

**حدیث روز:**  
امام حسن(ع);  
بزرگواری، احسان کردن داوطلبانه است و دهش پیش از خوااهش.

**پلک احساس:**  
علیرضا بدیع  
این يك حقیقت است که در هفت شهر عشق دیگر دلی برای سفر روبه راه نیست

**اوقات شرعی:**  
اذان ظهر: ۱۱/۵۰  
اذان مغرب: ۱۷/۴۸  
اذان صبح (فردا): ۴/۴۸  
غروب آفتاب: ۱۷/۳۰  
نیمه شب شرعی: ۲۳/۰۸  
طلوع خورشید(فردا): ۶/۱۰

# ج‌ا‌م‌ج‌ا‌ی‌ر

شایه ۰۳۵-۱۵۸۱۷۳۵۰-۳۶۳۷۰  
پایگاه اطلاع رسانی:  
www.jamejamdaily.ir  
پست الکترونیکی:  
info@jamejamdaily.ir

سه شنبه ۲۳ مهر ۱۳۹۸ | ۱۶ صفر ۱۴۴۱ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۵۰۴ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Tuesday - 2019 October 15

**پیش بینی آب و هوا چهارشنبه**



۲۶ / ۱۶



۳۸ / ۱۹



۲۳ / ۵



۳۴ / ۲۵



۲۵ / ۵



۲۶ / ۱۳



۲۴ / ۶



۲۳ / ۸

**امروز در تاریخ:**

🔖 آغاز هفته جهانی نابینایان و روز جهانی عصای سفید  
🔖 آغاز احداث راه‌آهن سراسری ایران (۱۳۰۶ ش)  
🔖 زادروز فریدریش نیچه، دانش‌پژوه و فیلسوف آلمانی (۱۸۴۴م)  
🔖 زادروز میشل فوکو فیلسوف، تاریخدان و متفکر فرانسوی(۱۹۲۶م)

**حکمت ۳۵۰:**

🔖 مردم ستمکار را سه نشان است: با سرکشی به ما فوق خود ستم روا دارد و به زیردستان خود با زور و چیرگی ستم می‌کند و ستمکاران را باری می‌دهد.



**فقط قشنگ‌ها آمدند؟**



شاعر و نویسنده

🔖 همین اول بگویم کشتن، آواره کردن، بی‌خانمان کردن هر قوم و قبیله‌ای منفور است و محکوم و اصلا ایمن را نمی‌خواهم بگویم که قطعی حکم بدهم و قطعنامه صادر کنم. این روزها ترکیه دارد بی‌رحمانه کرده‌های سوری را می‌کشد و خیلی‌هاشان را هم آواره کرده.

این یادداشت اصلا سیاسی نیست.

نه می‌خواهم به علل و ریشه‌های این اتفاق بپردازم و نه می‌خواهم تحلیل خبری و منطقه‌ای تقدیمتان کنم بنده عرض کردم کرد و لر و ترک و بلوچ ندارد کشتن همه‌جا منفور است و پلید.

سخت چیز دیگری است.

این روزها صفحه‌های اجتماعی را ورق می‌زنم همه جا پر شده است از اعتراضاتی به یورش‌های ارتش ترکیه به کرده‌های سوری و خب البته کاری صحیح است و حرکتی پسندیده ولی يك چیز که خیلی حین تورق شبکه‌های اجتماعی می‌بینم این است که حس می‌شود هواداری از این قوم مظلوم يك جوری روشنفکری و بالکاسی حساب می‌شود. سلبریتی‌ها و چهره‌ها و پرپازده‌ها هم قلمی رنجه کرده‌اند و هر کدامشان چیزکی نوشته یا پست کرده‌اند. دشمنان گرم اما يك چیزی این وسط می‌لنگد.

چرا؟ عرض می‌کنم! کردها خواننده‌های خوش صدای دارند، موسیقی‌های جذاب دارند، رقص‌های آیینی و مناسبتی بیشمار دارند. شاعران قدر قدرتی دارند.

جغرافیا، لباس و زبان زیبایی دارند و خودشان هم اعم از زن و مرد از چهره‌های فوتژنیک برخوردارند.

دختران موخرمایی با گیسوان بلند و بافته و چشم‌های روشن و لیخن‌دی مهتابی با کلاشینکفی بر دوش و لباسی پلنگی یا لچنی هم که دیگر خود سوزّه است. خوراک يك مطلب احساسی است برای خروار خروار لایک درو کردن. اینها را توی گالری گوشی‌ات

که داشته باشی یا سرچ کنی امکان همدردی شما کاملاً فراهم است. شما می‌توانی يك موسیقی، عکس يك دختر گنگجو یا يك تکه لالایی کردی یا لیخن‌د یا ترس يك بچه

کرد را بگذاری توی صفحه‌ات و يك مطلب احساسی عاطفی هم بنویسی و بعد هم با طی يك عملیات هوشمندانه و در عین حال جسورانه و نوآورانه کرد را «کورد» و ترک را «تورک» بنویسی و هشتگ بزنی: بزئی کورد و تمام! تبریک می‌گویم به محض این‌که پست باگذاری شود تو يك فعال رسانه‌ای پاسبان صلح و دوستی و آشتی هستی. متأسفانه در فقره دیگر بلادی که در آنها خون بیشمار بر زمین ریخته است و از این افزونه‌های فرهنگی اجتماعی یا زیباشناسانه ندارند به قول گوینده‌های رادیو به محاق فراموشی می‌روند.

یمن، افغانستان، عراق، نیجریه میانمار و چین همه اینها و خیلی جاهای دیگر که ما حتی خبر نداریم ازشان که اسمشان را بیاوریم شامل همین اصل می‌شود و رد خور هم ندارد. یعنی از آنجایی که ما ایرانی‌ها زیبایی‌شناسی قوی داریم و کرده‌ها هم از منظر فرهنگ و هنر انباشته‌های فراوان دارند، واکنش‌هایمان به این قوم بیشتر و پررنگ‌تر است و حال اگر قصه مرگ و آوارگی انسان‌ها باشد فرقی بین هیچ انسانی از هیچ قوم و قبیله و کشوری نباید باشد. انسان، انسان است و مهم نیست کسی که آواره می‌شود موی وز و سیاه دارد یا موی فندق‌ی و بلند و شلال بر شانه! برای ذات انسان این مظلوم معاصر دل بسوزانیم. عوارض نسبی‌اند. چشم‌ها را باید شست ...

**گفت‌وگو با مهدی اولاد؛ قهرمان دوومیدانی به مناسبت روز جهانی عصای سفید**

## قدرت چشمانم را به دستانم منتقل کردم

🔖 مسابقات پارالمپیک

اولاد در گفت‌وگویش به کم‌کاری رسانه‌ها (مکتوب، دیداری، شنیداری ...) درباره ورزش معلولان و مسابقات پارالمپیک اشاره می‌کند و می‌گوید: رسانه‌ها با نشان دادن قهرمانان معلول رشته‌های مختلف ورزشی باعث ایجاد انگیزه در افراد معلول و خانواده‌های آنها می‌شوند. وقتی معلولی که ناتوانی جسمی‌اش باعث خانه‌نشینی و سر‌بار شدن او شده، ببیند یکی شبیه او در رشته‌های ورزشی موفق شده، از این رخوت و بیهودگی خارج می‌شود و شرایط زندگی خود را تغییر می‌دهد. يك معلول که جسمش دچار نقص است به تنها چیزی که نیاز دارد، اعتماد به نفس است. او اول باید خودش بپذیرد که می‌خواهد و می‌تواند. خود فرد که تصمیم بگیرد، بیشتر کار انجام شده و او راه و مسیر موفقیت را پیدا کرده. آدم‌ها برای حرکت به انگیزه نیاز دارند و الگو و قهرمان. به نظرم انگیزه مهم‌تر از الگوست. خودم الگوی خاصی نداشتم اما مطالعه می‌کردم و پیگیر مسیر زندگی آدم‌های موفق بودم. از هر کدامشان چیزی یاد می‌گرفتم که کم نیاورم. به نظرم خانواده و پدر و مادر خیلی مهم هستند.

این مقدمه را نوشتم تا توضیحی باشد برای گفت‌وگویی که با مهدی اولاد انجام دادم؛ جوان ۳۳ ساله که به دلیل بیماری «آر پی» بینایی خود را به مرور از دست داده و اکنون فقط هاله‌ای از نور می‌بیند، اما این معلولیت که یواش یواش چشمان او را به روی همه دنیا بسته، دلیل نشده او قهرمانی در رشته‌های ورزشی را نادیده بگیرد. او که این روزها در اردوی تیم ملی دو و میدانی است و خود را برای پرتاب وزنه برای المپیک ۲۰۲۰ و گرفتن مدال طلا آماده می‌کند، رکورد پرتاب وزنه جهان را در اختیار دارد که ۱۴ متر و ۶۴ سانتی‌متر است.

اولاد معتقد است خود فرد تصمیم گیرنده اصلی است، اوست که تصمیم می‌گیرد، قهرمان زندگی خودش باشد یا زندگی را بیهوده به پایان برساند. معلولیت، کم‌بینایی یا نابینایی دلیلی بر ناکام ماندن در زندگی نیست.

ماهره آشنایی

روزنامه‌نگار

🔖 **چشم‌پوشی از خوشگذرانی‌های روزمره**

اولاد درباره خودش می‌گوید: من از ۹ سالگی با تکیه‌اندوز ورزش را شروع کردم و آن را تا ۱۶ سالگی ادامه دادم و موفق هم بودم تا این که روند بیماری‌ام تند شد و دکتر حکمت به من پیشنهاد

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

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۳۹  
■ تلفن: ۰۲۱ - ۲۳۰۴۰۰۰ | دورنگار تحریریه: ۲۲۲۶۲۵۲  
■ سازمان شهرستان‌ها: ۰۲۱ - ۴۵۸۹۷ | کد پستی: ۱۹۱۶۱۴۱۳۰  
■ امور مشترکین: ۰۲۱ - ۴۴۲۲۹۳۰ | سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱ - ۴۹۰۵۰۰۰  
■ پیامک: ۰۳۰۰۱۱۲۴۰ | روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۲۴  
■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهرـــــان و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)



اعتیادی که جسم و ذهن را مختل کند، رفت و آمد با آدم‌های بی‌انگیزه و عادی ... بخشی از مسیر موفقیت است که باید به آن پایبند باشی.

🔖 **تصمیم‌هایی که می‌گیری**

مهدی اولاد که فوق لیسانس تغذیه هم دارد، می‌گوید: اگر از جسم‌ات مراقبت کنی و همیشه آماده باشی، می‌توانی تا چهل و دو سه سالگی هم پرتاب وزنه و دیسک را انجام دهی. راستش الان اصلا به بازنشسته شدن از ورزش فکر نمی‌کنم. درست است که بینایی‌ام را از دست داده‌ام اما همه انرژی بینایی را آورده‌ام در دستان و بدنم متمرکز کرده‌ام تا با قدرت بیشتری وزنه‌ها را پرتاب کنم. هر چقدر بینایی‌ام کمتر شد، قدرتم افزایش یافت. من نباید کم می‌آوردم و حالا که وزنه‌ها را پرتاب می‌کنم و رکوددار هستم، احساس خوبی دارم. من مغلوب نشدم و هر مدالی که می‌گیرم، انگیزه‌ام برای ادامه مسیر بیشتر می‌شود. زندگی همین تصمیم‌گیری‌هاست. یکی تصمیم می‌گیرد عنوان‌های قهرمانی و مدال‌هایش را بیشتر کند، یکی هم پیدا می‌شود که دوست دارد خود را در لذت‌های آتی و زودگذر زندگی غوطه‌ور کند. برای من مهم این است که قهرمان باشم، هم برای خودم، هم کشورم.

کرده باشید، اگر هم نه، حتما تا به حال پیاده‌روی کرده‌اید و می‌توانید سختی‌هایش را تصور کنید. اما فکر نمی‌کنم بتوانید تصور کنید کار در آشپزخانه‌ای که از سقف و پنجره‌هایش حرارت آفتاب سی و چند درجه می‌ریزد داخل و از کفش حرارت ۹ شعله اجاق می‌باشد توی صورتت و از هوای شرجی چند دیگ برنج و خورشت نفست را می‌گیرد یعنی چه. رفق بچه‌های ایستگاه بیشتر از دو سه ساعت کار مداوم را نمی‌کشند. باید بعد هر دو ساعت کار مداوم در آن شرایط بروند و نفسی چاق کنند و تنی به استراحت بدهند. همه هم تقریباً همین کار را می‌کردند. به جز صادق که هیچ جوهره نمی‌شد از کار کشیدش. کفگیر را از دستش می‌گرفتند، تی دست می‌گرفت. تی را می‌گرفتند، چای می‌ریخت. با کسی هم زیاد حرف نمی‌زد. اصلا روز اول ظنم نبود که از بچه‌های ایستگاه باشد. به تپ و قیافه‌اش نمی‌خورد. يك پیراهن آبی جذب پوشیده بود که زنجیر گردنش از لای دکمه

بالایی پیراهن که با یوز به چشم می‌خورد. با يك شلوار چین که سر زانو‌ها و این‌ور و آن‌ورنش جمعا به قاعده يك کف دست یاره بود! از این مدل شلوارها که چند برابر شلوارهایی که پاره نیستند قیمت دارند! هرچا دوربین را می‌چرخاندم که تصویرش را بگیرم خودش را پشت چیزی قایم می‌کرد یا رویش را برمی‌گرداند. رویم نندش از بپرسم چرا این کار را می‌کند. اما يك بار توپید که لطفاً دیگر با این دوربین دور و بر من نپلک! همین‌طور صبح زودتر از همه تی دست می‌گرفت و شب دیرتر از همه از پای شستن دیگ کنار می‌رفت. گاهی آرام با خودش اشک می‌ریخت و گاهی می‌رفت بیرون ایستگاه، جایی که پیدا انباشد سیگار می‌کشید. گاهی هم، هم سیگار می‌کشید و هم اشک می‌ریخت. روزی که بنا بود برگردم آمد بغلم کرد و عذرخواهی کرد و آرام در گوشم گفت: «داداش بخش نداشتم ازم عکس و فیلم بگیري. به کسی نگفتم که میام اینجا. مادرم فکر می‌کنه رفتم!ا ترکیه...»



شده و لحظاتی بعد آن را به دندان می‌گیرد. ظاهراً بوی بطری سبب جلب توجه جگوار شده است. گلدشتان این صحنه را نگران‌کننده عنوان کرد و ابزار امیدواری کرد این عکس‌ها به صورت پوسته‌های هشداردهنده برای خطرات ناشی از پلاستیک‌های تجدیدناپذیر در جهان تبدیل شود. استفاده از کیسه‌های پلاستیکی از کشورهای مانند رواندا، کنیا و تانزانیا ممنوع است با این حال در بسیاری از کشورها از آن استفاده می‌شود.

### اسباب‌بازی جگوار

يك عکاس بریتانیایی تصاویری از يك جگوار در حال گرفتن بطری پلاستیکی از آب ثبت کرده است. به گزارش فرارو، پل گلدشتیان، راهنما و عکاس حیات وحش هنگام حضور در پانتانال بزرگ‌ترین پهنه تالاب گرمسیری دنیا در برزیل لحظاتی از ور رفتن جگوار نر با بطری پلاستیکی را عکاسی کرده است. این حیوان پس از آب خوردن متوجه این بطری



**حکایت دزد با چراغ**

🔖 در روزگار حکومت خوارزمشاهیان، کاروانی که حاوی مال‌التجاره بسیار بود و از هند به طرف نواحی مرکزی حرکت می‌کرد مورد حمله راهزنان قرار گرفت. کاروانیان ابتدا



طنزنویس

تصمیم گرفتند در برابر راهزنان مقاومت کنند، اما وقتی دیدند از پس ایشان بر نمی‌آیند، تسلیم شدند. راهزنان کاروانیان را گشتند و سکه‌های طلا و نقره آنان را گرفتند و بقیه اموالشان را به آنها بازگرداندند و آنها را رها کردند تا به راه خود بروند. راهزنان پس از گرفتن سکه‌های طلا و نقره کاروانیان به تقسیم غنائم پرداختند و به هریک از آنها يك کیسه طلا رسید. یکی از راهزنان وقتی کیسه‌ای را که به او رسیده بود باز کرد، مشاهده کرد که در کیسه علاوه بر سکه‌های طلا، يك دغای دفع لایز نوشته شده است. ناگهان بی‌ارخاست و سوار اسبش شد. راهزن دیگر به او گفت: چه‌کار می‌کنی؟ راهزن اول ماجرا را برای راهزن دیگر تعریف کرد و گفت: می‌خواهم بروم و کیسه او را پس بدهم. چرا که ما دزد اموال مردمیم و دزد ایمان آنها نیستیم. راهزن دیگر گفت: بنشین سر جایبت بایم. خدا ما را به ایمان بسیار سست و سطحی است. چرا فکر می‌کنی کسی می‌تواند ایمان کسی را بدزدد؟ مگر ایمان دزدینی است؟ این جمله را کجا یاد گرفته‌ای؟ راهزن اول گفت: اینست‌اگرام. راهزن دیگر گفت: دوم از آن، مگر داوند به آن یارو تضمین داده بود که اگر دغای دفع بلا در کیسه‌اش بگذارد، دزد به او نمی‌زند؟ پیغمبران خدا که بهترین آدم‌های روی زمین بوده‌اند در زندگی خود با کلی بلا و آزار و اذیت روبه‌ور شده‌اند. او که از پیغمبران خدا بهتر نیست. اگر او چنین تصور باطلی داشته است، اتفاقاً این اتفاق فرصتی است که به نصیحت باورهایش بپردازد. بگذار یاد بگیرد که در سختی‌ها هم باید اعتقادات خود را حفظ کند. تازه، ما دزدیم. مگر ما به عنوان دزد مسؤول اعتقادات مردمیم؟ راهزن اول که کف کرده بود گفت: شما ماشالا چقدر خوب حرف می‌زنید. کی وقت کردید این چیزها را یاد بگیرید؟ راهزن دوم گفت: من را این‌طوری نگاه نکن. من در دانشگاه خوارزم فلسفه دین تدریس می‌کردم، اما در اثر سیاست‌های تعدیلی اخراج شدم و اینک برای امرار معاش راهزنی می‌کنم. راهزن اول خاموش شد و از اسب پایین آمد و پیشانی راهزن دیگر را بوسید و روشن شد و با هم به بحث و تبادل نظر مشغول شدند.

### تشخیص سن

### از روی قفل گوشی

نتایج يك بررسی نشان می‌دهد شیوه قفل کردن گوشی‌های هوشمند توسط کاربران و نیز مدت زمان بازماندن و سپس بسته شدن قفل تلفن همراه، سن تدریجی افراد را مشخص می‌کند. به گزارش مهر، این بررسی که توسط محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا انجام شده، نشان می‌دهد، افراد مسن کمتر از افراد جوان از گوشی‌های خود استفاده می‌کنند و از همین رو مدت زمان قفل ماندن نمایشگر گوشی‌های افراد سالمند بیشتر است. به بیان دیگر به‌ازای هر ده سال افزایش سن افراد از مدت زمان هر بار استفاده از گوشی ۲۵ درصد کاسته می‌شود. این تحقیق نشان داد مردان بیشتر از روش قفل خودکار و پیش‌فرض گوشی استفاده می‌کنند.

ویژه‌نامه استانی
فیروزه کوه (۸ صفحه)

نیازمندی استان‌های قم و اصفهان

ضمیمه رایگان امروز