

حدیث روز:

بحارالانوار

امام صادق (ع): دوستی ما را دستکم نگیرید، که از باقیات صالحات (کارهای خیر ماندگار) است.

پلک احساس:

هرآن‌که جانب اهل خدا ننگه دارد خداهش در همه حال از بلا ننگه دارد

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۳/۴۰ غروب آفتاب: ۲۰/۱۹ اذان مغرب: ۲۰/۴۰ نیمه شب شرعی: ۰۰/۱۱ اذان صبح (فردا): ۴/۳۰ طلوع خورشید(فردا): ۵/۴۸

پیش‌بینی آب و هوا یکشنبه



تهران



اهواز



اصفهان



تبریز



رشت



سنندج



شیراز



خرم‌آباد



۳۶ / ۲۰

حکمت ۴۱:

قلوب احق در دهان او، و زبان عاقل در قلب او قرار دارد.

امروز در تاریخ:

درگذشت ذبیح... منصور یونسینده و مترجم معاصر (۱۳۴۵ش)

درگذشت غلامحسین نقشبینه بازیگر سینما، تئاتر و تلویزیون (تولد ۱۳۷۵ ش)

اختراع کبریت در آلمان (۱۸۳۰م)

اختراع جاروبرقی در آمریکا (۱۸۶۹م)

نهج البلاغه

داستان مرد و پرنده و الماس و ۳ نکته راهگشا

مردی پرنده کوچکی را شکار کرد و از آنجا که گرسنه بود، تصمیم گرفت کله‌اش را بکند و او را کباب کند و بخورد، اما همین که خواست کله پرنده کوچک را بکند، پرنده به او گفت: ای مرد، دست ننگه دار. مرد دست ننگه داشت، پرنده گفت: تو گاو و گوسفند و مرغ و ماهی را می‌خوری و سیرمانی نداری، پف مثقال گوشت من به کجای تومی‌رسد که می‌خواهی بخوری؟

مرد گفت: کاجی به‌ز هیچی. پرنده گفت: اتفاقا اگر مرا رها کنی، به تو سه عدد پند گرانها می‌دهم. اولی را اینجا، دومی را لب دیوار و سومی را بالای درخت.

مرد گفت: خیالی نیست و کله پرنده را ول کرد. پرنده گفت: خوب، پند اول این‌که محال را باور نکن. مرد گفت: این را خودم می‌دانستم ولی بیا برو. پرنده پرید و لب دیوار نشست و گفت: پند دوم این‌که گذشته را بی‌خیال و بار دیگر پرید و بر شاخه درختی نشست و گفت: پند سوم این‌که در شکم من یک الماس پنجاه قیراطی است که ۶۰ میلیون دلار قیمت دارد و تا لحظاتی پیش در دست بود و الان هیچ.

مرد با شنیدن این جمله از جا برخاست و کله خود را به دیوار کوبید و آه و افسوس سرداد. پرنده گفت: ای بی‌خرد، مگر نگفتم گذشته را بی‌خیال؟ پرنده مرد گفت: ۶۰ میلیون دلار است، بی‌خیال؟ پرنده گفت: ای بی‌شعور، مگر نگفتم محال را باور نکن؟ کل هیکل من بیست گرم نیست، چطوری ۵۰ قیراط الماس توی شکم باشد؟

مرد به خود آمد و گفت: واقعا که من مردی پندناپذیرم. کاش اقلا خورده بودمت. اینقدر هم تحقیر نمی‌شدم. وی در ادامه از پرنده خواست تا پند سوم را بگوید. پرنده گفت: گفتن پند سوم به کسی که پندهای اول و دوم را به هیچ جایی از خودش نگرفته است، کار عبثی نیست؟ پند سوم این است که هیچ‌گاه کار عبث نکن و من به همین خاطر پند سوم را به تو نمی‌گویم. مرد عصبانی شد و دمپایی خود را به سمت پرنده پرتاب کرد. پرنده گفت: با دمپایی می‌زنند؟ پند سوم را هم به جایی از خود نگرفتی. الحق که مردی بی‌پایه و اساسی. مرد که حقیقتا و کاملا ضایع شده بود، خاموش شد و هرچه هلهش دادند روشن نشد.

خطر مکمل‌های غذایی برای جوانان

نتایج یک بررسی جدید که در دانشگاه هاروارد صورت گرفته، نشان می‌دهد مصرف مکمل‌های رژیمی به جای افزایش تندرستی به سلامت جوانان آسیب جدی می‌زند. به گزارش فارس، مصرف قرص‌های مکمل برای افزایش توان بدنی و تندرستی امروزه میان جوانان در سراسر دنیا طرفدار دارد و بسیاری از این افراد قرص‌های مذکور را برای کاهش سریع وزن یا تقویت عضلات بدن مصرف می‌کنند. اما تحقیقات دانشگاه هاروارد ثابت می‌کند که قرص‌های یادشده می‌تواند مشکلات پزشکی جدی برای مصرف‌کنندگان ایجاد کند. بررسی‌ای که در این زمینه از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۵ روی افراد حداکثر ۲۵ ساله صورت گرفته، خطرات قرص‌های یادشده را ثابت کرده و نشان می‌دهد قرص‌های مکمل حتی از قرص‌های ویتامین نیز عوارض و خطرات بیشتری دارد. ۹۷۷ نفر از افراد مورد بررسی در این مطالعه که قرص‌های مکمل را مصرف کرده بودند با مشکلات مختلف مرتبط با سلامتی مواجه شدند و ۴۰ درصد از کل افراد مورد مطالعه به همین علت مجبور به بستری در بیمارستان شده و حتی برخی از آنها نیز فوت کردند. در این میان قرص‌های مکملی که با هدف کاهش وزن، حجیم‌تر کردن عضلات، پاکسازی پوست و افزایش توان جنسی عرضه می‌شوند، خطرناک‌تر از سایر قرص‌های مکمل بوده و عوارض بیشتری دارند.

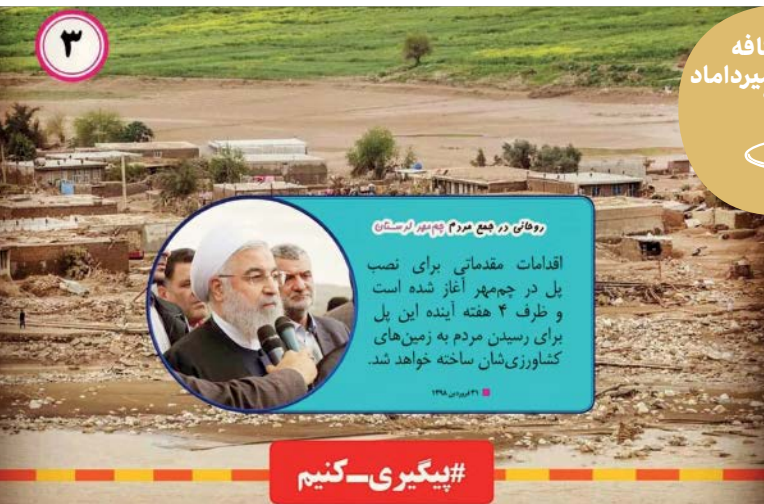
■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیما جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤول: سید علیرضا شریفی ■ نخستین مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی کشور دارای گواهینامه بین‌المللی ISO9001:2008

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۳۹ ■ تلفن: ۰۲۱ - ۲۳۰،۴۰۰ ■ دوزنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۲۵۲ ■ سازمان شهرستان‌ها: ۴۵۸۹۷ ■ کد پستی: ۱۹۱۹۱۸۴۱۳۰ ■ امور مشترکین: ۴۴۲۶۹۳۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۲۳۰،۴۳۲ ■ پیامک: ۳۰۰،۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۲۴ ■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)



■ شماره: ۳۶۳۷۷ - ISSN ۱۷۳۵۰۰ ■ پایگاه اطلاع‌رسانی: www.jamejamdaily.ir ■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

شنبه ۱۸ خرداد ۱۳۹۸ | ۴ شوال ۱۴۴۰ | ۲ صفحه - سال بیستم - شماره ۵۴۰۰ | استان تهران و البرز ۱۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۵۰۰ تومان | Saturday - 2019 June 8



گفت‌وگو با حسین شمسیان، فعال جهادی درباره وضعیت سیل زده‌ها و حل مشکلات آنان

پای سیل زدگان می‌ایستیم

بر دو حالا همان مردم زیر یک چادر زندگی می‌کنند بدون هیچ وسیله خنک‌کننده. سیل که آمد موج کمک‌های مردمی را با خود آورد. رسانه‌ها کمک کردند و همه ایرانی‌ها دست به دست هم دادند و به داد سیل زده‌ها رسیدند. موکب‌ها آمدند و تا یک ماه به سیل زده‌ها غذا دادند. ارتشی‌ها، سپاهی‌ها، بسیجی‌ها، طلاب، نیروهای هلال احمر و بقیه آمدند و گل‌ها را از خانه‌های پلدختر و باغات آنها بیرون ریختند و اسباب و اثاثیه را هم بیرون کشیدند و آنهايي که قابل تعمیر بود، تعمیر کردند، اما موج سیل که فروکش کرد، کمک‌ها هم کم شد، سیل زده‌ها هم کمابیش فراموش شدند، مثل زلزله زده‌های کرمانشاه. ماندند خودشان و خودشان و چشمی که به راه کمک‌هایی است که دولتمردان قولش را داده‌اند، اما هنوز نرسیده و هوا روز به روز گرم‌تر و غیرقابل تحمل‌تر می‌شود، هوا داغ می‌شود و مردمی که زیر چادر زندگی می‌کنند حتی سرویس بهداشتی ندارند! باید منتظر بیماری‌های مسری و عفونی بود...

اعتباراتی که نرسید! همین چند روز قبل بود که رهبر معظم انقلاب فرمودند که مردم و مسؤولان، سیل زده‌ها را فراموش نکنند و به امورات آنها رسیدگی کنند. شمسیان می‌گوید: فشارهای اقتصادی و گرانی

سیل زده آباد شود و... راستش این مردم آن قدر نجیب و صبورند که ما دیگر طاقتمان تمام شده و دوست داریم صدای آنها شویم و به همه آنها که همه این سال‌ها قول دادند و عمل نکردند، بگوئیم خیلی بی‌معرفت هستی! گرمای حمیدیه بالای ۶۰ درجه است و مردم سیل زده دارند در چادر زندگی می‌کنند بدون هیچ امکاناتی، می‌دانید گرمای بالای ۶۰ درجه بدون کولر یعنی چه؟!

مردمی که فراموش شده‌اند حسین شمسیان، فعال جهادی می‌داند گرمای بالای ۶۰ درجه بدون کولر یعنی چه، چون از روزی که سیل آمد در پلدختر و خوزستان بود و همه وعده‌ها راثبت کرد و بعد که دید همان بلایی که سر بازسازی سر پل ذهاب آمد دارد سر مناطق سیل زده جنوب و غرب می‌آید، کمپینی راه‌اندازی کرده به نام «پیگیری می‌کنیم و دارد وعده‌ها را یادآوری می‌کند و می‌گوید که فقط حرف زده شد و دربخ از عمل. شمسیان می‌گوید: گرمای پلدختر کم از خوزستان نیست و مردم آنجا هم بشدت به کولر نیاز دارند حالا کولر گازی یا آبی فرقی نمی‌کند مهم این است که مردم این مناطق وسیله خنک‌کننده ندارند. مردمی که سال‌ها زحمت کشیدند و خانه‌ای ساختند و با هزار صرفه‌جویی و پس‌انداز توانستند برای خانه خود کولر گازی بخرند، اما سیل آمد و همه را با خود

رایحه خطرناک سیگارهای الکترونیک

محققان دریافتند قرارگیری زیاد در معرض مایعات معطر حاصل از سیگارهای الکترونیکی با اختلال در عملکرد سلولی، موجب افزایش خطر بیماری قلبی می‌شود. به گزارش مهر، محققان دانشگاه استنفورد آمریکا در مطالعات خود دریافتند زمانی که سلول‌های اندوتلیال که درون عروق خونی را پوشش



عکس: میزان

سلفی با ترافیک جاده شمال

هرچقدر دوست دارید قهوه بخورید

در شرایطی که برخی محققان در مورد مصرف بیش از حد قهوه و اعتیاد به کافئین هشدار می‌دهند، بررسی‌های جدید نشان می‌دهد نوشیدن حداکثر ۲۵ فنجان قهوه در روز نیز خطری برای سلامتی افراد ایجاد نمی‌کند. به گزارش فارس، بررسی‌هایی که به‌تازگی در این زمینه در دانشگاه کوئین مری لندن صورت گرفته نشان می‌دهد مصرف بالای روزانه قهوه آن قدرها هم که تصور می‌شد خطرناک نیست و هر فرد می‌تواند روزانه تا ۲۵ فنجان قهوه بنوشد، بدون آن‌که خطری سلامتی وی را تهدید کند. برخی پژوهشگران قبلا مصرف بالای قهوه را عامل تصلب شرائین و همین‌طور افزایش احتمال حمله قلبی می‌دانستند، اما بررسی‌های جدید نشان می‌دهد که این تصور هم درست نیست. تحقیقاتی که در این زمینه روی بیش از ۸۰۰۰ نفر صورت گرفته، ثابت می‌کند تصورات قبلی در مورد خطرات مصرف بالای قهوه درست نیست. همین پژوهش نشان داد اکثر کسانی که روزانه مصرف قهوه زیادی دارند را مردان سیگاری یا الکلی تشکیل می‌دهند.