‌ایم و بیشتر مردم بارها از آن استفاده کرده و خودشان هم سلفی گرفته‌اند. گوشی‌های هوشمند که مجهز به دوربین سلفی هستند این امکان را به مردم داده‌اند که هر زمان و در هر کجا بتوانند از خودشان و اطرافیانشان عکس گرفته و در شبکه‌های اجتماعی به‌خصوص اینستاگرام منتشر کنند. سلفی این روزها به پدیده و اتفاقی فراگیر تبدیل شده تا جایی که حتی برخی جان خود را برای گرفتن یک سلفی مثلا متفاوت از دست داده‌اند. سلفی نه جنسیت می‌شناسد و نه به سطح سواد و طبقه اجتماعی ربطی دارد. یک جور وسوسه فراگیر است که برخی قدرت دارند آن را کنترل کنند و اندازه نگه‌دارند و برخی ندارند. همین وسوسه باعث شده دیروز بعد از ظهر حدود ۴۰۰ میلیون سلفی در اینستاگرام به اشتراک گذاشته شود. اگر #selfie را در اینستاگرام جست‌وجو کنید، می‌بینید این موضوع زیرمجموعه‌هایی هم دارد که میلیون‌ها نفر در آنها سلفی را به اشتراک گذاشته‌اند. این پدیده که این روزها به یکی از سرگرمی‌های روزانه و شبانه مردم تبدیل شده آن‌قدر فراگیر است که روزی را در جهان به نام آن ثبت کرده‌اند. ۲۱ ژوئن (دیروز) روز جهانی سلفی بود. سلفی آن‌قدر در جهان محبوبیت دارد و از آن استفاده می‌شود که دانشگاه آکسفورد در سال ۲۰۱۳ آن را به‌عنوان واژه سال معرفی کرد. CCN در گزارشی نوشته، واژه سلفی برای نخستین بار در ۱۳ سپتامبر ۲۰۰۲ و در یک چت روم به کار رفته است. در این سال یک مرد استرالیایی با بارگذاری یک سلفی از خودش، از دیگر کاربران به خاطر فوکوس نبودن وب کم و واضح نبودن عکس عذرخواهی کرده و یادآور شد که این عکس، یک سلفی است.

با این حال ۹ سال طول کشید تا از این واژه برای نشان‌گذاری عکس‌های سلفی استفاده شود. در ۱۶ ژانویه ۲۰۱۱، کاربری به نام جنیفر لی برای نشان‌گذاری یک عکس از این واژه استفاده کرد.

با میلاد اسلام‌زاده، مجری و تهیه‌کننده برنامه حال خوب شبکه سلامت هم صحبت شدیم تا درباره اما و اگرهای سلفی و اپیدمی آن برایمان بگوید و این که آیا در سلفی گرفتن و انتشار آن در شبکه‌های اجتماعی هم باید مثل همه چیز دیگر اندازه را نگه داشت یا می‌توان بی‌حد و اندازه عمل کرد و اگر چنین شود آیا دچار خودشیفتگی یا عدم اعتماد به نفس هستیم یا...؟

مراقبت از حریم خصوصی

میلاد اسلام‌زاده که برنامه حال خوب او هر شب ساعت ۹ از شبکه سلامت پخش می‌شود بر این باور است که سلفی گرفتن و استفاده از شبکه‌های اجتماعی، پدیده‌ای است با چند متغیر که هم می‌تواند خوب باشد و هم بد. او می‌گوید: الان با دوربین‌های روی گوشی‌ها به سرعت و راحت می‌توان عکس گرفت و منتشر کرد. ثبت لحظات چیز بدی نیست اما مشکل زمانی شروع می‌شود که برخی معمولا قبل از شکل‌گیری خاطره شروع به انتشار آن می‌کنند. مثلا قرار است به یک مهمانی بروند که می‌تواند به خاطره‌ای خوب و به یادماندنی تبدیل شود اما از همان لحظه اولیه آماده شدن تا پایان آن مهمانی همه چیز را منتشر می‌کنند! آیا این حجم از خودافشایی واقعا لازم است؟ و سوال دوم این که چرا دیگران که بیشتر آنها را نمی‌شناسیم و فقط دنبال‌کننده‌های ما در فضای مجازی هستند باید از همه زندگی ما خبردار شوند؟ آیا خودافشایی باعث برهم ریختن حریم خصوصی ما نمی‌شود؟ اگر شد آیا ما ناراحت نشده و می‌پذیریم که تقصیر خودمان بود که بدون در نظر گرفتن حریم شخصی و خصوصی زندگی‌مان را در معرض دید و قضاوت دیگران قرار دادیم؟

رعایت آداب سلفی گرفتن

اسلام‌زاده معتقد است در دنیای امروزی استفاده از شبکه‌های اجتماعی مرسوم است و اگر حضور در این شبکه‌ها درست باشد، بد نیست. سلفی گرفتن هم بد نیست اما آدابی دارد. به‌خصوص اگر در قابی که می‌بندیم افراد دیگری هم حضور دارند. درستش این است که از آنها اجازه بگیریم و به آنها اطلاع دهیم که قرار است این عکس در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشته شود. شاید یک نفر علاقه‌ای به این کار نداشته باشد یا بداند که آن عکس در موقعیتی که قرار دارد برایش در محل کار، روابط و... مشکل‌آفرین شود. به این نکته دقت کنیم همه کسانی که ما را در شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کنند روان سالمی ندارند و امکان دارد برای ما یا اطرافیانمان با یک عکس مشکلاتی را به وجود بیاورند. حتی اگر قرار است از خانه یا محل کار کسی عکس بگیریم و منتشر کنیم باید از او اجازه بگیریم. این حق اوست که بداند و به ما مجوز بدهد یا ندهد.

اسلامی این نکته را هم یادآوری می‌کند ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که عرف و فرهنگ خاص خود را دارد و باید آنها را رعایت کنیم. نمی‌توان هنجارشکنی کرد و فرهنگ عمومی را نادیده گرفت و در همه شبکه‌های اجتماعی آن را بازتاب داد و انتظار داشت هیچ انتقادی از تو نشود! و زمانی که انتقاد شد به جای این که اشتباه را بپذیریم با فرهنگ عمومی ستیز کرده و با آن بجنگیم.

شناسایی نیازها

به میلاد اسلام زاده می‌گویم: دیروز روز جهانی هدف هم بود آیا گشت و گذار زیاد در شبکه‌های اجتماعی با هدف‌گذاری مغایر نیست و باعث اتلاف وقت نمی‌شود؟

مجری برنامه حال خوب می‌گوید: شبکه‌های اجتماعی آن‌قدر وسیع شده‌اند که برای برخی به محل کسب و کار تبدیل شده‌اند که خوب هم هست. در این شبکه‌ها مطالب مفیدی هم منتشر می‌شود که ما مثلا تا دو دهه قبل تشنه اطلاع یافتن از آنها بودیم. به نظرم سواد رسانه‌ای مردم آن‌قدر بالا رفته که بدانند باید هدفمند و زمان‌بندی شده از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنند. واقعیت این است که این روزها همه دنبال گرفتن لایک بیشتر هستند؛ از یک جراح بگیر تا چهره‌های معروف. بیشتر مردم به شبکه‌های اجتماعی وابستگی پیدا کرده‌اند و همه هم نسبت به آن هشدار می‌دهند. اما واقعیت این است که اگر کسی بیش از اندازه و در همه جا به گوشی و شبکه‌های اجتماعی چسبیده است باید علت را در جای دیگر جست‌وجو کرد؛ چه نیاز برآورده نشده‌ای در شخص وجود دارد که آن را در خانواده و جمع‌های فامیلی و دوستانه پیدا نمی‌کند که در شبکه‌های اجتماعی دنبال آن است؟ وارد یک مهمانی می‌شوی همه کنار هم نشسته‌اند اما سرشان در گوشی‌هایشان است! این یعنی نیازی که دارند در آن جمع برآورده نمی‌شود. باید این را درمان کرد وگرنه سال‌هاست درباره وابستگی به شبکه‌های اجتماعی و عواقب آن صحبت می‌شود اما هیچ اثری نداشته است.

مقطع حساس کنونی

حکایت مرد خداناباور و زن خداباور

امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

زن فقیری که شوهر علیلی داشت، پس از تحمل چند ماه فقر و نداری و ناتوانی از تهیه مایحتاج روزانه زندگی خود و خانواده‌اش و عقب‌افتادن اجاره خانه، از آنجا که هیچ راه دیگری نداشت، با زحمت بسیار با یکی از اینفلوئنسرهای شبکه اجتماعی اینستاگرام تماس گرفت و از او خواست تا بدون آن‌که مشخصات وی را اعلام کند، پیامی از طرف او در صفحه‌اش درج کند و در آن پیام از خداوند خواست تا به او و خانواده‌اش کمک کند. اینفلوئنسر قبول کرد و پیام او را در قالب پستی در صفحه‌اش منتشر کرد.

شخص خداناباوری که صفحه آن اینفلوئنسر را دنبال می‌کرد، با دیدن آن پست فکری شیطانی به ذهنش خطور کرد که با آن ایمان آن زن را به خدا متزلزل کند. پس تصمیم گرفت به زن کمک کند و به او بگوید این کمک‌ها از طرف شیطان است و در حالی که تو از خدا کمک خواسته بودی، خدا به تو کمکی نکرد و شیطان این کار را کرد. سپس در دایرکت نشانی زن را از اینفلوئنسر گرفت و به یک فروشگاه زنجیره‌ای رفت و مقدار زیادی برنج و روغن و ماکارونی و گوشت تازه گوسفندی و گوشت چرخ‌کرده و مرغ و ماهی و رب گوجه فرنگی و حبوبات شامل عدس، نخود و لوبیا و میوه و سبزی و صابون و شامپو و دستمال کاغذی و مایع ظرفشویی خرید و بار ماشین شاسی‌بلند خود کرد و به سمت خانه زن به راه افتاد. وقتی به خانه زن در پایین شهر رسید و در زد و زن در را باز کرد، گفت: خانم، با کمال احترام و ادب و تواضع، این اجناس به همراه مقدار زیادی پول نقد برای پرداخت اجاره خانه و گذران زندگی برای چند ماه، هدیه‌ای ناقابل است متعلق به شما.

زن گفت: خدا را شکر، خدا را شکر و در خانه را باز کرد تا اجناس را به داخل خانه ببرند. وقتی اجناس را به داخل خانه بردند، مرد خداناباور از زن پرسید: خانم، بسیار ناقابل بود، اما آیا نمی‌خواهی بدانی این اجناس از طرف چه کسی فرستاده شده است؟ زن گفت: چه فرقی می‌کند؟ مرد گفت: عه. خیلی فرق می‌کند. زن گفت: ببین برادر من، اگر خدا اراده کند، حتی شیطان هم فرمان می‌برد، چه برسد به هرکس دیگر و پس از اظهار تشکر فراوان از مرد، در را بست.

مرد خداناباور که توقع چنین پاسخی را نداشت، پس از آن که چند دقیقه به در بسته خانه زن نگاه کرد، در سکوت سوار ماشینش شد و به بالای شهر بازگشت و آی دی اینستاگرامش را غیرفعال کرد و به روح پدر استیون هاوکینگ و دکتر هلاکویی ناسزا گفت و قرص ضدافسردگی‌اش را خورد و خوابید.

رژیم غذایی ضدسرطان

نتایج یک بررسی جدید بیانگر آن است که یک تغییر کوچک در رژیم غذایی خطر مرگ زودرس را کاهش می‌دهد.

به گزارش فارس، به گفته محققان اگر مردم یک وعده از برنامه غذایی خود که حاوی گوشت قرمز است، را حذف کرده و فیله ماهی را جایگزین آن کنند، دست‌کم ۱۷ درصد خطر مرگ زودرس خود را کاهش می‌دهند.

این پژوهش که توسط محققان دانشگاه هاروارد صورت گرفته تأکید می‌کند جایگزین کردن مصرف گوشت قرمز با مقدار کمی از آجیل طی هشت سال خطر مرگ زودرس را دست‌کم ۱۹ درصد کاهش می‌دهد.

به همین ترتیب جایگزین کردن مصرف گوشت با سبزیجات این خطر را ۱۰ درصد، با تخم‌مرغ ۸ درصد و با حبوبات ۶ درصد کاهش می‌دهد.

یادداشت

پیام‌های سرنگونی گلوبال هاوک

ادامه از صفحه یک

نخست آن‌که اگر در گذشته آمریکایی‌ها تصور می‌کردند ایران از رویارویی نظامی با نیروهای نظامی‌شان اجتناب می‌ورزد، اینک دریافته‌اند که جمهوری اسلامی به پشتوانه اقتدار نظامی و همچنین حمایت افکار عمومی در داخل کشور هیچ ابایی از رویارویی مستقیم نظامی با نیروهای آمریکایی ندارد و برای چنین امری کاملا آماده است.

همچنین اقدام ایران، پیامی روشن به مرکز کنترل و فرماندهی منطقه‌ای ارتش آمریکا موسوم به سنتکام است؛ به این معنا که تمام تحرکات دریایی و هوایی آنها حتی اگر از پیشرفته‌ترین تکنولوژی نیز برخوردار باشد، تحت نظر نیروهای ایرانی قرار دارد و اگر آمریکا بخواهد اقدامی نابخردانه انجام دهد، با پاسخ قاطع و محکم ایران مواجه می‌شود.

در ضمن اظهار نظر ترامپ در خصوص این‌که احتمالا مورد هدف قرار گرفتن پهپاد آمریکایی ناشی از یک اشتباه فردی بوده، نشان می‌دهد که آمریکا عملا در برابر جمهوری اسلامی ایران در وضعیت نامتوازنی قرار گرفته و توان انجام هیچ اقدام عملیاتی را ندارد. این رفتار آمریکا نشان می‌دهد دولت ترامپ نه تمایل به آغاز یک جنگ با ایران را دارد و نه از توان لازم و کافی برای رویارویی با ایران برخوردار است. آمریکایی‌ها به‌خوبی می‌دانند هر ضربه به ایران می‌تواند سرآغاز شعله‌ورشدن تمام منطقه و گرفتاری نیروهای آمریکایی و متحدان آن در این حریق باشد.

عکس: فارس
ساخت مجسمه برفی در اول تابستان - توچال