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

جام جم

■ شاپا: ISSN۱۷۳۵-۳۶۳۷
■ پایگاه اینترنتی: www.jjo.ir
■ 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: ۴۴۰۲۹۳۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۲۳۰۴۰۳۲
■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به صورت همزمان در تهران و شهرستان‌های اصفهان، اهواز، تبریز، ساری و همدان (چاپخانه‌های روزنامه جام جم)

سه‌شنبه ۴ دی ۱۳۹۷ | ۱۷ ربیع‌الثانی ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال نوزدهم - شماره ۵۲۸۲ | استان تهران و البرز ۱۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۵۰۰ تومان | Tuesday - 2018 Dec 25

حدیث روز: الکافی

امام صادق(ع):
عدالت از آبی که شخص تشنه به آن می‌رسد، گواراتر است.

پلک احساس: رودکی

این غم که مراست کوه قافست، نه غم
این دل که تراست، سنگ خاراست، نه دل

امروز در تاریخ:

- ولادت حضرت مسیح(ع)/ عید کریسمس
- تولد رودکی شاعر فارسی زبان. او را استاد شاعران ایرانی می‌نامند (۲۳۷ ه. ش)
- بازداشت حسنک وزیر از سوی دربار غزنویان. بعد از اعدام حسنک، جنازه او هفت روز بالای دار بود. (۴۰۹ ه. ش)
- تولد اسحاق نیوتن، ریاضیدان انگلیسی و دانشمند برجسته جهان (۱۶۴۳م)
- درگذشت چارلی چاپلین، کمدین و هنرپیشه معروف سینما (۱۹۷۷م)

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۲/۰۴ | غروب آفتاب: ۱۶/۵۷
اذان مغرب: ۱۷/۱۷ | نیمه‌شب شرعی: ۲۳/۱۹
اذان صبح (فردا): ۵/۴۲ | طلوع خورشید(فردا): ۷/۱۲

پیش‌بینی آب و هوا چهارشنبه

تهران	ایلام	بندرعباس	ساری	زاهدان	زنجان	کرمانشاه	یزد
۱۴ / ۵	۱۲ / ۵	۲۶ / ۱۰	۱۹ / ۶	۱۶ / ۵-	۸ / ۱-	۷ / ۳	۱۹ / ۲

حکمت ۲: نهج‌البلاغه

آن‌که جان را با طمع ورزی بپوشاند، خود را پست کرده و آن که راز سخت‌های خود را آشکار سازد، خود را خوار کرده و آن که زبان را بر خود حاکم کند، خود را بی‌ارزش کرده است.

یادداشت:
حامد عسکری
شاعر و نویسنده

مهر پراکنده کنیم...

بسیار دیده‌ام و شنیده‌اید که از همسایه‌ای در ساختمانمان زندگی می‌کند، بی‌خبریم. من آدمی نیستم که بخواهم در گذشته زیست کنم و امروز را نبینم و پس بزنم اما به هیچ وجه نمی‌شود انکار کرد الگو گرفتن از گذشته برای زیستن در اکنون و آینده بسیار می‌تواند راهگشا باشد، گذشته‌ای که بیشتر مردم از روزگار و حال و احوال هم باخبر بودند و در شادی و غم یکدیگر شریک.

صبح‌ها به چهره‌های آدم‌ها در مترو، تاکسی و اتوبوس‌های شهری دقیق شده‌اید! انگار بالای کله هرکدام حباب گامبو و گنده‌ای باز شده است و حرف‌ها و فکرهای قبل از خوابشان هنوز بالای سرشان هست و چرخ می‌خورد. صورت‌های سنگی و سردی را صبح‌ها می‌بینیم که اگر بخواهند لبخند بزنند صدای قیریچ قیریچ لولاهای ماهیچه‌ها و عضله‌های صورت گوشخراش خواهد بود.

این روزها به این فکر می‌کنم آیا این همه خبرهای بد که این مدت می‌شنویم در گذشته هم وجود داشته‌اند یا خیر؟ آیا خبرها وجود داشته‌اند و این رسانه‌ها بودند که کدام‌ها را مطلع شویم کدام‌ها را نه؟ رویدادهایی که اکثرشان در همین جوامع کوچك اتفاق می‌افتد و کاممان را تلخ می‌کند. ما ناگزیریم در میان خبرها زندگی کنیم و همین الان که مشغول خواندن این ستون هستید روی گوشی شما چند نوتیف خبر از کانال‌های خبری تلگرامی نشسته است.

آیا خبرهای بد جذاب‌ترند؟ آیا رسانه‌ها عاشق خبر بدند؟ آیا وقتش نرسیده رسانه‌ها را آچمز کنیم و خبر خوب تولید کنیم؟ قبول کنیم حال جامعه ما خوب نیست. طفلکی رسانه‌ها هم تقصیر ندارند این ماییم که خبر بد تولید می‌کنیم ... روزنامه‌نگاری شغل سختی است مردم! یك جایی نوشته بودم، آوردن قبض آب و برق و گاز و احضاریه دادگاه و روزنامه که نشد کار، به من نامه عاشقانه‌ای بنویس... پستچی‌ها باید به شغلشان افتخار کنند...

شوینده‌های کلیه!

اگر فشارخون بالا، دیابت یا سخت شدن سرخرگ داشته باشید، ممکن است به بیماری کلیوی مبتلا شوید. بنابراین باید کاری کنید که جلوی وقوع و توسعه این بیماری گرفته شود.

به گزارش خبرآنلاین برخی از این شوینده‌ها عبارتند از:

- خوردن برگ سبزی حاوی ویتامین C، K و فیبر ضمن این که فشارخون را پایین آورده، قند خود را نیز متعادل می‌کند. برگ ترب و خُرفه می‌تواند کارساز باشد و کلیه را تصفیه کند.
- آب زغال‌اخته می‌تواند دوای طبیعی خوبی برای کلیه‌ها باشد. ضمن این که عفونت ادراری را در بدن می‌کشد. سنگ کلیه از نوع اگزالات را از بین می‌برد و البته بهتر است این میوه را بدون افزودنی و به‌صورت خالص مصرف کنید.
- زردچوبه به دلیل داشتن کورکومین ضدالتهاب بوده و برای کلیه و نابودی سنگ‌های کلیه مفید است. آن را به غذای روزانه خود بیفزایید.
- سیب پر از فیبر است و سم را جذب می‌کند. التهاب را کم می‌کند و برای دستگاه گوارش خوب است. برخی مردم می‌گویند روزی یك سیب بخور و دکتر نرو!
- سیر را در رژیم غذایی خود وارد کنید تا سموم و التهاب را در بدن مدیریت کند. سیر با داشتن آلیسین، خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی دارد.
- برگ‌های گل قاصدك (در طب سنتی به آن طرخشقون می‌گویند) حاوی فلانوئید بوده و کلیه‌ها را پاك می‌کند. به‌صورت دمنوش بخورید تا فشارخون را نیز پایین بیاورد. (ضد استرس هم است.)
- روغن زیتون مزایای زیادی دارد اما برای کلیه‌ها نیز مفید تشخیص داده شده است. ضمن کاهش کلسترول، درد سنگ کلیه را کم کرده و ضدالتهاب است.

آبلیموی طبیعی نه تنها کلیه‌ها را تمیز می‌کند، بلکه ایجاد سنگ را نیز در کلیه متوقف می‌کند.

کافه میرداماد

گفت‌وگو با علیرضا پوراستاد، خواننده موسیقی سنتی

آی دنیا! بشنو از نی...

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

صدایش را شنیده‌اید، تیتراژ برنامه «کتاب باز» را می‌خواند که سروش صحت مجری‌اش است. تیتراژ برنامه «ایرانیوم» را هم خوانده که از شبکه سه پخش می‌شود. اگر در اینترنت جست‌وجو کنید، آوازش در رسای استادش زنده‌یاد محمدرضا لطفی هم حتما به دلتان می‌نشیند آنجا که می‌خواند: مستان سلامت می‌کنند... پور استاد دل در گرو سیدالشهدا هم دارد، آن‌طور که خودش می‌گوید: دایی‌اش تعزیه‌خوان بوده و از همان بچگی به این هنر بی‌بدیل ایرانی علاقه‌مند شده است. حالا خودش برای امام حسین(ع) می‌خواند، نماآهنگی دارد به نام «مجلس ماتم» که به مناسبت پیاده‌روی اربعین ساخته شده و آنجا پوراستاد با صدای محزونی می‌خواند: پیاده آمدم به سوی کربلا... روزها و هفته‌ها.... مناجاتنامه‌ای هم خوانده: ای آن‌که به هر خطر پناهی تو مرا/ در ظلمت شب چراغ راهی تو مرا... گفت‌وگو با علیرضا پوراستاد، خواننده و نوازنده یکی از آن هم صحبتی‌های خوب بود که حالم را خوب کرد. از ارادتمندان استاد لطفی است و بسیار از او تاثیر گرفته و این را می‌توان در صحبت‌هایش درك کرد. باسواد است و به اصطلاح اهل دل و ادبیات را می‌شناسد همان‌قدر که موسیقی را می‌شناسد. درس آکادمیك موسیقی نخوانده اما از خیلی مدعیان این حوزه موسیقی‌شناس‌تر است. با او از هر دری حرف زدم، آن‌قدر راحت و خودمانی جواب سوالاتم را داد که انگار سال‌هاست یکدیگر را می‌شناسیم. گفت‌وگویم با این آدم با مرام را بخوانید حتما حال شما هم مثل حال من خوب می‌شود.

اول بسم‌ا... از خودتان کمی بگویید تا بیشتر شما را بشناسیم؟

اگر قرار باشد کسی بگوید در یك خانواده کاملا مذهبی چشم به جهان گشودم؛ آن یك نفر منم! متقاعد کردن پدر و مادرم برای این که وارد دنیای موسیقی شوم سخت بود اما خیلی تلاش کردم. همیشه خودم، خودم را هُل دادم به سمت ساز زدن و آواز خواندن. از شش، هفت سالگی شروع کردم ...

با مداحی و نوحه‌خوانی؟

نه! اما یکی از بزرگ‌ترین شانس‌هایم این بود که دایی‌ام تعزیه‌خوان بود و از همان کودکی تعزیه‌خوانی برایم بسیار جذاب بود و کنار دایی می‌خواندم. این هنر آنقدر دوست‌داشتنی است که هر کسی واردش شود امکان ندارد بتواند آن را ترك کند.

تعزیه‌خوانی کلا حس خوبی منتقل می‌کند، چه آنهایی که تعزیه می‌خوانند و چه ما که تماشا می‌کنیم و می‌شنویم.

دقیقا. من هنوز هم تعزیه‌خوانی‌های محرم را می‌روم. ترکیب نمایش و آواز است، یك جور اُپرای بی‌نظیر که در لحظه اتفاق می‌افتد. خیلی دوست دارم در موقعیتی تعزیه را به شکل آواز اجرا کنم.

شاگردی چه کسانی را کردید؟

اولین استادم، آقای ذوالقدر بود که الان حدود ۹۰ سال دارند. حتی پیش شاگردان ایشان هم شاگردی کردم. در بچگی با تنبك شروع کردم و بعد رفتم سراغ سه تار و تار و در ادامه نواختن پیانو را هم به دلیل کارهای آهنگسازی یاد گرفتم. اما کلیت موسیقی برایم در استاد لطفی خلاصه می‌شود. بیشتر از سه سال شاگردی ایشان را کرده‌ام. دانشگاه اصفهان درس می‌خواندم اما به عشق ایشان هفته‌ای یك بار به تهران می‌آمدم و به کلاس‌های مکتبخانه‌اش می‌رفتم. سرم را بالا نگه می‌دارم و می‌گویم استاد لطفی بزرگ‌ترین موسیقیدان ایران است. هیچ‌کس شبیه ایشان نیست. معدل موسیقی ایشان از همه موسیقیدان‌های ایرانی بالاتر است، در آثارش، اثر اجتماعی، سیاسی، عاشقانه و ... می‌توان دید. در سه‌تار نوازی هم که سبك خاص خودش را داشت.

استایل و ظاهر منحصربه‌فردی هم داشتند، تماشایش حال آدم را خوب می‌کرد.

یکی از نقاط زیبای زندگی استاد لطفی این بود که دیدار با او اصلا سخت نبود، برخلاف برخی هنرمندان که دسترسی به آنها دشوار است. فقط کافی بود به خیابان سمیه و مکتبخانه ایشان بروی. فاصله‌ای بین او و مردم نبود. کاریزمای عجیبی داشت و عشقش به موسیقی بی‌نظیر بود. ساعت‌ها می‌نواخت، ساعت‌ها به شاگردانش می‌آموخت و خسته نمی‌شد و این نشانه عشق است ...

می‌گویند آدم‌ها خصلت‌هایی را در دیگران پررنگ می‌بینند که در خودشان هم هست، شما از خوبی آدم‌ها می‌گویید و به نظرم اینها در خود شما هم هست ...

یك زمانی منتقد ادبی بودم و فقط بدی‌ها و ضعف‌ها را می‌دیدم حتی کنسرت که می‌رفتم فقط ضعف‌ها را می‌دیدم، بعد متوجه شدم این روش فقط حال خودم را بد می‌کند. مدام آدم‌ها را با هم مقایسه می‌کردم و مثلا هر کس می‌خواند، می‌گفتم نه! خواننده فقط شجریان... اما روی خودم کار کردم و به خودم گفتم به این کنسرت می‌روم تا لذت ببرم. به تماشای این فیلم می‌روم تا لذت ببرم و به سازنده و خواننده احترام می‌گذارم چون برای کارش زحمت کشیده. گاهی معیار علمی و تئوریزه شده است که قابل قبول است، اما وقتی سلیقه‌ای نظر می‌دهی یعنی سازنده یك اثر را بدون دلیل محکم کوبیده‌ای. معتقدم آدم‌ها را نباید الکی قضاوت کنیم. به گفته اطرافیان و دوستانم من ذوب در موسیقی و سبك استاد لطفی هستم اما الان تلاش می‌کنم بازتر به قضایا نگاه کنم. همان‌طور که استاد لطفی نیز در حال تغییر بود و این را می‌توانی در آلبوم‌هایش ببینی. با سازهای مختلف می‌خوانم از سه تار بگیر تا پیانو و... هیچ مرزی برای خودم نمی‌گذارم. تعصب زیادی در موسیقی داشتم، اما الان به این درك رسیده‌ام که تعصب باعث مرگ موسیقی می‌شود. همه جور موسیقی گوش می‌دهم از سنتی و ایرانی بگیر تا خارجی و ... هنر و موسیقی مثل خانه‌ای بزرگ است با اتاق‌های فراوان و مختلف که هر اتاقش حال و هوای خاص خودش را دارد و ما بهتر است از همه این اتاق‌ها بدون تعصب استفاده کنیم. احساس در موسیقی جریان دارد و مهم حسی است که به شنونده منتقل می‌شود. الان درهای دنیا به روی مردم باز شده و همه ما با آثار هنری زیادی اعم از موسیقی و نقاشی و ... مواجه می‌شویم و می‌توانیم از همه آنها استفاده کنیم. معتقدم بزودی جهانیان با سازهای ایرانی و موسیقی ایرانی آشنا می‌شوند و ما صدای نی ایرانی را مثلا کنار گیتار الکترونیك خواهیم شنید. همان اتفاقی که برای کمانچه آقای کلهر افتاد.

موسیقی معمولا حالمان را خوب می‌کند و گاهی غمگین، روی غمگین تاکید می‌کنم چون موسیقی ایرانی حال بد کن نیست، این غم ریشه‌اش در کجاست؟

یك تئوری در غم موسیقی وجود دارد که می‌گوید، این غم برای حال بد کردن نیست برای همدردی است. غم را زیاد نمی‌کند اما همراه خوبی است و آدم‌ها را تنها نمی‌گذارد.

به نظر شما فوت و فن نوازنده شدن چیست؟

عشق! فقط عشق می‌تواند یك نفر را ساعت‌ها پای ساز بنشاند و او مثلا هفت ساعت فقط تمرین کند. استاد لطفی می‌گفت مادر ناهارم را پشت در اتاقم می‌گذاشت و من آنقدر مشغول تمرین بودم که ناهار را شام می‌خوردم. ! البته در کشور ما ماجراها کمی با همه دنیا فرق دارد، بیشتر مردم برای دل خودشان پی ساز و موسیقی می‌روند نه برای این که این کار به حرفه‌شان تبدیل شود شاید برای همین است آن را جدی نمی‌گیرند.

مقطع حساس کنونی

حکایت رئیس‌الوزرا و وزیر چپ و راستی

امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

روزی رئیس‌الوزرا بر صندلی نشسته بود و سایر وزیران و ملازمان و چاکران و نوکران و مخلصان درگاه نیز دست به سینه پایین پای او نشسته بودند و او را نظاره می‌کردند. رئیس‌الوزرا وزیری که دست راست او نشسته بود رو کرد و پرسید: «ای وزیر دست راست، اوضاع مملکت چگونه است؟»

وزیر گفت: «بحمدا... توپ توپ است.»

رئیس‌الوزرا گفت: «از کجا معلوم؟»

وزیر دست راست گفت: «مثلا این‌که تمام پینه‌دوزان توانسته‌اند خودروی نوی خارجی بخرند.» رئیس‌الوزرا با پشت دست بر دهان وزیر دست راست کوبید و گفت: «تدبیرت کجا رفته!؟ اگر اوضاع خوب بود باید کفاش‌ها خودروی نو می‌خریدند، نه پینه‌دوزها. وقتی پینه‌دوزها ثروتمند می‌شوند معنی و مفهوم آن این است که ملت پول ندارند کفش نو بخرند و کفش‌های کهنه‌شان را تعمیر می‌کنند و می‌پوشند و به این ترتیب پینه‌دوزها ثروتمند شده‌اند.»

آن‌گاه رو به وزیری که دست چپ او نشسته بود کرد و گفت: «نظر تو چیست؟» وزیر گفت: «در کنار شما ما غلط می‌کنیم نظر داشته باشیم.»

رئیس‌الوزرا وقتی فهمید وزیر دست راست خنگ و وزیر دست چپ چاپلوس و متملق است، نخست دستور داد هردو را چوب بزنند، سپس دستور داد نخست یارانه پینه‌دوزان و سایر دهك‌های بالا را قطع کنند و مبلغ یارانه سایر اقشار را افزایش دهند و قانون پرداخت وام فوری خرید کفش منتها با سود ۲۴ درصد را به تصویب برسانند. در ادامه به جهت فقدان سخنگو، همه بِلکل خاموش شدند!

خاموشی شبکه‌های اجتماعی

خاموش کردن توییتر و شبکه‌های اجتماعی موسوم به Yuletide log-off سنتی در عصر مدرن شده است.

به گزارش خبرآنلاین، امسال نیز مانند سال گذشته کاربران تصمیم گرفته‌اند در تعطیلات کریسمس و سال نو توییتر و شبکه‌های اجتماعی خود را خاموش کنند. به عقیده این گروه از کاربران الان بهترین فرصت برای کنار گذاشتن توییت و توییت بازی است و رسم شده است تا کاربران از سراسر جهان در این ایام خود را از شبکه‌های اجتماعی «آف» کنند تا تعطیلات بهتری داشته باشند.

ایده Yuletide تبدیل به یك سنت جهانی در عصر مدرن شده و خروج از توییتر و سایر شبکه‌های اجتماعی در این ایام فرصت بیشتری به مردم می‌دهد تا دور میز کریسمس بیشتر بنشینند و گوشی‌های خود را کنار بگذارند.

بسیاری از افراد مشهور در اکانت‌های توییتر خود پست خداحافظی گذاشته‌اند.

متفاوت‌ترین تاجر الماس

مراسم جشن عروسی ۲۶۱ دختر فقیر در ایالت گجرات هند برگزار شد.

به گزارش فرارو، هزینه برگزاری این مراسم که در شهر سورات ایالت گجرات برگزار شد را یك فروشنده الماس تامین کرده بود.

در میان عروس‌ها سه دختر مسیحی و شش مسلمان نیز حضور داشتند.

سرما، قلب را می‌کشد

نتایج یك بررسی جدید نشان می‌دهد، شمار مرگ و میر در اثر بیماری‌های قلبی به میزان قابل توجهی در زمستان افزایش می‌یابد. به گزارش فارس، علاوه بر این، سطح کلسترول نیز به شدت افزایش می‌یابد و افزایش سطح کلسترول خود به تنهایی موجب افزایش مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. محققان علمی در دهلی‌نو تأکید می‌کنند، افزایش فشار خون در زمستان موجب تشدید ریسك سکته قلبی می‌شود. میزان نارسایی عفونت دستگاه تنفسی نیز موجب افزایش خطر سکته قلبی می‌شود که در فصل سرما افزایش می‌یابد. پژوهشگران می‌گویند: گرچه ورزش منظم برای قلب مفید است، اما ورزش صبحگاهی در ماه‌های سرد سال توصیه نمی‌شود.

عکس: آنا

چهره دوگانه شهر در روزهای اول زمستان

عشای ربانی در موصل

آیین عشای ربانی نخستین بار در کلیسای سنت جان در شهر قراقوش واقع در جنوب موصل عراق برگزار شد.

به گزارش فرارو، شهر مهم و راهبردی قراقوش که بزرگ‌ترین شهر مسیحی نشین عراق محسوب شده نیز از دست تروریست‌ها در امان نماند و عناصر داعش در تابستان سال ۲۰۱۴ در جریان نفوذ به عراق به این شهر حمله‌ور شده و صدها نفر از اهالی این شهر را قتل عام کردند.

همزمان با هجوم وحشیانه داعش به این شهر، هزاران نفر از مسیحیان وحشت‌زده از شهر فرار کرده و به سمت مناطق کردنشین از جمله اربیل رفتند. این شهر مهم قبل از ورود تروریست‌های داعش حدود ۵۰ هزار نفر جمعیت داشته است.

تروریست‌های داعش با ورود به این شهر اقدام به تخریب تعدادی از کلیساها کرده و صدها متن و دست‌نوشته مذهبی را سوزاندند. کلیسای سنت جان نیز یکی از کلیساهای شهر قراقوش بر اثر حملات داعش به‌شدت آسیب دید و اینك پس از بازسازی مجدد و در آستانه کریسمس و سال نوی میلادی مراسم مذهبی مسیحیان در آن برگزار می‌شود.