

**حدیث روز:**  
امام باقر(ع)؛

مؤمن از کوه سخت‌تر است، از کوه کم می‌شود اما از دین مؤمن چیزی کاسته نمی‌گردد.

**پلک احساس:**  
بسیار می‌گفتم که دل پاکس نیپوندم ولی دیدار خویان اختیار از دست دانا می‌برد

**اوقات شرعی:**

اذان ظهر: ۱۳/۱۱  
غروب آفتاب: ۲۰/۱۴  
اذان مغرب: ۲۰/۳۳  
نیمه شب شرعی: ۰۰/۲۲  
اذان صبح (فردا): ۴/۳۱  
طلوع خورشید(فردا): ۶/۱۰

# ج‌ا‌م‌ا‌ی‌ا‌ر

شاپه: ۳۶۳۷۰-ISSN۱۷۳۵  
پایگاه اطلاع رسانی:  
www.jamejamdaily.ir  
پست الکترونیکی:  
info@jamejamdaily.ir

یکشنبه ۶ مرداد ۱۳۹۸ | ۲۵ ذی‌القعده ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۴۴۲ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Sunday - 2019 July 28

**پیش‌بینی آب و هوا دوشنبه**



**تهران**

**ایلام**

**اردبیل**

**بندرعباس**

**بیرجند**

**ساری**

**زنجان**

**کرمانشاه**

**۳۵ / ۱۷**

**۳۸ / ۲۶**

**۲۵ / ۱۳**

**۴۰ / ۳۲**

**۳۹ / ۲۲**

**۳۰ / ۲۲**

**۲۹ / ۱۲**

**۳۰ / ۱۷**



سفرنامه حج

**لحظه‌ای در مسجد درع**

سعی و هفت سالگی‌ام خیلی خوشبخت است، که چندروزی توی مدینه‌ام دیدم توی هتل‌مان قرار شد برویم و احدا را ببینیم، با همین فکر خوابیدم، تا صبح توی سرم صدای سم‌کوب به اسب می‌آمد و مردانی نقاب پوش تیغ‌آبدیده می‌کردند و زره بر تن اندازده حالا توی مسیر احدم، پیاده و ایستاده بر ابتدای خیابانی که نامش دلم را می‌برد به جایی دوردست، با سیدالشهدا روضه‌ها را مرور می‌کنم، گرما، عطش، اسب بی‌سوار... یک مسجد نقلی کوچک بر پال بلوار دلبری می‌کند، راه‌کج می‌کنم سمتش، یک مسجد سنگی با مصالحی که با بناهای دور ویرش قرابتی ندارد، دیوارها از سنگ زیر حره هستند و ملاتی که نمی‌دانم چیست، دو سقف گمبه‌ای دارد، تابلویی کاشته‌اند که روی نوشته: این‌ مسجد درع است، مسجدی که وقتی نبی عزیز ما به احد می‌رفت در این مسجد نماز گزارده و زره بر تن کرده، بی دلیل نیست دیوارهای مسجد زیر و سختند! یک لا پیرهن به تن دارم و گرمای هوا بیاد می‌کند در دلک ضعف می‌رود برای جسم ابریشمین محمدی که مجبور است برای هدایت امتش زره فولادی به تن کنه، توی دلم می‌گویم ای کاش آن روز آسمان ابر بوده باشد و آفتاب رقیق تر تابیده باشد... مسجد خنکای مطبوعی دارد، با پاشش نازکی از نور بر فرش‌ها و جزئیاتی رعایت شده از برای چشم‌نوازی... از مسجد درع می‌زنم بیرون، از یک خط مانده به خط مقدم، بی‌اسب و شمشیر... نه سلحشورم، که کاتبی هستم از پارس که برای نوشتن آمده‌ام، مگر نه‌که جنگ امروز جنگ روایت هاست... من آمده‌ ام بجنگم با اسلحه‌ای که بی شمار فشنگ دارد و اسم‌شان کلمه است، من با صفحه کلید و دوربین دارم می‌روم به کارزار احد... مسجدی دیگر که دوساختمان به کرده‌هایش فشار می‌آوردند

پدیدار می‌شود، مسجد استراحت... ذهن شماهم رفت به این سمت که حتما نبی در راه احد در این مسجد استراحت کرده‌ نه؟ درست است رسول ما در این مسجد استراحت کرده‌ اما نه در رفتن به احد که در برگشتن از احد... بله در برگشتن از احد، اینجا را تاریخ با مرکب سرخ نوشته، نوشته: حلقه‌ های زنجیر کلاه‌خود در پوست سرش فرو رفته بود، نوشته هفتاد زخم برداشته نوشته دندان‌ش را شکستند، تاریخ مراعات‌مان را کرده که نوشته استراحت، توی مسجد نبی‌ما از حال رفت، بیهوش شد، تاریخ نوشته ولی همه می‌دانند دخترها بابایی اند، تاریخ نوشته دخترش آمد، آب آورد، زخم‌هایش را تیمار کرد، تاریخ نوشته ولی من خودم دختر دارم و می‌فهمم چه به دخترش گذشته که عقل و عاطفه و درک مطلق است، من می‌دانم که دختر از علی گله‌ ای نکرده‌ اما بمیرم برای شرم علی نگاه به زمین دوخت و گفت: ببخش نتوانستم... فدایش شوم! تاریخ گریز زدن به روضه بلد نیست... من که بلدم - زخم، عطش، خون، تشنگی، دختر، یکی بیاید روضه رقیه سادات بخواند من این متن را به سرانجام برسانم... ﷻ

پدیدار می‌شود، مسجد استراحت... ذهن شماهم رفت به این سمت که حتما نبی در راه احد در این مسجد استراحت کرده‌ نه؟ درست است رسول ما در این مسجد استراحت کرده‌ اما

نه در رفتن به احد که در برگشتن از احد... بله در برگشتن از احد، اینجا را تاریخ با مرکب سرخ نوشته، نوشته: حلقه‌ های زنجیر کلاه‌خود در پوست سرش فرو رفته بود، نوشته هفتاد زخم برداشته نوشته دندان‌ش را شکستند، تاریخ مراعات‌مان را کرده که نوشته استراحت، توی مسجد نبی‌ما از حال رفت، بیهوش شد، تاریخ نوشته ولی همه می‌دانند دخترها بابایی اند، تاریخ نوشته دخترش آمد، آب آورد، زخم‌هایش را تیمار کرد، تاریخ نوشته ولی من خودم دختر دارم و می‌فهمم چه به دخترش گذشته که عقل و عاطفه و درک مطلق است، من می‌دانم که دختر از علی گله‌ ای نکرده‌ اما بمیرم برای شرم علی نگاه به زمین دوخت و گفت: ببخش نتوانستم... فدایش شوم! تاریخ گریز زدن به روضه بلد نیست... من که بلدم - زخم، عطش، خون، تشنگی، دختر، یکی بیاید روضه رقیه سادات بخواند من این متن را به سرانجام برسانم... ﷻ

### یک شهاب‌سنگ در شالیزار

تعدادی از برنج‌کاران هندی می‌گویند که حین کار در مزرعه، شاهد فرود آمدن یک شهاب‌سنگ آسمانی در نزدیکی خود بوده‌اند. به گزارش ایسنا، این اتفاق در ناحیه مدهوبانی در ایالت بیهار هند روی داده و چاله‌ای که به نظر می‌رسد در اثر برخورد این جرم آسمانی به وجود آمده باشد در این مزرعه برنج به چشم می‌خورد. یک شاهدعینی گفته این سنگ آسمانی، به رنگ قهوه‌ای روشن بوده که وزنی حدود ۱۴ تا ۱۵ کیلوگرم داشته است.

وی همچنین گفته که این سنگ دارای خاصیت مغناطیسی و کمی داغ بوده و هنگام برخورد با زمین دودی از آن برخاسته است.

گفت‌وگو با پرویز شیخ‌طادی در سالروز درگذشت سیفا... داد

# مردی که به داد سینما رسید

برای من، آقای سیفا... داد جای برادر بزرگ بود. وقتی وارد مرکز آموزش فیلم‌سازی شدم دختری ۱۹ساله بودم اهل نیشابور، از یک شهر کوچک در استان خراسان، پرت شده بودم به تجریش تهران، محله باغ فردوس. به‌جز من ۲۰دختر دیگر هم بودند، ۱۸ نفرشان شهرستانی؛ از بندرانزلی و کلاچای در شمال بگیر تا آذربایجان شرقی و اردبیل و سقز و سنندج و بوشهر، ایلام و مشهد. به سختی گزینش شده بودیم. از هشت مرحله آزمون کتبی و شفاهی و حراست وزارت ارشاد رد شده بودیم و رسیده بودیم به دفتر سیفا... داد در ساختمان باغ فردوس که الان شده موزه سینما. کلاس‌هایمان در ساختمانی در کوچه طوسی نبش کوچه دلبر برگزار می‌شد و خوابگاه‌مان چند ساختمان آن‌طرف‌تر بود. همسر آقای داد، رئیس امور دانشجویی بود و چقدر ما ذوق کردیم وقتی شنیدیم که این دو نفر از شاگردان دکتر شریعتی بوده‌اند و اصلا همان کلاس‌ها و مراسم سخنرانی بوده که سیفا... داد اصالتا شیرازی را به خانم گهرزاد اصالتا تهرانی رسانده و این دو نفر شده‌اند یکی از بهترین زن و شوهرهایی که به عمرم دیده‌ام. اولین مواجه‌ام با آقای داد را فراموش نمی‌کنم؛ ایستاده بود کنار پنجره کاخ قاجار باغ فردوس، پیراهن سبز سدری خوش‌رنگی به تن داشت با لبخندی که بعد از آن همیشه روی لبش دیدم، پرسید: چرا می‌خواهی سینما بخوانی؟ در جوابش حتما حرف‌های قلیبه‌ای گفته‌ام که لبخندش عمیق‌تر شد و بعد پرسید کتاب می‌خوانی؟ در جوابش همه کتاب‌هایی که خوانده‌ام را گفتم تا رسیدم به دکتر شریعتی. از هبوطش گفتم و از کویر و از فاطمه فاطمه است و... وقتی داشتم از اتاقش می‌رفتم

طاهره آشنایی

روزنامه‌نگار



بیرون گفتم: خانم طاهره آشنایی حواست باشد اینجا تهران است آداب زندگی با نیشابور فرق دارد... و من همه دو سالی که در باغ فردوس بودم حواسم بود که اینجا تهران است... هر بار دیدمش با همان لبخند همیشگی پرسید دختر نیشابوری‌ما چطور است؟ و دوستی من با سیفا... داد و همسرش ادامه یافت بعد از پایان درس بعد از این‌که سینما را کنار گذاشتم و روزنامه‌نگار شدم و حالا چندین سال است ۶مرداد که می‌شود یاد مردی بزرگ می‌افتم که سال‌ها مثل برادری بزرگ حواشش به همه ما بود به ما بیست و چند نفر و به همه کسانی که در مرکز آموزش فیلم‌سازی درس سینما خوانده بودند. دیروز که با پرویز شیخ‌طادی هم‌صحبت شدم تا درباره سیفا... داد از او پرسیم متوجه شدم که آقای سیفا... داد همیشه حواشش به همه فیلم‌سازها و سینمای ایران بوده.

**مرد عاقل سینمای ایران**

شیخ‌طادی در فیلم از کرخه تا راین با زنده‌یاد سیفا... داد آشنا شده. فیلمی که داد تهیه‌کننده و مدیرتولید آن بود. شیخ‌طادی می‌گوید: در این فیلم بود که با منطق‌ترین و خوش ذوق‌ترین آدم سینما آشنا شدم. تا آن زمان در سینما آدمی چنین منضبط ندیده بودم. همه چیز در جای درست خود قرار داشت و همه چیز سر ساعت برگزار می‌شد. مدرس بود و سینما را خوب می‌شناخت. همان زمان متوجه شدم که آنقدر عقلانیت در او قوی است که سلیقه را وارد کار نمی‌کند. حتی در انتخاب بازیگران. جست‌وجو می‌کرد و بازیگرانی را پیشنهاد می‌داد که مناسب نقش باشند. این جور نبود که مثلا از فلان بازیگر خوشش بیاید و به کار دعوتش کند

## اتومبیل عمودی در راه بازار

اولین خودروی عمودی با داشتن سه چرخ تا دوسال آینده به بازار عرضه می‌شود. به گزارش اسپوتنیک، شرکت Nobe 100 اولین به گزارش اسپوتنیک، شرکت Nobe 100 اولین شرکت سازنده خودروهای الکتریکی در جهان است که با پیشرفته‌ترین سیستم به مشتریان، قرار است خودرویی با سه چرخ عرضه کند. اولین



## اسرار زمین

علی زئوف

آدم همیشه دنبال کشف راز و رمزهای دنیای پیرامون خودش است. از دین خودش گرفته تا آن سوی آسمان و اعماق زمین. چند هزار سال است که زمین را کند و کاو می‌کند و اسرارش را بیرون می‌ریزد. از دیدن فیروزه ذوق می‌کند و تراش عقیق دلش را قنچ می‌دهد، اما قرآن چه پیش‌بینی عجیبی دارد. می‌گوید: «روز که زمین، اسرارش را بیرون می‌ریزد انسان تعجب می‌کند و می‌گوید این‌ها دیگر کجا بود؟! آن روز زمین خبرهایی که در سینه‌ها دارد را می‌گوید...» مگر در این چند هزار سال چه رازی در سینه زمین مانده که انسان کشف نکرده باشد؟ مگر این که اسراری که قرار است برملا شود آنی باشد که خود انسان به سینه زمین سپرده. خون‌های نا حقی که این زمین خورده، بمب‌های ناروایی که به جان کشیده‌و... همه را یک روز بازگو می‌کند.



عکس: ایران

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

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۳۹  
■ تلفن: ۰۲۱ - ۲۳۰۴۰۰۰ دورنگار تحریریه: ۲۲۲۶۶۵۲  
■ سازمان شهرستان‌ها: ۴۵۸۹۷ کد پستی: ۱۹۱۱۶۱۴۱۳۰  
■ امور مشترکین: ۴۴۲۶۹۳۰ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۰۵۰۰۰  
■ پیامک: ۳۰۰۱۱۲۴۰ روابط عمومی: ۲۲۶۶۲۱۲۴  
■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)

**کرمانشاه**  
۳۰ / ۱۷



**زنجان**

**۲۹ / ۱۲**

**۳۰ / ۲۲**

**۳۹ / ۲۲**

**۴۰ / ۳۲**

یا فلان بازیگر دوستش باشد و او بخواهد که در همه کارهایش از حضور او استفاده کند. سینما را می‌شناخت و می‌دانست که رفیق بازی و غلیان احساسات و ندیدن عقلانیت سینما را خراب می‌کند. بعد از فیلم از کرخه تا راین که من فیلم دفتری از آسمان را ساختم به من لوح تقدیری داد که برایم بسیار ارزشمند بود چون از مردی آن را گرفتم که سینما را می‌شناخت و بی‌خود و بی‌جهت از کسی تعریف و تمجید نمی‌کرد.

**بازمانده: شاهکار سینمایی است**

به شیخ‌طادی می‌گویم در دهه ۶۰ سیفا... داد فیلمی به اصطلاح امروزی‌ها معتakra ساخت به نام زیرباران و بعد کانی‌مانگا را ساخت که یکی از پرفروش‌ترین‌های سینمای ایران است و بعدتر بازمانده را ساخت، فیلمی سیاسی درباره مظلومیت مردم فلسطین و نقد و معرفی صهیونیست به زبان ساده. درباره کارنامه او چه نظری دارید؟ این کارگردان می‌گوید: همان طور که گفتم آقای داد سینما را می‌شناخت، فیلم‌نامه نویس بود، کارگردان و تهیه‌کننده بود و از همه مهم‌تر این‌که شرایط جامعه را به خوبی می‌شناخت و می‌دانست چطور باید مخاطب را به سینما بیاورد و آنها را راضی از سینما خارج کند. کانی‌مانگا فیلمی قهرمان‌محور است که رشادت ایرانی‌ها را هم نشان می‌دهد اما غوطه‌ور در غلیان احساسی نیست. از آن طرف خشک و بی‌روح هم نیست. برای همین تبدیل شد به یکی از فیلم‌های پرفروش سینمای ایران. بازمانده هم یک شاهکار سینمایی است. مقدمه طولانی ندارد، کشمکش و قصه با مقدمه شروع می‌شود. لازم نیست ۵۰-۴۰ دقیقه صبر کنی و خسته شوی تا قصه اصلی فیلم شروع شود. بازیگران به دقت انتخاب شده‌اند، داستان ظرفیت این را داشت تا در دام احساسات بیفتد اما سیفا... داد، عاقل‌تر از این بوده که نتواند احساسات شخصیت‌ها و قصه فیلم را مهار کند.

**سینما مبتذل شده است**

به شیخ‌طادی می‌گویم، سیفا... داد، سابقه مدیریت سینمایی هم داشت، به خصوصی شدن سینما اعتقاد داشت اما سینمای خصوصی که مد نظر او بود با آنچه ما امروز در سینمای ایران می‌بینیم کاملاً فرق داشت... کارگردان روزهای زندگی می‌گوید: سیفا... داد بگیر این موضوع بود که سینما روی پای خودش بایستد، فیلم‌هایی تولید شود که مردم با اشتیاق به تماشای آنها بیایند و راضی از سینما خارج شوند. اتفاقی که برای فیلم‌های خودش افتاد. اما الان سرمایه‌ای که وارد سینما شده مروج سینمای مبتذل است، این سینما که دم از خصوصی‌سازی هم می‌زند بیشتر می‌خورد سینمای کثیف باشد تا سینمای خصوصی. فیلم مبتذل تولید می‌شود برای تامین گیشه و سود اما مردم که به تماشای فیلم می‌روند ناراضی از سینما بیرون می‌آیند. از خودشان می‌پرسند این چی بود ما دیدیم؟! چرخیدن چرخ این سینما یعنی ورود پول کثیف به سینما، مردم که ناراضی از سالن سینما خارج شوند یعنی پول کثیف وارد گیشه شده، یعنی مردم دارند به اصل این سینما شک می‌کنند به بزرگان این سینما شک می‌کنند. زنده‌یاد سیفا... داد با خصوصی سازی سینما موافق بود اما راه‌سازی سینما، نه الان سینمای ایران راه‌شده! دولت کنار ایستاده و سرمایه دارها فیلم‌های مبتذل می‌سازند و دم از سینمای خصوصی و مستقل می‌زنند. ﷻ



## مهرورزی به سبک درختان

محققان در جنگلی در نیوزلند کنده درختی کشف کرده‌اند که هرچند برگ ندارد اما زنده است. آنها متوجه شدند ریشه‌های این کنده از آب و مواد قندی درختان زنده اطراف تغذیه می‌کند. به گزارش مهر، دانشمندان متوجه شده‌اند درختان می‌توانند از طریق ریشه‌های خود به درختان آسیب‌دیده دیگر کمک کنند. آنها متوجه شدند این کنده از طریق ریشه خود، قندی که در ریشه درختان دیگر تولید می‌شود را جذب می‌کند. به گفته محققان امکان دارد گره خوردگی ریشه‌های درختان مدت‌ها قبل از آن به وجود آمده باشد که درخت پیر به کنده تبدیل شده باشد. به این ترتیب ریشه‌های درهم تنیده همچنان مواد مغذی و آب را به کنده می‌رسانند. همچنین محققان با بررسی کنده و درختان اطراف آن متوجه شدند آنها در زمان‌های متفاوتی آب دریافت می‌کنند. هرچند هنوز مشخص نیست چرا درختان این کنده را زنده نگه داشته‌اند اما دانشمندان توضیحی احتمالی برای این امر ارائه کرده‌اند. به گفته آنان ریشه‌های کنده احتمالاً نقش یک پل را دارد و به درختان دیگر اجازه می‌دهد به منابع بیشتری مانند آب و مواد مغذی دسترسی یابند.

**امروز در تاریخ:**

تظاهرات و اعتصاب دانشجویان ایرانی در آمریکا در حمایت از نظام اسلامی (۱۳۵۹ش)  
همه پرسى اصلاحیه قانون اساسى جمهورى اسلامى ایران (۱۳۶۸ش)  
بزرگوارى پنجمین انتخابات ریاست جمهورى و انتخاب آیت‌ا... هاشمى رفسنجانى به این مقام (۱۳۶۸ش)  
درگذشت سیفا... داد، کارگردان، تهیه‌کننده و فیلم‌نامه‌نویس (۱۳۸۸ش)

**حکمت ۱۷۹:**

حکمت را هر کجا که باشد، فراگیر، گاهی حکمت در سینه منافق است و بی‌تابی می‌کند تا بیرون آمده و با همدانش در سینه مؤمن آرام گیرد.



**حکایت پندآموز عوض و گله**

شخصی در آپارتمانش روی کاناپه لمیده و در حال چرت عصرگاهی بود، که ناگهان صدای زنگ آپارتمانش به صدا درآمد. شخص از جا برخاست و در را باز کرد و یکی از همسایگانش را دید که با حالتی عصبانی پشت در ایستاده است. مرد همسایه با صدای بلند گفت: چرا سگت را از توی دست و پا جمع نمی‌کنی؟ مگر آپارتمان سگ‌دونی است؟ شخص گفت: مگر سگ من چه کرده است؟ مرد همسایه گفت: می‌خواستی چه کنده؟ سگ تو در حالی که به طور آزادانه در حیاط آپارتمان گردش می‌کرده، پای همسر مرا گاز گرفته است.

شخص گفت: سگ من یک سگ تزئینی از نژاد کپنیزر و بسیار آرام است و هیچ‌گاه گاز نمی‌گیرد. مرد همسایه گفت: حالا که گرفته است، من همسر مرا به درمانگاه بردم و پایش را پانسمان کردند و به او واکسن‌های نیز زدند. شخص صاحب سگ گفت: حتما همسر شما او را اذیت کرده و او برای دفاع از خود پای ایشان را گاز گرفته است. مرد همسایه گفت: همسر من از حیوانات می‌ترسد و اساسا به آنها نزدیک نمی‌شود که بخواهد اذیت کند.

شخص گفت: حالا می‌گویم من چه کنم؟ مرد همسایه گفت: چه کنی؟ آپارتمان جای گردش سگ نیست و صاحب سگ تویی و باید مسؤولیت پندیری و جبران کنی. شخص گفت: باشد، تو هم برو یک سگ بیاور که پای مرا گاز بگیرد. سپس در آپارتمان را بست و به داخل بازگشت و روی کاناپه دراز کشید. مرد همسایه که از بی‌شعوری شخص صاحب سگ بیشتر عصبانی شده بود، با دوستش که شخصی آق‌رود و اسپرت بود و در ویایی در لوسان زندگی می‌کرد و صاحب چند قلابه سگ بود تماس گرفت و ماجرا را با او در میان گذاشت. ساعتی بعد دوست مرد به همراه قوی‌ترین و وحشی‌ترین سگ خود از نژاد دوبرمن در آپارتمان آنها حاضر شد. مرد همسایه و دوستش به همراه سگ وارد آپارتمان شدند و زنگ در شخص صاحب‌سگ را مورد فشار قرار دادند. وقتی شخص صاحب‌سگ در آپارتمان را باز کرد، دوست مرد همسایه به سگ گفت: جیمی، برو پای این آقا را گاز بگیر. شخص صاحب‌سگ که رنگش پریده و در خودش ترسیده بود، عقب رفت و گفت: غلط کردم. مخارج بیمارستان همسر شما را می‌پردازم. مرد همسایه گفت: و اگر از این به بعد سگت را بدون قلابه مشاهده کنم، می‌دهم سگ دوستم او را بخورد. شخص صاحب سگ گفت: چشم. مرد همسایه گفت: حالا رو به دوربین بگو چیزی که عوض دارد گله ندارد. شخص صاحب سگ رو به دوربین کرد و گفت: چیزی که عوض دارد گله ندارد. و بدین‌ترتیب ضرب‌المثل چیزی که عوض دارد گله ندارد، به گنجینه امثال فارسی اضافه شد. ﷻ

## تاثیر حمام آب گرم

## بر کیفیت خواب

محققان اعلام کردند، حمام آب گرم دو ساعت قبل از خواب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. به گزارش فارس، پژوهشگران می‌گویند یک یا دو ساعت قبل از رفتن به رختخواب دوش آب گرم بگیرد به‌گونه‌ای که دمای آن ۱۰۴ تا ۱۰۹ درجه فارنهایت درجه (۴۲-۴۰ سلسیوس) باشد. این کار می‌تواند به بهبود کیفیت خواب شما کمک کرده و سرعت به خواب رفتن را ۱۰ دقیقه افزایش دهد.