■ روزنـامه فرهنگی، اجتمـاعی صبح ایـران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی‌ایران ■ نخستین موسسه فرهنگی مطبوعاتی کشور دارای گواهینامه بین‌المللی ISO9001:2008

جام جم

■ شاپا: ۳۶۳۷-ISSN۱۷۳۵
■ 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: به صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام جم)

یکشنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۸ | ۲ ذی‌الحجه ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۴۴۸ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Sunday - 2019 August 4

حدیث روز: الخصال
امام حسن(ع):
نیکوترین نیکو، خُلق نیکو است.

پلک احساس: شهریار
دیگر شکسته بود دل و در میان ما
صحبت به جز حکایت سنگ و سبو نبود

امروز در تاریخ:
- تشکیل پلیس جنوب در پی انعقاد قرارداد ۱۹۱۵ میان روسیه و انگلیس (۱۲۹۴ ش)
- افتتاح فرودگاه بین‌المللی مهرآباد در تهران (۱۳۳۷ ش)
- درگذشت هانس کریستین آندرسون، نویسنده شهیر کتاب کودکان (۱۸۷۵م)
- آغاز دیکتاتوری آدولف هیتلر در آلمان (۱۹۳۴م)

اوقات شرعی:
اذان ظهر: ۱۳/۱۰ | غروب آفتاب: ۲۰/۰۶
اذان مغرب: ۲۰/۲۶ | نیمه‌شب شرعی: ۰۰/۲۳
اذان صبح (فردا): ۴/۳۹ | طلوع خورشید (فردا): ۶/۱۵

پیش‌بینی آب و هوا دوشنبه

تهران	ارومیه	بندرعباس	ساری	سنندج	زنجان	کرمانشاه	یزد
۲۶ / ۴۱	۱۶ / ۳۴	۳۲ / ۳۷	۲۳ / ۳۴	۱۶ / ۳۸	۱۴ / ۳۲	۱۸ / ۳۲	۳۱ / ۴۵

حکمت ۱۹۶: نهج‌البلاغه
مالی که نابودی آن تو را پند می‌دهد، از دست نرفته است.

دختر مسلمان قهرمان مسابقات اسب‌دوانی

برای نخستین‌بار یك دختر مسلمان و محجبه، قهرمان مسابقات اسب سواری در بریتانیا شد.
به گزارش فرارو، خدیجه ملاح، دختر ۱۸ساله مسلمان و محجبه‌ای که وارد دنیای سوارکاری بریتانیاشده روز جمعه همه را شگفت زده کرد و زودتر از دیگر رقیبان از خط پایان رد و قهرمان شد.

وی در مسابقات مگنولیا کاپ در کنار سوارکارانی چون ویکتوریا پندلتون رقابت کرد و قهرمان شد. این دختر مسلمان پیش از شرکت در این رقابت‌ها گفته بود من می‌خواهم بین سه نفر برتر باشم. اگر برنده شوم، این یك دستاورد فوق‌العاده بزرگ و به یاد ماندنی خواهد بود.
خدیجه ملاح اهل منطقه پکهام در جنوب لندن بوده و قرار است ماه سپتامبر برای تحصیل در رشته مهندسی مکانیك وارد دانشگاه شود. یك مستند تلویزیونی نیز از زندگی ورزشی خدیجه ساخته می‌شود و قرار است امسال در شبکه ITV انگلستان پخش شود.

خطر استفاده مجدد از بطری پلاستیکی

در حالی که اکثر افراد تصور می‌کنند پر کردن دوباره بطری‌های یك‌بار مصرف پلاستیکی با آب، اقدامی سازگار با محیط‌زیست است، کارشناسان هشدار داده‌اند خطرات این کار می‌تواند بسیار بیشتر از منافعش باشد.
به گزارش ایلنا، بیسفنول آ که معمولا با BPA شناخته می‌شود، یك ماده شیمیایی است که برای تولید پلاستیك مورد استفاده قرار می‌گیرد. این ماده شیمیایی مضر می‌تواند مشکلات عمده سلامتی از جمله ابتلا به سرطان، ناباروری و عدم تعادل هورمونی را به همراه داشته باشد.
اما خطرات احتمالی بطری‌های پلاستیکی به همین جا ختم نمی‌شود. در مطالعه‌ای که توسط محققان دانشگاه ایالتی نیویورك در فردونیا روی بیش از ۲۶۰ بطری پلاستیکی انجام شد، مشخص شد که ۹۳ درصد از این بطری‌ها حاوی میکروپلاستیك‌ها یا ذرات پلاستیکی بسیار کوچك است. علاوه بر این، بطری‌های پلاستیکی آب معدنی از پلی اتیلن ترفتالات ساخته شده‌اند و وقتی گرم شوند دو ماده شیمیایی آنتیموان و بیسفنول آ را آزاد می‌کنند.
نکته مهم درباره بطری‌های پلاستیکی این است که آنها هم مانند تمام ظروف مخصوص نوشیدن، با دهان و دست ما و میکروب‌های آنها در تماس هستند. دهانه این بطری‌ها بسیار کوچك است و تمیز کردن آنها را دشوار می‌کند. محیط مرطوب دهانه این بطری‌ها می‌تواند محلی برای رشد و پرورش باکتری‌ها باشد.
از پر کردن دوباره بطری‌های پلاستیکی یکبار مصرف بپرهیزید. بهتر است بطری‌های بدون BPA را انتخاب کنید و اگر قصد حمایت از محیط زیست و ارتقای سلامت خود را دارید، سراغ بطری‌های شیشه‌ای بروید.

درباره حرف‌های تاثیرگذار جواد رضویان در برنامه عصر جدید

اختیار آن بِه که باشد دست یار...

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

می‌گویند آن‌کس که می‌گرید یك درد دارد، آن که می‌خندد هزار و یك درد! می‌گویند نباید از روی ظاهر آدم‌ها و رفتار و گفتارشان درباره آنها قضاوت کرد. می‌گویند آدمیزاد اگر خودش نخواهد، کسی نمی‌تواند از هزارتوی زندگی و ذهن او خبردار شود! می‌گویند، مراقب آدم‌هایی که همیشه شادند و می‌خندند و گلایه نمی‌کنند باشید، می‌گویند مراقب آدم‌هایی که هر وقت از آنها می‌پرسی چطوری، می‌گویند: خوب! باشید. مگر می‌شود یك آدم همیشه و در همه شرایط خوب باشد؟! می‌گویند مراقب آدم‌هایی که دچار افسردگی پنهان هستند باشید، کسی که با یك خنده عمیق و روز خوش از شما خداحافظی می‌کند و فردا اما خبر می‌رسد، خودش را کشت! و ما همیشه در برابر این اتفاق جملات کلیشه‌ای را ردیف می‌کنیم: ! او که همیشه می‌خندید، همه اموراتش روبه راه بود!...
این «!» را جمعه شب همه آنهایی که حرف‌های جواد رضویان را در برنامه عصر جدید شنیدند و اشك‌های او را دیدند بارها با صدای بلند یا با خودشان تکرار کردند، مگر می‌شود جواد رضویان هم دچار افسردگی شده باشد؟ مگر امکان دارد جواد رضویان با آن خنده‌های عمیق و چهره همیشه شاد شب و روز آرزوی مرگ کرده باشد! همه ما بعد از دیدن جواد رضویان به این جمله فکر کردیم که راست می‌گویند کمدین‌ها معمولا آدم‌های غمگین و افسرده‌ای هستند! عجب چالش ترسناکی. آنقدر توانمند باشی که واقعیت و حقیقت خودت را پشت نقابی از خنده مخفی کنی و آنقدر توانمند باشی که دیگران را به خنده وادار کنی نه‌تنها با دیالوگ، بلکه با میمیك چهره و بازی و فن بیان اما در همان زمان از درون متلاشی باشی و با اتفاقی عجیب و غریب دست و پنجه نرم کنی به‌نام افسردگی! اما با همه اینها آنقدر قوی باشی که این مرحله را پشت سر بگذاری و حالا آنقدر جرات داشته باشی که بیایی در یکی از پربیننده‌ترین برنامه‌های تلویزیون و درباره آن و چگونگی روبه‌رو شدن با آن حرف بزنی، گریه کنی و بعد بگویی چطور توانستی از این هزارتوی پر از تار عنکبوت سخت عبور کنی و برسی به این نکته که «خانواده و پدر و مادر و همسر» نجاتت دادند.

داروییِ که معجزه می‌کند

جمعه‌شب بعد از پخش برنامه عصر جدید، ویدئوی بخش جواد رضویان در شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های خبری دست به دست شد. برخی برای جلب مشتری بیشتر تیتر افسردگی جواد رضویان را برای آن انتخاب کردند و برخی نوشتند مگر افراد مشهور هم افسردگی می‌گیرند و زندگی سختی دارند؟ اما آنهایی که به نوعی به هر دلیلی افسردگی را تجربه کرده یا به صورت مخفی با آن درگیر هستند از لابه‌لای صحبت‌های رضویان دنبال این می‌گشتند که او چگونه از این ورطه گریخت، زنده ماند، توانست به کارش ادامه بدهد و موفق بماند. جواد رضویان را «حمایت خانواده» نجات داد، دعای خیر پدر و مادر. همان نجات‌دهنده‌های قدیمی که امروزه خیلی‌ها آنها را نادیده می‌گیرند.

آن جواد، این جواد

جواد رضویان موهایش سفید شده، دیگر آن جوان کم سن و سالی نیست که او را برای اولین بار در برنامه‌ای مانند سیب خنده دیدیم، با لبخندی روی چهره که انگار مثل شخصیت اول رمان «مردی که می‌خندد» نوشته ویکتور هوگو، لبخند را روی لب‌هایش دوخته‌اند! با دندان‌هایی به اصطلاح خرگوشی که این لبخند و خنده را بانمك‌تر می‌کرد با بیانی که صداقت یك کودك را به یادمان می‌آورد. جمعه‌شب جواد رضویان در برنامه عصر جدید، مردی با موهای سفید بود که به جای آن خنده همیشگی گریه کرده و اشك‌هایش صورتش را پر می‌کرد، اما صداقتش همان صداقت قدیمی بود. برای همین بود که رویا نونهالی را هم به گریه انداخت و اشك ما را هم درآورد.
جواد رضویان گفت: متولد یك خانواده مذهبی است، خانواده‌ای که در اشل و متر و معیارهایشان «هنر» و وارد حرفه «هنر» شدن یك جورهایی خبط است و غلط، اما او از قم آمده دانشگاه هنر که نقاشی بخواند و بعد وارد بازیگری هم شده که دیگر خبط نبوده؛ افتضاح بوده! چقدر باید تحمل داشته باشی که به تو بگویند: «مطرب» و در این شرایط خانواده مذهبی که جواد رضویان از آن بیرون آمده باید چقدر دل داشته باشند که بشنوند مردم پشت سر پسرشان می‌گویند: رفته تهران مطرب شده!
جواد رضویان طاقت می‌آورد، اما یك جایی فرومی‌پاشد. می‌ترسد، وحشت می‌کند از این همه هجمه و ناروا. افسرده می‌شود، از غروب و شب می‌ترسد از این که از خانه بیرون برود می‌ترسد. همسر ۱۶ ساله‌اش واقعا چطور طاقت می‌آورد؟ دختر جوانی که به گفته خود رضویان دوبار وصیت‌نامه شوهرش را از دستش می‌گیرد و دوبار از همسرش می‌شنود که از من طلاق بگیر و برو! اما نه همسر بسیار جوان می‌رود و نه پدر و مادر پشت پسرشان را خالی می‌کنند. همان حکایت این که مثل کوه پشتش می‌ایستند او را به زندگی و دنیای هنر که دوست دارد، برمی‌گردانند...

خداقوت پدر به پسر

جواد رضویان در برنامه عصر جدید راه درمان افسردگی‌اش را گفت: مادرم زیاد سؤال می‌کند، مادر است دیگر؛ جواد رنگت تیره شده، کارت توی آفتاب است؟ غذا خوردی؟ آب خوردی...؟
اما پدرم دو جمله می‌گوید: خدا قوت... خدا آبروتو حفظ کند... همین دعا فقط همین مرا از آن حال خراب برد به «سریال پاورچین...» و بعد از آن همه اتفاقاتی که در حوزه بازیگری و هنر برایم رخ داد...
در این لحظه گریه امان رضویان را می‌گیرد، از همه می‌خواهد به احترام تمام پدر و مادرها از جای خود بلند شوند. رویا نونهالی یکی از داوران برنامه عصر جدید گریه می‌کند! بازیگری که احساساتی نیست و می‌تواند از پس خودش بربیاید و غم و غصه یا شادی خودش را پنهان کند. وقتی احسان علیخانی به رضویان می‌گوید: جواد اشك خانم رویا نونهالی را درآوردی؟
و رضویان بخشی از کمدی جذاب خود را به نمایش می‌گذارد: غلط کردم... خانم نونهالی غلط کردم...
و نونهالی با بغض و اشك درباره پدر و مادرش می‌گوید و این که خوش‌شانس بوده که کهنسالی پدر و مادرش را دیده و قدردانی می‌کند از جواد رضویان که آن‌گونه از پدر و مادرش گفت که بعد از مدت‌ها چشمان نونهالی به یاد پدر و مادرش خیس اشك شد و دلتنگی‌اش را بروز داد.
آدمیزاد است دیگر در هر سن و سالی در هر پست و مقامی در هر کجای این کره خاکی در اوج خوشبختی، در اوج امید و ناامیدی دلش برای پدر و مادرش تنگ می‌شود و در اوج گرفتاری چه پدر و مادر باشند و چه نباشند از آنها یا از روح آنها طلب دعا می‌کند و چه می‌کند این دعای پدر و مادر برای فرزند! مانند دم مسیحا آدمیزاد افسرده و بیمار را به زندگی برمی‌گرداند. اتفاقی که رضویان تجربه‌اش کرده است.

کافه میرداماد

حیات بی مایه

علی رئوف

معلم بهش اشاره کرد و گفت تو بخوان: آب مهم‌ترین عامل پیدایش یک جا نشینی است. آب مایه حیات است. یعنی هر جا که آب باشد زندگی در اطرافش شکل می‌گیرد... صدای زنگ و صدای همهمه بچه‌ها که به فاصله چند لحظه بعد از آن بلند شد، رشته کلامش را برید. از پشت میز بلند شد و با همکلاسی‌هایش بیرون زد. زنگ‌های تفریح فرصت دارند بروند کنار تانکر آب و گلویی تازه کنند. چون این روزها دیگر آب به مدرسه که هیچ، به خانه‌های روستا هم نمی‌رسد. به تانکر که رسیدند مادر و خواهرش داشتند ظرف‌های بزرگ آب را روی دوش می‌گذاشتند که به خانه ببرند. کمی آب نوشید. کمی به صورتش زد و دوان دوان به سمت مدرسه برگشت. خیسی زبانش را می‌مکید و زیر لب می‌خواند: آب مهم‌ترین عامل پیدایش...

بزرگ سحر

عکس: ایرنا

گرم‌ترین ماه تاریخ

آمار و ارزیابی‌های جدید نشان می‌دهد دمای هوای جولای ۲۰۱۹ میلادی (۱۰ تیر تا ۹ مرداد) از دمای همین ماه در سال ۲۰۱۶ بالاتر بوده به همین دلیل دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند، جولای ۲۰۱۹ گرم‌ترین ماه تاریخ باشد.
به گزارش مهر، با توجه به آب و هوای گرمی که در آمریکای شمالی دیده می‌شود و گرم‌تر شدن آب و هوای قطب شمال، به نظر می‌رسد جولای ۲۰۱۹ احتمالا یکی از گرم‌ترین ماه‌های ثبت شده در تاریخ بشری باشد. ارزیابی کارشناسان نشان داده دمای جولای ۲۰۱۹ میلادی ۱/۲ درجه سانتیگراد بالاتر از سطح دما قبل از انقلاب صنعتی است. ارزیابی‌های دیگری براساس اطلاعات جمع‌آوری شده از «سرویس تغییرات آب و هوای کوپرنیکوس اتحادیه اروپا» و همچنین «مرکز اروپایی پیش‌بینی متوسط هوا» در بازه زمانی یك تا ۲۹ جولای نیز انجام شد اطلاعات نهایی و تایید شده ماه جولای در پنجم آگوست اعلام می‌شود. جالب آن‌که تمایز دما میان جولای ۲۰۱۶ و ۲۰۱۹ میلادی در ارزیابی‌ها بسیار کمتر از تمایز دمایی است که بین اطلاعات جهانی مختلف دیده و توسط کارشناسان استفاده می‌شود.

مقطع حساس کنونی

حکایت پروانگان و شمع مخصوص

امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

به ملکه پروانگان خبر دادند شمعی به بازار آمده است درنهایت گرمی و گیرایی و جذابیت که هیچ پروانه‌ای را یارای تاب‌آوردن در برابر او نیست و تا او را می‌بیند جذب او می‌شود و به نزدیك او می‌رود و پفی می‌سوزد و خاکستر می‌شود و آن شمع را در محافل ادبی روشن می‌کنند تا پروانه‌ها به گردش جمع شوند و بسوزند و شاعران در اثر تماشای این واقعه شعرهای عاشقانه و سوزناك بسرایند. ملکه پروانگان گفت: عجب. پروانگان گفتند: بلی.
ملکه پروانگان گفت: مأموری گسیل می‌دارم تا برود و ببیند و خبر درست را به ما برساند تا تصمیمات مقتضی را اتخاذ کنیم. پس یکی از پروانگان کارکشته را که با شمع‌های بسیاری نشست و برخاست داشته، اما در نهایت جان سالم به در برده بود مأمور کرد به محافل ادبی سطح شهر برود و از شمع یادشده خبر بیاورد. پروانه کارکشته رفت و شب‌هنگام بازگشت. ملکه پروانگان از او پرسید: آنچه می‌گویند حقیقت دارد؟ پروانه کارکشته گفت: بلی. ملکه پروانگان پرسید: خودت دیدی؟ پروانه کارکشته گفت: بلی. ملکه پروانگان گفت: دروغ است.
و دستور داد او را بیرون کنند. سپس یکی دیگر از پروانگان کارکشته را مأمور کرد تا برود و خبر صحیح را بیاورد. پروانه کارکشته دوم چون به محفل ادبی رسید و شمع یادشده را دید، عنان اختیار از کف بداد و بسوی شمع برفت و پفی بسوخت و خاکستر بشد. پروانگان هرچه در انتظار بازگشت پروانه کارکشته دوم نشستند، خبری از او نشد. فردای آن روز ملکه پروانگان سایر پروانگان را گرد آورد و گفت: خبر راست بود. پروانگان گفتند: ولی مأمور شما هنوز بازنگشته است. ملکه پروانگان گریست و گفت: آن را که خبر شد خبری باز نیامد. آن پروانه در آتش شمع سوخته و خاکستر شده است و همین نشان می‌دهد که آن خبر راست است. پروانه کارکشته اول پیش آمد و گفت: بنده هم روز قبل آن شمع را دیدم و از آنجا که کارکشته هستم، خودم را کنترل کردم و به او نزدیك نشدم، اما خیل پروانگانی را که سوخته و جزغاله شده بودند و دورش ریخته بودند مشاهده کردم، آیا حتما باید تلفات می‌دادیم تا شما صحت خبر را تایید و تصمیم مقتضی را اتخاذ نمایید؟ ملکه پروانگان گفت: بلی. پروانه کارکشته گفت: چرا؟ ملکه پروانگان گفت: برای شکل‌گیری حکایت به این قشنگی با این نتیجه‌گیری شاعرانه و پروانگان ترجیح دادند خاموش شوند.

روشی برای مهار ژن چاقی

پزشکان بر این باورند که «آهسته دویدن» بهترین راه مقابله با ژن‌های چاقی است.
به گزارش ایسنا، افرادی که به لحاظ ژنتیکی مستعد ابتلا به چاقی هستند راحت‌تر از افراد دیگر دچار اضافه وزن می‌شوند. محققان در یك پژوهش به ارزیابی اطلاعات بیش از ۱۸ هزار نفر در تایوان که ۳۰ تا ۷۰ ساله بودند پرداختند. از آنان در مورد فعالیت‌های بدنی و نوع آن پرسش شد. افرادی که هر نوع فعالیت بدنی داشتند نسبت به سایر افراد از شاخص توده بدنی (BMI) کمتری برخوردار بودند و این شرایط در افرادی که به لحاظ ژنتیکی مستعد چاقی نیز هستند مشاهده شد.