

حکمت

امام هادی(ع):

بی نیازی، در کمی آرزو و رضایت به چیزی است که تو را کفایت می‌کند.

تحف العقول

نکته روز

سفر به سمت سرما

توصیه‌هایی ناب برای مسافرت در فصل زمستان

سفر در فصل سرما برای بیشتر افراد جامعه تعریف نشده است. بسیاری معتقدند که فصل زمستان علاوه بر سختی‌هایی که در ترازبی ایجاد می‌کند، همواره یادآور بیماری و مشکلات دیگر است. اما به راستی سفر در زمستان آنقدرها هم که به نظر می‌آید ناخوشایند نیست. با به کار بستن چند توصیه ساده می‌توان فصل زمستان را که همواره بارخوت و دلسردی همراه است، به روزگاری دلچسب و پرهیجان تبدیل کرد و بایک سفر شیرین، انرژی لازم را برای سپری کردن سردترین اوقات سال به دست آورد. علاوه بر اینها، سفر در طول فصل زمستان که فصل رکود گردشگری است، امتیازاتی را برای بودجه سفر فراهم می‌آورد. از دیگر امتیازات سفر در زمستان، امکان انتخاب مقصد دوگانه است. گرما دوستان و افرادی که در طول فصول سرد سال افسرده می‌شوند، می‌توانند مقصدی گرم را انتخاب کنند تا این گونه روحیه خود را برای سپری کردن باقی زمستان بالا ببرند. خوشبختانه کشورمان چهار فصل است و می‌توان در طول زمستان سفرهای داخلی هیجان انگیزی را به مناطق گرم کشور ترتیب داد. اما عاشقان برف و سرما هم به راحتی می‌توانند مقصد دلخواه خود را یافته و از چشم اندازهای بی نظیر سپیدبوش و همچنین ورزش ها و تفریحات هیجان انگیز برفی لذت ببرند.

۱ قیمت کمتر، ارزش بیشتر: چه کسی نمی خواهد پروازها و اقامتگاه‌های با کیفیت را با قیمت‌های پایین‌تر رزرو کند؟ سفر در خارج از فصل رونق گردشگری می‌تواند یک موهبت برای جیب‌تان باشد. حتی می‌تواند این امکان را برای مسافران فراهم کند از مقاصدی که در حالت عادی خارج از بودجه آنها هستند نیز بازدید کنند. تورهای گردشگری نیز معمولاً در فصل رکود امتیازها و امکانات بیشتری را در بسته پیشنهادی‌شان قرار می‌دهند.

۲ جمعیت کمتر، آرامش بیشتر: اگر جزو کسانی هستید که معمولاً از شلوغی و هرج و مرج در مکان‌های تفریحی فرار می‌کنید، در زمستان سفر کنید. علاوه بر قیمت‌های پایین‌تر، سفر در زمستان و فصل رکود با ازدحام کمتر و صال البته در دسر کمتری هنگام پیمایش در مکان‌های گردشگری محبوب همراه است. مسافران می‌توانند به راحتی در موزه‌ها، مراکز خرید و سایر جاذبه‌هایی که معمولاً شلوغ هستند که نمی‌شود حتی نفس کشید، قدم بزنند و از سفرشان نهایت لذت را ببرند.

۳ خدمات و مزایای ویژه: مسافرانی که خارج از فصل رونق سفر می‌کنند، معمولاً توجه شخصی بیشتری از هتل‌ها، رستوران‌ها و سایر مراکز خدماتی دریافت می‌کنند. به طور کلی صاحبان مشاغل گردشگری از این که در طول فصل رکود می‌توانند کسب و کارشان را بویا نگه دارند، بسیار سپاسگزار هستند. بنابراین تمایل بیشتری به ارائه خدمات اضافی به مشتریان دارند. گاهی اوقات این مزایا آنچنان برجسته است که بیشتر شبیه به سورپرایز می‌شود.



جام جم



داروهای نایاب، خرج زیبایی!

آیا داروی بیماران دیستونی خرج بوتاکس زیبایی می‌شود؟

و بالاخره داروی مسپورت ایرانی است. اما در مقابل پروموند رباطی، رئیس انجمن پلاستیک به جام جم از کمبودهای احتمالی این داروها در ایران می‌گوید. او معتقد است: «داروهای خارجی به واسطه تحریم‌های موجود و البته نوسانات ارزی کمتر به دست بیماران می‌رسد اما در این میان مسپورت هم از گونه داروهایی است که در بازار ایران به سختی پیدا می‌شود.»

از رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران می‌پرسیم این کاربرد دوگانه چقدر دلیل بر کمبود داروی دیستونی در ایران است. او به جام جم می‌گوید: «فارغ از این اتفاق بسیاری از داروهای دیگر مربوط به این بیماری هم در بازار دارویی ایران کمیاب شده‌اند. نمونه این داروها با کالوفن است که داروی شل‌کننده عضلات است اما در بازار دارویی کمتر یافت می‌شود.» او ادامه داده است: «شدت افزایش عمل‌های زیبایی در ایران پیامدهای بسیاری دارد. یکی از آنها هم در نایابی داروهای گفته‌شده است. بدون شک هر چه انجام این عمل‌ها افزایش داشته باشد به همان نسبت سهم بیماران دیستونی از دستیابی به این داروها هم کمتر می‌شود چرا که وزارت بهداشت و درمان اگر هم نظارتی بر نحوه توزیع داروها داشته باشد نظارتی بر عملکرد کلینیک‌های بی‌شمار زیبایی ندارد.» سهم این بیماران اما حالا رنج و دردی روزانه است. بیمارانی که به واسطه وجود دلال‌ها سهمی از داروهای موجود در بازار ندارند. از آنجا که این داروها هم در دسته‌بندی داروهای بی‌خجالی قرار دارند امکان خرید این داروها از بازار سیاه هم کم می‌شود. آن طور که رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران به جام جم می‌گوید: «بیماران دیستونی باید هر سه ماه یکبار از این دارو استفاده کنند» شاید ساده‌ترین راه برای جلوگیری از سوء استفاده از این وضعیت، این باشد که دولت بیماران مبتلا به دیستونی را شناسایی کند تا سهمیه ویژه به آنها اختصاص دهد تا در رنج روزانه آنها خرج زیبایی دیگران نشود.

جنون عمل‌های زیبایی در ایران دارد وارد مراحل هولناکی می‌شود. این که ایران در فهرست بیشترین انجام عمل‌های جراحی در جهان است خود گویای جایگاه جامعه ایران در این حوزه است. این که این موضوع حتی به حیوانات خانگی هم رسیده است و صاحبان این حیوانات با شقاوت تمام عمل‌های زیبایی را روی آنها هم اجرا می‌کنند موضوع دیگری است. اما ماجرا این است که چرایی افزایش عمل‌های زیبایی در ایران نیازمند پژوهش‌های مستند علمی است. آنچه حالا با آن روبه‌رو هستیم تاثیرات این جنون روی بیماران دیگر جامعه است. چرا که برخی از داروهای مورد استفاده در عمل‌های زیبایی به نوعی کاربردی چندگانه دارند و سهم اختصاص به این عمل‌ها باعث شده بیماران دیگر از جنون زیبایی دیگران در در بکنند! ماجرا این است: یکی از بیماری‌های معمول در رابطه با اختلال عصبی - عضلانی «دیستونی» است که به واسطه این که داروی مورد نیاز برای بیماران مبتلا به آن کاربرد ویژه‌ای در عمل بوتاکس دارد این دارو به دست این بیماران نمی‌رسد! دکتر اسماعیل ابراهیمی، رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران است.

او به جام جم می‌گوید: «دیستونی نوعی اختلال حرکتی - عصبی است که روی عضلات بدن تاثیر می‌گذارد. افراد مبتلا به دیستونیا دچار انقباض غیرارادی مکرر و اختلالات وضعیتی ناتوان‌کننده می‌شوند.» توضیحات او در رابطه با رنجی که بیماران از عدم دستیابی به داروهای تسکین‌دهنده این بیماری می‌کشند هولناک است. در یک نمونه او می‌گوید که در صورت عدم دسترسی بیماران به این دارو تمامی عضلات بیماران مبتلا همچون سنگ سفت می‌شود. اما داروها کجا می‌رود؟ دکتر بابک مصباحی، بازرش هیات مدیره انجمن داروسازان ایران به جام جم می‌گوید: «داروهای مربوط به این بیماری در بازار ایران سه نوع است؛ اولین نوع که بهترین آن است آمپول بوتاکس ژئومین آلمانی است. دیگری بوتاکس دیسپورت انگلیسی است

امروز در تاریخ

■ روز ملی صنعت پتروشیمی

■ سالمرگ آتیک شفران‌یان، بازیگر تئاتر، سینما/ ۱۳۷۵

■ سالمرگ دنیا فنی‌زاده، عروسک‌گردان و بازیگر/ ۱۳۹۵

واحه

قسم به جان تو خوردن طریق عزّت نیست
به خاک پای توکان هم عظیم سوگند است

سعدی

اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۰۶	غروب آفتاب: ۱۶:۵۹
اذان مغرب: ۱۷:۲۰	نیمه شب شرعی: ۲۳:۲۱
اذان صبح (فردا): ۵:۴۴	طلوع خورشید (فردا): ۷:۱۴

پیشخوان

من خوب هستم!

کتاب «من خوب هستم!» یکی از آن قصه‌های خوب است که در کنار جنبه‌های سرگرم‌کننده‌اش به کودکان می‌آموزد باید در هر چیزی اندازه را نگه داشت؛ حتی در خوب‌بودن! این کتاب از جنبه‌های دیگر نیز آموزش‌های مفیدی دارد و از همه مهم‌تر می‌تواند یکی از آسیب‌زننده‌ترین خصلت‌ها- که کمال‌گرایی است و معمولاً ریشه در کودکی فرد دارد- را کمی تعدیل کند.

کتاب «من خوب هستم!» داستان تخم‌مرغی را به تصویر می‌کشد که سعی می‌کند خوب باشد و کارهای خوبی انجام دهد. این تخم مرغ خوب سعی دارد همیشه به همه کمک کند خوش اخلاق باشد، آرامش برقرار کند و در یک کلمه «خوب» باشد. اما تلاش این تخم مرغ برای خوب‌بودن، آن هم وقتی در میان کسانی زندگی می‌کند که اصلاً خوب نیستند و هیچ چیزی را رعایت نمی‌کنند، باعث می‌شود تا به خودش آسیب بزند و از ناحیه سرش ترک بخورد. او برای این که حالش بهتر شود خانه و دوستانش را رها می‌کند تا مدتی به تنهایی زندگی کند و برای خودش وقت بگذراند. این کتاب تصویرسازی‌های جالبی دارد که به خوبی کامل‌کننده قصه و متن آن است و برجذایت داستان افزوده است.

کتاب «من خوب هستم!» نوشته جوری جان است. این نویسنده آمریکایی آثار موفقی و محبوب بسیاری برای کودکان و نوجوانان نوشته است که تعدادی از آنها در فهرست کتاب‌های پرفروش قرار گرفته است. کتاب فوق نیز در سال ۲۰۱۹ به عنوان کتاب منتخب سایت آمازون شناخته شد و در همین سال نامزد جایزه کتاب تصویری گودریدز نیز شد. انتشارات پرتقال در سال ۹۹ این کتاب را به فارسی منتشر کرده است.



پرسه

غارت فروشگاه‌های آمریکا

تصاویر منتشرشده در فضای مجازی نشان می‌دهد فروشگاه‌ها و سوپرمارکت‌ها در شهر بوفالو در ایالت نیویورک آمریکا که تحت تاثیر برف و کولاک شدید قرار گرفته، مورد دستبرد و غارت مردم واقع شده است. گروه «انونیم سیتواین» (شهروند ناشناس) که اخبار سیاسی و جنبش‌های اجتماعی در سراسر جهان را پوشش می‌دهد، شامگاه دوشنبه تصاویری از صحنه‌های غارت فروشگاه‌ها و سوپرمارکت‌ها در شهر بوفالو در ایالت نیویورک آمریکا را که تحت تاثیر برف و کولاک شدید قرار گرفته است، منتشر کرد. موج سرمای شدید و توفان بی‌سابقه در آمریکا تاکنون جان دست کم ۴۸ نفر را گرفته است.



کوارکد را اسکن کنید



مرگ بی خانمان‌های اسکاتلند

با تشدید بحران هزینه‌های زندگی، مرگ و میر افرادی بی خانمان در اسکاتلند، زمستان امسال افزایش خواهد یافت و این موضوع نگرانی‌ها درباره وضع بی‌خانمان‌ها را در اسکاتلند تشدید کرده است. آنها خیابان‌های سرد آپر دین را طی می‌کنند تا به افرادی که هیچ چیز ندارند، کمک کنند. آنها گروهی هستند که در اوج بحران به افراد بی‌خانمان کمک می‌کنند. تازه‌ترین آمار و ارقام دولتی تصویر تیره‌ای از شرایط ترسیم می‌کند. این آمار نشان می‌دهد سال گذشته ۴۵۰ فرد بی خانمان در اسکاتلند جان خود را از دست دادند که بسیار بیشتر از زمان قبل از کرونا بود؛ روندی که در حال وخیم‌تر شدن است و موجب نگرانی شدید درباره آینده شده است.



کوارکد را اسکن کنید



طراوت شهر

تغییرات اقلیمی باشد یا دخالت‌های انسانی، هرچه باشد ترتیب فصل‌ها حالا همانی نیست که پیش از این بود. میانه‌های تابستان سیلاب‌هایی به راه می‌افتد و در پله زمستان با گرمای هوا شکوفه‌های درختان رخ‌نمایی می‌کنند. هرچند این رویه به نوعی واکنش چرخه زیستی و طبیعت به این تغییرات است اما شاید گاه موجب شکل‌گرفتن تصاویر زیبایی هم شود، همچون این تصویر که از قاب دوربین مجید آزاد، عکاس روزنامه جام‌جم از بام تهران ثبت شده است. رخ‌نمایی شقایق‌های خودرو که در پس‌زمینه شهری سیما، طراوتی به شهر داده است.



چهارراه

بازدید از خانه مشاهیر همواره جذابیت خاصی برای گردشگران داشته است. دیدن فضایی که نویسنده، شاعر، نقاش، دانشمند و حتی سیاستمداران پیشین در آن می‌زیسته‌اند، به کار و حرفه تخصصی‌شان می‌پرداخته‌اند و حتی در آن محیط پذیرای مشاهیر دیگری نیز بوده‌اند، هیجان‌انگیز است و حتی در مواردی می‌تواند حس همذات‌پنداری فرد را نیز برانگیزد. آنچه از خانه و کاشانه مشاهیر در ایران برجای

سرزدن به خانه مشاهیر

نگاهی به چند خانه مهم در ایران

خانه دکتر حسابی - تهران

خانه پروفسور محمود حسابی با قدمتی نزدیک به صد سال، در ابتدا به همت همسر استاد و پس از فوت ایشان به کوشش فرزندان ابرج، به همان سبک و سیاق سنتی خود باقی مانده است. دکتر حسابی به عنوان



پدر علم فیزیک و مهندسی نوین ایران، یکی از مهم‌ترین مفاخر علمی و فرهنگی کشور محسوب می‌شوند. این بنا که امروز به عنوان موزه (کنجینه) پروفسور حسابی پذیرای گردشگران است، علاوه بر آن که مرتبه بالایی علمی استاد را تداعی کرده، هر گردشگری را شیفته منش افتادگی و مهربانی استاد می‌کند. در این موزه وسایل شخصی، مدارک علمی و تحصیلی، نشان‌ها، تقدیرنامه‌ها، عکس‌های قدیمی، متن سخنرانی‌ها و نوشته‌ها به نمایش گذاشته شده است. این موزه در نزدیکی تهریز قرار دارد.

خانه مشیرالدوله - تهران

خانه مشیرالدوله که در خیابان منوچهری واقع شده از بناهای مشهور دوره قاجار است. این بنا در زمان ناصرالدین‌شاه ساخته شد و محل سکونت صدراعظم «حسن پیرنیا» ملقب به



مشیرالدوله بود. حسن پیرنیا، سیاستمدار، تاریخدان و حقوقدان اهل تبریز بود که در ۱۰ سال آخر عمرش اغلب به کارهای فرهنگی و علمی اشتغال داشت و آثار باارزشی چون تاریخ ایران باستان، داستان‌های ایران قدیم و حقوق بین‌الملل را نوشته است. خانه مشیرالدوله به جهت گنجینه‌های و کاشیکاری‌های زیبا و ظریف، از جمله بناهای شاخص دوره قاجار محسوب شده و در فهرست آثار ملی نیز به ثبت رسیده است.

خانه رئیسعلی دلواری - بوشهر

رئیسعلی دلواری مشروطه‌طلب و رهبر قیام جنوب در تنگستان و بوشهر در جریان جنگ جهانی اول و حمله انگلیسی‌ها بود که از خود رشادت‌های فراوان نشان داد و سرانجام به شهادت رسید. خانه این قهرمان ملی در جنوب شرقی شهر دلواری و ۴۵ کیلومتری شهر بوشهر واقع شده است. معماری این بنا



متعلق به اواخر قاجار بوده و در سال ۱۳۷۶ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است. خانه رئیسعلی دلواری به موزه بدل شده و می‌توان از طریق آنچه از او به یادگار مانده با این سردار رشید ایرانی بیشتر آشنا شد. یکی از بخش‌های این موزه به نگهداری از اسناد تاریخی نبرد جنبش دشتستان و همچنین سلاح‌های جنگی آنان مربوط می‌شود. بخش دیگری نیز مربوط به تندیس‌های رئیسعلی دلواری و یارانش است.

خانه نیما یوشیج - مازندران

خانه علی اسفندیاری ملقب به نیما یوشیج، شاعر تاثیرگذار عصر حاضر در روستای یوش واقع شده است. این خانه که در سال ۱۲۵۷ ه.ق و براساس معماری قاجاری



ساخته شده است، با آجرکاری و گچ‌کاری‌های ظریف و زیبا تزئین شده است و به سبب نوع معماری، وسعت و گستردگی پلان بنا و تزئینات خاص آن یکی از جاذبه‌های استان مازندران محسوب می‌شود. این بنا در سال ۱۳۷۵ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است. نیما یوشیج در این خانه چشم به جهان گشود و ۳۴ سال پس از مرگش، پیکر پدر شعر نوراً بر طبق وصیتش در همین خانه به خاک سپردند. بازدید از این خانه برای عموم آزاد است.