■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب امتیاز: سازمان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسئول: مهدی گیوه‌کی

دوشنبه ۷ آذر ۱۴۰۱ | ۳ جمادی‌الاولی ۱۴۴۴ | ۲۰ صفحه | سال بیست‌وسوم - شماره ۶۳۶۷ | Monday - Nov 28, 2022

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹ ■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰-۰۲۱
■ دورنگار تحریریه: ۲۳۰۰۴۴۳۳ ■ سازمان توزیع: ۶۱۹۳۳۱۱۵ ■ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۶۱۹۳۳۱۱۵ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰ ■ شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰
■ تلفن گویا: ۲۳۰۰۴۴۴۴ ■ چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم
■ شاپا: ISSN1735-3637 ■ پایگاه اطلاع‌رسانی روزنامه: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

امروز در تاریخ

- زادروز حمید امجد، نویسنده، کارگردان / ۱۳۴۷
- سالمرگ حمید مصدق، شاعر / ۱۳۷۷
- سالمرگ پرویز پورحسینی، بازیگر / ۱۳۹۹
- روز نیروی دریایی

واحه

سخن با ما نمی‌گویی الا ای همزبان دل
خدا را با که گویم شکوه بی همزبانی را

شهریار

اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۱:۵۲	غروب آفتاب: ۱۶:۵۲
اذان مغرب: ۱۷:۱۱	نیمه‌شب شرعی: ۲۳:۰۸
اذان صبح (فردا): ۵:۲۵	طلوع خورشید (فردا): ۶:۵۴

پیشخوان

زنده‌تر از زندگی

کریستین بوبن، نویسنده محبوب ایرانیان کتابخوان دیروز در فرانسه درگذشت. نویسنده‌ای که آثارش را انتشارات متفاوت و مختلفی در ایران روی پیشخوان قرار دادند. از میان ۶۰ اثر کریستین بوبن، بیش از ۳۸ کتاب او به زبان فارسی ترجمه شده و برخی آثار دیگر نیز در حال ترجمه است.

کتاب «زنده‌تر از زندگی» روایت‌گر یک تجربه عمیق عاطفی در رابطه با عشق به زنی مرده است. در حقیقت، اثر حاضر بعد از مرگ زن نوشته شده است. بوبن در این کتاب، داستانی بر مبنای خاطراتی را که در طول آن راوی قصه، روایت‌گر روزها و گذشته‌های خوش زندگی پیشین است به تصویر می‌کشد.

راوی مردی است که همسر خود را از دست داده و به نوعی در این نوشته‌ها با او به گفت‌وگو می‌پردازد و با صمیمیت تمام از زندگی بی‌آلایش او یاد می‌کند. در واقع او از عشقی سخن می‌گوید که مرگ سبب نابودی آن نشده است.

کتاب با جمله‌ای تاثیرگذار آغاز می‌شود. «واقعه مرگ همه چیز را در من در هم شکست. همه چیز غیر از قلب.» این جمله باعث می‌شود مخاطب در همان ابتدا متوجه شود که با یک قصه مفرح و شاد سر و کار ندارد و قرار است ذهنش درگیر شود. خواننده می‌تواند حدس بزند اثری که در دستانش قرار گرفته در رابطه با فقدان، عشق، شور و تا حد بسیار زیادی حسرت است. نویسنده در این اثر از یک زن می‌گوید. زنی به نام ژیسلن که با دقتی موشکافانه و با استفاده از کلمات لطیف و هم‌آوا رفتارهای او را در جزئی‌ترین ساعت‌های زندگی روزمره‌اش توصیف می‌کند.

شوآف ژاپنی!

آیا جمع‌کردن زباله هواداران ژاپنی در قطر نمایشی است؟

محیط زیست حالا چند سالی است که به عنوان یک دغدغه جهانی مطرح است. تغییرات اقلیمی و پیامدهای بالای آن روی زندگی پیرامونی شهروندان باعث شده این حساسیت به محیط زیست بیشتر از گذشته به چشم بیاید. هر چند این موضوع محدود به ایران نبوده، اما در ایران هم با فاصله‌ای قابل توجه این حوزه جزو دغدغه‌های تصمیم‌گیران بوده است. اما آنچه در واقعیت اتفاق می‌افتد این است که اساسا اغلب رفتارهای همسو با محیط زیست پیرامونی تصمیم‌گیران به نوعی خودنمایی و شوآف است. مصداق آشکار این دیدگاه نسبت به این حوزه را می‌توان در رفتار عجیب روسای دولت دوازدهم دید. افرادی که با تفاخر اولین مصوبه دولت را احیای دریاچه ارومیه نام نهادند اما پس از هشت سال حاصل آن نابودی این دریاچه بود و بس. اما همچنان محیط زیست و حرف و فعالیت در این حوزه مورد توجه است، همین جلب توجه باعث شده بسیاری از جمله «سلبریتی‌های دچار جنون توجه» پا به این عرصه بگذارند و بتوانند به همین واسطه توجه بخرند. این موضوع آنقدر رواج داشت و فراگیر بود که صدای فعالان واقعی محیط زیست را هم درآورد. این جلب توجه از جایی مذموم به نظر می‌آمد که در پس رفتار ظاهری آنها در حفاظت از محیط زیست رفتارشان در زندگی واقعی هیچ تناسبی با احترام به این حوزه نداشت. از نگهداری حیات وحش در منزل گرفته تا انتشار عکس‌های بی‌شماری با این حیوانات در فضای مجازی. این ماجرا حتی محدود به جامعه ایرانی هم نیست و در دیگر کشورها هم چنین رویه‌ای ادامه دارد. تازه‌ترین مصداق این رفتار ریاکارانه را می‌توان در عکس‌های تازه منتشرشده از تماشاگران ژاپنی در جام جهانی قطر به چشم دید. نه این که این رفتار اشتباه باشد اما تصویری ثابت در چنین تورنمنت‌هایی از ژاپنی‌ها این تصویر است که آنها در حال پاک‌کردن جایگاه‌شان در ورزشگاه هستند. چنین عکس‌هایی عموما مورد توجه بسیار رسانه‌ها (از جمله رسانه‌های ایرانی) قرار می‌گیرد و عموما به پیوست این تصاویر خطابه‌های بسیاری در تایید این فرهنگ ژاپنی‌ها سرداده می‌شود. اما خب باید بدانیم همین ژاپنی‌های منظم عامل کاهش ۸۰ درصدی جمعیت وال‌ها و نهنگ‌های اقیانوس آرام هستند. یا این که چنین رفتار دلچسبی این حقیقت را از بین نمی‌برد که بدانیم ژاپنی‌ها متهم آلودگی بخش عظیمی از دریاها هستند! کنفرانس‌های جهانی و پروتکل‌های بسیاری در احترام به محیط زیست وجود دارد؛ از لزوم کاهش تولید گازهای گلخانه‌ای بگیرید تا روندی برای جلوگیری از حیات وحش این کره خاکی اما آنچه در پس این شیوه‌نامه‌ها می‌گذرد تناسبی با واقعیت ندارد. بسیاری از کشورها این رفتار را جزئی از فرهنگ بومی خود تلقی می‌کنند و ترجیح می‌دهند تنها با شوآف محیط زیستی این واقعیت را پنهان کنند. نمونه‌اش کشور دانمارک که حالا سال‌های سال است مراجع بین‌المللی سعی در توقف سنت «نهنگ‌کُشی» آنها دارند و آنها نه تنها هیچ توجهی به این اقدامات نمی‌کنند بلکه همواره عنوان می‌دارند که این آیین بخشی از فرهنگ آنهاست! سال گذشته فقط در عرض ۲۴ ساعت در این کشور ۱۳۱ قطعه نهنگ خلبان به بی‌رحمانه‌ترین شکل سلاخی شدند و این کشتار وحشیانه برای چند روز ادامه داشت. بنابراین سنت، سالانه به صورت متوسط بیش از ۸۰۰ قطعه نهنگ در جزایر فارو کشته می‌شوند، درحالی‌که کمتر از ۲۰ درصد ساکنان این جزایر از گوشت و چربی نهنگ استفاده می‌کنند. یا چینی‌ها که سوپ محبوب‌شان سوپ باله کوسه است و همین ذائقه عجیب باعث کشتار وحشیانه سالانه تعداد زیادی از کوسه‌ها می‌شود. این موضوع حتی به ایران هم کشیده شده است و بازار پررونق باله کوسه باعث شده برخی صیادان ایرانی هم به دنبال آن باشند. همین سال گذشته در پی کشف محموله‌ای شامل ۱۶۰۰ کیلو باله کوسه در یک لنج ماهیگیری در آب‌های ایران، بار دیگر بحث صید غیرقانونی کوسه و تجارت باله این جانور در محافل خبری داغ شد. ماجرای تصویر تماشاگران ژاپنی در قطر می‌تواند به عنوان حرکتی قابل توجه مورد تشویق واقع شود، اما آنچه احترام به حیات وحش و محیط زیست عنوان می‌شود با چنین تصاویر نمایشی شکل نمی‌گیرد.

حکمت

امام حسن عسکری (ع)

سخاوت اندازه‌ای دارد. چنانچه از آن بگذرد، اسراف محسوب می‌شود.

بحارالانوار

نکته روز

جشن تولد مرگ

امروز یک سال از فراگیری سویه امیکرون می‌گذرد

آیسا اسدی
خبرنگار

در ۲۶ نوامبر (۵ آذر) سال گذشته، سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که یک نوع جدید نگران‌کننده از ویروس کرونا، معروف به امیکرون، در جنوب آفریقا کشف شده است. این سویه به سرعت بر سراسر جهان تسلط یافت و باعث افزایش رکوردشکنی در موارد بسیار شد. اکنون و یک سال پس از کشف این گونه، ویروس‌شناسان هنوز در تلاشند تا با تکامل سریع امیکرون سازگار شوند. امیکرون به سرعت در حال دستیابی به جهش است. اما به جای یک جهت منفرد، صدها جهش انفجاری داشته است که هر کدام در برابر سیستم ایمنی انسان مقاومت دارند. جسی بلوم، ویروس‌شناس از مرکز هاچینستون سیاتل در توصیف امیکرون می‌گوید: «سخت است به خاطر بیاوریم امیکرون چه بود و چه شد؟ همیشه گونه‌های جدید ویروسی به وجود می‌آیند. اما تنها در صورتی که گونه‌ای کاملا متفاوت ظاهر شود، این جهش‌های فرعی می‌تواند نگران‌کننده بوده و در انواع درمان‌ها و واکسن‌ها چالش ایجاد کند.»

منشا امیکرون کجاست، هنگامی که امیکرون در نوامبر سال گذشته ظهور کرد، بیش از ۵۰ جهش داشت که آن را از سایر انواع ویروس کرونا متمایز می‌کرد. بسیاری از پژوهشگران از این فرضیه حمایت می‌کنند که امیکرون در یک فرد بیمار، احتمالا با سیستم ایمنی ضعیف، که ماه‌ها درگیر یک مورد مزمن کووید بوده، به وجود آمده است. با این حال، ماه گذشته، تیمی از دانشمندان در دانشگاه مینه‌سوتا فرضیه‌ای مطرح کردند با این عنوان که شکل اولیه ویروس کرونا که موش‌ها را آلوده کرده بود، در جوندگان به امیکرون تبدیل شد و سپس دوباره انسان‌ها را آلوده کرد. آنچه امیکرون را از سایر سویه‌ها متمایز کرد: با بالا رفتن آمار ابتلا به این سویه، امیکرون نیز به جهش‌های بیشتر ادامه داد. نسخه‌های جدیدی پدیدار شد؛ اما در چند ماه اول مانند موج‌هایی که به ساحل می‌کوبند، جایگزین یکدیگر می‌شدند. نسخه اول، BA.1، با BA.2 و سپس با BA.5 جایگزین یکدیگر شدند. این نسخه‌ها نسبت به برخی آنتی‌بادی‌های تولیدشده از عفونت‌های قبلی امیکرون نیز مقاوم بودند. برخی از این جهش‌ها به ویروس اجازه دادند با موفقیت بیشتری در داخل سلول‌ها بلغزد. برخی دیگر از جهش‌ها این امکان را فراهم کردند که ویروس بتواند تعدادی از آنتی‌بادی‌های واکسن‌ها یا عفونت‌های قبلی را دفع کند. بیشتر آنتی‌بادی‌ها به پروتئین‌های «اسپایک» روی سطح کروناویروس‌ها می‌چسبند و مانع از ورود آنها به سلول‌های ما می‌شوند. اما برخی جهش‌های دیگر، بخش‌هایی از پروتئین اسپایک را تغییر می‌دهند به طوری که برخی از قوی‌ترین آنتی‌بادی‌ها دیگر نمی‌توانند به آن بچسبند. سه ماه پس از کشف امیکرون تئودورا هاتزیوآنو، ویروس‌شناس در دانشگاه راکفلر نیویورک و همکارانش آزمایشی انجام دادند که نشان می‌داد امیکرون برای یک انفجار تکاملی آماده شده است. آنها کشف کردند که با چند جهش اضافی، امیکرون ممکن است در برابر تقریبا همه آنتی‌بادی‌ها مقاومت کند. خوشبختانه اما به نظر نمی‌رسد که زیرمجموعه‌های جدید، مرگبارتر از اشکال قبلی امیکرون باشند. به گفته دکتر هاتزیوآنو، علی‌رغم توانایی فزاینده جهش‌های جدید برای فرار از آنتی‌بادی‌ها، احتمالا این گونه‌های فرعی نمی‌توانند کاملا از مصونیت در برابر واکسن‌ها یا عفونت‌های قبلی فرار کنند. موریتز گرستانگ، زیست‌شناس محاسباتی در مرکز تحقیقات سرطان آلمان در هایدلبرگ، معتقد است درس‌هایی که دانشمندان اکنون در مورد همگرایی امیکرون آموخته‌اند، ممکن است به آنها اجازه دهد تا تکامل آینده آن را پیش‌بینی کنند. این پیش‌بینی‌ها به نوبه خود می‌تواند به مقامات بهداشت عمومی اجازه دهد تا برای مرحله بعدی کووید به طور موثرتری آماده شوند.

پرسه

مسلمان‌شدن ۹۰۰ نفر در جام جهانی

جام جهانی رویدادی صرفا فوتبالی نیست و در حاشیه این تورنمنت معتبر اتفاقات جالب‌توجه فرهنگی بسیاری می‌افتد. نمونه‌اش این خبر که تعداد قابل توجهی در کشور قطر به اسلام گرویده‌اند. یک مبلغ مسلمان هندی از مسلمان‌شدن حدود ۹۰۰ نفر در حاشیه رقابت‌های جام جهانی فوتبال ۲۰۲۲ در قطر خبر داده است. ذاکر نایک که برای تبلیغ اسلام به قطر رفته است، اعلام کرد تاکنون ۸۸۷ نفر از اتباع کشورهای مختلف در حاشیه رقابت‌های جام جهانی به اسلام گرویده‌اند. شنیدن صدای اذان در قطر، بسیاری از تماشاگران فوتبال را تحت تاثیر قرار می‌دهد. وزارت امور اسلامی قطر، برنامه‌هایی برای معرفی اسلام همزمان با جام جهانی اجرا می‌کند. رسانه‌های افراطی هندی به ذاکر نایک در پی سفر او به دوحه برای همراهی با فعالیت‌های فرهنگی همزمان با رقابت‌های جام جهانی اعتراض کردند.

کیوآرکد را اسکن کنید

تغذیه مهم برای دیابتی‌ها

دیابت به بیماری مرگ خاموش نیز معروف است و سالانه افراد زیادی در جهان مبتلا به دیابت می‌شوند. علت اصلی شیوع دیابت، رعایت‌نکردن رژیم غذایی و رژیم لاغری صحیح، تغذیه مناسب، فعالیت بدنی کم و استرس و اضطراب در شرایط کاری و زندگی است. برای افراد مبتلا به دیابت، داشتن رژیم دیابتی و رعایت نکات مهم تغذیه دیابتی‌ها، فعالیت بدنی مستمر، مصرف ویتامین، مکمل و مصرف قرص و داروهای دیابت، به کنترل قند خون بالا و تنظیم سطح گلوکز و انسولین در خون کمک می‌کند. تغذیه و فعالیت بدنی بخش مهمی از یک شیوه زندگی سالم هنگام ابتلا به دیابت است. در کنار سایر مزایا، پیروی از یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی دیابتی‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا سطح گلوکز خون خود را که قند خون بالا نیز نامیده می‌شود، در محدوده هدف خود نگه دارید.

کیوآرکد را اسکن کنید

قاب

تکرار شادمانی جمعی

خیلی‌ها حالا منتظر تکرار شادمانی مردم از برد دلچسب تیم ملی فوتبال ایران در برابر ولز هستند. اتفاقی که دور از ذهن نیست و می‌توانیم با امتیاز گرفتن در بازی فردا مقابل تیم ملی فوتبال آمریکا این شادمانی جمعی را تکرار کنیم. این شادمانی از قاب دوربین بسیاری از عکاسان دور نماند. این‌که فوتبال به‌نوعی تنیده شده در زندگی جامعه ایرانی هم جالب توجه است. زمان بازی تیم ملی فوتبال، شهر حال و هوای دیگری دارد و همین موضوع را می‌توان از عکس پرشور امروز هم متوجه شد.

ایرنا

چهارراه

زیبایی در تاریکی

چه گیاهانی مناسب آپارتمان‌های کم نور هستند؟

آپارتمان‌نشینی، بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی شهری است. تراکم جمعیت و کمبود زمین خصوصا در شهرهای بزرگ سبب شده اکثر جمعیت شهری مجبور به اسکان در آپارتمان‌ها شوند. در گذشته آپارتمان‌ها هم صفای دیگری داشتند؛ معماران سعی می‌کردند با تعبیه پنجره و نورگیر از دو جهت مختلف و ساخت بالکن‌های بزرگ، فضایی برای تنفس ایجاد و زندگی در آپارتمان را راحت‌تر کنند. اما طی سه دهه گذشته آپارتمان‌ها مرتب کوچک و کوچک‌تر شدند. دیگر نه خبری از بالکن‌های بزرگ است و نه نورگیرهای دوطرفه. تنها هدف مهندسان جدید، کسب درآمد از ساخت آلونک‌هایی خفه و دلگیر است که چند نفری بتوانند در آن شب‌مانی کنند.

یکی از راه‌های تحمل فضای خفه و دلگیر آپارتمان‌های امروزی، بهره‌بردن از گیاهان و افزودن کمی سبزینه به این فضای نامناسب است. اما استفاده از گیاهان نیز در چنین فضایی چالش‌هایی به دنبال دارد. گیاهان به نور و دمای مناسب نیاز دارند. نگهداری از انواع گیاهان نیازمند دانش حداقلی است. به همین دلیل پیش از انتخاب بهتر است کمی اطلاعات در مورد شرایط نگهداری هر یک کسب کنید و صرف علاقه و زیبایی، گلدانی را به خانه نیاورید. خوشبختانه گیاهانی وجود دارند که در شرایط آپارتمان‌هایی با نور کم نیز می‌توانند به حیات‌شان ادامه دهند. در اینجا به چند گیاه سازگار آپارتمانی می‌پردازیم:

برگ انجیری

شرایط نگهداری از گیاه برگ‌انجیری بسیار آسان است و مهم‌تر از همه این که به نور زیادی نیاز ندارد. به همین دلیل برگ‌انجیری به یکی از محبوب‌ترین گیاهان برای طراحی داخلی خانه و محیط‌های کاری تبدیل شده است. این گیاه ظاهری زیبا و مدرن دارد و یکی از ترندها در طراحی‌های داخلی است. این گیاه می‌تواند در سایه به راحتی رشد کند، اما بهترین موقعیت برای آن، قرارگرفتن در فاصله زیاد از نور و دریافت آن به شکل غیرمستقیم است. نکته مهم در مورد این گیاه وجود رطوبت در محیط است، شما با گذاشتن ظرف آب کنار گلدان یا قراردادن گلدان روی زیرگلدانی که داخل آن سنگ و آب باشد، رطوبت لازم را به گیاه می‌دهید.

دیفن‌باخیا

دیفن‌باخیا یکی از گیاهان نوستالژیک ایرانی‌ها است. این گیاه در دهه ۶۰ به شدت مورد توجه قرار گرفت و کمتر ایرانی‌ای بود که یک گلدان دیفن‌باخیا در خانه‌اش نداشت. اگر در خانه یا محیط کار خود نور بسیار کمی دارید، گیاه دیفن‌باخیا انتخاب خوبی است. این گیاه انواع مختلفی دارد و بسته به نوع آن، نیازش به نور متفاوت است اما در کل نیاز به نور بسیار کمی دارد و مناسب نگهداری در محیط‌های بسته است. البته نوعی از دیفن‌باخیا به نور زیاد نیاز دارد، پس بهتر است موقع خرید به این موضوع توجه کنید. نکته مهم بعدی سمی‌بودن این گیاه است. پس اگر کودک کم سن و سال دارید دیفن‌باخیا را به خانه نیاورید.

سانسوریا

سانسوریا یکی از بهترین گزینه‌ها برای آپارتمان‌های کم‌نور است. این گیاه که بومی آفریقا است بیش از ۷۰ گونه مختلف در رنگ‌ها و ابعاد گوناگون دارد. به سانسوریا لقب نامیرا داده‌اند، چرا که این گیاه بسیار سرسخت بوده و عمری طولانی دارد. سانسوریا همچنین یکی از بهترین انتخاب‌ها برای شهرهای آلوده و شلوغ است چرا که از گیاهان موثر در تصفیه هوا محسوب می‌شود. این گیاه، سمومی مانند فرمالدئید، زایلن و تولوئن را از محیط جذب می‌کند و باعث بهبود کیفیت هوای اطراف شما خواهد شد. با چنین ویژگی‌ای حتی می‌توان سانسوریا را در اتاق‌خواب نیز قرار داد. سانسوریا گیاهی کم‌توقع است؛ آب زیادی نمی‌خواهد و در شرایط کم‌نور به راحتی به حیاتش ادامه می‌دهد.

اسپاتی‌فیلوم

اگر جزو افرادی هستید که گلدانی با برگ‌های سبز برایتان کافی نیست و علاقه دارید در گلدان‌هایتان گل هم داشته باشید، اسپاتی‌فیلوم همان چیزی است که باید به دنبالش باشید. اسپاتی‌فیلوم زیباترین گل آپارتمانی بدون نور است که با گل‌های زیبا و سفید خود زیبایی خانه را دوچندان کرده و همچنین هوای آلوده را به خوبی تصفیه می‌کند. با وجود داشتن گل، این گیاه نگهداری و پرورش بسیار آسانی دارد و تنها نیازش رطوبت زیاد است. این گیاه ۴۰ گونه مختلف دارد.

هر زمانی که شرایط برایش مناسب باشد اقدام به گلدهی می‌کند. اما به صورت عمومی دو بار در سال گلدهی خواهد داشت. گل‌های اسپاتی‌فیلوم بی‌دغدغه در مکان‌های سایه و بدون نیاز به تابش مستقیم خورشید شکفته می‌شوند.