

حدیث روز:
پیامبر اسلام(ص)؛
از نفرین مظلوم بترسید که چون شعله آتش بر آسمان می رود.

پلک احساس:
نه هر کو نقش نظمی رز کلامش دلپذیر افتد
تذرو طرّفه من گیرم که چالاک است شاهینم

اوقات شرعی:
اذان ظهر: ۱۷/۵۲
اذان مغرب: ۱۷/۴
اذان صبح (فردا): ۵/۲۴
غروب آفتاب: ۱۶/۵۲
نیمه شب شرعی: ۲۳/۰۸
طلوع خورشید (فردا): ۶/۵۲

خودنویس

مرسی آقای حافظ
غزلتون عالی بود



حامد عسکری

شاعر و نویسنده

چند کانال خبری، چند کانال سرگرمی، چند گروه دوستی و سرگرمی، دوسه گروه رفقا و یکی دو گروه سفری و هماهنگی و کاری و پیروژه‌ای و دو گروه شعر و تک بیت همه کانال ها و گروه هایی هستند که در آن عضو. خبری ها که تکلیف شان معلوم است و طبق وظایفی که ادمین ها دارند به فراخور احوال روزگار و مملکت خبر کار می کنند. سرگرمی ها هم که تکلیف شان معلوم است. خانوادگی ها هم که مثل همه گروه های خانوادگی لبریزند از استیکرهای دسته کل که صبحتان قشنگ. يك سري صحبت های پرفسور سمعی، يك سري شعر نو از مولانا و نیز خواص درمانی سیاهمانه و روغن زیتون و بذرتکان و جوانه گندم. گروه های کاری هم که هر وقت لازم باشد، می روم سراغشان و کارها را هماهنگ می کنیم و تمام. هرکدام از این گروه ها کارکردی دارند و در باب رسالت خودشان انجام وظیفه می کنند. می ماند گروه شعر که اتفاقا فعال ترین گروه است. در دوران پیشاقطعی اینترنت صبحی نبود که از خواب بیدار شوم و بنیم حداقل هفتاد هشتاد شعر جدید در گروه گذاشته اند. شعرها هم با فورواردی بود یا حاصل طبع افراد حاضر در گروه. در همین دوران، قطعی اینترنت داشتیم نگاهی می انداختم که چه را نگه دارم و چه را لغت بدهم. یکی از گروه هایی که از فرصت بی اینترنتی استفاده کردم و از آن خارج شدم همین بود. يك شب نشستم فکر کردم. روزی دویست سیصد تا شعر؟ آدم واقعا در طول روز این همه شعر نیاز دارد؟ اصلا کارکرد شعر در زندگی روزمره ما کجاست؟ به چه کارمان می آید. حافظش هم اگر زنده بود و روزی دویست سیصدتا بیت و غزلش را با گوشه ی برایم می فرستاد شاید از سر احترام روی یکی از غزل هایش ریپلای می زدم مرسی آقای حافظ غزلتون عالی بود، ولی در خلوت خودم واقعا دلزده می شدم. این عزیزان که البته همه محترمند و قابل احترام جای خود دارند. با یقین و اقتدار از گروه لغت دادم آن شب. هنوز اینترنت سیمکارت ها وصل نشده است. خیلی احساس بی شعری نمی کنم و خوشحالم که بعضی وقت ها که دلم يك جوری می شود، می روم زیر نور هود آشپزخانه شانسی يك صفحه حافظ یا سعدی و او با کلمه هایشان مستی می کنم.

آقای بازیگر اپراتور موبایل خرید

رایان ریئولدز، بازیگر سرشناس کانادایی تبار یک اپراتور موبایل را در ایالات متحده خریداری کرده است.

به گزارش انتخاب، مذکور ارائه دهنده خدمات موبایلی است که دفتر آن در کالیفرنیا قرار دارد. شرکت Mint mobile، طرح های اینترنتی ارزان قیمت با تماس و پیام کوتاه نامحدود را به کاربران خود ارائه می دهد و بین شرکت های آمریکایی فعال در این حوزه از شرکت های معتبر در نظر گرفته می شود.

رایان ریئولدز ۴۳ ساله درباره خرید این اپراتور موبایلی می گوید: توضیح دادن این که چرا من این اپراتور موبایل را خریداری کرده ام کمی دشوار است. اغلب چهره های سرشناس، در محصولات رده بالا مانند برندهای مراقبت از پوست یا شرکت های دیگر سرمایه گذاری می کنند. از دیدگاه من شرکت Mint امکان اتصال وایرلس را بسیار مقرون به صرفه کرده آن هم در شرایطی که آمریکایی ها به طور میانگین در هر ماه ۶۴ دلار هزینه اینترنت پرداخت می کنند. من از تصمیمم برای فعالیت در زمینه یک تکنولوژی بسیار ضروری هیجان زده ام.

■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب امتیاز: سازمان صداوسیماي جمهوری اسلامی ایران ■ نخستین موسسه فرهنگی مطبوعاتی کشور دارای گواهینامه بین المللی ISO9001:2008

شایه۳۵ISSN۱۷۳۵-۳۶۳۷

پایگاه اطلاع رسانی:

www.jamejamdaily.ir

پست الکترونیکی:

info@jamejamdaily.ir

چهارشنبه ۲۶ آذر ۱۳۹۸ | ربيع الاول ۱۴۴۱ | صفحه ۲۰ | سال بیستم - شماره ۵۵۳۵ | استان تهران والبرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان ها ۱۰۰۰ تومان | Wednesday - 2019 November 27

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدير، شماره ۱۳۹
■ تلفن: ۰۲۱ - ۲۳۰۰۴۰۰۰ | دورنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۲۵۲
■ سازمان شهرستان ها: ۰۲۱ - ۴۵۸۹۷ | کد پستی: ۱۹۱۱۶۱۴۱۳۰
■ امور مشترکین: ۰۲۱ - ۴۴۲۲۹۳۰ | سازمان آگهی ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰
■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ | روابط عمومی: ۲۲۲۲۶۲۱۲۴
■ چاپ: به صورت همزمان در تهران و شهرستان ها (چاپخانه های روزنامه جام جم)

پیش بینی آب و هوا پنجشنبه
تهران ۱۲ / ۶
اردبیل ۱۲ / ۲
بندرعباس ۲۸ / ۱۴
ساری ۱۸ / ۸
سنندج ۱۰ / ۳
شهرکرد ۱۴ / -۳
کرمانشاه ۸ / ۲
همدان ۹ / ۰

حکمت ۱۴۳:
انده خورند، نیمی از پیری است.

گفت وگو با ژيلا اميرشاهی، مجری تلویزیون درباره تاثیر سبک زندگی بر تناسب اندام

چاقی مادر همه بیماری ها است

وقتی صحبت از تناسب اندام می شود، بیشتر ذهن ها به این سمت می رود که یک عده آدم بیکار از روی شکم سیری می ایستند جلوی آینه و به خودشان نگاه می کنند و بعد چون از اندام و به اصطلاح استایلشان خوششان نمی آید یا به این فکر می کنند که ظاهرشان باب روز و سلیقه همگانی نیست، تصمیم می گیرند، ورزش کنند، رژیم بگیرند و به باشگاه بروند تا اندامشان را درست کنند!

اما واقعیت این است که تناسب اندام یک فکر سرخوشانه و از روی دلخوشی و شکم سیری نیست، تناسب اندام و این که وزن متناسب قدت باشد رابطه مستقیم یا سلامتی دارد و سلامتی جسم و روان اصلا ربطی به پولداری و بی پولی ندارد. هیچ آدم فقیری دوست ندارد بیمار شود همچنان که هیچ آدم پولداری تمایلی به بیماری ندارد. همه می دانند و این دانستن به سطح سواد و درک اجتماعی و نوع شخصیت ربطی ندارد که بیماری هم رنج بسیار دارد و هم حساب بانکی ات را خالی می کند، حالا می خواهد این حساب بانکی پر و پیمان باشد یا کم و بی مایه.

اما نکته جالب این جاست که آدم هایی که بنیه مالی قوی ندارند اتفاقا باید بیشتر مراقب سلامتی خودشان باشند، چون بیماری آن هم در این دوره و زمانه بشدت به حساب پولی آنها صدمه می زند. همان بحث همیشگی که پیشگیری بهتر از درمان است. اما بین مراقبت از جسم و توجه به تناسب اندام که رابطه مستقیم با سبک زندگی و پیشگیری دارد و بی پولی رابطه عکس وجود دارد، آدم های بی پول یا کم پول کمتر به سلامتی خود توجه می کنند و به همین دلیل بیشتر بیمار می شوند و بیشتر برای درمان هزینه می کنند. راستش را بخواهید شاید بهتر باشد به طبقه فرودست جامعه یادآوری کنیم که با تغییر سبک زندگی، سلامتی جسم و روان شما بیشتر تضمین می شود و پولتان بیشتر پس انداز.

آدم هایی که از نظر مالی اوضاعشان بهتر است، شاید از روی شکم سیری یا مد روی تناسب اندامشان کار کنند اما سالم تر هم هستند و پولی که باید خرج دوا و دکتر کنند مثلا خرج رفتن به باشگاه می کنند و در این مورد برنده اند. ناگفته نماند که تناسب اندام به جز ورزش با نوع تغذیه رابطه مستقیم دارد و چی بخوریم و چی نخوریم که سالم تر باشیم هم کاملا به نوع تفکر و سبک زندگی ربط دارد نه به طبقه اجتماعی.

طاهره آشنایی
روزنامه نگار

همه این را نوشتم تا بنویسم دیروز، روز جهانی تناسب اندام بود. همه این ها را نوشتم تا توجیه کنم که توجه به تناسب اندام ربطی به اصطلاح به قرتی بازی و رفاه خانوادگی و شخصی ندارد. ربط مستقیم دارد به سلامتی و همه دوست دارند که سالم باشند.

اولویت: خوردن سبزیجات است

ژيلا اميرشاهی، مجری تلویزیون که سال هاست او را در برنامه هایی مانند به خانه برمی گردیم، می بینیم و گفت وگویی او را با کارشناسان تغذیه و پزشکان دیده ایم، می گوید: همه کارشناسان تندرستی بر این باورند که چاقی مادر همه بیماری ها است. حتی بیماری های جدی و صعب العلاجی مانند سرطان و دیابت.

این مجری قدیمی تلویزیون می گوید: شروع سلامتی با تغذیه سالم است. ما در برنامه های تلویزیونی تاکید می کنیم که مردم خوردن سبزیجات را در برنامه غذایی خود قرار دهند. گوشت سفید بخصوص ماهی بخورند و مصرف گوشت قرمز را کم کنند. خوردن میوه و سبزیجات بخصوص به صورت بخار پز می تواند سلامتی را تضمین کند. این خوراکی ها باعث اضافه وزن نمی شود و انرژی و کالری بدن را تامین می کند. آنچه امروزه به عنوان رژیم غذایی مدیترانه ای معرفی می شود و بهترین رژیم غذایی برای وزن ایده آل و سلامتی که درباره آن زیاد صحبت می شود، شامل سبزیجات، ماهی و میوه است.

امیرشاهی درباره غذاهای سنتی ایرانی می گوید: غذاهای سنتی ما بهترین غذاهایی هستند که هم مفیدند و هم باعث چاقی نمی شوند اما با چند شرط اول این که زمان طبخ آنها از طولانی مدت به کوتاه مدت تبدیل شود. این که زمان پخت غذاهای سنتی ما چندین ساعت طول می کشد تا به اصطلاح جا بیفتند و خوشمزه تر شود، به این معناست که همه مواد مغذی آن از بین می رود. مثلا آبگوشت که بهترین غذا برای تامین ویتامین، انرژی، پروتئین و ... است وقتی چهار پنج ساعت روی اجاق قرار می گیرد همه این مواد از بین می رود و ما عملا غذای غیر مفید اما خوشمزه می خوریم. ما ایرانی ها به غذاهای پرچرب عادت داریم مثلا آبگوشت چرب را بیشتر دوست داریم و این یعنی خوردن غذایی که نه تنها مقوی نیست بلکه برای سلامتی خطر هم دارد. ما همچنین به سرخ کردن سبزیجات عادت داریم که این روش هم تمام مواد مغذی سبزیجات را از بین می برد و عملا آنها را به خوراکی های بی خاصیت تبدیل می کند. اگر روش پخت و میزان چربی غذاهای سنتی اصلاح شود ما بهترین غذاها را در سفره های مان داریم.

مهاجرت پرندگان به تالاب عشق آباد

سالانه بیش از ۵ میلیون پرنده مهاجر مسیر ۵۰۰۰ هزار کیلومتری را از شمال اروپا و آسیای طی کرده و مهمان آب های ایران می شوند. تالاب عشق آباد که در اطراف تهران قرار دارد یکی از مقصدهای این پرندگان است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تالاب عشق آباد در ۲۵ کیلومتری مرکز شهرستان ری در استان تهران قرار دارد. این تالاب چهارگوش و از نوع فصلی به طول حدود ۷۰۰ متر است که در ارتفاع ۹۶۰ متری از سطح دریا قرار دارد. حجم آب در فصول مختلف تغییر می کند. با این که وسعت اندک دارد، ولی پناهگاه پرندگان بومی، عبوری و مهاجر است. تاکنون ۱۵۱ گونه پرنده از این تالاب مشاهده شده که از این میان، ۱۵ گونه شکاری، ۱۲ گونه مرغابی و ۲۵ گونه سلیم و آبچلیک است.



آب را گل نکنیم

علی زئوف

زن شیر آب را بست و لیوانی را که پر کرده بود، نزدیک بینی اش گرفت و گفت: باز این آب بوی کلر می ده! مرد با خودش فکر کرد پس که آب این خانه بویی نداشته، بو داشتش اتفاق غریبی است. خیلی وقت است آب بدون بواز لوله های بی جان به لیوان های خانه سرازیر می شود. همان طور که پیامک واریز حقوق مرد بونمی دهد. مرد فکر می کند داستان پدرش وقتی به خانه می رسید بوی نان می داد. تلویزیون زنان بختیاری را نشان می دهد که هر روز آب مصرفی خانواده شان را از چشمه تا چادر به دوش می کشند. مرد فکر می کند آب در چادرهای بختیاری بوی دست مادران را می دهد! بوی جریان زندگی.



عکس: ایرنا

امروز در تاریخ:

❏ تشکیل نخستین کنفرانس متفقین در جریان جنگ جهانی اول در تهران (۱۳۲۲ش)
❏ شکست لطفعلی خان زند از آقامحمدخان قاجار (۱۲۰۹ق)
❏ درگذشت الکساندر دوم(پسر)، نویسنده و ادیب معروف فرانسوی (۱۸۹۵م)
❏ زادروز بروس لی، استاد ورزش های رزمی و بازیگر (۱۹۴۰م)

حکمت ۱۴۳:

انده خورند، نیمی از پیری است.

مقطع حساس کتونی

داستان ۲ لکه در ۲ زمینه
وفیلسوف مشهور



امید مهدی نژاد

طنزنویس

❏ در مدرسه ای در شهر داننژیک، معلم وارد کلاس شد و دانش آموزان به احترام وی از جا بلند شدند. معلم سپس با دست به بچه ها اشاره کرد که بنشینند و دفتر حضور و غیاب را برداشت و نام دانش آموزان را خواند و مقابل اسم غایبان با قلم قرمز علامت گذاشت. سپس از جا برخاست و به پای تخته رفت و گفت: امروز می خواهم درس بزرگی به شما بدهم. بعد يك کاغذ سفید را که روی آن يك لکه سیاه کشیده شده بود روی تخته چسباند و گفت: این چیست دانش آموزان یکصدا گفتند: يك لکه سیاه. معلم گفت: خاك بر سرتان. دانش آموزان پرسیدند: چرا؟ معلم گفت: برای این که به جای نقاط مثبت و روشنی ها و امیدها به تاریکی ها و نقاط منفی و ناامیدی ها توجه دارید. برای این که این همه سفیدی را ندیدید و يك لکه سیاه را دیدید. در این هنگام دانش آموزی از جا برخاست و با اجازه معلم پای تخته رفت. آن گاه يك کاغذ سیاه را که روی آن يك لکه سفید کشیده شده بود کنار کاغذ قبلی چسباند و گفت: حالا بگوئید این چیست؟ دانش آموزان یکصدا گفتند: يك لکه سفید. دانش آموز رو به معلم کرد و گفت: به نظر من آنچه موجب این شده که دانش آموزان تصویر شما را يك لکه سیاه و تصویر مرا يك لکه سفید معرفی کنند، سیاهی و سفیدی و روشنی و تاریکی و امید و ناامیدی نیست، بلکه ذهن به طور طبیعی آنچه را در مرکز تصویر است سوژه اصلی در نظر می گیرد و باقی تصویر را زمینه ای برای آن فرض می کند که نیاز نیست چندان مورد توجه باشد. در این لحظه معلم که از تیزبینی و دقت نظر دانش آموز خوشش آمده بود با شلنگ به جان او افتاد و او را سیاه و کبود کرد تا از این به بعد علاوه بر تیزبینی و دقت نظر، صاحب ادب و نزاکت و رعایت سلسله مراتب نیز بشود و معلم خود را مقابل دانش آموزان دیگر ضایع نکند.

گفتنی است آن دانش آموز کسی نبود جز فیلسوف مشهور آرتور شوپنهاور، فیلسوف هلندی . آلمانی که در تاریخ فلسفه به تیزبینی، دقت نظر و عقده ای بازی ناشی از تکت خوردن های بسیار در دوران تحصیل مشهور بود.

فوآئد آدامس

بعد از غذا

محققان می گویند، جویدن آدامس بدون قند بعد از غذا با تولید بزاق بیشتر از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند. به گزارش فارس، دانشمندان با تجزیه و تحلیل ۱۲ مطالعه مربوط به ۵۰ سال گذشته به این نتیجه رسیدند که تولید بزاق بیشتر به از بین رفتن اسیدی که بعد از غذا ایجاد می شود، کمک می کند. پژوهش های اخیر نشان می دهد، جویدن آدامس بدون قند ۲۸ درصد خطر پوسیدگی دندان را کاهش می دهد. محققان می گویند: این راهکار به افراد کمک می کند اسیدی را که هنگام غذا می خورند خنثی و شست وشو دهند؛ این اسیدها به طور معمول بعد از غذا به مدت ۲۰ دقیقه در دهان و به دندان ها می چسبند.

پیرزن قهرمان



یک پیرزن ۸۲ ساله آمریکایی که سال هاست تمرین های سخت بدنسازی انجام می دهد موفق شد یک مزاحم و سارق خانگی را دستگیر کند. این پیرزن نه تنها سارق را دستگیر کرد بلکه وی را به شدت کتک زد. به گزارش انتخاب، ماجرا از جایی شروع شد که این پیرزن بدنساز آمریکایی که ویلی مورفی نام دارد، نیمه شب با یک مزاحم خانگی رو به رو شد. این مزاحم که چاقویی در دست داشت، در تاریکی وارد خانه خانم مورفی شده بود.

البته به نظر می رسد این مزاحم بدنسازان وارد خانه اشتباهی شده بود و خانم مورفی نیز به شدت وی را تنبیه کرد. او ضمن تماس با پلیس محلی گفت من تنها و پیر هستم اما قوی هم هستم! تا زمانی که شما برسید (او مزاحم) را حسابی ادب می کنم.

ویژه نامه

استانی

قم، اصفهان، البرز و کرمانشاه

نیازمندی

استان های

البرز و کرمانشاه

ضمیمه

رایگان

امروز

عکس: ایرنا

عکس: ایرنا