

حدیث روز:

از امام حسن (ع) سؤال شد: کرم چیست؟ فرمود: بخشش قبل از خواهش و طعام دادن به مردم هنگام قحطی.

پلک احساس:

مشتاقی و صبوری از حد گذشت یا را گرتوشکیب داری، طاقت نماند مارا

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۷/۵۴ غروب آفتاب: ۱۶/۵۱ اذان مغرب: ۱۷/۱ نیمه شب شرعی: ۲۳/۱۰ اذان صبح (فردا): ۵/۲۹ طلوع خورشید(فردا): ۶/۵۸

واکنش سریع



عادت می‌کنیم



محمدتقی حاجی‌موسی

عضو شورای سردبیری

گفت‌وگو با روح... رستمی

قهرمان وزنه‌برداری در روز جهانی معلولان

کلمه «تو می‌توانی» معجزه می‌کند

🔗 نه نظمی داریم و نه انضباطی، شب هر وقت که دل از گوشی بکنیم، می‌خواییم و صبح‌ها با آلارم گوشی از کرده خود پیشیمان می‌شود تا بیدار می‌شویم، روزهای مان را با صد جور حواس پرتی به پایان می‌رسانیم و آن‌طور کار نمی‌کنیم که نه خدا را خوش بیاید نه بنده خدا را بعد توقع داریم، موفقیت بیاید، مانند هُما بنشیند روی شانه‌مان مارا از خاک به عرش ببردا همه این‌ها در شرایطی است که تمان سالم است حالا تصور کنید، یکی از اندام‌های بدنمان هم خوب کار نمی‌کرد و یا کلا از کار افتاده بود، آن وقت دیگر چقدر بهانه داشتیم که این دنیا با ما خوب تا نکرده و بهتر است که برویم یک گوشه بنشینیم، عالم و آدم را متهم و سرزنش کنیم و توقع داشته باشیم که دیگران از پدر و مادر و خواهر و برادر گرفته تا دوست و آشنا کارهایمان را راست و ربست کنند، همه این‌ها را نوشتیم که به این جابرسم که امروز، روز جهانی معلولان است. روزی برای دیده شدن افرادی که با معلولیتی به دنیا آمده‌اند یا در مسیر زندگی اتفاقی باعث شده آنها دچار معلولیت شوند. اما در میان معلولانی که به نظرمาน باید به آنها توجه شده و دیده شوند، هستند کسانی که با دیدنشان و زندگی پر از موفقیتی که داشتند، ما چنان از خودمان محالنت می‌کشیم که برای یک روز هم که شده از مغز پیشرفته‌مان استفاده کرده و انسان بودن را پاس بداریم و از لحظات زندگی استفاده کنیم و نگذاریم که شرایط ما را مغلوب کند.

🔗 روزی قهرمان جهان می‌شوی

یکی از کسانی که از هم صحبتی با لونت بردم ، روح... رستمی، قهرمان و دارنده مدال طلای پارالمپیک در رشته وزنه برداری، چیزی که در این گفت‌وگو برایم جالب بود، صریح بودن رستمی است و این‌که هم شرایط خودش و هم جامعه ورزشی و آدم‌های دور و



علی زئوف

جمعیت تنها

کنار برادرش راه می‌رود و تلفنی با همسرش صحبت می‌کند. کنار همسرش می‌نشیند و تلفنی با برادرش یت می‌کند. پشت میز کار در شبکه‌های مجازی قربان صدقه دخترش می‌رود. در خانه دخترش را بغل می‌کند و شبکه‌های مجازی را می‌چرخد. همه چیز را دارد و همه چیز را گم کرده‌است. نمی‌خواهد باور کند که صحبت فقط کلمه نیست. نفس است که به کلمه جان می‌دهد. از پشت تلفن نمی‌شود با کسی دم‌خور شد. دیشب که توی مترو نشسته بود و لای جمعیتی که سرشان توی گوشی بود، برای گروه دوستانش درد دل می‌کرد و سبک نمی‌شد، به این فکر می‌کرد که همه ما دچار یک تنهایی دسته جمعی شده‌ایم.



عکس: ایسنا

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

■ شایه: ۳۶۳۷۰-ISSN1۷۳۵۰۰۰۰ ■ پایگاه اطلاع‌رسانی: www.jamejamdaily.ir ■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

سه‌شنبه ۱۲ آذر ۱۳۹۸ | ۶ ربیع الثانی ۱۴۴۱ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۵۴۰ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Tuesday - 2019 December 3

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۳۹ ■ تلفن: ۰۲۱ - ۲۳۰۴۰۰۰ ■ دوزنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۲۵۲ ■ سازمان شهرستان‌ها: ۴۵۸۹۲ ■ کد پستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳۰ ■ امور مشترکین: ۴۴۲۲۹۳۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰ ■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۲۴ ■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهرـان و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)

امروز در تاریخ:

🗒 روز جهانی معلولان 🗒 تصویب قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران پس از انتخابات سراسری (۱۳۵۸ش) 🗒 انتشار روزنامه وقایع اتفاقیه به دستور امیرکبیر (۱۲۶۷ق) 🗒 نخستین عمل پیوند قلب در جهان توسط پروفیسور کریستین بارنارد آفریقایی (۱۹۶۷م) 🗒 فاجعه نشت و انفجار گاز در یک کارخانه آمریکایی در هند (۱۹۸۴م)

حکمت ۴۸۰:

🗒 وقتی مؤمن برادرش را به خشم آورد، به‌یقین از او جدا شده است.



امید مهدی‌نژاد

طنزنویس

🗒 شخص فقیری که از طریق کارگری و با تلاش و زحمت زیاد اصرار معاش می‌کرد، روزی پس از پایان کار روزانه، در راه بازگشت به منزل دو عدد نان بربری اِبتِباع کرد و پس از آن‌که به منزل رسید و دست و صورتش را شست و لباس‌های بیرونش را عوض کرد و لباس و شلوار راحتی پوشید، همسرش را صدا کرد و گفت: عیال، حال که نان تازه گرفته‌ام، یک مقدار پنیر بیاور تا بخوریم، وی افزود: خوب است بدانی محققان بر این باورند که پنیر دارای مواد مغذی فراوان از جمله پروتئین، ویتامین به‌خصوص ویتامین آ، ویتامین ب، ویتامین ب۱۲ و ویتامین ک۲، فسفر، روی، سدیم، کلسیم، فیبر و آهن است. همچنین دارای چربی‌های تراانس‌دار از جمله واکسئین اسید و لینولیک کانجاکت است و علاوه بر آن‌که به تقویت استخوان‌ها و ساختن ماهیچه‌ها کمک می‌کند، برای سلامت قلب، سلامت دندان‌ها و فشار خون نیز مفید است.

همسر شخص فقیر گفت: دو روز است پنیرمان تمام شده است، شخص فقیر نگاهی به همسر خود کرد و گفت: اتفاقاً پنیر چیز خوبی نیست، پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که پنیر به‌ویژه انواع سخت آن کالری و نمک بالایی دارد و می‌تواند موجب افزایش وزن و بالا رفتن فشار خون شود. همچنین بیشتر انواع پنیر دارای چربی‌های اشباع هستند که موجب بروز اضافه وزن می‌شود و نیز به‌واسطه داشتن چربی‌های اشباع و کلسترول می‌تواند سبب بروز بیماری‌های قلبی و دیابت نیز بشود. وی افزود: همچنین پنیر مادهای حساسیت‌زااست و در کسانی که دارای زمینه حساسیت هستند موجب سوءهاضمه، مشکلات پوستی و تنفسی و میگرن می‌شود و خاموش شد.

همسر مرد فقیر گفت: از میان نتایج تحقیقات محققان و نتایج پژوهش‌های پژوهشگران، کدام یک را باید سرلوحه اعمال خود قرار دهیم؟ مرد فقیر که عصبانی شده بود از جا برخاست و نخست همسرش را و سپس خودش را تکتک زد و گفت: تا اطلاع ثانوی به نتایج پژوهش‌های پژوهشگران اعتماد می‌کنیم و باری دیگر خاموش شد. 🗒

اسب‌چای خور

اسبی که علاقه زیادی به خوردن چای دارد تا زمانی که یک فنجان چای نخورد، حاضر به ترک محل استراحت خود از اصطبل نیست. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، عادت عجیب این اسب پس از آن فاش شد که ویدئویی از این حیوان در حال خوردن چای در یکی از شبکه‌های اجتماعی منتشر شد. جک، یکی از اسب‌های ایستگاه پلیس کوهستان در مرزیساید انگلیس است. این ویدئو که ابتدا در توئیتر منتشر شد این اسب را در حال خوردن چای نشان می‌دهد.



در توضیح این ویدئو آمده است: «جک تا زمانی که یک فنجان چای داغ نخورد از ترک اصطبل خودداری می‌کند. جک پس از خوردن یک فنجان چای از جای خود برخاسته و آماده ترک اصطبل می‌شود.»

همسر و فرزندت را درگیر نمی‌کند اما ما قهرمانان زیادی داریم که ازدواج کرده‌اند اما برنامه‌ریزی دقیقی دارند و ریاضت‌های زیادی را تحمل می‌کنند تا قهرمان بمانند. یکی از دوستانم می‌گفت: یک سال است در هیچ مهمانی شرکت نکرده‌ام، این شاید برای خانواده‌اش سخت باشد اما به‌هرحال آنها هم شرایط پدر خانواده را درک کرده و به او کمک می‌کنند.

🗒 معلولیت، محدودیت است!

رستمی می‌گوید: لازم نیست حرف‌های شیک و غیرواقعی بزنی، معلولیت، محدودیت است! شرایط زندگی ما سخت‌تر از مردم عادی است، اگر باور ندارید یک روز با ما همراه شوید تا متوجه شوید که ورزش کردن برایمان ساده نیست، همین‌طور مدال گرفتن، مسؤولان می‌توانند با تدابیری کمی از بار ما کم کنند اما واقعیت این است که نمی‌کنند، ما برای قهرمان شدن، سخت می‌جنگیم، با همه چیز، آنقدر هفمان برایمان بزرگ و ارزشمند است که برای رسیدن به آن هر شرایط سختی را تحمل می‌کنیم اما این دلیل نمی‌شود که مسؤولان ما را نینینند و برای هموار کردن برخی از دشواری‌ها کاری نکنند. رستمی این روزها خود را برای شرکت در مسابقات امارات و المپیک ۲۰۲۰ توکیو آماده می‌کند. برای این قهرمان آرزوی موفقیت داریم. 🗒



درمان کوآلای

سوخته

کوآلای نجات یافته از آتش سوزی مرگبار استرالیا در یک بیمارستان ویژه تحت معالجه و مراقبت قرار گرفته‌اند.

به گزارش فرارو، بر اساس گزارش‌های منتشر شده، بیش از هزار کوآلا در آتش‌سوزی جنگل‌های این کشور کشته شده‌اند؛ اتفاقی دردناک برای گونه‌ای که در اثر تغییرات اقلیمی و دچار شدن به بیماری‌ها، بسیار آسیب‌پذیر شده و زندگی مختل شده‌ای دارد.

۸۰ درصد از محل سکونت کوآلا‌ها نیز از بین رفته است و به همین دلیل بسیاری بر این باورند آنها در حال انقراض هستند.

با این حال مقامات استرالیا اعلام کردند این موجودات دوست داشتنی در معرض انقراض قرار نگرفته‌اند، ولی همچنان باید نسبت به نگهداری از این توپ‌های پشـمی خاکستری تلاش کنیم.

سازمان کوآلای استرالیا در بیانیه‌ای اعلام کرد ممکن است کوآلا‌ها در کل استرالیا عملاً منقرض شده باشند، زیرا تعداد آنها کمتر از ۸۰ عنوان شده است.

کافه میرداماد