

حدیث روز:

حضرت زهرا(س)، هر که عبادت خالصانه خود را به درگاه خدا فرارد، خداوند عزوجل بهترین چیزی را که به صلاح اوست، برایش فرو فرستد.

پلک احساس:

خلوت اندیشه حیرت‌خانه دیدار تست ای‌کیدل‌دل در امید‌ما بگشایا

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۳/۱۷ غروب آفتاب: ۱۷/۲۵
اذان مغرب: ۱۷/۴۴ نیمه‌شب شرعی: ۲۳/۳۳
اذان صبح (فردا): ۵/۴۲ طلوع خورشید(فردا): ۷/۰۸

کالری سنجی

وارد فاز جدید شد

پژوهشگران فرانسوی، نوعی برنامه ارائه کرده‌اند که می‌تواند میزان کالری غذا را تنها از روی عکس آن محاسبه کند! به گزارش ایسنا، شاید به زودی بتوان با کمک يك برنامه جدید، میزان کالری و مواد مغذی غذاها را تنها با عکس گرفتن مشخص کرد. این برنامه موسوم به «فودایزر» (Foodvisor) می‌تواند ترکیبات غذا را بررسی و کالری‌های آن را محاسبه کند. اورور ترن، بنیانگذار و مدیر تجاری فودایزر گفت: با استفاده از این برنامه، تنها کافی است از غذای خود عکس بگیرید تا ترکیبات متفاوت غذا و مواد مغذی آن بررسی شود. فودوایزر سال ۲۰۱۸ در فرانسه ابداع شد و در حال حاضر يك میلیون کاربر دارد. این برنامه در انگلستان، آلمان، اسپانیا و ایتالیا در حال گسترش است و برنامه‌ریزی شده‌که تا پایان سال در آمریکا نیز کار خود را شروع کند.



برنامه فودوایزر، با نرم افزارهای اندروید و iOS کار می‌کند و کاملاً رایگان است. این برنامه می‌تواند پس از ثبت تصویر غذا، آن را تحلیل کند و اطلاعاتی شامل میزان کلی کالری، چربی، پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و فیبرهای موجود در آن ارائه دهد؛ در نتیجه امکان کاهش وزن و محاسبه ترکیبات مورد نیاز امکان‌پذیر می‌شود. کاربر باید وزن، قد، جنسیت و سن خود را در برنامه ثبت کند تا برنامه مورد نیاز او ارائه شود. محاسبه کالری غذا، روش موثری در مدیریت وزن است. اگر بدانید که برای رسیدن به وزن مورد نظر خود، باید چقدر کالری مصرف کنید، این کار را راحت‌تر انجام خواهید داد. به گزارش «سازمان جهانی بهداشت» (WHO)، تعداد ۱/۹ میلیارد بزرگسال در سال ۲۰۱۶ اضافه‌وزن داشتند و این رقم در حال حاضر بالاتر رفته است. ترن تصریح کرد: روزانه میلیون‌ها نفر از برنامه‌هایی مانند «مای فیتنس پل» (MyFitnessPal) استفاده می‌کنند؛ اما کار با این گونه برنامه‌ها معمولاً به زمان زیادی نیاز دارد و بیشتر افراد به همین دلیل استفاده از آن را ادامه نمی‌دهند. هدف از ساخت فودوایزر، ارائه روشی ساده‌تر برای رسیدن به تناسب اندام است.

مهاجر به شمای‌گن....!

جانوران به طور معمول پیش از شروع زمستان، در يك مسیر یا جهت سفر می‌کنند و در بهار سال بعد بازمی‌گردند.

به گزارش ایلنا، برخی حیواناتی که طولانی‌ترین مهاجرت‌ها را دارند عبارتند از:

❖ **چلچله‌های قطبی:** این پرنده کوچک که کمتر از ۱۰۰ گرم وزن دارد، اوایل شهریور زادگاهش را در جزایر گرینلند ترك می‌کند و به سوی دریای «وِادل» در نیمکره جنوبی رهسپار می‌شود؛ مسیری که با فرارسیدن تابستان قطب شمال، دوباره آن را باز می‌گردد. مسافت پیموده شده توسط او حدود ۷۰۰ هزار و ۹۰۰ کیلومتر است.

❖ **سنجاقک سرگردان:** شواهد موجود نشان می‌دهد این حشره هر سال مسیری بالغ بر ۱۴ هزار کیلومتر را بین هند و آفریقای جنوبی پرواز می‌کند.



❖ **گوزن شمالی:** بعضی از گله‌های این گوزن تمام منطقه قطبی کانادا را مهاجرت می‌کنند و رکورد طولانی‌ترین مهاجرت را بین پستانداران خشکی زی را اختیار دارند. گوزن‌های شمالی برای مهاجرت سالانه حدود ۵۰۰۰ کیلومتر را طی می‌کنند.

ج‌ام‌ج‌د

■ 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

شایه۳۶۳۷-ISSN۱۷۳۵-۰۰۰۰

پایگاه اینترنتی: www.jjo.ir

www.jamejamdaily.ir

پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

شنبه ۶ بهمن ۱۳۹۷ | ۱۹ جمادی الاولی ۱۴۴۰ | صفحه ۲۰ سال نوزدهم - شماره ۵۳۹ | استان تهران والبرز ۱۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۵۰۰ تومان | Saturday - 2019Jan 26

پیش‌بینی آب و هوا یکشنبه

تهران ۱۵ / ۷

ایلام ۱۰ / ۷

بندرعباس ۲۶ / ۱۵

تبریز ۱۰ / ۳

ساری ۲۱ / ۱۰

سنندج ۱۱ / ۵

شهرکرد ۱۴ / ۲

یزد ۲۱ / ۸

گفت‌وگو با سیامک اطلسی، بازیگر و دوبلور

تن به هر نقشی نمی‌دهم

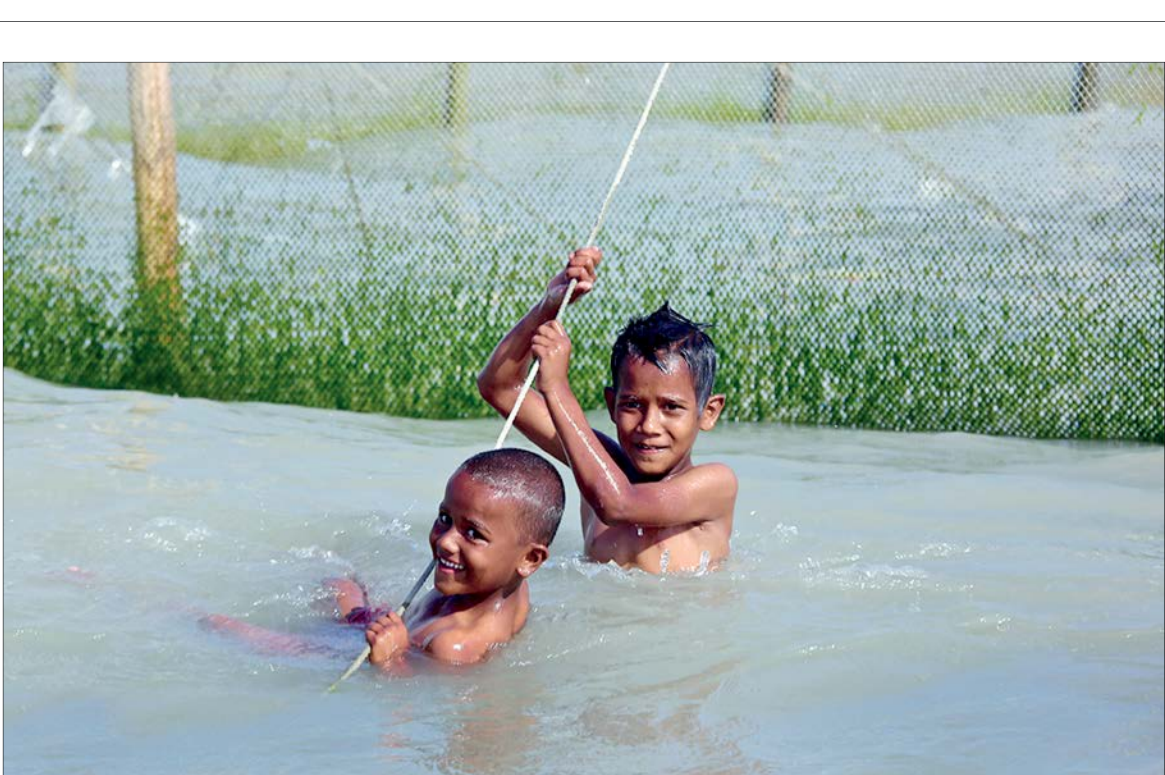
❖ **طاهره آشیانی** روزنامه‌نگار

اگر بخواهم از اصطلاحات رایج امروزی استفاده کنم باید بگویم خوب مانده است! ۸۲ ساله است، اما نه ظاهرش نشان می‌دهد و نه روحیه‌اش. هنوز مثل سابق بازی می‌کند و در دوبله هم فعال است. هنوز مثل جوانی‌هایش عاشق دوبله است. در صدایش می‌توان تله‌هجه آذری را شنید. متولد ارومیه است، اما سال‌هاست در تهران زندگی می‌کند. سیامک اطلسی از معدود آدم‌هایی است که با او هم صحبت شده‌ام و به زبان آورده که حالش خوب است. همین‌طور الکی نه! برای زندگیش برنامه داشته و الان از جایی که ایستاده و مسیری که طی کرده راضی است. رضایتی درونی که می‌توانی از جملاتش متوجه آن شوی.

سیامک اطلسی برای ما که از دهه ۶۰ کلی خاطره خوب داریم، همان کارگردانی بود که فیلم سینمایی «مشت» را کارگردانی و خودش هم در آن بازی کرد. فیلمی که بیشتر اتفاقات روز را پوشش می‌داد، از جنگ گرفته تا اتفاقات اجتماعی و خانوادگی سال‌های اولیه بعد از پیروزی انقلاب. اطلسی حالا که به سال ۶۲ می‌رود و فلاش بک می‌زند، از ساخت این فیلم راضی است. خوشحال است که یکی از پرفروش‌های سینمای ایران را به نام خودش ثبت کرده. می‌گوید: فیلم مشت نه‌تنها در تهران که در شهرستان‌ها هم به شدت با استقبال روبه‌رو شد. سینمادارها این فیلم را به عنوان فیلم ذخیره نگه داشته بودند و هر وقت فیلم نداشتند یا مشتری‌نشان کم می‌شدند، مشت را اکران می‌کردند. اطلسی معتقد است در دهه ۶۰ سینمای ایران اعتباری داشت که الان ندارد. فیلم‌ها به مردم

مرد درختی راهی بیمارستان شد

يك مرد بنگلادشی که از نوعی بیماری ژنتیکی نادر به نام سندرم «مرد درختی» رنج می‌برد، بار دیگر برای درمان بیماری خود روانه بیمارستان شد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، او که از ده سالگی از مشکل رویش زگیل‌های چوب مانند روی دست و پاهایش رنج می‌برد، در سال ۲۰۱۶ هم چندین جراحی انجام داده بود؛ اما به دلیل ادامه ندادن روند درمان



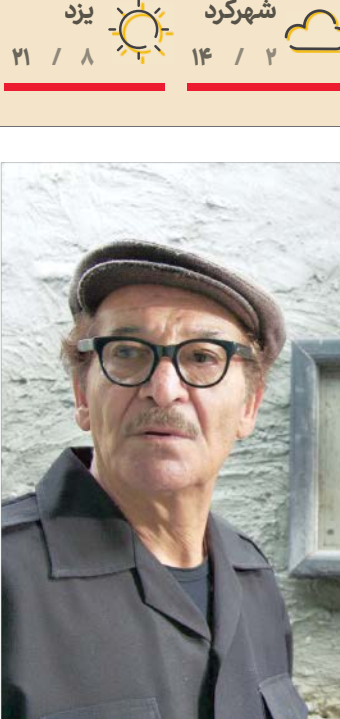
عکس: میزان

زمستان شاد کودکان خلیج فارس

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدير، شماره ۱۳۹
■ تلفن: ۰۲۱-۲۳۰۰۴۰۰۰ دورنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۲۵۲
■ سازمان شهرستان‌ها: ۰۲۱-۴۵۸۹۷ گد پستی: ۱۹۱۱۶۱۴۱۳۰
■ امور مشترکین: ۰۲۱-۴۴۲۶۹۰ سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱-۴۳۰۴۳۲
■ پیامک: ۰۳۰۰۱۱۲۴۰ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۲۴
■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)

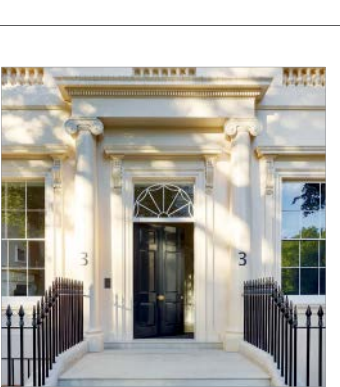
IS09001:2008

سپامک اطلسی در سربال «پچه‌های بهشت»



است که ساخت فیلم‌هایی مانند آن سوی آتش در سینمای ایران تکرار نشد. به اطلسی می‌گویم، انگار آن فیلم ساخته شده تا در تاریخ سینمای ایران بماند و به آن اعتبار ببخشد. بازیگر سریال پچه‌های بهشت می‌گوید: از بازی در سریال مختارنامه هم راضی‌ام. نقش بسیار سختی بود که خوب درآمد و نظر مردم را جلب کرد. وقتی به کارنامه‌ام نگاه می‌کنم، احساس می‌کنم عمرم را تلف نکرده‌ام. برای بازی در سریال مختارنامه زحمت زیادی کشیدم. در یکی از سکانس‌ها روی اسب نشسته بودم مقابل سپاه مختارنامه چند صفحه دیالوگ داشتم که همه را از حفظ کردم و با یک برداشت به نتیجه رسید و به برداشت دوم نرسید.

از این که يك هنرمند و بازیگر چنین به کارنامه اش افتخار می‌کند، نکته‌ای است که این روزها کمتر آدمی از آن لذت می‌برد. به این بازیگر می‌گویم رضایتمندی درونی که دارید ریشه در چه دارد و او می‌گوید: هیچ‌وقت از خواسته‌ها و اهدافم کوتاه نمی‌آمدم. دوبله همیشه مکان امنی برایم بوده و هست. وقتی نقش خوبی پیشنهاد نمی‌شود تمرکزم را بر دوبله می‌گذارم. آنقدر زیاده‌خواه نیستم که برای پول یا برای پرکاری تن به هر نقشی بدهم. نه گله‌ای از کسی دارم نه شکایتی. هرکسی خودش مسؤول زندگی و انتخاب‌هایش است و نباید دیگران را مسؤول مشکلات یا نافرجامی‌های زندگی‌اش بداند. ❖



گران‌ترین خانه نیویورك

گران‌ترین آپارتمان نیویورك یا به عبارتی گران‌ترین خانه آمریکا به ارزش ۲۳۸ میلیون دلار به کن گریفین، میلیاردر آمریکایی تعلق دارد. به گزارش فرارو، گران‌ترین آپارتمان نیویورك در واقع پنت‌هاوس يك آسمان خراش در محله منهتن و در ضلع جنوبی سترال پارک نیویورك قرار دارد و همچنان در حال ساخت است. کن گریفین، صاحب‌گران‌ترین پنت هاوس جهان علاقه زیادی به خرید گران‌ترین خانه‌ها در گران‌ترین شهرهای آمریکا دارد. اوایل امسال او چندین طبقه از يك برج مسکونی در شیکاگو را به قیمت ۵۸ میلیون دلار خرید که گران‌ترین خانه خریداری شده در این شهر بود. وی همچنین در سال ۲۰۱۵ يك پنت هاوس در میامی به قیمت ۶۰میلیون دلار خرید که رکوردی در خرید آپارتمان در میامی به شمار می‌آمد. از سال ۲۰۱۲ گریفین حدود ۲۵۰ میلیون دلار از ثروتش را صرف خرید خانه در Palm Beach فلوریدا (یکی از گران‌قیمت‌ترین محلات میامی) کرده است. اوایل این ماه هم او ۱۲۰ میلیون دلار برای خرید يك خانه در لندن کرد که یکی از بالاترین معاملات ثبت شده در این شهر برای خانه است.

امروز در تاریخ:

❖ حماسه مردم آمل در شکست حمله مسلحانه منافقین و کمونیست‌ها (۱۳۵۸)
❖ اجتماع بزرگ مردم تهران برای ملی شدن نفت ایران به دعوت آیت... کاشانی (۱۳۲۹ش)
❖ برگزاری همه‌پرسی فرمایشی رژیم محمدرضا پهلوی با عنوان «انقلاب سفید» (۱۳۴۱ش)
❖ روز ملی واعلام جمهوری در هندوستان (۱۹۵۰م)

حکمت ۹۹۳:

❖ همنشین بی‌خرد میاش، که کار زشت خود را زیبا جلوه داده، دوست دارد تو همانند او باشی.

مقطع حساس کنونی

داستان فوق‌پندآموز واقتصادی پدرودختر

پدر و دختری که بسیار به هم وابسته بودند و به هم علاقه داشتند، روزی برای گردش و تفریح و درد دل و تحکیم روابط پدر و فرزندی برای گردش به بیرون شهر رفتند. در



امید مهدی‌نژاد

طنزنویس

بیرون شهر به رودخانه‌ای رسیدند که برعکس رودخانه‌های دیگر که یکی یکی خشک شده‌اند، پرآب و خروشان بود. تصمیم گرفتند از روی پل چوبی و قدیمی که روی رودخانه بود، عبور کنند. پدر رو به دختر کرد و گفت: «دخترم، این پل، پلی خطرناک است. دستم را بگیر تا باهم از روی پل رد شویم.» دختر رو به پدر کرد گفت: «آری پدر، پلی خطرناک است. اما به جای آن‌که از من بخواهی دست تو را بگیرم، تو دست مرا بگیر.» پدر نگاهی به دختر کرد و گفت: «وا، این‌که تو دست مرا بگیري با این‌که من دست تو را بگیرم، فرقی چیست دخترم؟» دختر گفت: «پدر عزیزم، فرقی دارند. اگر من دست تو را بگیرم، ممکن است با کوچک‌ترین خطری که پیش بیاید دستت را رها کنم تا خود را نجات دهی. اما اگر تو دست مرا بگیري هیچ‌گاه و با هیچ خطری رهايش نخواهی کرد.»

پدر که از این گفته نغز و پرمغز حکیمانه و شاعرانه و همه‌چیزتمام دختر خود به وجدآمده بود، گفت: «آفرین دخترم، خیلی خوب گفتی، با اجازه‌ای را باز نشر می‌دهم. اما حال که خوب خودت را لوس کرده‌ای، بگو چه می‌خواهی؟» دختر گفت: «پدر عزیزم، پالتویی دیده‌ام که می‌خواهم بخرم و باید بگویم شهریه دانشگاهم نیز عقب افتاده است.»

در این هنگام پدر که علاوه بر بیان نیکو از صداقت دخترش نیز به وجدآمده بود، پیشانی دخترش را بوسید و کارت عابربانکش را از کیفش بیرون آورد و به همراه رمل‌وزل و دوم به دخترش داد و آن‌گاه دست‌هم را گرفتند و به سلامت از پل گذشتند.

تولد میمون‌های آزمایشگاهی

میمون‌های شبیه‌سازی شده در چین متولد شدند. این میمون‌ها نشانگرهای بیماری‌های مختلفی دارند و محققان قصد دارند درمان بیماری‌های مختلف از جمله سرطان را روی آنها آزمایش کنند. به گزارش مهر، یک آزمایش جنجالی پنج میمون شبیه‌سازی شده در چین متولد شدند. این حیوانات از روی يك میمون شبیه‌سازی شده‌اند. میمون مذکور به طور خاصی برای شبیه‌سازی حیوانات مبتلا به بیماری و استفاده در تست‌های آزمایشگاهی پرورش یافته بود. هر پنج میمون دی‌ان‌ای دگرگون شده یکسانی دارند و به همین دلیل نشانگرهای اضطراب، افسردگی و شیزوفرنیک در آنها وجود دارد. این میمون‌ها در انستیتو علوم عصب‌شناسی چین در شانگهای متولد شده‌اند. روشی که سال گذشته برای شبیه‌سازی نخستین میمون‌های جهان به کار گرفته شد. در این آزمایش نیز استفاده شده است.



این حیوانات تمام عمر خود را در آزمایشگاه زندگی خواهند کرد و محققان ادعا می‌کنند درمان‌های جدید برای بیماری‌های مختلف از اختلالات مغزی تا سرطان را روی این حیوانات آزمایش می‌کنند.