■ روزنـامه فرهنگی، اجتمـاعی صبح ایـران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی‌ایران ■ 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: ۴۹۱۰۵۰۰۰
■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)

سه‌شنبه ۲۲ مرداد ۱۳۹۸ | ۱۱ ذی‌الحجه ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۴۵۵ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Tuesday - 2019 August 13

حدیث روز: بحارالانوار

پیامبر اسلام (ص)

خدایا! دوستی‌ات را محبوب‌ترین چیزها نزد من گردان.

پلک احساس: حافظ

بیا که وضع جهان را چنان که من دیدم
گر امتحان بکنی می‌خوری و غم نخوری

امروز در تاریخ:

- روز جهانی چپ‌دست‌ها
- عزل محرمانه دکتر محمد مصدق از نخست وزیری توسط محمدرضا شاه پهلوی (۱۳۳۲ ش)
- آغاز ساخت دیوار برلین و تقسیم پایتخت آن به دو قسمت غربی و شرقی (۱۹۶۱م)
- زادروز آلفرد هیچکاك؛ کارگردان مشهور سینما (۱۸۹۹م)

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۳/۰۹ — غروب آفتاب: ۱۹/۵۷
اذان مغرب: ۲۰/۱۶ — نیمه‌شب شرعی: ۰۰/۲۳
اذان صبح (فردا): ۴/۴۹ — طلوع خورشید (فردا): ۶/۲۲

پیش‌بینی آب و هوا چهارشنبه

تهران	اهواز	اردبیل	بجنورد	رشت	زنجان	سنندج	همدان
۳۳ / ۲۲	۴۸ / ۲۹	۲۴ / ۱۲	۲۴ / ۱۱	۲۹ / ۲۰	۳۰ / ۱۳	۳۷ / ۲۰	۳۲ / ۱۵

حکمت ۱۳۷: نهج‌البلاغه

روزی را با صدقه دادن فرود آورید.

انسان نخستین امروزی

مردی در ایتالیا به زندگی دوران انسان‌های اولیه روی آورده است.

به گزارش فرارو، گیدو کامیا ۳۷ ساله که مهارت زیادی در آشپزی نیز دارد اکنون دوره‌های بقا در عصر حجر را در کوه‌های آلپ سپری می‌کند. او این دوره را برای علاقه‌مندان به آشنایی با زندگی انسان‌های اولیه و عصر حجر تحت نظارت سازمان‌های رسمی ایتالیا برگزار می‌کند.

گیدو کامیا که علاقه زیادی به انسان‌های نئاندرتال دارد به شیوه آنها لباس می‌پوشد و می‌گوید نئاندرتال‌ها که حدود ۴۰۰ هزار تا ۴۰ هزار سال پیش زندگی می‌کردند انسان‌های باهوشی بودند. وی در غار زندگی کرده، به روش نئاندرتال‌ها آتش روشن می‌کند، انواع حشرات را می‌خورد و خود را با آب و هوای منطقه سازگار کرده است. افرادی که می‌خواهند به این روش زندگی کنند باید برای هر شب ۸۰ تا ۱۱۰ یورو پرداخت کنند. گیدو می‌گوید من به افراد نشان می‌دهم که نئاندرتال‌ها چگونه زندگی می‌کردند، چه می‌خوردند، چگونه آتش روشن می‌کردند و نیزه می‌ساختند.

ثروتمندترین خانواده جهان

بلومبرگ در گزارشی به معرفی ثروتمندترین خانواده‌های آمریکایی پرداخته است. خانواده‌ای که بیشترین ثروت را در جهان در اختیار دارد، خانواده‌ای است که بزرگ‌ترین خرده فروشی جهان را به ارث برده است. خانواده‌ای پنج نفره با ثروتی برابر با ۱۹۱ میلیارد دلار.

به گزارش خبرآنلاین، بررسی‌ها نشان می‌دهد از ژوئن ۲۰۱۸ ثروت این خانواده به شکلی سرسام‌آور در حال افزایش است. ثروت این خانواده از ژوئن ۲۰۱۸ تاکنون بیش از ۳۹ میلیارد دلار افزایش یافته است. این خانواده، خانواده والتون، صاحب خرده‌فروشی بزرگ والمارت هستند. آنها ۷۰ هزار دلار در دقیقه، چهار میلیون دلار در ساعت و صد میلیون دلار در روز به ثروتشان افزوده می‌شود. این خرده‌فروشی میراث سم والتون، موسس والمارت است که حالا به ثروتی عظیم در مقیاسی بی‌سابقه تبدیل شده است. سایر خانواده‌های آمریکایی نیز با اختلاف کمی پس از آنها قرار دارند. خانواده مارس، مالك بزرگ‌ترین شرکت خصوصی آبنبات در جهان، ۳۷ میلیارد دلار به ثروت خود اضافه کردند و آن را به ۱۲۷ میلیارد دلار رساندند. خانواده کخ، فعال در صنعت نفت، تجارت و کارآفرینی هم ۱۲۵ میلیارد دلار ثروت دارد.

خوشبین‌ها راحت می‌خوابند

نتایج یك بررسی نشان می‌دهد، افراد خوشبین به مراتب خواب راحت‌تر و باکیفیت‌تری را به نسبت افراد بدبین تجربه می‌کنند.

به گزارش فارس، محققان دانشگاه ایلینوی در اربانا با ارائه پرسش‌هایی به داوطلبان یك نظرسنجی را انجام دادند و مشخص شد، آنهایی که به آینده امیدوار هستند خواب مطلوب‌تری دارند. محققان دریافتند که مثبت‌ترین افراد ۷۸ درصد بیشتر از کیفیت خواب خود راضی هستند و ۷ الی ۹ ساعت را به‌خوبی در شب می‌خوابند. با هر افزایش نمره خوشبینی، شانس تجربه یك خواب خوب شبانه ۷۸ درصد افزایش می‌یافت، به طور کلی این افراد علائم بی‌خوابی یا خواب‌آلودگی روزانه را کمتر تجربه می‌کنند.

گفت‌وگو با فرزانه معصومیان، دبیر انجمن چپ دستان ایران

راست دست بودن افتخار نیست!

کافه میرداماد

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

چپ‌دستها باهوش و خلاقند. این یک تعارف نیست. آدم‌های چپ دست برای انجام کارها مجبورند از دو نیمکره مغزشان استفاده کنند برای همین باهوش‌ترند. راست‌دست‌ها که در اکثریت هستند فقط از یک نیمکره مغزشان استفاده می‌کنند و تقریبا نصف مغزشان تقریبا دست نخورده باقی می‌ماند و اگر هم استفاده می‌کنند به آن آگاه نیستند برای همین باعث رشد آنها نمی‌شود. اما چپ دست‌ها وقتی به اجبار از دست راست استفاده می‌کنند، به رفتار خود آگاهند به همین دلیل هم خلاقیت بیشتری از خود نشان می‌دهند و هم باهوش لقب می‌گیرند. قرار گرفتن نام شخصیت‌هایی مانند ارسطو، افلاطون، انیشتین، نیوتن، پیکاسو، شکسپیر، نیچه، گاندی، چارلی چاپلین، استیو مک کویین، نیکول کیدمن، بیل گیتس، آمیتاب باچان، نوشاد عالمیان، محسن تنابنده، لاله اسکندری و ... در فهرست چپ دست‌ها به قبول این باور که این گروه از انسان‌ها باهوش و خلاقند کمک کرده است.

بنابراین اگر امروزکه به نام روز چپ دست‌ها نامگذاری شده، اینستاگرام، توییتر یا فیسبوک را باز کردید و دیدید که پر شده از این جمله که من یک چپ دست باهوشم! تعجب نکنید و قبول کنید که این یک ادعا نیست!

چپ‌دست‌ها را ببینید

به گفته فرزانه معصومیان، مجری تلویزیون و گوینده رادیو که دبیر انجمن چپ دستان ایران هم هست، در کشور ما حدود هشت میلیون چپ دست زندگی می‌کنند که باید به آنها توجه بیشتری شده و امکانات زندگی و کاری برای آنها مهیا شود.

معصومیان درباره راه‌اندازی انجمن چپ دستان و این که چرا او دبیری این انجمن را به عهده گرفته است، می‌گوید: چند سال قبل به کلاس‌هایی می‌رفتم برای تمرکز بیشتر. در این کلاس‌ها به ما آموزش می‌دادند که از دست چپ بیشتر استفاده کنیم، در طول روز برخی از کارها را با دست چپ انجام دهیم مثل مسواک زدن تا هر دو نیمکره مغزمان فعال شود. در طول روز چند خطی هم با دست چپ بنویسیم. این تمرین‌ها را که شروع کردم متوجه شدم چقدر زندگی و کار برای چپ دستان در دنیایی که متعلق به راست دستان است، دشوار است. همه امکانات زندگی و کاری برای راست دستان طراحی و ساخته شده و فرد چپ دست برای زندگی و کار باید در بیشتر موارد از دست راستش استفاده کند. او به مرور کار با دو دست را یاد می‌گیرد به همین دلیل از همه ظرفیت‌های مغزش استفاده می‌کند. شما تصور کن، رانندگی، استفاده از رایانه و موس، صندلی مدرسه و دانشگاه و حتی صندلی زمان کنکور و بقیه آزمون‌ها برای راست‌دست‌ها طراحی شده و برای یک چپ دست چقدر دشوار است که از این امکانات استفاده کند و خود را با آنها تطبیق بدهد. همه این‌ها باعث شد تا در سال ۹۳ انجمن چپ دست‌های ایران را راه اندازی کنیم با این هدف که این گروه را بیشتر نشان دهیم و روی این نکته متمرکز شده‌ایم که چپ دستان به امکانات خاص خود نیاز دارند که باید برای آنها ساخته شود.

معصومیان می‌گوید: باید چپ دست باشی تا بفهمی کار کردن با ابزار به نظر ساده‌ای مثل قیچی، مدادتراش، خط‌کش، درباز کن و ... چقدر دشوار است. چپ‌دستی که با قیچی کار می‌کند بعد از چند دقیقه انگشتانش سرخ می‌شود و کارش بسیار کند پیش می‌رود چون قیچی برای راست‌دست‌ها طراحی و ساخته شده است. گاهی با دست چپ با قیچی کار کنید تا متوجه شوید استفاده از این وسیله به نظر ما پیش پا افتاده برای یک چپ دست، مصیبت است.

مصیبتی به نام صندلی مدرسه

معصومیان می‌گوید: ما چند سال قبل به مناسبت روز چپ دستان به برنامه خندوانه رفتیم، حدود ۶۰۰ چپ دست در این برنامه حضور یافتند و برخی از آنها درباره مشکلاتشان صحبت کردند که مهم‌ترین این مشکلات درباره بی‌توجهی مسئولان مدارس و آزمون‌ها و کنکور به چپ دست‌ها بود. آنها باید صندلی خاص خود را داشته باشند که در ۹۹ درصد مدارس صندلی مخصوص چپ دست‌ها وجود ندارد. در زمان کنکور هم به این موضوع بی‌توجهی می‌شود و همین مسئله به ظاهر ساده باعث ایجاد مشکلات عمیقی برای چپ دستان می‌شود. دبیر انجمن چپ دستان به این نکته هم اشاره می‌کند که به ظاهر دنیا پیشرفت کرده اما در بیشتر جوامع هنوز با تفکری بدوی چپ دست بودن را عیب و گاهی گناه می‌دانند. هنوز در کشورهایی مانند بنگلادش، اندونزی و مالزی اگر کسی با دست چپ کار کند او را مجازات می‌کنند و القابی مانند شیطان به او می‌دهند! چپ دست را به انگلیسی در گوگل سرچ کنید تا متوجه شوید به چه کسانی چپ دست می‌گویند. مثلا به دزدان و سارقان می‌گویند چپ دست! این که در روز قیامت اعمال خوب آدم‌ها را به دست راست و اعمال بد او را به دست چپش می‌دهند هیچ ربطی به چپ دست بودن یک فرد ندارد و نباید از این موضوع سوء استفاده شود. چپ دستی گاهی جهشی ژنتیکی است و تقریبا موروثی است.

به معصومیان می‌گویم اما در کشور ما چپ دستی تقریبا پذیرفته شده است و به نظر نمی‌رسد کسی به چپ دست‌ها القاب منفی بدهد؟

این گوینده رادیو می‌گوید: در برخی از نقاط کشور ما هنوز هم چپ دستی ایراد است. آن سال که به برنامه خندوانه رفته بودیم یک پسر ۲۳، ۲۴ ساله که لکنت زبان داشت، تعریف کرد که مادرش وقتی متوجه می‌شود او چپ دست است، دستش را با طناب می‌بندد تا او مجبور باشد با دست راست کار کند، همین رفتار باعث می‌شود او دچار لکنت زبان شود!

البته در کشورهای به حساب پیشرفته‌ای مانند فرانسه و انگلستان هم چپ دستی را بدیمن می‌دانند. جالب است که از دست چپ‌ها چیزی نمی‌گیرند چون بر این باورند که دست چپ بد یمن است!

معصومیان می‌گوید: امسال پول نداشتیم که برای امروز جشنی تدارک ببینیم اما سال‌های قبل در فرهنگسراهای چند شهر جشنی برگزار می‌کردیم تا مشکلات چپ دست‌ها را در محور توجه قرار دهیم. سال گذشته به آقای جهرمی، وزیر ارتباطات نامه نوشتیم تا برای چپ دست‌ها تمبری طراحی و رونمایی شود که شد و تاثیر زیادی هم داشت.

چند سال قبل برخی از وسیله‌هایی که مخصوص چپ دست‌هاست مثل قیچی و مدادتراش را از آلمان وارد کردیم که به نسبت وسیله‌های راست‌دست‌ها خیلی گران بود و برخی از خانواده‌ها توانستند آنها را خریداری کنند اما خیلی‌ها نتوانستند. به نظرم صنعتگران و طراحان صنعتی می‌توانند به فکر طراحی و ساخت وسیله برای چپ دست‌ها باشند چون سود زیادی خواهند کرد.

موتورسواری پوتین در کریمه

وزارت خارجه اوکراین دیروز مراتب اعتراض خود را به سفر اخیر رئیس جمهور روسیه به کریمه اعلام کرد. به گزارش ایسنا، ولادیمیر پوتین، رئیس جمهور روسیه روز شنبه به شبه‌جزیره کریمه سفر کرد و چند دقیقه‌ای هم به پیست موتورسواری رفت و موتورسواری کرد و خوش گذراند. کریمه در مارس ۲۰۱۴ و در پی یك همه‌پرسی ناشی از تغییر قدرت در کی‌یف به روسیه ملحق شد. ۹۷ درصد آنهایی که در این رای‌گیری شرکت داشتند، پیوستن به روسیه را برگزیدند. نتایج این همه‌پرسی و الحاق مجدد کریمه به روسیه از سوی اوکراین و متحدان غربی‌اش غیرقانونی و غیرمشروع است.

ماجرای یك عکس

جنگ جهانی دوم کشورهای زیادی را به شکل مستقیم و غیرمستقیم درگیر کرد. در این میان یکی از کشورهایی که آسیب‌های مستقیم متعددی را تجربه کرد ژاپن بود.

به گزارش انتخاب، در طول جنگ جهانی نه‌تنها نظامیان، بلکه مردم بیگناه بسیاری نیز قربانی شدند. به همین دلیل صحنه‌های دردناك متعددی در طول جنگ ثبت شد که دیدنشان می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد. یکی از این تصاویر را جو اودونل ثبت کرد. این تصویر به ظاهر ساده است و یك پسر ژاپنی را نشان می‌دهد که برادر کوچك‌ترش را پشت خود حمل می‌کند. اما نه! کمی بیشتر دقت کنید. چرا این پسرك بغض کرده و لب‌هایش را به هم فشار می‌دهد؟ چرا برادرش به شکلی غیرعادی به سمت عقب خم شده است؟ این تصویر در سپتامبر ۱۹۴۵، پس از پایان جنگ جهانی دوم ثبت و به عنوان بخشی از تلاش برای مستندسازی نتایج حملات هوایی و بمب‌های اتمی در طول جنگ جهانی دوم در ژاپن گرفته شده است. به گفته جو اودونل، این تصویر کودکی را نشان می‌دهد که برادر مرده خود را حمل می‌کند. او در صفی ایستاده که ژاپنی‌ها عزیزان خود را که از دنیا رفته‌اند برای تدفین تحویل می‌دهند.

عکس: مهر

فصل برداشت برنج - آستارا

بیگاری چینی‌ها برای آمازون

گزارشی جدید نشان می‌دهد کارخانه فاکس کان در چین با استخدام نوجوانان و اجبار آنان به شبکاری و اضافه‌کاری بلندگوهای هوشمند آمازون را تولید کرده است. به گزارش مهر، طبق گزارشی جدید صدها نوجوان در کارخانه‌های چین استخدام شده‌اند تا بلندگوهای هوشمند آمازون به نام «الکسا» را بسازند. این روند جنجالی و البته غیرقانونی برای دستیابی به هدف تولید تعداد مشخصی دستگاه در یك بازه زمانی خاص انجام شده است.

به نوشته این نشریه، مصاحبه با کارگران و اسناد فاش شده از کارخانه «فاکس کان» (یکی از سرویس‌دهندگان آمازون) نشان می‌دهد بسیاری از نوجوانان مجبور بوده اند شب نیز کار کنند یا ساعاتی اضافه مشغول کار شوند و بلندگوهای هوشمند آمازون را بسازند. این در حالی است که چنین اقداماتی خلاف قوانین کار چین به حساب می‌آید. طبق اسناد موجود نوجوانان از مدارس و آموزشگاه‌های عالی قسمت‌های مرکز و جنوب شهر هنگ یانگ به عنوان کارآموز استخدام شدند و معلمان آنها در ازای دریافت مبلغی از کارخانه آنها را همراهی کرده‌اند. همچنین از معلمان این دانش‌آموزان خواسته شده تا نوجوانان ناراضی از شرایط کاری را وادار به قبول ساعات اضافه کاری کنند. برخی از این دانش آموزان که بلندگوهای هوشمند الکسا (مجهز به اکو و اکو دات) و دستگاه‌های کیندل را می‌سازند، مجبورند طی بازه‌های اوج تولید بیش از دو ماه در کارخانه کار کنند. طبق این گزارش‌ها بیش از هزار دانش آموز ۱۶ تا ۱۸ ساله برای این منظور استخدام شده‌اند.

طبق قانون کارخانه‌های چین اجازه دارند دانش‌آموزان ۱۶ ساله و بالاتر را استخدام کنند، اما آنها نباید در شیفت شب کار کنند یا اضافه‌کاری انجام دهند.

چاقی در کمین میوه‌نخورها

میوه‌ها و سبزی‌ها به دلیل چگالی انرژی پایین و کالری کم نسبت به سایر مواد غذایی برای جلوگیری از اضافه‌وزن و چاقی بسیار مناسب هستند.

به گزارش ایسنا، مطالعات نشان داده، در دو فردی که دریافت کالری یکسانی دارند، در فردی که میزان بیشتری میوه و سبزی مصرف می‌کند احتمال ثابت ماندن وزن یا کاهش وزن بیشتر است. مصرف بیشتر میوه و سبزی از طریق رژیم غذایی بدون آن‌که به کالری دریافتی روزانه اضافه کند، سلامت بخش خواهد بود. همچنین مصرف میوه و سبزی از طریق رژیم غذایی سالم با میزان کم قند، نمك و چربی به جلوگیری از افزایش وزن و چاقی به عنوان عامل خطری مستقل برای بیمارهای غیرواگیر کمك می‌کند.

چاقی از علل عمده مقاومت به انسولین و ابتلا به دیابت نوع ۲ است که با مصرف میوه و سبزی می‌توانیم این خطر را کاهش دهیم.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، میوه و سبزیجات منابع غنی از فیبر هستند که از اضافه‌وزن و چاقی پیشگیری می‌کنند. این منابع غنی شامل ذرت، کلم بروکلی، تمشك، کاهو، کرفس، کدو تنبل، قارچ، مرکبات و سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج است.