

<p>■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب امتیاز: سازمان صداوسیماي جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤول: مهدی عرفاتی</p>									
<p>تحف العقول</p> <p>امام صادق(ع) تنها کسی می تواند امر به معروف کند پایه ای از منکر نماید که دارای همه صفات باشد؛ به آنچه امر می کند و از آنچه نهی می نماید آگاه باشد، عادلانه امر کند و نهی نماید با مهربانی و نرمی امر و نهی کند.</p>		<p>حدیث روز:</p>							
<p>واحه:</p> <p>جانا، دلم ز درد فراق تو کم نسوخت آخر چه شد، که هیچ دلت بر دم نسوخت؟</p>									
<p>سه شنبه ۱۱ آبان ۱۴۰۰ ۲۶ ربیع الاول ۱۴۴۳ ۱۰ صفحه سال بیست و دوم - شماره ۶۸۹ Tuesday - November 2 , 2021</p>									
<p>چاپخانه روزنامه جام جم</p>		<p>جام جم</p> <p>شاپاء: ۰۲۶۳۷۰۱۵۵-ISSN ۰۲۶۳۷۰۱۵۵ پایگاه اطلاع رسانی: www.jamejamonline.ir www.jamejamdaily.ir پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir</p>							
<p>امروز در تاریخ:</p> <ul style="list-style-type: none"> تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹ تلفن: ۰۲۱-۲۳۰۴۰۰۰ دورنگار تحریریه: ۰۲۱-۴۴۳۳۰۰۰ سازمان توزیع: ۰۲۱-۱۹۳۳۱۱۵ کد پستی: ۱۹۱۶۱۸۱۴۱ امور مشترکین: ۰۲۱-۱۹۳۳۱۱۵ سازمان آگهی ها: ۰۲۱-۴۴۳۳۰۰۰ شماره پیامک: ۰۲۰۰۱۱۲۴۰ تلفن گویا: ۰۲۱-۴۴۴۴۴۴۴ چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم 									
<p>حکمت ۶۳:</p> <p>نهج البلاغه</p> <p>شفاعت کننده چونان بال و پر در خواست کننده است.</p>									
<p>وقایع شرعی:</p> <p>اذان ظهر: ۱۷/۴۸ غروب آفتاب: ۱۷/۰۸ اذان مغرب: ۱۷/۲۷ نیمه شب شرعی: ۲۳/۰۶ اذان صبح (فرجا): ۵/۰۳ طلوع خورشید (فرجا): ۶/۲۸</p>									
<p>وضعیت آب و هوای امروز</p> <p>تهران: ۲۴ / ۱۴ ارومیه: ۱۹ / ۹ ایلام: ۲۴ / ۱۴ بوشهر: ۳۱ / ۲۲ یزد: ۲۸ / ۱۴</p>									

۳ دوست گازدار وبند قایق آگاهی

مقطع
حساس کنونی



سه نفر از کارکنان
واحد بازرگانی یک
شرکت خصوصی
به‌رغم پروتکل‌های
بهداشتی و
محدودیت‌های تردد،
تصمیم گرفتند برای



امید مهدی‌نژاد

طنز نویس

تفرج خاطر و در کردن خستگی ناشی از فشار کار به شمال بروند و به تفریح و تفرج بپردازند. در نتیجه صبح یکی از تعطیلات به هم چسبیده هرسه با یک خودروه به جاده جالوس رزند و ۱۱ ساعت بعد به ویلای کنار دریایی که متعلق به دوست یکی از آنها بود و در یکی از مناطق ییلاقی شمال قرار داشت، رسیدند. سه دوست وقتی در ویلای دریا رسیدند مستقر شدند، نخست لباس‌های خود را عوض کرده و ربابی و شلوارک پوشیدند و سپس جوج‌هایی را که در راه خریده بودند به سیخ کشیدند و تناول کردند. سپس به کنار دریا رفتند و با منظره دریا در شب لذت بردند. سپس به پایا بازگشتند و نوشیدنی‌های گازی را با خود آورده بودند و نوشیدند. آنگاه تصمیم گرفتند باردیکر به کنار دریا بازگردند و سوار قایق شوند و در دریا قایق‌سواری کنند. آنها وارد قایق شدند و با آن‌که هوا تاریک بود و جایی را نمی‌دیدند به پارو زدن پرداختند. سه دوست ساعت‌ها پارو زدند تا آن‌که هوا آنقدر تاریک روشن شد و نسیم خفیف شروع به وزیدن کرد. یکی از آنها که در نوشیدنی گزارش به آنها رسیده بود به دو دوست دیگرش گفت: بیایید نگاه کنیم ببینیم تا کجای دریا آمده‌ایم. سپس هرسه به بیرون قایق نگاه کردند و دیدند درست در همان جایی قرار دارند که دیشب قرار داشتند. دو دوست دیگر که آنها نیز اثر نوشیدنی‌ها را درشان به آنها رسیده بود به دیگری نگاه کرده و گفتند: ما اینجا همه‌بار پارو زدیم، پس چرا؟ دوست اول از قایق پیاده شد و طناب قایق را که به میله‌ای در ساحل بسته شده بود به آنها نشان داد و گفت: ما خیلی پارو زدیم اما بیدمان رفت طناب قایق را باز کنیم. در این هنگام دوست سوم که طبعی لطیف و اینستاگرامی طرفدار داشت تلفن‌های همراهش را درآورد و همگی از لحظه اول‌آغاز پست کرد؛ در همراه این کشیدن در اینستاگرام پست کرد؛ در این اقیانوس هستی، شخصی که قایقش را از بند ساحل رها نکرده باشد هرچند رنج ببرد و پارو بزند به هیچ‌جا نخواهد رسید. وی ادامه داد: قایق آگاهی به کجا بسته است؟ به افکار است؟ به عواطف؟ یا کلاً دریا تو را می‌خواند. سپس هرسه به ویلای دریا مثل خرس تا شب خوابیدند.

روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب امتیاز: سازمان صداوسیما جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤول: مهدی عرفاتی

<p>■ تهران: بلوار میرداماد، جنب مسجد القدير، شماره ۱۲۹ تلفن: +۹۸-۰۲۳-۶۴۳۳۰۰۰ ■ دوزنگار تحریریه: +۹۸-۰۲۳-۶۴۳۳۰۰۰ ■ سازمان توزیع: +۹۸-۰۲۱-۹۱۹۳۳۱۵ ■ کدپستی: ۱۹۱۶۱۸۴۱۳ ■ امورمشترکین: +۹۸-۰۲۱-۹۱۹۳۳۱۵ ■ سازمان آگهیها: +۹۸-۰۲۱-۴۹۱۵۰۰۰ ■ شماره پیامک: +۹۸-۰۳۰-۱۱۲۴۰ ■ تلفن گویا: +۹۸-۰۲۳-۴۴۴۴۴ ■ چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم</p>	<h1 style="margin: 0;">جام جم</h1> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;"> ■ شایه: ISSN 15735-3637 ■ پایگاه اطلاع رسانی: www.jamejamonline.ir www.jamejamdaily.ir ■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir </p>	<p>سه‌شنبه ۱۱ آبان ۱۴۰۰ ۲۶ ربیع‌الاول ۱۴۴۳ ۲۰ صفحه سال بیست و دوم - شماره ۶۶۸ Tuesday - November 2 , 2021</p>
---	---	---

یزد ☀️ ۲۸ / ۱۴	ساری ☀️ ۲۴ / ۱۳	بجنورد ☁️ ۲۲ / ۸	بوشهر ☀️ ۳۱ / ۲۲	اراک ☀️ ۲۴ / ۶	ایلام ☀️ ۲۴ / ۱۴	ارومیه ☁️ ۱۹ / ۹	تهران ☀️ ۲۴ / ۱۴	وضعیت آب و هوای امروز
----------------	-----------------	------------------	------------------	----------------	------------------	------------------	------------------	------------------------------

گفت‌وگو با دکتر جعفریان، متخصص تغذیه درباره گیاهخواری

آرامش ربطی به غذا ندارد

بخانرايم و اين كه بگويم كسى كه گوشت در سبد غذايياش است، آدم خوبى نيست و آن كه گياهخوار است آدم ويژه‌اى است، اشتباه است. جعفريان در تعريف گياهخوارى مى‌گويد: رژيم غذايى متنوع است كه هم كدام آنها اصول و تعريف خاص خود را دارد اما در يك تعريف كلى مى‌توان درباره گياهخوارى گفت: رژيمى كه در آن غذايى با منشأ حيوانى جابى ندارند. البته برخى گياهخوران تخم‌مرغ و لبنيات مى‌خورند، برخى لبنيات نمى‌خورند اما تخم‌مرغ مى‌خورند و برعكس، وگان‌ها اما نه لبنيات مى‌خورند، نه تخم‌مرغ و فقط گياه مى‌خورند. خام‌گياهخواران هم گروهى هستند كه نه‌فقط محصولات گياهى مى‌خورند بلكه به پخت آنها با حرارت نيز اعتقادى ندارند مثلاً آنها نانى را كه آرد كندم و با حرارت پخته شده باشد ، نمى‌خورند. طبق آمار منتشر شده حدود يك ميليارد نفر از جمعيت دنيا گياهخوارند كه بيشترين آنها در هند زندگى مى‌كنند. اروپا، در رتبه دوم قرار دارد و بعد بقيه كشورها. گياهخوارانى كه روزى راور و طلعه كشى، سبكى از زندگى و تغذيه را انتخاب مى‌كنند و به آن پايپند مى‌مانند، رويكردهاى مثبتى درباره محيط‌زيست و تعادل زيستى در جهان و احترام گذاشتن به حق حيات هم موجودات دارند. آنها مى‌دانند براى تهيه يك كيلوگوشى قرمز ميزان گاز CO₂ راور دو مى‌شود كه در درازمتى باعث تغييرات اقليمى و آسيب‌زدن به كره زمين

انواع گیاهخواری

دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه در همان اول صحبت به این نکته اشاره می‌کند که صحبت‌های او درباره گیاهخواری امتیاز دادن به این نوع از سبک زندگی نیست. او می‌گوید: ما باید به همه انسان‌ها و سبک زندگی‌شان احترام

یزدادن ممنوع!

دکتر فرهاد شبیبی، روان‌شناس در پاسخ به این پرسش که آیا این تزاره درست است که گیاه هیچ یافته علمی تاکنون ثابت نکرده گیاهخواران روان سالم‌تری دارند. روان سالم به مساحت تحت‌تأثیر قرار می‌دهد که نوع ادراکات و ارتباطی به آن ندارد. درباره آرامش هم دقیقاً همین‌گونه تغذیه می‌کنند آرامش بیشتر و عمیق‌تری دارند. گیاهخواری یک انتخاب ندارد. این که گروهی به این سبک‌زندگی علاقه‌مند می‌شوند و گروهی نداشتند از روی کار و تحقیق باشد ادامه‌دار خواهد بود وگرنه بعد از این نکته که «من گیاهخوارم» از دیگران امتیاز بگیرد، خود را مطرح از آنکه نشان‌دهنده تفاوت باشد، ثابت می‌کند آن فرد توجه‌طلب سبک‌های زندگی و رژیم‌های غذایی احترام می‌گذارد. نه از دیگران گیاهخوار شوند. او باور و رژیم‌گذاری خود را دارد و وارد فاز روش را در دست است و بقیه باید از او پیروی کنند. اگر که در اختیار آن فرد قرار می‌دهد وگرنه سرش به کار خودش

عشق شد ایپیداکرد

حالت چشم در چشمی بماند اما نمی‌شود و در دلش آشوبی به‌پا می‌شود. شاید در یکی از همین آشوب‌های دلی بود که احساس کرد نمی‌تواند یک جا بماند، باید دور شود. باید برود تا ته دلت. شاید در همین بود که اسب را دید، با آن فرم بدن بی‌نظمی، ای آراسته و دمی مشوش و چشمانی که تا انتهای دل آدمیزاد را خواند. شاید در همین لحظه درک عاشقیت آدمیزاد به همنوع خودش بود که اسب با انسان همراه شد و به او اجازه سواری داد و آن عاشق مجنون بر پشت اسب سوار شد و رفت تا ته دشت، رفت تا دورهای دور. شاید همان زمان بود که در ناکجاآبادی اسب و آدم ایستادند و آدمیزاد اولین شعرش را گفت و آن را در گوش اسب زمزمه کرد و از همان زمان بود که اسب شد رای عاشقش انسان. روح آنجا که هرگز متید شد و از همان زمان بود که اسب فهمید به برخی از آدم‌ها باید سواری بدهد و به برخی نه. از همان زمان بود که همه آدم‌ها هوس کردند از این موجود زیبا و قوی سواری بگیرند و از همان زمان بود که رام کردن اسب شد یکی از کارهای آدمیزاد. اسب‌ها به نقاشی‌ها، سرودها، نوشته‌ها و اساطیر باز یافتند. اسب‌ها در کنار آدم‌های بزرگ و افسانه‌ها قرار گرفتند. هرچند اسب قوی‌تر و زیباتر، صاحب اسب باجوروتر و صابر‌منصب‌تر. از اسب رستم بگیر تا شب‌دیز شیرین و ذوالجناح امام حسین (ع). اسب‌ها نشانه وقارند و آدم‌های بزرگ، اسب‌های نامدار داشته‌اند. راستی چه بر سر آدم‌ها آمد که اسب‌ها را فراموش کردند و این امتیاز را از خود گرفتند؟ اسب‌های وحشی الان در کدام سرزمین برای دل خود عاشقی می‌کنند و با خودشان می‌گویند: چه خوب، راحت شدیم از دست آن آدمیزاد دویا!

انسان عاشق شد واسب راییداکرد

نوح هراری در کتاب «انسان خردمند» نوشته، سنگ اولین حیوانی است که انسان آن را اهلی کرد. این محقق در همین کتاب نوشته که گندم یکی از دلایل یک‌جانشینی انسان و آغاز کشاورزی شد و همین گندم بود که انسان را واداشت دور زمین خود حصار بکشد و زمین خود را با دیوارن گران جدا کند و برای حفظ آن بچنگد (نقل به معضون). در دیوار غارها آثار دیده می‌شود از حیواناتی که انسان نخستین آنها را شکار می‌کرد. حیوانات کوچک و بزرگ و لوازم شکار. اما راستش را بخواهید در آثار به‌جای‌مانده از انسان نخستین که کم‌کم شعور و درکش قد می‌کشد و اسباب زندگی را مهیا می‌کند، نشانی از اسب نیست. انگار زمانی آدمیزاد منوجه اسب شد که احساس در او زنده گردید و فهمید غیر حواس پنجگانه‌اش که با بدن آنها را درک می‌کند، چیزهای دیگری هم هست که درونش را به غلیان می‌اندازد. شادش می‌کند یا اشکش را درمی‌آورد یا ناحیه قلبش را فشار می‌دهد. مثل زمانی که چشم در چشم می‌شود یا یک نفر و دیگر دلش می‌خواهد تا ابد و تا زمانی که جان دارد در همین