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

سه‌شنبه ۲۲ آذر ۱۴۰۱ | ۱۸ جمادی‌الاولی ۱۴۴۴ | ۲۰ صفحه | سال بیست‌وسوم - شماره ۶۳۸۰ | Tuesday - Dec 13 , 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 رسول صدرعاملی، کارگردان/ ۱۳۳۳
- زادروز غلامرضا بروسان، شاعر/ ۱۳۵۲
- سالمرگ ابوریحان بیرونی، دانشمند ریاضیدان و ستاره‌شناس/ ۴۲۷
- عملیات امیرالمؤمنین در سرپل ذهاب/ ۱۳۶۰

واحه

تاج سر دادمش و سیم زر، اما از من عشق جز عمر گرانمایه به تاوان نگرفت

فاضل نظری

اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۱:۵۸	غروب آفتاب: ۱۶:۵۲
اذان مغرب: ۱۷:۱۲	نیمه‌شب شرعی: ۲۳:۱۴
اذان صبح (فردا): ۵:۳۶	طلوع خورشید (فردا): ۷:۰۶

پیشخوان

تأملات

تأملات مجموعه‌ای است از مقاله‌ها و خطابه‌های استاد محمدعلی موحد که دارای پیشینه حقوقی هستند. نمونه‌هایی از انبوه نوشته‌های غیرحقوقی ایشان در این کتاب نیامده است. محتویات این مجموعه از نظر محدوده زمانی از اوایل دهه ۳۰ خورشیدی تا دهه جاری را در بر می‌گیرد. کتاب به دو بخش تقسیم شده است؛ در بخش نخست مقاله‌ها و متن سخنرانی‌های عمدتا مربوط به مباحث حقوق خصوصی، مشخصا حقوق مدنی و فقه اسلام و تاریخ و فلسفه حقوق گردآوری شده و بخش دوم صرفا به سه مقوله جزایر سه‌گانه، دریای مازندران و نفت اختصاص یافته است. با توجه به موضعگیری‌های جدید چین درباره جزایر سه‌گانه در چند روز گذشته و ایجاد خشم عمومی در جامعه خواندن این کتاب به علاقه‌مندان این حوزه پیشنهاد می‌شود. توجه به موضوعات و عناوین مقاله‌ها، دغدغه‌های فکری و دلمشغولی‌های استاد و تداوم آنها را هم در پهنه‌ای از شصت و اندی سال پیش تا امروز بر ما هویدا می‌سازد. به عنوان نمونه، مقاله «قضا و دادرسی در زمان مغول» ۶۴ سال پیش نوشته شده، سپس خطابه «فصلی از تاریخ تحولات حقوقی ایران» آمده که در سال‌های اخیر ایراد شده و بلافاصله پس از آن مقاله «وضع دواوین در فاصله حمله چنگیز و استقرار ایلخانان» جای گرفته است که برای نخستین بار منتشر می‌شود. این سلسله مقاله‌ها نشان می‌دهد که نظام حقوقی عصر ایلخانان، بیش از ۶۰ سال است که ذهن استاد موحد را به خود معطوف داشته است.

تأملات محمدعلی موحد، به اهتمام مینا انتظار حجت‌مینا گلستانی، در ۶۱۲ صفحه توسط بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه منتشر شده است.

خشم در پیاده‌رو

سندرم خشم پیاده‌رو چه پیامدهایی برای یک زندگی اجتماعی سالم دارد؟

چرا کسی کاری نمی‌کند؟ چرا نهادها راهکاری ارائه نمی‌کنند؟ یک خشم جمعی درون همه ما وجود دارد که مدام این سوال را تکرار می‌کند. ما همواره خشمگینیم از این همه کندی در تصمیم‌گیری. این اما همان چیزی است که بسیاری به آن «سندرم خشم پیاده‌رو» می‌گویند. سندرمی که مختص جامعه ایرانی نیست و وقتی از مصداق‌هایش آگاه شویم برایمان آشناتر خواهد بود. تصمیم گرفته‌ام چند روزی به جای استفاده از اتوبوس از مترو استفاده کنم. فارغ از ترافیک و هزینه و البته آلودگی هوا، انتخاب مترو از سوی من به دلیل سرعت در رسیدن به مقصد است؛ دلیلی پرواضح برای اغلب آنها که از مترو استفاده می‌کنند اما نکته جالب این‌که اگر مترو در حرکتش تنها یك دقیقه تعلل کند میزان پذیرش این تعلل نسبت به اتوبوس برایم بسیار سخت‌تر است. کلیشه ذهنی من در این رابطه به‌دلیل تکنولوژی انتخابی‌ام در رسیدن به مقصد این طور است که جایی برای تعلل در مترو باقی نمی‌گذارد. مثال‌های ملموس بسیاری در این حوزه وجود دارد. شما در خودروی‌تان در صف پمپ بنزین هستید، اما یك واکنش درونی مدام به شما نهیب می‌زند که خودروی جلویی شما تعلل می‌کند. این در حالی است که اتفاقا همین واکنش درونی روی سرنشین خودروی پشت سر شما هم صدق می‌کند و او هم احتمالا مدام به این فکر است که شما چقدر کند حرکت می‌کنید. صف خودپرداز، صف‌های فروشگاه، انتظار برای باجه یك بانك، همه و همه مکان‌هایی است که چنین ذهنیتی غالب بر ذهن ما می‌شود؛ چیزی که روان‌شناسان از آن با عنوان «سندرم خشم پیاده‌رو» یاد می‌کنند. سندرمی که به دلیل شتاب تکنولوژی بروز بیشتری در جوامع پیدا کرده است، چرا که اتفاقا ارتباط مستقیمی با فناوری دارد. تحقیقات بسیاری در رابطه با این موضوع نشان می‌دهد که حتی سرعت راه‌رفتن آدم‌ها در سال‌های اخیر نسبت به دهه‌های گذشته هم شتاب بیشتری داشته است. به عنوان مثال ریچارد وایزمن، روان‌شناس بریتانیایی، به این نتیجه رسیده که در دهه اول ۲۰۰۰ سرعت راه‌رفتن در سراسر دنیا تا ۱۰ درصد افزایش یافته است. شاید این سندرم با آن نشانه‌های یادشده به نوعی موضوعی فانتزی تلقی شود، اما وقتی از تبعات فراگیری چنین سندرمی حرف می‌زنیم، می‌توانیم متوجه تاثیر چنین نشانه‌هایی روی رفتارهایی همچون خشم، عدم کنترل ذهن، عصبانیت و بی تحملی شویم. چیزی که بسیاری از روان‌شناسان شهری از آن به عنوان آفت یك زندگی سالم اجتماعی یاد می‌کنند؛ چیزی که می‌تواند سرمایه روانشناختی یك جامعه را مورد تهدید جدی قرار دهد. سندرم در پزشکی و روان‌شناسی آمیزه‌ای از علائم و نشانه‌هایی است که حکایت از اختلالی خاص دارد. سندرم به معنی مجموعه‌ای از خصوصیات قابل تشخیص بالینی است. شامل نشانه‌های بیماری (که توسط بیمار گزارش می‌شود)، علائم پزشکی (که توسط پزشك دریافت می‌شود) و پدیده‌ها و خصوصیاتی که معمولا با هم اتفاق می‌افتد. نشانه‌های این بیماری که واضح است همان مثال‌های ذکر شده می‌تواند دلیلی باشد بر فراگیری این سندرم در جامعه کنونی ایران. عدم تاب آوری در برابر بسیاری از مواردی که پیش از اینها خیلی معمولی به نظر می‌آمد. اما چرا هر چه می‌گذرد تعلل‌های اینچنینی دیوانه‌مان می‌کند. برخی روان‌شناسان معتقدند کارهای کند به این دلیل اعصاب‌مان را خرد می‌کنند که سرعت بالای جامعه، حس زمان‌بندی ما را دچار اختلال کرده است. آنها بر این باورند که وقتی کارها کندتر از حد انتظار ما پیش می‌روند، ممکن است ساعت درونی ما، با طولانی‌ترکردن زمان انتظار و برانگیختن خشم که با میزان تأخیر به وجودآمده تناسبی ندارد، فریب‌مان دهد. پژوهشگرانی هم در این میان با تحقیقات‌شان نشان داده‌اند شتاب رو به افزایش یك جامعه، مردم آن جامعه را بی‌تاب‌تر می‌کند. آنها با یك پرسش معمولی چنین نظامی را استنباط کرده‌اند. سوالی ساده مبنی بر این که آیا حاضرید امروز هزار تومان بگیرید یا سال آینده صدهزارتومان؟ جالب این‌که بسیاری از پاسخ‌دهندگان به این سوال گزینه اولی را انتخاب کرده‌اند. نظام برگرفته از این سوال در نگاه این پژوهشگران یك جمله است و آن این‌که مردمان یك جامعه پاداش‌های کوچك کنونی را بر جوایز بزرگ بعدی ترجیح می‌دهند.

حکمت

امام حسن (ع)

احسان آن است که تأخیری در پیش و منّتی در پس نداشته باشد.

بحارالانوار

نکته روز

خوراکی‌هایی که مغز را زایل می‌کند!

آیسا اسدی
روزنامه‌نگار

بسیاری نگران زوال عقل و بیماری آلزایمر هستند، زیرا هنوز هیچ درمانی برای آن وجود ندارد. اگر بیش از ۳۰ سال دارید، احتمالا حداقل یک بار ترس ابتلا به زوال عقل به ذهن‌تان خطور کرده است. در حالی که علم نمی‌تواند جلوی این بیماری ویرانگر را بگیرد، یک مطالعه جدید می‌گوید برخی خوراکی‌ها و غذاها ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهند. شواهد بیشتر به خطرات سلامتی مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده اشاره می‌کند. به عبارت دیگر یکی از راهکارهای جلوگیری از کاهش خطر ابتلا به زوال عقل، کاهش مصرف خوراکی‌های فوق فرآوری‌شده است؛ خوراکی‌هایی چون نوشابه، چیپس، سوسیس و کالباس، دونات، همبرگر، سیب زمینی سرخ کرده، نان سفید، پیتزا و البته کیک فنجانی!

در این پژوهش که اخیرا در مجله «جاما نورولوژی» منتشر شده، بیش از ۱۰ هزار نفر را در رده سنی ۳۵ تا ۷۴ سال در شش شهر برزیل مورد مطالعه قرار داده است. برزیلی‌ها مانند آمریکایی‌ها فست فود زیادی می‌خورند و حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد کالری روزانه آنها از غذاهای فوق فرآوری‌شده تامین می‌شود.

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه سائوپائولو در ابتدا و انتهای این پژوهش ۱۰ ساله به شرکت‌کنندگان تست‌های شناختی دادند و نتایج را با رژیم‌های غذایی گزارش‌شده توسط آنها مقایسه کردند. این تجزیه و تحلیل نشان داد که مردان و زنانی که بیشترین مصرف مواد غذایی فوق فرآوری‌شده را داشتند، در مقایسه با افرادی که کمترین غذاهای ناسالم را مصرف می‌کردند، ۲۸ درصد سریع‌تر از کاهش قدرت شناختی جهانی و ۲۵ درصد کاهش سریع‌تر عملکرد اجرایی در مغز را نشان دادند. عملکرد جهانی مغز به فعالیت در مقیاس بزرگ در سراسر مغز اشاره دارد، در حالی که عملکردهای اجرایی، شامل پردازش اطلاعات در قشر پیش‌پیشانی، شامل حافظه، حل مساله، توجه، خودکنترلی و سایر موارد دیگر است.

نتایج این پژوهش تعجب‌آور نیست، زیرا می‌دانیم رژیم‌های غذایی غنی از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده با نرخ بالاتر چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی - عروقی مرتبط است و تمامی این بیماری‌های عنوان شده خود از عوامل خطر و مرتبط با ابتلا به زوال شناختی هستند.

مهم است که توجه داشته باشید هر غذای فرآوری‌شده‌ای که در قوطی یا جعبه عرضه می‌شود برای مغز مضر نیست. فرآوری غذاها تا حدی مطمئنا مشکلی ندارد؛ مانند شیر و لوبیای کنسروشده که کاملا خوب هستند. این خوراکی‌های فوق فرآوری‌شده هستند که مضر محسوب می‌شوند. تشخیص غذاهای فوق‌فرآوری‌شده آسان است. اگر به بسته‌بندی آن نگاه کنید، فهرست مواد تشکیل‌دهنده آنها معمولا بسیار طولانی است و حاوی مواد نگهدارنده، رنگ‌کننده و مواد شیمیایی غیرقابل تلفظ است. سپس غذاهای بسیار فرآوری‌شده وجود دارند که تشخیص آنها سخت‌تر است؛ مانند نان‌ها و محصولات پخته‌شده غیر سبوس‌دار، ماست‌هایی که شکر افزوده دارند، سوپ‌های کنسروشده و انواع سس‌های شیشه‌ای.

پرسه

ماجرای آشنای نیمروز

ترور مردم بی‌گناه به دلیل داشتن ریش و فعال در مسجد محل! یعنی هرکسی با این مشخصات اندک را در محل شناسایی شده می‌دیدند ترور می‌کردند. این‌ها روایت‌های ناگفته‌ای است از ترورهای دهه ۶۰ اما آنچه این دلایل و روایت تاریخی را برای ما آشنا می‌کند در مشابهت آن اتفاقی است که این روزها شاهد آن هستیم. مصداق آشکارش در عصر روز ۲۶ آبان ماه اتفاق افتاد، جایی که مجیدرضا رهنورد در خیابان حرعاملی مشهد با سلاح سرد به نیروهای حافظ امنیت حمله و حسین زینال‌زاده را با چندین ضربه متوالی چاقو به سر و گردن و بدن و سپس دانیال رضازاده را با ضربه چاقو به گردن به شهادت رساند. او در جریان حمله تروریستی خود، چهار فرد دیگر که در مسیرش بودند را نیز مجروح کرد و از محل حادثه گریخت و دو روز بعد در حالی که از شهر مشهد گریخته بود و قصد فرار از کشور را داشت توسط نیروهای امنیتی دستگیر شد.

کیوآرکد را اسکن کنید

زیان‌دهی از جیب مردم

شرکت‌های دولتی و مسائل مرتبط با آن، یکی از چالش‌های مهم در اقتصاد کشور است. چالشی که می‌تواند باعث افزایش کسری بودجه و فشار بر معیشت مردم شده و ناکارآمدی را برای نظام اداری و دیوانسالاری کشور ایجاد کند. یکی از سؤالات این است که چرا برخی شرکت‌های دولتی با وجود زیان‌ده‌بودن بودجه دریافت می‌کنند؟ موضوعی که با توجه به شرایط کنونی اقتصاد کشور هزینه‌هایی را به بودجه تحمیل می‌کند. وقتی از چالش این شرکت‌ها حرف می‌زنیم زیان‌دهی در درصد قابل توجهی از آنها به چشم می‌خورد. به عنوان مثال سال گذشته از زبان رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس نقل شد که بیش از ۶۰ درصد شرکت‌های دولتی زیان‌ده هستند.

کیوآرکد را اسکن کنید

عکس روز

شاهکار رنگی طبیعت

طبیعت رنگارنگ پاییز در جنگل‌های هزار رنگ تودرتو و چشم‌نواز شمالی، دشت‌ها و جاده‌ها که یک شاهکار آفرینش به شمار می‌روند، مهمانان همیشگی پاییز در مازندران زیبا هستند. طبیعت متعادل و دلنواز منطقه بدون منت همه را به سوی خود می‌خواند تا جایی که کمتر کسی است بتواند بی‌تفاوت از کنار زیبایی‌های آن بگذرد.

چهارراه

زیبایی زیرزمینی

نگاهی به برخی از زیباترین ایستگاه‌های مترو در جهان

سیستم حمل و نقل یکی از شاهرگ‌های اصلی تمدن بشری محسوب و بدون آن تمامی تبادلات مهم انسانی مختل می‌شود. سیستم حمل و نقل همچنین نقش مهمی در صنعت گردشگری دارد. در طول تاریخ سفر، هر چه سیستم ترابری پیشرفت کرده و به سهولت رفت و آمد مسافران کمک کرده، صنعت گردشگری یک گام به جلو برداشته است. تحول در سیستم حمل و نقل جهانی طی سال‌های گذشته تا آنجا پیش رفته که برخی از وسایل حمل و نقل خود تبدیل به بهانه‌ای برای سفر شده‌اند. انواع کشتی‌های تفریحی، هواپیماهای لوکس و کاروان‌های مدرن همگی از جذابیت‌های اصلی سفر محسوب می‌شوند. قطارهای زیرزمینی از مهم‌ترین وسایل ترابری شهری محسوب می‌شوند که نقش موثری در کم‌کردن ترافیک شهرهای بزرگ دارند. گرچه متروها به دلیل اطلاعات پایین و محدود مسافران از کشور مقصد، معمولا از وسایل نقلیه اصلی مورد استفاده گردشگران نیستند، اما برخی ایستگاه‌های مترو با چنان خلاقیت و هنری ساخته شده‌اند که توانسته‌اند در لیست جاذبه‌های گردشگری شهری قرار گیرند. با گسترش بیش از پیش شبکه‌های اجتماعی و به اشتراک گذاشتن تجربیات سفر، توجه به جاذبه‌هایی متفاوت‌تر چون ایستگاه‌های مترو در بین مسافران رونق گرفته است. در اینجا نگاهی خواهیم داشت به برخی از زیباترین ایستگاه‌های مترو که در جهان شناخته شده‌اند.

ایستگاه تولدو - ناپل

۱۳ ایستگاه از ایستگاه‌های این شهر به ایستگاه‌های هنری معروف هستند. در هر یک از این ایستگاه‌ها نمونه‌هایی از هنر معاصر این کشور به نمایش درآمده است تا هر مسافری را طی مسافرت درون شهری خود سرگرم کند. زیباترین این ایستگاه‌ها در شهر ناپل ایستگاه تولدو است. ورودی این ایستگاه بسیار زیبا و هنرمندانه توسط اسکار توسکوئتس بلانکا تزیین شده است و نظر هر مسافری را در بدو ورود به خود جلب می‌کند. این ایستگاه در خط یک متروی ناپل قرار گرفته و در سال ۲۰۱۲ (۱۳۹۱) بازگشایی شده است. موضوع اصلی طراحی داخلی ایستگاه تولدو آب و روشنایی است. گردشگران می‌توانند با شرکت در تور هنر مترو از این ایستگاه و سایر ایستگاه‌های هنری شهر ناپل دیدن کنند.

ایستگاه دانشگاه شیلی - سانتیاگو

ایستگاه دانشگاه شیلی بیشتر شبیه به یک موزه هنری یا کلیسایی صد ساله است تا یک ایستگاه مترو. این ایستگاه که در خط یک متروی شهر سانتیاگو قرار گرفته است، به داشتن نقاشی‌های عظیم دیواری شناخته می‌شود. با حضور در ایستگاه دانشگاه شیلی هر مسافر تازه‌واردی برای لحظاتی فراموش می‌کند که به قصد جابه‌جایی وارد مترو شده است و در شکوه و عظمت نقاشی‌های موجود در این ایستگاه که روایتگر تاریخ کشور شیلی هستند، زمان را به فراموشی می‌سپارد. بیشتر نقاشی‌های دیواری ایستگاه دانشگاه شیلی توسط هنرمند معروف ماریو تورال در اندازه‌هایی بزرگ کشیده شده‌اند. گفتنی است نقاشی‌هایی از هرنان میراندا نیز در این ایستگاه دیده می‌شود. گرفتن سلفی در این ایستگاه به یکی از فعالیت‌های عادی بدل شده است.

ایستگاه کومسُمولسکایا - مسکو

شلوغ‌ترین ایستگاه مترو در شهر مسکوی روسیه ایستگاه کومسمولسکایا است که به جرات می‌توان لقب لوکس‌ترین ایستگاه مترو در جهان را بر آن گذاشت. این ایستگاه که بر اساس معماری استالینیستی و بر پایه تم‌های دوره باروک ساخته شده است دارای ستون‌هایی از سنگ مرمر، نقاشی‌های ظریف و هنرمندانه و لوستری عظیم‌الجثه است که هر مسافری را به توقف و تماشا وامی‌دارد. ایستگاه کومسمولسکایا در خط کولستاوایا قرار گرفته است. این خط به سبب مسیری دایره‌وار تمامی ۹ خط متروی مسکو را قطع می‌کند و به همین دلیل به خط محبوب گردشگران شناخته می‌شود. این ایستگاه در سال ۱۹۵۱ (۱۳۳۰) توسط معماران شوسیِف و کورین ساخته شده است. موضوع طراحی داخلی و نقاشی‌ها مبارزات روسیه در برابر اشغالگران و پیروزی در جنگ بزرگ میهنی است.

ایستگاه موزه هنر - پاریس

این ایستگاه دقیقا در زیر موزه هنر و صنایع دستی پاریس ساخته شده است. ایستگاه موزه هنر و صنایع دستی نیز خود شبیه به یک جاذبه گردشگری است. طراحی این ایستگاه به شکل یک زیردریایی است. دیوارهای مسی و دریچه‌های گرد و پنجره مانند کاملا فضای یک زیردریایی را به بیننده منتقل می‌کند. ایستگاه موزه هنر محل تقاطع دو خط از خطوط متروی پاریس است که در سال ۱۹۹۴ (۱۳۷۳) به شکل امروزیش بازسازی شد. طراح اصلی فرانسوا سویتن که خود خالق کتاب‌های کمیک است، سعی کرده فضای داخلی ایستگاه را به افتخار ژول ورن متناسب با کتاب «بیست هزار فرسنگ زیر دریا» طراحی کند. بازدیدکنندگان از موزه هنر و صنایع دستی، ایستگاه مترو آن را همانند بخشی از موزه در نظر گرفته و به تماشای آن می‌روند.