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

جام جم

■ شاپا: ISSN1735-3637
■ پایگاه اطلاع‌رسانی: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹
■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰ - ۰۲۱ ■ دورنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۲۵۲
■ سازمان شهرستان‌ها: ۴۵۸۹۷ ■ کد پستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۴۴۰۲۹۳۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۲۳۰۰۴۰۳۲
■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام جم)

دوشنبه ۱۳ خرداد ۱۳۹۸ | ۲۸ رمضان ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۳۹۹ | استان تهران و البرز ۱۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۵۰۰ تومان | Monday - 3 June 2019

حدیث روز: غررالحکم

امام علی(ع):
فاش‌کننده کارزشت همانند انجام‌دهنده آن است.

پلک احساس: امام خمینی(ره)

من به خال لبت، ای دوست گرفتار شدم
چشم بیمار تو را دیدم و بیمار شدم

دعای روز بیست‌وهشتم ماه مبارک رمضان

اَللّهُمَّ وَفِّرْ حَظّی فیهِ مِنَ النَّوافِلِ؛ وَأَکْرِمْنی فیهِ بِإِحْضارِ الْمَسآئِلِ؛ وَ قَرِّبْ فیهِ وَسیلَتی إِلَیْکَ مِنْ بَیْنِ الْوَسآئِلِ؛ یا مَنْ لایَشْغَلُهُ إِلْحاحُ الْمُلِحّینَ. خداوندا بهره‌ام را در این روز از انجام مستحبات فراوان گردان و به وسیله برآوردن درخواست‌ها ارجمندم فرما و وسیله‌ام را از میان همه وسیله‌ها به درگاهت نزدیک گردان؛ ای آن که پافشاری اصرارکنندگان، او را [از کاری دیگر] باز ندارد.

پیش‌بینی آب و هوا سه‌شنبه

تهران	اهواز	اصفهان	تبریز	رشت	سنندج	شیراز	یزد
۲۱ / ۲۳	۳۰ / ۴۷	۱۵ / ۳۲	۱۸ / ۳۲	۲۱ / ۳۳	۱۶ / ۳۵	۱۸ / ۳۴	۲۰ / ۳۳

اوقات شرعی:
اذان ظهر: ۱۳/۰۲ — غروب آفتاب: ۲۰/۱۶
اذان مغرب: ۲۰/۳۷ — نیمه‌شب شرعی: ۰۰/۱۰
اذان صبح (فردا): ۴/۰۵ — طلوع خورشید(فردا): ۵/۴۹

امروز در تاریخ:
سخنرانی تاریخی عصر عاشورای امام خمینی(ره) در مدرسه فیضیه قم (۱۳۴۲ ش)
درگذشت محمدعلی کلی، اسطوره بوکس سنگین وزن جهان (۲۰۱۶ م)

خودنویس

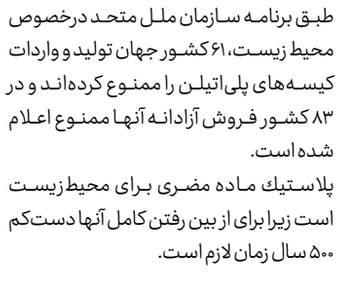
یادداشتی از حامد عسکری
شاعر و نویسنده

خداحافظ ای آبی روشن عشق

تمام شد، انگار همین دیروز غروب بود که روی پشت بام تحریریه رفته بودیم دنبال هلال ماه، همین دیروز غروب بود که اولین سفره افطار رمضان امسال را انداختیم و نشستیم به اللهم لك صمنا. فردا آخرین روزی است که در رمضان امسال روزه می‌گیریم و تا سال آینده معلوم نیست کی مرده و کی زنده؟ سی شب سی سحر سی افطار... سی روزی که ثانیه ثانیه‌اش می‌شد بالی برای پرواز باشد (خودم را عرض می‌کنم) از کف رفت و آه از آن لحظاتی که بعد از مرگ واقعیت رمضان را بفهمیم و بشناسیم و برای ثانیه ثانیه‌اش چه ضجه‌ها که نخواهیم زد.

سی روز نمازمان را اول وقت خواندیم و سحرها بیدار شدیم و طول روز را روزه بودیم و یك کمی هم مراقب چشم و گوش و زبانمان بودیم. دلمان خیلی روشن‌تر است و قلبمان آرام‌تر. فکر کن درست و درمان بندگی می‌کردیم در تمام طول سال چه حال خوبی بود. حالا از فردا دوباره غل و زنجیر از دست و پای شیطان باز می‌کند و دوباره ماییم و همان وسوسه‌هایی که دست از سرمان بر نمی‌دارند. خدایا ما در رمضان حالمان خوب است. یك لطفی کن همین‌طوری که در این یك ماه مثل پدرها دستت پشت زین دوچرخه ما بوده و به کمك تو کمتر زمین خوردیم و درست‌تر رکاب زدیم دستت را برندارو ما بقیه سال آینده هم همین‌طوری باشیم. خدای مهربان، یك لطفی کن همین سبکی، همین حال خوش، همین حال بخشیده شدن ما را تافت بزن که در تمام طول سال ثابت بماند و ما همیشه همین جوری حالمان خوش و خرم باشد. خدایا این آخرین رمضان عمر ما نباشد و لطفا مکرر در مکرر لذت چشیدن مناجات با خودت در رمضان را به ما محبت کن... خیلی ممنونم. خدایا خیلی مهمانی خوبی بود، مرسی...

آغاز مبارزه تانزانیا با پلاستیك



در تانزانیا از این پس تولیدکنندگان و مصرف‌کنندگان کیسه‌های پلاستیکی به پرداخت جریمه نقدی یا حتی حبس محکوم می‌شوند.

به گزارش ایسنا، از روز شنبه اول ماه ژوئن در تانزانیا استفاده از کیسه‌های پلاستیکی رسما ممنوع اعلام شده است.

براساس قوانین جدید این کیسه‌ها برای واردات، صادرات، تولید و فروش و استفاده ممنوع شده‌اند.

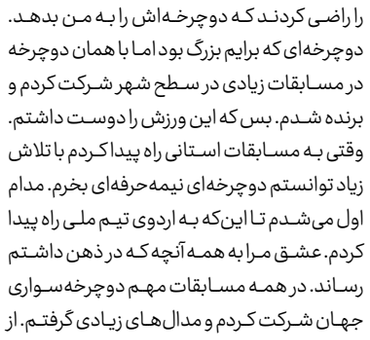
به این ترتیب تولیدکنندگانی که این قانون را نقض کنند مجبور به پرداخت جریمه‌ای به میزان یك میلیارد شیلینگ تانزانیا (حدود ۳۹۰ هزار یورو) یا تحمل دو سال حبس خواهند شد. همچنین جریمه‌ای به میزان ۳۰ هزار شیلینگ (۱۲ یورو) یا دو هفته حبس شامل حال افراد عادی خواهد شد.

علاوه بر تانزانیا، ۱۳ کشور دیگر آفریقایی از جمله روآندا و کنیا استفاده از کیسه‌های پلاستیکی را ممنوع کرده‌اند.

طبق برنامه سازمان ملل متحد درخصوص محیط زیست، ۶۱ کشور جهان تولید و واردات کیسه‌های پلی‌اتیلن را ممنوع کرده‌اند و در ۸۳ کشور فروش آزادانه آنها ممنوع اعلام شده است.

پلاستیك ماده مضری برای محیط زیست است زیرا برای از بین رفتن کامل آنها دست‌کم ۵۰۰ سال زمان لازم است.

کافه میرداماد



گفت‌وگو با مهدی سهرابی، قهرمان دوچرخه‌سواری به مناسبت روز جهانی این رشته

قهرمانی با دوچرخه پدربزرگ

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

اگر بنویسم همه بچه‌ها چه دختر و چه پسر دوچرخه‌سواری را تجربه می‌کنند، اغراق نکرده‌ام. اصلا انگار هر کودکی با این ذهنیت به دنیا می‌آید که به‌زودی روی زین دوچرخه می‌نشیند و رکاب می‌زند و در دنیای خیال خود دنیا را فتح کرده و اول می‌شود. اصلا انگار آن کسی که دوچرخه را اختراع کرد، دنیا را برای اتفاقات خیلی بهتر آماده کرد. این اتفاق آنقدر خوب بود که مردم دنیا به این فکر افتادند که روزی را به‌نام دوچرخه ثبت کنند و چنین شد که روز سوم ژوئن یعنی امروز شد روز جهانی دوچرخه و دوچرخه‌سواری.

راستش مردم دنیا خیلی سال است که علاقه به دوچرخه را از کودکی به بزرگسالی می‌آورند و تا پیری و کهنسالی این وسیله حمل و نقل دوست‌داشتنی را کنار خود نگه می‌دارند و از آن استفاده می‌کنند. به‌جز علاقه شخصی که دوچرخه در هر آدمی به وجود می‌آورد حالا جهانیان می‌دانند که دوچرخه نه تنها آنها را از نقطه‌ای به نقطه‌ای دیگر می‌رساند بلکه به سلامتی و نشاط آنها هم اضافه می‌کند چون رکاب زدن یکی از بهترین و موثرترین ورزش‌ها برای سلامتی و روحیه شاداب است. از طرفی دوچرخه نه گران است و نه هوا را آلوده می‌کند و نه مزاحمت صوتی دارد. این وسیله دوست‌داشتنی را هم می‌توان تك‌نفره راند و هم دو نفره. برای ما ایرانی‌ها که معمولا در مضیقه مالی هستیم، هوای کشورمان معمولا آلوده است و از کم‌تحرکی هم رنج می‌بریم، دوچرخه و دوچرخه‌سواری بسیار با صرفه است اما واقعیت این است گر چه همه بچه‌هایمان دوچرخه‌سواری را تجربه می‌کنند اما تعداد بسیار کمی از آنها وقتی بزرگ می‌شوند از این وسیله استفاده می‌کنند. شاید چون خاطره‌باز و نوستالژی‌گرا هستیم، دوچرخه را هم در صندوق‌خانه ذهنمان می‌بریم و به یاد گذشته حالمان را خوب می‌کنیم! آن هم زمانی که می‌توانیم در بزرگسالی هم از آن استفاده کرده و لذت ببریم.

البته این را هم نباید نادیده گرفت که شهرها، محله‌ها، پارك‌ها و جاده‌های ما برای استفاده از دوچرخه طراحی نشده‌اند. در حالی که در بیشتر کشورهای دنیا مردم به سمت استفاده از دوچرخه به عنوان وسیله نقلیه عمومی می‌روند برخی از دلسوزان طبیعت و سلامتی آدم‌ها، تلاش می‌کنند با راه‌اندازی کمپین‌هایی مانند سه‌شنبه‌های بدون خودرو، دوچرخه‌سواری را هم ترویج کنند. اما واقعیت این است تا شهر برای تردد دوچرخه‌ها آماده نشود، نمی‌توان امیدی به استفاده فراگیر از این وسیله دوست‌داشتنی داشت.

رکاب‌زن عاشق

در روز جهانی دوچرخه با مهدی سهرابی، یکی از قهرمانان دوچرخه‌سواری کشورمان که متولد و ساکن زنجان است هم صحبت شدم و از او خواستم از علاقه‌اش به دوچرخه‌سواری و مسیری که برای قهرمانی طی کرد، بگوید.

سهرابی می‌گوید: ده، یازده ساله بودم و عاشق دوچرخه‌سواری، اما راستش خانواده‌ام پول نداشتند که برایم دوچرخه بخرند، پدربزرگم یك دوچرخه قدیمی داشت که از آن استفاده می‌کرد اما وقتی خانه بود، دوچرخه‌اش را قفل می‌کرد که من آن را برندارم. گاهی هر جور بود قفل آن را باز می‌کردم و ساعت‌ها دوچرخه‌سواری می‌کردم. وقتی پدر و مادرم علاقه مرا دیدند پدربزرگم را راضی کردند که دوچرخه‌اش را به من بدهد. دوچرخه‌ای که برایم بزرگ بود اما با همان دوچرخه در مسابقات زیادی در سطح شهر شرکت کردم و برنده شدم. بس که این ورزش را دوست داشتم. وقتی به مسابقات استانی راه پیدا کردم با تلاش زیاد توانستم دوچرخه‌ای نیمه‌حرفه‌ای بخرم. مدام اول می‌شدم تا این‌که به اردوی تیم ملی راه پیدا کردم. عشق مرا به همه آنچه که در ذهن داشتم رساند. در همه مسابقات مهم دوچرخه‌سواری جهان شرکت کردم و مدال‌های زیادی گرفتم. از طلا بگیر تا نقره و برنز. راستش هر کاری پشتکار می‌خواهد و عشق و علاقه. اگر عاشق باشی از همه مشکلات عبور می‌کنی.

شهر پذیرای دوچرخه نیست!

سهرابی متولد سال ۶۰ است و در سال ۸۶ به عنوان یکی از ده ورزشکار برتر ایران معرفی شده است. او هنوز هم تمرین می‌کند، هنوز هم رکاب می‌زند و عاشقانه بر زین دوچرخه‌ای که حالا کاملا حرفه‌ای است می‌نشیند و به روزهای بهتر و روشن‌تر فکر می‌کند. این قهرمان دوچرخه‌سواری می‌گوید: همه می‌توانند دوچرخه‌سوار باشند و در مسابقات شرکت کنند. حالا دیگر اصولی تمرین کردن راحت‌تر از دوره ما شده است. اما همیشه باید اصول ایمنی را رعایت کرد. کلاه و دستکش و زانوبند از اولین وسیله‌های لازم است. اگر کسی تصمیم دارد دوچرخه‌سواری را به صورت حرفه‌ای ادامه دهد بهتر است با مربی کار کند.

قبل‌ترها شهرهای این‌قدر شلوغ نبودند و ماشین‌ها به اندازه امروز نبود. در شهر و خیابان راحت‌تر می‌شد دوچرخه‌سواری کرد اما الان شهرها اصلا برای دوچرخه‌سواری مناسب نیستند و احتمال خطر بالاست.

وقتی شهرداری‌ها اعلام می‌کنند مثلا سه‌شنبه‌های بدون خودرو، باید خودشان هم ورود خودرو به بخش‌هایی از شهر را ممنوع کنند تا مردم به راحتی حتی اگر شده یك روز دوچرخه‌سواری کنند. به نظرم باید فرهنگ‌سازی شود نه تنها بین مردم بلکه بین مسؤولان و استفاده از دوچرخه به دغدغه تبدیل شود. وقتی مسؤولان احساس مسؤولیت کنند، معابری را برای دوچرخه‌ها در نظر می‌گیرند، وقتی تعداد دوچرخه‌سوارها زیاد شود، مردم کم‌کم یاد می‌گیرند با آنها چگونه رفتار کرده و رانندگان می‌آموزند چگونه از کنار آنها حرکت کنند که به آنها آسیب نزنند. این قهرمان دوچرخه‌سواری می‌گوید: اما الان شرایط شهرها و جاده‌ها برای دوچرخه‌سواری مناسب نیست برای همین از جوان‌ها و علاقه‌مندان به این وسیله و این ورزش می‌خواهم در بزرگراه‌ها تردد نکنند چون خطرناك است. حتی ما که می‌خواهیم گاهی به صورت گروهی در سطح شهر تردد کنیم، با پلیس هماهنگ می‌کنیم تا ما را همراهی کند که مشکلی به وجود نیاید.

امروز به‌نام روز دوچرخه ثبت شده، بسیاری از کشورهای دنیا مثل چین، هلند، انگلستان، آلمان و... سال‌هاست روی موضوع استفاده از دوچرخه به عنوان وسیله نقلیه عمومی کار کرده‌اند و امروزه همه مردم این کشورها از این وسیله استفاده می‌کنند. در کشور ما دغدغه استفاده از دوچرخه دارد شکل می‌گیرد و امیدواریم این فکر شکل عملی به خود بگیرد و شهرها، پارك‌ها و جاده‌ها برای دوچرخه‌سواری آماده شوند. دوچرخه از یك خاطره و نوستالژی دوران کودکی به وسیله‌ای برای جابه‌جایی استفاده شود، مسلما در این شرایط شهر و آدم‌ها سالم‌تر و زیباتر می‌شوند.

فرسودگی شغلی، بیماری است

سازمان جهانی بهداشت، فرسودگی شغلی (Burnout) را به عنوان بیماری در محیط کار به رسمیت شناخت. نشانه‌های این بیماری در محیط کار شامل احساس ضعف یا فرسودگی، احساس بدبینی نسبت به یك کار و کاهش اثرگذاری حرفه‌ای در کار است که هر کدام از این موارد نشان دهنده بیماری فرسودگی شغلی است. به گزارش خبرآنلاین، به گفته پزشکان این حالت در محیط کار رخ می‌دهد و سایر محیط‌های اجتماعی را در بر نمی‌گیرد.

سازمان جهانی بهداشت که در دفترچه موسوم به ICD-11 فرسودگی شغلی را نوعی بیماری تعریف کرده از پزشکان خواسته پیش از تشخیص این بیماری، اطمینان حاصل کنند که شخص دچار اضطراب، نگرانی و دیگر اختلالات روحی نیست. این سازمان همچنین تأکید می‌کند که این بیماری شامل فرسودگی روحی ناشی از رویدادهای روزمره نمی‌شود.

عکس: تسنیم

فصل برداشت گل محمدی - بجنورد

اینجا لس‌آنجلس است

انتشار تصاویری تکان‌دهنده از مرکز لس‌آنجلس آمریکا نگرانی‌ها درباره انتشار بیماری‌های واگیردار را افزایش داده است.

به گزارش فرارو، این تصاویر ناحیه مرکز شهر در شهر لس‌آنجلس را که انبوهی از زباله‌ها و چادرهای افراد بی‌خانمان در گوشه و کنار خیابان‌های آن حضور دارند نشان می‌دهد. بیش از ۴۰۰۰ بی‌خانمان در پیاده‌روهای داون‌تاون چادر زده‌اند و در وضعیت نابسامانی روزگار سپری می‌کنند. مصرف مواد مخدر نیز در میان برخی از این بی‌خانمان‌ها رایج است. طی روزهای گذشته شش نیروی پلیس در این ناحیه به تب تیفوئید یا حصبه مبتلا شده‌اند. هم‌اکنون این ناحیه جولانگاه موش‌ها، کك‌ها، پشه‌ها، ملخ‌ها و مگس‌ها شده است. استیو لوپز خبرنگار لس‌آنجلس تایمز وضعیت مرکز شهر را اسفبار و آن را به فروپاشی کامل یك شهر که از کنترل دررفته توصیف کرد.

جوانسازی مغز با سودوکو

براساس یك مطالعه که اخیرا در مجله بین‌المللی جراحی روانپزشکی منتشر شده، بیشتر افراد با سن بیش از ۵۰ سال که بازی‌هایی مانند سودوکو و جدول کلمات متقاطع انجام می‌دهند، عملکرد مغزی بهتری دارند.

به گزارش خبرآنلاین، طبق بررسی‌های انجام شده، افرادی که پازل‌ها را انجام می‌دهند، عملکرد مغزی معادل ده سال جوان‌تر از سنشان دارند. در آزمون‌های حافظه کوتاه مدت، کسانی که پازل انجام می‌دادند عملکرد مغزی معادل هشت سال جوانتر را داشتند. بسیاری از انواع زوال عقل و آلزایمر به آرامی پیشرونده هستند و ما می‌توانیم قدرت مغزمان یا ذخایر شناختی خود را برای تأخیر افتادن ابتلا به زوال عقل یا جلوگیری از آن تقویت کنیم.

استفاده از پازل یا جدول کلمات متقاطع و سایر تمرینات ذهنی یکی از راه‌های تقویت مغز است چون مغز را به چالش واداشته و آن را مشغول نگه می‌دارد.