

حکمت

امام صادق (ع)

چهار چیز است که اندک آن هم بسیار است: آتش، دشمنی، فقر و بیماری.

بحارالانوار

نکته روز

این خزان افسرده

آیا افسردگی فصلی سراغ شما هم آمده؟

اگر در شرایط معمول از نظر روحی فردی متعادل هستید اما با تغییر فصل احساس افسردگی می‌کنید یا برخی علائم مرتبط با آن را تجربه می‌کنید، احتمالا به افسردگی فصلی یا همان اختلال عاطفی فصلی (SAD) دچار هستید. این اختلال معمولاً در ماه‌های زمستان اتفاق می‌افتد، علائم اغلب در اواخر پاییز شروع می‌شوند، زیرا روزها کوتاه‌تر و هواسردتر می‌شود و تابهار یا تابستان بعد ادامه می‌یابند. اگرچه کمتر رایج است اما افسردگی فصلی می‌تواند برعکس نیز اتفاق بیفتد، جایی که این شکل از افسردگی در بهار یا تابستان سر و کله‌اش پیدا می‌شود و در پاییز و زمستان فروکش می‌کند.

علائم شایع افسردگی فصلی شامل احساس غم، بدخلقی، انرژی پایین یا سستی، مشکل در تمرکز بر کارهای روزانه و احساس ناامیدی همه‌جانبه می‌شود. در حالی که این علائم با تغییر فصل برطرف می‌شوند اما تحمل ماهیت چرخه‌ای این وضعیت که سالانه تکرار می‌شود، می‌تواند بسیار دشوار باشد.

هیچ داروی مشخص و مستقیمی برای درمان این بیماری وجود ندارد. بااین حال، راه‌های سالمی وجود دارند که به فرد در مقابله علائم مرتبط با افسردگی فصلی کمک می‌کنند، ورزش منظم، گذراندن وقت در فضای باز، خواب کافی و یک رژیم غذایی متعادل، می‌تواند به شما در مدیریت علائم این اختلال کمک کند. بهترین خوراکی‌ها برای افسردگی فصلی: در حالی که هیچ رژیم غذایی خاصی برای جلوگیری از افسردگی فصلی وجود ندارد اما نکات تغذیه‌ای و خوراکی‌هایی وجود دارند که می‌توانند به کم کردن علائم این بیماری و عدم تشدیدش کمک کنند. یکی از مهم‌ترین نکات تغذیه‌ای، بهره‌گیری از خوراکی‌های غنی از ویتامین D است. تحقیقات نشان داده افرادی که کمبود ویتامین D دارند، بیشتر در معرض افسردگی هستند و ممکن است بین کمبود ویتامین D و اختلالات خلقی خاص مانند اختلال عاطفی فصلی نیز ارتباط وجود داشته باشد. بانوجه به آن‌که دریافت ویتامین D کافی هنوز از طریق منابع غذایی به تنهایی دشوار است، بنابراین در صورت امکان، سعی کنید زمانی را در زیر آفتاب بگذرانید. علاوه بر این، می‌توانید با استفاده از مکمل ویتامین D نیز مطمئن شوید که در روزانه این ویتامین را دریافت می‌کنید.

نکته بعدی مصرف پروتئین کافی است. دریافت پروتئین کافی در طول روز می‌تواند به شما در مدیریت علائم افسردگی فصلی کمک کند. پروتئین سروتونین و دوپامین را افزایش می‌دهد که سبب افزایش حس خوب در بدن‌تان می‌شود. مصرف غذاهای فراوری شده را محدود کنید. قندهای ساده‌ای که اغلب در غذاهای فراوری شده و میان‌وعده‌ها یافت می‌شوند، می‌توانند باعث افزایش قند خون شوند که ممکن است برای لحظه‌ای احساس خوبی در شما ایجاد کند اما معمولاً باعث می‌شود بعداً احساس افسردگی کنید و انرژی‌تان کاهش یابد. شاید عجیب به نظر برسد اما خوراکی‌های تخمیرشده مانند انواع شور، ترشی و ماست می‌تواند برخی از مواد شیمیایی مغز را افزایش دهد که ممکن است به کاهش افسردگی کمک کند. مصرف خوراکی‌هایی چون کلم پیچ، گل‌کلم، اسفناج، گردو، انار و انواع توت‌ها برای محافظت از سلامت روان شما و حمایت از عملکرد شناختی عالی هستند.

ادویه‌های گرم‌کننده زمستانی چون زردچوبه، جوز هندی، دارچین و زنجبیل نیز از راهکارهای بسیار مفید محسوب می‌شود. به‌ویژه کورکومین، ماده فعال زردچوبه یک ضدالتهاب قوی است که از مغز محافظت می‌کند. برای بهبود جذب، زردچوبه را با کمی فلفل سیاه مصرف کنید.

عکس روز



قدم‌زدن در تاریخ

جاذبه‌های تاریخی قزوین آن قدر هست که نتوان حتی اشاره‌ای گذرا به مهم‌ترین‌هایش داشت. بافت بومی و سنتی آن هم به فهم بالای مردمان این خطه همچنان حفظ شده و به همین دلیل امکان قدم‌زدن و تنفس در این فضا برخلاف بسیاری از شهرهای دیگر وجود دارد. نزدیکی نسبی این شهر به پایتخت هم دلیل دیگری است که بتواند این شهر را مقصد خوبی برای گردش‌های کوتاه داشته‌باشد. قاپ مجید آزاد، عکاس جام‌جم از بازارچه سنتی این شهر هم وسوسه دیگری است برای زدن به دل جاده و رفتن به این شهر.

پرچمی که با مهاجران بالا رفت!

مراکش کشوری است که سایر ملل در زمینه بهره‌گیری از مهاجران باید از آن درس بگیرند. این روزها فوتبال‌بلیست‌های این کشور شگفتی‌آفرین شده‌اند. فوتبال مراکش نشان داد که کشورها می‌توانند در فرآیند مهاجرت مردم‌شان، به جای از دست دادن آنها، از ظرفیت‌های مهاجران بهره بگیرند. این رویه حالا در برخی از کشورهای دیگر هم دیده می‌شود، همین فرانسه که دبیزور در فینال جام با آرژانتین جنگید هم از مهاجران بسیاری تشکیل شده، آن قدر که در ترکیب اصلی ایمن تیم ۱۰ بازیکنی حضور دارند که متعلق به کشور فرانسه نیستند.



دستگیری آشپز دولت آینده!

داوید آلابا و خانواده‌اش دوران خوبی را سپری نمی‌کنند. به گفته روزنامه آلمانی «بیلد» پدرزن آلابا، فرانک هینر، در میان ۲۵ نفری بود که پس از کودتای نافرجام نتونازی‌ها توسط پلیس آلمان دستگیر شدند. پدر همسر بازیکن رئال مادرید، که یک سراسنیز معروف است، متهم به تأمین غذا برای حزب نظامی مسئول اجرای طرح داعیایی حمله به پارلمان و کشتن صدراعظم شده‌است. فرانک هینر، معروف به «گوردون رمزی آلمانی» از دو هفته پیش بازداشت‌شده‌است. فرانک هینر برای برخی از منحصربه‌فردترین هتل‌های جهان آشپزی کرده و با منوی که برای هتل بین‌المللی هیلتون در سنوئل طراحی کرده بود، موفقیت بسیاری به‌دست‌آورد.



ایستاده بر قامت تاریخ

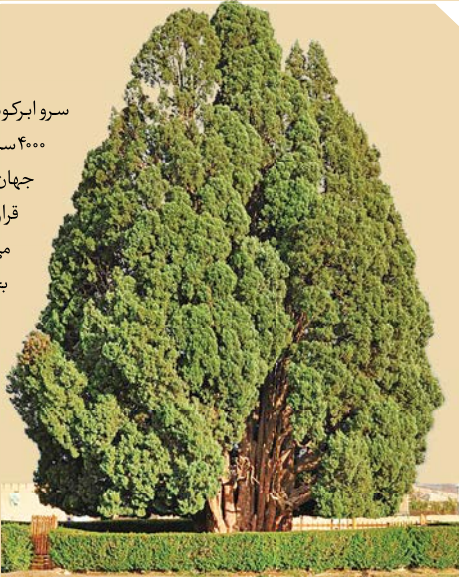
نگاهی به کهنسال‌ترین درختان جهان

متیوزلا- آمریکا

متیوزلا نوعی از کاج مخروطی است که عمری بیش از ۴۸۵۰ سال دارد. این کاج در کوهستان سپید اینو کاننی در شرق ایالت کالیفرنیا زیست می‌کند. علت نامگذاری این درخت به متیوزلا، وجود فردی به این نام در انجیل است که با ۹۶۹ سال، طولانی‌ترین عمر را داشته است. متیوزلا زمانی که ۲۷۸۹ سال داشت توسط ادموند شولمن و تام هارلن در سال ۱۹۵۷ کشف گردید. تاریخ جوانه‌زنی این کاج در ۲۸۳۲ پیش از میلاد تخمین زده می‌شود. متیوزلا برای سال‌های طولانی به عنوان کهنسال‌ترین موجود زنده دنیا شناخته می‌شد. پیش از متیوزلا یک کاج مخروطی در همان منطقه با عمر ۵۰۶۳ سال وجود داشت که در سال ۲۰۱۳ از ادامه حیات بازماند و درگذشت.

سرو ابرکوه- ایران

سرو ابرکوه که به سرو زرتشت نیز مشهور است، با بیش از ۴۰۰۰ سال قدمت پس از متیوزلا دومین درخت کهنسال جهان محسوب می‌شود. این درخت در شهر ابرکوه یزد قرار دارد و کهنسال‌ترین موجود زنده در آسیا به‌شمار می‌رود. ارتفاع سرو ابرکوه ۲۵ متر محیط تنه آن در بخش پایینی ۱۸ متر محاسبه شده است. در برخی از منابع کاشت این درخت به زرتشت نسبت داده شده و به همین دلیل به سرو زرتشت مشهور است. سرو ابرکوه به عنوان یکی از آثار طبیعی ملی ایران ثبت شده است. به دلیل قرارگیری این سرو در نزدیکی محیط شهری، گردشگران بسیاری امکان بازدید از این درخت کهنسال را دارند.



هزاران سال با استقامت توانسته‌اند در مقابل تغییرات شرایط آب و هوایی و آلودگی‌های ناشی از صنعتی شدن جهان توسط انسان مقاومت کرده و پا برجا بمانند. درختان باستانی جهان را شاید بتوان از کهنسال‌ترین فرزندان مادر طبیعت دانست که در طول سال‌ها شاهد ظهور و سقوط تمدن‌های بشری بوده‌اند. نمونه‌های این درختان کهنسال را می‌توان در نقاط مختلف جهان مشاهده کرد به عنوان مثال «صد اسب» بزرگ‌ترین و

لانجرنی- ولز

لانجرنی درختی باستانی از تیره سرخدار است. این درخت در کلیسای کوچکی به نام دای‌گن در روستای لانجرنی در شمال ولز قرار گرفته است. قدمت این درخت را نزدیک به ۴۰۰۰ سال تخمین زده‌اند. لانجرنی به دو تکه تقسیم شده و بخشی از هسته مرکزی خود را از دست داده است. با این وضعیت نکته جالب درخصوص این سرخدار، سالم و در حال رشد بودن آن است. گمان می‌رود لانجرنی در زمانی متعلق به دوره برنز، ریشه گرفته باشد. قطر این درخت در سطح زمین ۱۷۵ متر است. در سال ۲۰۰۲ شورای درخت انگلستان، لانجرنی را به عنوان یکی از ۵۰ درخت عظیم در سراسر بریتانیا معرفی‌کرد.



سناتور- آمریکا

سناتور درختی است در ایالت فلوریدای آمریکا که از گونه سرو عریان به‌شمار می‌رود. این درخت، ۲۵۰۰ ساله بزرگ‌ترین و در عین حال کهنسال‌ترین درخت سرو عریان جهان محسوب می‌شود. سناتور نام خود را از شخصی به نام سناتور آرواستریت گرفته است که در سال ۱۹۲۷ میلادی این درخت و زمین‌های اطرافش را اهدا کرد. این سرو عریان بزرگ‌ترین درخت در میان تمامی گونه‌ها در بخش شرقی رودخانه می‌سی‌سی‌پی محسوب می‌شود. سناتور به عنوان یکی از نمادهای قبایل سرخپوست و سایر قبایل بومی آمریکا مورد توجه و احترام است. این درخت ۴۰ متری تاکنون توانسته در مقابل بسیاری از توفان‌های عظیم دوام بیاورد و به این دلیل نمادی از استقامت محسوب می‌شود.



«جام جم» وضعیت زنان در ایران و آمریکا را بررسی کرده است

چشم‌کور جهان

درخواست‌کنندگان حذف ایران از «کمیسیون مقام زن» درباره حقوق زنان چه کرده‌اند؟

یک سؤال مهم و اساسی؛ آیا کسی که جنگ طلب است، اجازه توصیه به صلح دارد؟ این گزاره می‌تواند به روشن‌تر شدن ماجرای هفته‌گذشته در رابطه با حذف ایران از کمیسیون مقام زن سازمان ملل متحد کمک‌کند. این سازمان با توجهیاتی ایران را از این مقام حذف کرده و در آن کشورهایی حضور دارند که در اغلب مؤلفه‌های زنان، پایین‌تر از ایران قرار دارند. علاوه بر آن در این کشورها از جمله آمریکا، بدیهی‌ترین حقوق زنان هم رعایت نمی‌شود. گیلدا مورکرت، فعال ضدامپریالیست در توبیتی برخی از آمارهای حوزه زنان در ایران و آمریکا را به‌مقایسه کرده که در داده‌نمای بالا آمده‌است. اما سؤال این است که اساساً وضعیت زنان در آمریکایی که قطعنامه مزبور به پیشنهاد آن کشور به تصویب رسیده، چگونه‌است؟

درخواست حذف ایران از کمیسیون مقام زن سازمان ملل متحد توسط فعالان حقوق زنان و نمایندگان کشورهایی مطرح‌شده که کارنامه قابل‌قبولی در تضمین و رعایت حقوق زنان کشورهای خود ندارند و صرفاًگرینشی و جانبدارانه برای دفاع از حقوق گروه تعریف‌شده‌ای از زنان که در راستای منافع سیاسی‌شان است، فعالیت می‌کنند.

در جهان امروز علی‌رغم تلاش‌های بین‌المللی در راستای ترویج و ارتقای حقوق زنان، شاهد نقض کرامت انسانی دختران و زنان در قالب عقیم‌سازی اجباری زنان معلول، مهاجر و نژاد خاص با هدف اصلاح نژادی، افزایش خشونت‌های خانگی و مبتنی بر جنسیت و قتل زنان در اروپا، نقض سیستماتیک حقوق زنان فلسطینی توسط رژیم اسرائیل، نقض حقوق زنان رنگین‌پوست و زنان پناهنده و مهاجر در اروپا و آمریکا، افزایش قاچاق دختران و زنان به کشورهای غربی با هدف سوءاستفاده و بهره‌کشی جنسی، وضعیت اسفناک زنان پناهجو در کمپ‌های مهاجریذیر، تخریب کرامت انسانی و اخلاقی زن، تحلیل بنیاد خانواده و تولد روزافزون کودکان تک‌والدی که هرگز طعم کانون خانواده

پرسه