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

جام جم

■ شاپا: ISSN1735-3637
■ 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 جام جم)

شنبه ۱۸ آبان ۱۳۹۸ | ۱۱ ربیع الاول ۱۴۴۱ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۵۱۹ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Saturday - 2019 November 9

حدیث روز: بحارالانوار

امام حسن عسکری(ع): دو خصلت است که بالاتر از آنها چیزی نیست: ایمان به خدا و سود رساندن به برادران.

پلک احساس: حافظ

هر آن کو خاطر مجموع و یار نازنین دارد
سعادت همدم اوگشت و دولت همنشین دارد

اوقات شرعی:
اذان ظهر: ۱۱/۴۸ | غروب آفتاب: ۱۷/۰۲
اذان مغرب: ۱۷/۲۱ | نیمه‌شب شرعی: ۲۳/۰۵
اذان صبح (فردا): ۵/۰۹ | طلوع خورشید (فردا): ۶/۳۵

پیش‌بینی آب و هوا یکشنبه

تهران	اهواز	اصفهان	بوشهر	تبریز	رشت	زاهدان	سنندج
۸ / ۱۹	۱۲ / ۳۱	۴- / ۱۷	۱۹ / ۳۰	۱ / ۱۶	۸ / ۲۱	۲ / ۱۸	۱- / ۱۹

امروز در تاریخ:
- اعدام سیدحسین امامی، عضو جمعیت فداییان اسلام به جرم ترور عبدالحسین هژیر (۱۳۲۸ش)
- درگذشت مهدی سحابی، مترجم (۱۳۸۸ش)
- کودتای ناپلئون بناپارت در فرانسه و تشکیل حکومت کنسولی (۱۷۹۹م)
- تولد علامه محمداقبال لاهوری، متفکر مسلمان پاکستانی (۱۸۷۷م)
- تخریب و برداشته شدن دیوار برلین بین آلمان شرقی و غربی (۱۹۸۹م)

حکمت ۵: نهج‌البلاغه

دانش، میراثی گرانبها و آداب، زیورهای همیشه تازه و اندیشه، آیینه‌ای شفّاف است.

دوستی برای زنان مهم است



نتایج یک پژوهش جدید که توسط انجمن سلامت قلب ایالات متحده انجام شد، نشان می‌دهد زنان یائسه که دوستان صمیمی و حمایت اجتماعی بالایی دارند با کاهش احتمال سکته قلبی رو به رو می‌شوند. این نتایج پس از ۱۱ سال پیگیری وضعیت سلامت شرکت‌کنندگانی مشخص شد که با سابقه بیماری قلبی در خانواده روبه‌رو بودند.

به گزارش انتخاب، این نتایج نشان می‌دهد دوستی و حمایت اجتماعی در کاهش استرس، احساس شادی، احساس خود ارزشمندی و توجه به حفظ سلامت موثر است. این موارد در نهایت از بروز بیماری‌های قلبی حاد پیشگیری می‌کند. دکتر جوآن پینکرتون، مدیر اجرایی انجمن سلامت یائسگی آمریکای شمالی درباره نتایج این پژوهش گفت: این مطالعه یک ارتباط کوچک اما معنادار بین حمایت اجتماعی ادراک‌شده و مرگ و میر در زنان بدون بیماری‌های قلبی - عروقی را نشان می‌دهد. درواقع پشتیبانی روان‌شناختی یا اجتماعی می‌تواند به جلوگیری از بیماری‌های قلبی در زنان مفید باشد. این مطالعه بسیار مهم است و نشان می‌دهد زنان باید نسبت به روابط خود با دیگران و برقراری دوستی‌های اجتماعی فعال باشند.

تاثیر ورزش بر درمان افسردگی

نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد افرادی که به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش می‌کنند ممکن است ۱۷ درصد کمتر دچار افسردگی شوند.

به گزارش فارس، محققان تأکید می‌کنند، حتی اگر افراد از نظر ژنتیکی نسبت به افسردگی آسیب‌پذیر باشند، با ورزش می‌توانند ریسک ابتلا به این اختلال را کاهش دهند.

دانشمندان ماساچوست با تحقیق روی هزاران نفر دریافتند، تنها چهار ساعت ورزش در هفته می‌تواند سلامت روان افراد را تضمین کند و آنها را از اختلال افسردگی دور نگه دارد.

کارمل چوی سرپرست این پژوهش و همکارانش داده‌هایی را از حدود ۸۰۰۰ شرکت‌کننده جمع‌آوری کردند و در نهایت مشخص شد، سبک زندگی افراد به میزان قابل توجهی در ابتلا به افسردگی نقش دارد؛ آنهایی که از سبک زندگی سالم پیروی می‌کنند و در آن ورزش را جای داده‌اند از خطر افسردگی در امانند. برای برخی از مبتلایان به افسردگی، ورزش به خوبی داروهای ضدافسردگی عمل می‌کند و بهتر است همه افراد در هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی داشته باشند تا از سلامت روان بهره‌مند باشند.

دیوان حافظ همراه همیشگی نویسنده آمریکایی

آندره آسیمان، نویسنده آمریکایی کتاب پرفروش «مرا با نامت صدا کن» می‌گوید دیوان حافظ از کتاب‌هایی است که همواره روی میز کنار تختش است.

به گزارش ایبنا، آندره آسیمان که سال ۱۹۵۱ در شهر اسکندریه مصر به دنیا آمده و استاد تئوری‌های ادبی در دانشگاه نیویورک است در پاسخ به این سؤال روزنامه نیویورک تایمز که چه کتاب‌هایی را همواره روی میز کنار تختش قرار می‌دهد، گفته است یکی از آنها دیوان حافظ است.

از غزل‌های حافظ ده‌ها ترجمه در ۲۰۰ سال اخیر به زبان انگلیسی منتشر شده که آخرین آنها ترجمه‌ای است از رابرت بلای، شاعر آمریکایی.

گفت‌وگو با محمدحسین قاسمی تهیه‌کننده «شبی که ماه کامل شد»

مردمی شبیه ماه

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

خبری خواندم مبنی بر این که استان‌هایی مانند خراسان جنوبی، خوزستان، بوشهر، سیستان و بلوچستان و... که اتفاقا از استان‌های محروم کشورند و بیشتر مردم این استان‌ها شاید از امکانات اولیه‌ای که برای یک زندگی عادی لازم است، بی‌بهره‌اند، دارای کمترین نزاع و خشونت اجتماعی هستند و به زبان ساده یعنی کمتر با هم دعوا می‌کنند و جار و جنجال به راه می‌اندازند! آن هم در شرایطی که بیشتر جامعه‌شناسان و کارشناسان اجتماعی از میزان بالای خشم دورنی ایرانی‌ها می‌گویند و این که کوچک‌ترین تلنگری می‌تواند ما را از کوره به در کند و به اصطلاح به جان هم بیندازد. مصداق چنین ادعایی، تصادف ساده دو اتومبیل با هم است که در هر شرایطی می‌توانند، اتفاق بیفتد، اما بعد از تصادف و خسارت‌های جزئی احتمالی آنچه که بیشتر از همه آسیب زاست، دعواهای شدید بین دو راننده و گاهی سرنشینان آنها با یکدیگر است که با فریاد یکدیگر را متهم می‌کنند که باعث تصادف کدام یک است و الان بجز هزینه تعمیرات، چه کسی باید خسارت کم بهاتر شدن اتومبیل را قبول کند و بقیه ماجراها... البته این عمومی‌ترین مثال بود که همه ما تاکنون شبیه آن را دیده‌ایم.

حالا با این اوصاف خبر می‌رسد و نمودار رسم می‌شود که مردم استان‌های کم‌بهره‌تر از امکانات زیستی و اجتماعی با هم مهربان‌ترند و کمتر باعث و بانی نزاع‌های خیابانی و... می‌شوند.

شاید کم داشتن آنها را مهربان‌تر کرده است، شاید زیستن در کمبود را یاد گرفتند و می‌دانند اگر با یکدیگر مهربان باشند این کمبودها را بهتر می‌توانند تحمل کنند. آنها می‌دانند برای داشتن امکانات بهتر است در کنار هم باشند تا روبه‌روی هم. چیزی که استان‌های با بهره بیشتر کمتر بلدند و برای به دست آوردن بیشتر و بیشتر گاهی چنان با هم می‌جنگند و به جان هم می‌افتند که انگشت به دهان می‌مانی از این همه خشونتی که بروز پیدا می‌کند.



قاسمی: آنها آن‌قدر بزرگ‌منشند که محرومیت‌های اجتماعی و معیشتی باعث نشده که مرام و انسانیت ناب را فراموش کنند

مهمان دوستان با مرام

فیلم شبی که ماه کامل شد یکی از فیلم‌هایی است که داستان آن به تمامی در استان سیستان و بلوچستان اتفاق می‌افتد و شخصیت‌های اصلی و فرعی آن هم در این استان زندگی می‌کنند. سازندگان و بازیگران این فیلم در زمان اکران عمومی شبی که ماه کامل شد درباره رفتار و اخلاق خوب مردم سیستان و بلوچستان زیاد صحبت کردند و همه آنها از مردم این استان به عنوان آدم‌هایی بسیار خونگرم و نجیب یاد کردند.

محمدحسین قاسمی تهیه‌کننده این فیلم اما بیشتر از دیگر سازندگان این فیلم مردم و خصلت‌های مردم سیستان و بلوچستان را می‌شناسد. او از زمان نوشتن فیلمنامه به همراه همسرش، نرگس آبیار، کارگردان فیلم بارها به این استان رفته و تحقیقات زیادی درباره مردم این استان و خاندان‌های مختلفی که در سیستان و بلوچستان زندگی می‌کنند انجام دادند. با قاسمی هم‌صحبت شدم تا درباره خصلت‌های مردم این استان برایمان بگوید.

این تهیه‌کننده بر این باور است که اگر رفتار، اخلاق و مردم‌داری خوب اهالی این استان نبود، آنها نمی‌توانستند به راحتی فیلم شبی که ماه کامل شد را کارکنند.

قاسمی می‌گوید: در خانه مردم این استان به روی مهمان باز است، آنها چیز زیادی در خانه‌های خود ندارند، بسیاری از آنها فقط وسایل ابتدایی زندگی را دارند اما وقتی مهمانی به خانه آنها وارد می‌شود، کم نمی‌گذارند. چشم و دل سیرند و از همه مهم‌تر این که زیاده‌خواه نیستند. غروری زیبا دارند که اجازه نمی‌دهد از کسی چیزی بخواهند حتی اگر نیازمند باشند. یادم هست برای یکی از سکانس‌ها، طراح صحنه فیلم گفت به ماشین‌های حمل سوخت نیاز دارم تا صحنه واقعی شود. با چند نفر ارتباط گرفتم و چند ماشین را آوردیم سرصحنه آن هم با کمترین هزینه که آن را هم قبول نمی‌کردند. اما بر اثر سانحه‌ای دو تا از ماشین‌ها چپ کردند و خسارت دیدند. صاحبان ماشین هیچ واکنش منفی نداشتند و ما به زور به آنها خسارت تعمیر ماشین‌ها را دادیم و هر چه کردیم بیشتر نگرفتند! حتی پول چند روزی که ماشین باید در تعمیرگاه بماند و آنها نمی‌توانند کار کنند را هم نگرفتند! تا این اندازه آدم‌های شرافتمند و چشم و دل سیری هستند.

لزوم محرومیت‌زدایی

تهیه‌کننده فیلم شبی که ماه کامل شد، می‌گوید: ما مرزهای زیادی با کشورهای پاکستان و افغانستان داریم و باید همیشه از این مردم سپاسگزار باشیم که از مرزهای ما پاسداری می‌کنند و دم نمی‌زنند از همه محرومیت‌هایی که این مرزنشینی زندگی آنها را با کیفیت کمی مواجه کرده است. آنها آنقدر بزرگ منش هستند که محرومیت‌های اجتماعی و معیشتی باعث نشده که مرام و انسانیت ناب را فراموش کنند. به نظرم هم مردم و خیریه‌های دولتی و مردم نهاد و هم بدنه و تصمیم گیرندگان دولتی باید به این استان بیشتر رسیدگی کنند. همه می‌دانیم که بیشتر از تحصیل جامانده‌ها متعلق به استان سیستان و بلوچستان است. در صورتی که تحصیل در مدرسه حق هر کودک و نوجوانی است. مردم این استان با کمبود آب لوله‌کشی روبه‌رو هستند و برخی از مناطق حتی آب شرب هم ندارند. خط انتقال لوله گاز برای صادرات از زمین این استان عبور کرده اما مردم آن مناطق گاز ندارند! با همه این محرومیت‌ها، مردم سیستان و بلوچستان مهربان و رئوفند. پرخاشگر نیستند و تاجایی که امکان دارد اهل تعامل و مدارایند.

به نظرم برای احترام به این انسان‌های شریف باید به آنها بیشتر رسیدگی کرد. باید فرهنگ خوب آنها را به دیگران شناساند. طبیعت زیبا و بکر چابهار بی‌نظیر است که می‌تواند به قطب گردشگری تبدیل شود. صنایع‌دستی خیلی زیبایی دارد که اگر به آنها توجه شود، می‌تواند به بهترین صادرات ایران تبدیل شود، وقتی گردشگر زیادی به این منطقه برود و صنایع‌دستی آنها هم مورد توجه قرار گیرد و بومگردی در این استان ترویج شود به مرور وضعیت معیشتی مردم خوب این استان هم بهتر می‌شود.

امروز که این مطلب را خواندید کمی با خودتان خلوت کنید و این سوال را از خودتان بپرسید که این چه خویی است که ما انسان‌ها داریم؛ هر چه بیشتر داشته باشیم، طماع‌تر خشن‌تر و بی‌رحم‌تر می‌شویم. این باگ و چالش خلقت را چگونه می‌توان ترمیم کرد و این زیاده‌خواهی را چگونه می‌توان تعدیل کرد.



کافه میرداماد

مقطع حساس کنونی

داستان ۳ شخص حسود و عاقبت ۱۸+ و دردناک



امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

در روزگار ملوک‌الطوایفی، سه شخص از روی اتفاق با یکدیگر همسفر شدند. در وقت ناهار و نماز که کاروان در کنار یک رستوران بین‌راهی توقف کرده بود، سه شخص یادشده در حین خوردن ناهار از انگیزه یکدیگر برای سفر سوال کردند. شخص اول گفت: من شخصی حسودم و از آنجا که تاب دیدن موفقیت‌های اطرافیانم را نداشتم، به سفر مبادرت ورزیدم تا چشمم به آنها نیفتد. شخص دوم گفت: چه جالب، عین من. شخص سوم نیز گفت: واقعا چه جالب، عین من. سه شخص چون انگیزه‌ها و روحیات خود را مشترک دیدند اشتراک یادشده را به فال نیک گرفتند و قرار گذاشتند با هم به ادامه سفر بپردازند. شب هنگام که کاروان برای اقامت در کنار یک کاروانسرا توقف کرده بود، سه شخص حسود برای گشت و گذار به اطراف رفتند. در اطراف کیفی پیدا کردند که داخل آن مقدار زیادی پول نقد و سکه طلا بود و هیچ نشانی از صاحب کیف در آن نبود. سه شخص حسود تصمیم گرفتند پول‌ها و طلاها را میان خود قسمت کنند و از همانجا به شهر بازگردند و دارندگی و برازندگی خود را در چشم اطرافیان‌شان فروکنند. اما از آنجا که واقعا اشخاصی حسود بودند هیچ‌کدام دوست نداشتند از آن پول‌ها و سکه‌ها سهمی به دیگری برسد. ناگهان حکیمی را دیدند که از آنجا می‌گذشت. او را صدا کردند و گفتند: ای حکیم، ما اشخاصی حسود هستیم و می‌خواهیم این پول‌ها و سکه‌ها را که پیدا کرده‌ایم بین خود قسمت کنیم، اما حسادت مانع می‌شود. چه غلطی کنیم؟

درویش فکری کرد و گفت: باید هرکس حسادت بیشتری دارد سهم بیشتری بردارد که به سهم دیگران حسادت نکند و عقده‌ای نشود. شخص اول گفت: من خیلی حسودم، به‌حدی که دوست ندارم به کسی مهربانی کنم، مبادا خوشحال شود. شخص دوم گفت: زکی. من آنقدر حسودم که دوست ندارم کسی به کس دیگری مهربانی کند، مبادا خوشحال شود. شخص سوم گفت: پوففف. من آنقدر حسودم که دوست ندارم حتی کسی به من مهربانی کند، مبادا خوشحال شوم. حکیم نخست سری به تاسف تکان داد، سپس مریدان را صدا زد و گفت: ای مریدان، تمام چیزهایی را که درباره حسد به شما گفتم می‌توانید به عنوان کیس استادی روی این سه شخص مطالعه کنید. پس از آن‌که مطالعه مریدان به پایان رسید حکیم دستور داد شخص نخست را اول لخت و سپس ول نمایند تا بفهمد مهربانی نکردن چه مزه‌ای دارد و شخص دوم را بزنند و سپس ول نمایند تا بفهمد کار به کار دیگران نباید داشته باشد و شخص سوم را هم لخت کنند و هم بزنند و سپس ول نمایند تا او هم در نوع خود چیزهایی را بفهمد. سپس پول‌های داخل کیف را بین فقیران قسمت کرد و خاموش شد.

شیر یک چشم



آسیب دیدگی چشم یک شیر ماده سبب شده تا به او لقب چشم‌آبی داده شود. به گزارش فرارو، سارشا رینکووک ۴۶ ساله اهل ملبورن استرالیا هنگامی که به حیات وحش آفریقای جنوبی رفته بود، عکس‌هایی از این شیر باعظمت گرفته است. این شیر ماده دو سال پیش هنگام شکار یک طعمه توسط یک گراز از ناحیه چشم آسیب دید. آسیب دیدگی چشم چپ شیر به نحوی است که چشمش بزرگ‌تر شده و رنگ آن آبی شده است. به‌گفته یک دامپزشک که این حیوان را معالجه کرده به دلیل متورم بودن رگ‌های داخل چشم، رنگ و اندازه آن تغییر کرده است.

تولید گل آفتابگردان مصنوعی



پنل‌هایی خورشیدی ابداع شده‌اند که شبیه گل آفتابگردان هستند. ساقه‌های این گل‌ها از موادی تهیه شده‌اند که در مجاورت نور خم می‌شوند و در نتیجه پنل‌ها به سمت نور خورشید می‌چرخند.

به گزارش مهر، این گل‌های آفتابگردان مصنوعی که SunBOT نام دارد از موادی ساخته شده که نسبت به نور واکنش نشان می‌دهند. انرژی خورشید در قسمت بالای این دستگاه جمع‌آوری می‌شود. در قسمت ساقه نیز از مواد استانداردی با قابلیت جذب نور استفاده شده که به طور معمول در سلول‌های خورشیدی به کار می‌رود. عرض هر SunBOT کمتر از یک میلی‌متر است.

هنگامی که بخشی از ساقه SunBOT در معرض نور قرار می‌گیرد، داغ و کوچک می‌شود. این امر سبب می‌شود ساقه خم شده و گل آفتابگردان به سمت نور بچرخد. هنگامی که SunBOT در جهت نور قرار گیرد، ساقه خم نمی‌شود، زیرا خمیدگی نوعی سایه به وجود می‌آورد و اجازه می‌دهد مواد خنک شود و ساقه به حالت اولیه برگردد. پنل‌هایی که به ساقه‌هایی با قابلیت خم‌شوندگی متصل هستند، می‌توانند تا ۴۰۰ درصد بیشتر انرژی خورشیدی جمع‌آوری کنند.

در را به روی که بسته‌ای؟

علی رئوف

جواب سلام بچه‌های ارتش را هم نداد. نشسته بود روی آجرهایی که دیشب دیوار بودند، زانو بغل گرفته بود و سقفی که زمین‌گیر شده بود را نگاه می‌کرد؛ وقتی این ملک را خرید، پسر کوچکش هنوز به دنیا نیامده بود. این جایک قواره زمین بود که نقشه شهرسازی می‌گفت قرار است بیفتد بر خیابان اصلی. نم نم خودش زمین را چهار دیواری کرد و سقفش شد سایه سر خانواده‌شان. می‌گفت لطف خدا بود که توانستم اینجا را بسازم و الا با مزد کارگری مگر می‌شود صاحبخانه شد؟ نشسته بود روی آجرهایی که دیشب دیوار بودند و به دری نگاه می‌کرد که هنوز سالم بود. با خودش فکر می‌کرد در را به روی چه کسی بسته است؟ به روی قضا و قدر خدا؟

برش سند



زلزله در شهرستان میانه | عکس: تسنیم

مضطرب‌ها بخوانند

محققان در بررسی‌های جدید خود به ارتباط خواب ناکافی و اضطراب تاکید و اظهار کردند: بی‌خوابی شبانه می‌تواند احتمال اضطراب را حدود ۳۰ درصد افزایش دهد. به گزارش ایسنا، اسکن‌های مغزی شرکت‌کنندگان این پژوهش نشان داد ناحیه‌ای از مغز موسوم به قشر پیش‌پیشانی پس از یک بی‌خوابی شبانه غیرفعال می‌شود. نتایج مطالعات قبلی حاکی از آن است این ناحیه از مغز باعث کاهش اضطراب و استرس می‌شود. نتایج اسکن‌ها نشان داد فعالیت بیش از حد مغز در دیگر بخش‌ها با پردازش احساسات مرتبط است. به گفته محققان بی‌خوابی شبانه میزان اضطراب را تا حدود ۳۰ درصد افزایش می‌دهد.