

حکمت

امام محمد باقر(ع):

سکوت انسان بادب در درگاه الهی برتر از تسبیح گفتن نادان است.

بهارالانوار

نکته روز

مردم دیگر سفر نمی‌کنند!

هراس از کرونا باعث شده ۳۵ درصد قید سفر را بزنند

با فروکش کردن همه‌گیری کرونا، به نظر می‌رسد همه در حال سفر هستند یا خود را برای از سرگیری دوباره رفتن به تعطیلات آماده می‌کنند. داده‌ها نشان می‌دهد که مردم بیشتر و برای مدت طولانی‌تری سفر می‌کنند و بسیاری از آنها امسال سفرهایی به سبک ماجراجویانه و بزرگ برنامه‌ریزی می‌کنند. اما این واقعیت برای همه نیست. گروه دیگری از مردم بی‌سروصدا از این همه‌گیری خارج شده‌اند و دیگر علاقه‌ای به سفر ندارند.

در یک نظرسنجی که توسط شرکت اطلاعاتی جهانی Morning Consult ۱۶ هزار بزرگسال در ۱۵ کشور صورت گرفته، نشان می‌دهد قاره آسیا خانه بالاترین درصد افرادی است که گفته‌اند «دیگر هرگز سفر نخواهند کرد».

بر اساس گزارش «وضعیت سفر و مهمان‌نوازی» که آگوست امسال منتشر شد، حدود ۱۵ درصد از پاسخ‌دهندگان در کره جنوبی و ۱۴ درصد از پاسخ‌دهندگان در چین اعلام کردند که دیگر هرگز به سفر نخواهند رفت. در این گزارش، آمار قاره آمریکای شمالی نیز خیلی کم نیست و ۱۴ درصد آمریکایی‌ها و ۱۱ درصد مکزیکی‌ها موضوعی را مشابهی داشته‌اند. با این حال در این نظرسنجی هیچ کشوری به آمار کشور ژاپن نزدیک هم نشده است؛ حدود ۲۵ درصد از پاسخ‌دهندگان ژاپنی گفته‌اند که قصد ندارند دوباره سفر کنند. در این نظرسنجی در مورد «هر نوع سفر تفریحی» سوال شده و بین برنامه‌های سفر داخلی یا بین‌المللی تفاوتی نبوده است. لیندزی روشک، یکی از تحلیلگران این گزارش می‌گوید که پاسخ‌دهندگان امسال دو بار مورد نظرسنجی قرار گرفتند؛ یک بار در اوایل بهار و دیگری در ابتدای تابستان. اما در هر دو نظرسنجی تعداد کسانی که گزینه «دیگر هرگز سفر نمی‌کنند» در میان پاسخ‌دهندگان ژاپنی ثابت ماند و تغییری نکرد. بر اساس این گزارش، حتی با وجود افزایش قصد سفر، نرخ ژاپن بسیار کمتر از سایر کشورها از جمله کشورهای آسیا است. این نظرسنجی نشان می‌دهد که حدود ۴۵ درصد از پاسخ‌دهندگان ژاپنی گفته‌اند که قصد دارند در سال آینده سفر کنند. این رقم در چین ۶۵ درصد و در کره جنوبی ۶۶ درصد است. در مقابل آسیایی‌ها، ۷۷ درصد از پاسخ‌دهندگان آلمانی گفته‌اند که قصد دارند در ۱۲ ماه آینده سفر کنند. علت گریز ژاپنی‌ها از سفر و گردشگری: عدم تمایل به ترک ژاپن چیز جدیدی نیست، طبق آمار نیکو آسیا، در سال ۲۰۱۹، تنها ۲۳ درصد از شهروندان ژاپنی گذرنامه داشتند که کمترین میزان در میان کشورهای GY است. بر اساس آمار سازمان ملی گردشگری ژاپن، به دنبال افزایش سریع سفرهای بین‌المللی در دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰، تعداد شهروندان ژاپنی که به خارج از کشور سفر می‌کنند، از اواسط دهه ۱۹۹۰ تا حد زیادی راکد بوده است. تقریباً همین تعداد از شهروندان ژاپنی در سال‌های بین ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۷ به خارج از کشور سفر کردند؛ یعنی فقط حدود ۱۸ میلیون نفر. علی‌رغم این که این بازه زمانی یکی از باورنکردنی‌ترین دوره‌های رشد شکوفایی سفرهای بین‌المللی در سراسر جهان بوده است. موانع زبانی و نبود تعطیلات متوالی از دلایل تریخ سفرهای داخلی در ژاپن است و محیط‌های کاری که گرفتن مرخصی با حقوق را دشوار می‌کند نیز عامل دیگری است که ژاپنی‌ها را از سفر

بشیمان می‌کند.

عکس روز



جشن رنگ

جاذبه‌های سیاحتی ایران یکی دوتا نیست. تنوع بالای قومی در ایران باعث شده هر گوشه‌ای از این سرزمین با فرهنگ و آداب و رسوم متفاوتی شکل بگیرد و همین مولفه از مهم‌ترین جاذبه‌های سیاحتی هر کشوری است. یکی از این مولفه‌های قومی، لباس‌های متفاوت است که در قالب عکس مجید آزاد، عکاس روزنامه جام‌جم در روستای ایبانه‌خوب به چشم آمده است؛ روستایی که شهرتی جهانی دارد و هم به دلیل بافت معماری متفاوت و هم ساکنان بی‌نظیرش، همواره یکی از مقاصد مهم گردشگری ایران است.

آخر بازی

ضیافت فوتبال تمام شد. اولین جام جهانی در خاورمیانه در حالی پایان گرفت که در نهایت لئو مسی توانست جام زرین را پس از ۳۶ سال به آرژانتین ببرد. جامی که برای بسیاری از دوستداران فوتبال خاطره‌انگیز بود. حالا پس از گذشت نزدیک به یک ماه از شروع این جام تصاویری برای ما به یادگار مانده است؛ از گریه‌های سون کراهی گرفته تا خنده‌های امپایه به پنالتی هدررفته هری کین. از گریه‌های ناباورانه رامین رضائیان گرفته تا بازگشت شکوهمند آرژانتین به فینالی که بالاخره از آن سربلند بیرون آمد. در این ویدئو لحظاتی دیدنی و جذاب از حاشیه و متن جام جهانی ۲۰۲۲ قطر را مشاهده می‌کنید.



کینوارکد را اسکن کنید



پرسه

گوزن‌های در حال انقراض

وضعیت حیات وحش ایران چندان حال و روز خوبی ندارد. طبق اعلام معاون محیط زیست طبیعی سازمان حفاظت محیط زیست فقط ۲۲۰ راس گوزن زرد در ایران باقی مانده است. حسن اکبری با اشاره به برنامه‌ریزی برای افزایش جمعیت گوزن زرد در سایت‌های تکثیر، گفته که جست و جوی جهت یافتن مکان مناسب برای آنها ادامه دارد. گوزن زرد ایرانی دارای ارزش‌های بوم‌شناختی، زیبایی‌شناختی، مطالعاتی و تحقیقاتی، ارزش‌های زنتیکی و گردشگری است. این گوزن یکی از سه نوع گوزن ایران محسوب می‌شود که به شدت در معرض خطر انقراض قرار دارد.



کینوارکد را اسکن کنید



خوراکی‌های پاک

در روزهای آلوده تهران چه خوراکی‌هایی نجات بخش است؟

زردچوبه

زردچوبه به دلیل خواص ضدالتهابی خود شناخته شده است و اعتبار آن به کورکومین، ترکیب موجود در آن است. کورکومین به محافظت از ریه‌ها در برابر اثرات سمی آلاینده‌ها کمک می‌کند. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که زردچوبه می‌تواند باعث بهبود عملکرد لایه درون‌رگی شود. یکی از این تحقیقات نشان داده که کورکومین زردچوبه می‌تواند به اندازه ورزش‌کردن برای قلب مفید باشد. برای تسکین سرفه و تحریک ریه ناشی از آلودگی هوا، مخلوطی از زردچوبه و روغن آن را مصرف کنید. زردچوبه را با ماست و کره مخلوط کرده و از آن خمیر درست کنید. بهتر است زردچوبه را در شیر گرم مخلوط کنید و آن را به طور منظم در شب بنوشید.



تخم‌کتان

تخم‌کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و فیتواسترولن است. اسیدهای چرب امگا ۳ از سیستم قلبی - عروقی شما محافظت کرده و به کاهش اثرات مه‌دود کمک می‌کند. فیتواسترولن‌ها دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند که به کاهش علائم آسم و سایر واکنش‌های آلرژیک در ریه‌ها کمک می‌کنند. آنچه در مورد نحوه مصرف این دانه اهمیت دارد جویدن کامل و خردکردن دانه‌ها برای اثربخشی بهتر است. به همین منظور می‌توان آن را پیش از مصرف آسیاب و روزانه مقداری از آن را به سला، ماست و یا شیر گرم اضافه کنید. سایر غذاهایی که میزان اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتری دارند؛ گردو، تخم‌مرغ، ماهی و سویا هستند.



اسفناج

اسفناج حاوی بتاکاروتن، زآگزانتین، لوتئین و کلروفیل است که همگی مسئول تقویت سیستم ایمنی بدن شما هستند. به گفته دکتر روبرالی داتا، متخصص تغذیه مستقر در دلهی، رنگ سبز اسفناج به دلیل داشتن کلروفیل، یک آنتی‌اکسیدان قوی با خواص ضد جهش‌زا می‌است. مشخص شده که این سبزی خواص ضدسرطانی قوی به ویژه برای ریه‌ها دارد. علاوه بر این، اسفناج سرشار از منیزیم است که ایمنی را برای مبارزه با «مه‌دود» ایجاد می‌کند. اسفناج، التهاب ریه‌ها را کم می‌کند و فشار ناشی از مه‌دود را از بین می‌برد. علاوه بر این، به گردش بهتر هودار ریه‌ها نیز کمک می‌کند. برای بهره‌یتر از خواص اسفناج بهتر است آن را خام در کنار غذا یا در سالادنان مصرف کنید.



کلم بروکلی

بسیاری از کارشناسان سلامت و متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که برای مبارزه با اثرات نامطلوب آلاینده‌ها، کلم بروکلی را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. طبق مطالعه‌ای که توسط دانشکده بهداشت عمومی در دانشگاه جان هاپکینز انجام شد، افرادی که کلم بروکلی مصرف می‌کردند، سموم مرتبط با آلودگی هوا را بهتر دفع کردند. کلم بروکلی از سولفورافان، یک ترکیب ضد سرطان تشکیل شده که به دفع سموم بالاتر از ماده سرطان‌زای بنزن از طریق روده کمک می‌کند. علاوه بر این، مقادیر غنی ویتامین C موجود در بروکلی به تقویت سطح ایمنی بدن نیز کمک می‌کند. این سبزی همچنین سرشار از بتاکاروتن و مجموعه‌ای از آنتی‌اکسیدان‌ها است. اما اگر بروکلی دوست ندارید، به ناچار کوجه‌رنگی را جایگزینش کنید.

