

حدیث روز:
امام حسن (ع):
بردباری عبارت از فرو بردن خشم و اختیار خودداشتن است.

پلک احساس:
جهد بسیار بگردم که گویم غم دل عاقبت جان به دهان آمد و طاقت برسد

تحف العقول

اوقات شرعی:
اذان ظهر: ۱۳/۴
اذان مغرب: ۲۰/۴۱
اذان صبح (فردا): ۴/۴۰
طلوع خورشید (فردا): ۵/۴۸
غروب آفتاب: ۲۰/۴۰
نیمه شب شرعی: ۰۰/۱
طلوع خورشید (فردا): ۵/۴۸

پیش بینی آب و هوا چهارشنبه

تهران
۳۴ / ۲۴

اردبیل
۲۷ / ۱۰

اهواز
۴۸ / ۳۲

ایلام
۳۵ / ۱۷

بوشهر
۴۱ / ۳۲

شهرکرد
۳۱ / ۱۰

گرگان
۳۶ / ۲۱

یزد
۳۷ / ۲۵

شایه: ۳۶۳۷۷-ISSN1۳۵۷۳۷۷
پایگاه اطلاع رسانی:
www.jamejamdaily.ir
پست الکترونیکی:
info@jamejamdaily.ir

سه شنبه ۲۱ خرداد ۱۳۹۸ | ۷ شوال ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۴۰۳ | استان تهران و البرز ۱۰۰ تومان - دیگر استان ها ۵۰۰ تومان | Tuesday - 2019 June 11

امروز در تاریخ:

اعتصاب سراسری تهران به مناسبت هفتم شهید ۱۵ خرداد (۱۳۴۲ ش)
انتخابات دوره ششم ریاست جمهوری و انتخاب آیتا... هاشمی رفسنجانی به این مقام (۱۳۷۲ ش)
تجزیه نور خورشید با به کارگیری روش های علمی (۱۸۵۵ م)

حکمت ۶۹:

اگر به آنچه می خواستی نرسیدی، از آنچه هستی نگران مباش.

خودنویس
یادداشتی از حامد عسکری شاعر و نویسنده

حکایت آن پرنده های دست آموز

سه چهار ساعت قبل از نوشتن این یادداشت با دوستی قرار داشتم. از خدا و سردبیر و امور اداری که پنهان نیست، از شما چه پنهان امروز یک ساعت و نیم دیر آمد روزنامه، عرض می کردم جای حوالی بلوار کشاورز و میدان فلسطین قرار داشتم. نمی دانم یک هو چه اتفاقی افتاد که ناخودآگاه گوشه پیداه رو بوته بلند و متواضع توتی را دیدم که چتر بر آسفالت تفت زده خیابان انداخته بود و گردآلی هایی سرخ و سیاه مثل گل سرهای با نمک لابه لای شاخه هایش دلبری می کردند. اولش رویم نشد، دورم را پاییدم و بالاخره دست فواره خواهم شد، یک دانه سیاه ترینش را چشمم انتخاب کرد و چیدم و در دهانم گذاشتم... آب شد و رقت، توت و خاطره توت خوری های کودکی عین قطره جوهر خودنویس که توی لیوان آب می افتد و کم کم می رقصد و تمام حجم لیوان را می گیرد، رقصید و تمام ذهنم را درگیر کرد.

یاد روزهایی افتادم در کودکی خودم در همین حوالی خرداد. روزهایی که امتحانات نهایی بود و خانه پریش، ساعت ده از مدرسه رها بودیم و گریزیای. امتحان را داده نداده می زیم بیرون که برسیم سرورعه، وعده مان کجا؟ بستنی شکوفه بوم، یک بستنی فروشی معظم کلاسیک که واردش که می شدی عطر پوشال کولر و زعفران و نعلب و شیر تازه میزد زیر پره های بیینی ات. می نشستیم پشت یک میز معهود و جوانک کارگر بستنی فروشی ما را بلد بود. یک ملاقه فالوده شیرازی می ریخت کف کاسه چینی گل و مرغ و یک تکه نوبت توت زعفرانی پرمغز پیسته و زعفران و قلهوه قلهوه خامه هم می انداخت رویش، ...! اکبر از خنکایی که قاشق اول این معجون اهورایی به جانمان می ریخت. در یاهوی سوال فلان چی می شد و موسس خوارزمشاهیان که بود؟ کاسه را آینه می کردیم و دنگمان را می ریختیم روی میز و می زدیم بیرون. حالا نوبت توت خوری بود. هر روز هر امتحانی که داشتیم کتابش را می آوردیم. چرا؟ عرض می کنم. کتاب انگار بعد از امتحان، دست آموزترین پرنده جهان بود که باید رهایش می کردی نفسی بکشند. پرتش می کردی و بال می زد و می رفت که خواب شاه خاها را پریشان کند تا توتها را به عنوان خراج بریزد پایین و به خوابشان ادا نمده دند. ما سیرتوت می شدیم. کتابها با شرحه شرحه و آزاد... دست و بالمان سرخ می شد از خون توتها و لباس هامان پر از خاک و تار عنکبوت و پریشان. چاره چه بود؟ شستن لباسها و دستها در قنات هایی زلال و بعد پهن کردنشان روی بلوک های سیمانی داغ بغل قنات و تن به خنکای شفاف آب سپردن در هیاهوی ماهی های خاکستری قنات و وقت کشتن تا خشک شدن لباسها... یادداشت طولانی شد مسئول صفحہ کله ام را می کند. شاید یک روز برایتان از آب تنی در قنات نوشتیم. طبلتان. فعلا خدا حافظ.

تاثیر آب گوجه فرنگی بر کاهش کلسترول

نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد مصرف آب گوجه فرنگی منجر به کاهش فشارخون بالا و کلسترول در افرادی می شود که در معرض بیماری قلبی قرار دارند. به گزارش فارس، محققان دانشگاه توکیو تأکید می کنند، افرادی که آب گوجه فرنگی مصرف می کنند حتما باید از مصرف نمک یا آن خودداری کنند. مصرف ۲۰۰ میلی لیتری آب گوجه فرنگی بدون نمک به میزان قابل توجهی منجر به کاهش فشارخون بالا و سطح کلسترول می شود. با توجه به این که گوجه فرنگی حاوی ویتامین A است، خوردن آن در تقویت بینایی، سلامت پوست و مخاطها بسیار مؤثر است.

گفت و گو با هادی ساعی در روزی که وارد ۴۳ سالگی شد

من و مادرم شما همه!

هادی ساعی دیروز وارد ۴۳ سالگی شد. میانسالی را آغاز کرد البته بعد از پشت سر گذاشتن دوره جوانی که پر بود از مدال های طلایی و نقره ای، پر بود از افتخار پر بود از لبخندها و اشکها، پر بود از تلخی و شیرینی و پر بود از تلاش بی وقفه. دوره نوجوانی و جوانی ساعی یکی از آن دوران هایش بود که بیشتر ما دوست داشتیم، صاحب آن باشیم و زمانی که برمی گردیم و به پشت سرمان نگاه می کنیم غرور در چشمانمان بدرخشد. همه ما دوست داریم هادی ساعی باشیم. قهرمان ملی و ورزشکار کم نظیر و البته زندگی که الان به آرامش رسیده و نتیجه آن همه سال تلاش تبدیل شده به زندگی که حتما در آن رفاه و آسایش هم دیده می شود. مصداق همان ضرب المثل قدیمی که می گوید آن چه کاشته ایم را درو خواهیم کرد. ساعی زندگی پر تلاطمی داشته و شدت امواج گاهی آنقدر زیاد بوده که می توانسته او را به حاشیه ببرد و از مسیر بازش دارد اما ساعی دوام آورده و راهش را ادامه داده و حالا می گوید که مادرش بهترین پناهگاه، بهترین حامی و بهترین مشوقش بوده. حالا این ورزشکار خود ساخته تصمیم دارد کمی به خودش استراحت بدهد، ورزش را کنار بگذارد و به زندگی کارهای شخصی اش رسیدگی کند و در یک کلام بعد از این برای دلش زندگی کند.

در روز تولدهای ساعی با هم صحبت شدم تا از مسیری که طی کرده بر ایمان بگویم و این که چگونه به قهرمانی خود ساخته تبدیل شد.

طاهره آشنایی روزنامه نگار

یک سوال تقریبا کلیشه ای! در روز تولدتان چه احساسی دارید؟

احساس پیری!
۴۳ سالگی که سن زیادی نیست، به خصوص برای مردان! حالا از این تعارفات که بگذریم، میان سالی دوره خوب زندگی است، تجربه ها باعث می شود، تصمیمات بهتر گرفت و از زندگی بیشتر لذت برد.

از این زاویه بله! وقتی تجربه زندگی بیشتر می شود، سخت گیری ها کمتر شده و بهتر می توان مشکلات را مدیریت کرد و حتی به نوعی با آنها کنار آمد یا از کنارشان ساده تر گذشت.

می گویند، صبر قویترین موتور محرکه است که آدمها را حتما به مقصد می رساند، آیا آدم صبوری هستی؟

بسیار صبورم و از صبرم همیشه نتیجه مثبت گرفته ام. وقتی مشکلات به اوج می رسد و تو احساس می کنی به ین بست رسیده ای اگر یاد بگیری صبر پیشه کنی، حتما موفق می شوی.

زمان هایی که از صبر به عنوان ابزار برای رسیدن به موفقیت استفاده می کردید، تلاش هایتان را در چه مسیری قرار می دادید؟

صبر به معنای انفعال و این که بنشین و نگاه کنی تا مشکل خود به خود از بین برود، نیست. اتفاقا صبر وقتی نتیجه می دهد که تلاشت را چند برابر کنی تا به نتیجه برسی. صبرت باید صبری فعال و کارآمد باشد.

دوره های سخت در زندگی داشته اید؟ منظورم سختی هایی که برای ورزش و قهرمان شدن با آنها

نماد قهرمانی و الگو هستی، چگونه از این موقعیت خود محافظت می کنی؟

مدیریت و مراقبت شدیدی باید داشته باشیم چون اگر روی رفتار و گفتارمان حساسیت نداشته باشیم خیلی زود آسیب می بینیم و حتی شاید هر آنچه که داری را هم از دست بدهی. و آدم های معروف و مشهور اگر مراقب نباشند حتی می توانند به الگوهایی بد هم تبدیل شوند. در دنیای امروز که شبکه های اجتماعی پلی است بین آدمها، اگر به ورطه خودنمایی و زخرفروشی بیفتی و زندگی لوکس و شیک را به نمایش بگذاری حتما آسیب خواهی دید و به الگویی بد تبدیل خواهی شد. وقتی می خواهیم عکسی در اینستاگرام به اشتراک بگذاریم خیلی مراقبم و همه جوانب را در نظر می گیرم. ما در جامعه گسترده ای زندگی می کنیم و دنبال کننده های من در این شبکه اجتماعی افرادی از همه گروه های جامعه هستند و باید حواسم باشد، پستی را منتشر کنم که در برگیرندگی زیادی داشته باشد و حواسم به همه چیز باشد.

اما برخی آدم های معروف از شبکه های اجتماعی برای نمایش زندگی خصوصی و شیک و لوکس خود استفاده می کنند؟

به نظرم استفاده از شبکه های اجتماعی راهم مثل دیگر کارها باید یاد بگیریم و آموزش ببینیم، و آدم های معروف و مشهور باید یاد بگیرند به اندازه شهرت و محبوبیتی که دارند رشد شخصی هم



کافه میرداماد

داشته باشند و آگاهانه رفتار کنند. نمی توان مثلا در یک شاخه ورزشی رشد کرد و معروف شد اما سطح آگاهی و فکرت پایین و ابتدایی باشد.

خواهری بنام مهروز دارید که او هم تکواندوکار است، چگونه از او حمایت کرده و پشتیبان او بودید؟

خواهرم یکی از آن آدم های خود ساخته است. ما گاهی زیاد یکدیگر را نمی دیدیم، او در اردو بود و من هم. خواهرم مثل من از مادرم خیلی چیزها یاد گرفت. من پهبش کمک می کردم اما بیشتر حامی روانی و عاطفی او بودم. به نظرم همه آدمها به پشتیبان و حامی نیاز دارند و اگر بدانند کسانی هستند که از آنها حمایت می کنند، حتما موفق تر خواهند بود.

شما قهرمان تکواندو هستی، با ورود به شورای شهر، سیاست را تجربه کردید همچنانکه بازیگری را برنامه های آینده و پیش رویتان چیست؟

حضور در شورای شهر را فعالیت سیاسی نمی دانم اما خیلی ها آن را در ردف فعالیت های سیاسی قرار می دهند. بعد از این اما می خواهم به زندگی شخصی ام برسم و برای دل خودم در کنار خانواده ام زندگی کنم. خودم را از ورزش و کارهای دیگر بازنشسته کرده ام. در طول همه این سالها برای موفقیت خیلی تلاش کردم و خیلی سختی دیدم بعد از این با توکل به خدا می خواهم کمی استراحت کرده و زندگی آرام را تجربه کنم.

مسابقه صندلی سواری

شهر هانیو واقع در ۶۰ کیلومتری شمال توکیو، پایتخت ژاپن روز یکشنبه میزبان صدها نفر از کسانی بود که قصد داشتند در مسابقه صندلی سواری شرکت کنند. به گزارش فرارو، این رقابتها از ده سال پیش و با الهام گرفتن از مسابقات فرمول یک و مسابقات ۲۴ ساعته لمانز آغاز شده است و در آن افراد با استفاده از صندلی های چرخدار محل کار باید یک مسیر حلقه ای ۲۰۰ متری را دور بزنند. برنده از میان تیمی انتخاب می شود که بتواند دورهای بیشتری را کامل کند. برنده امسال یک تیم سه نفره از توکیو بود که توانست عنوان قهرمانی و همین طور جایزه این رقابتها را که ۹ کیلو برنج بود، از خود کند.

پسماندهای پلاستیکی؛ شهریه مدرسه

مسئولان مدرسه ای در نیجریه از والدین دانش آموزان به جای شهریه، بطری های پلاستیکی خالی دریافت می کنند. به گزارش ایسنا، طبق این طرح والدین دانش آموزانی که توانایی پرداخت شهریه و مخارج مدرسه فرزندانشان را ندارند، می توانند با جمع آوری بطری های پلاستیکی و تحویل آنها، شهریه فرزندشان را تأمین کنند. با اجرا شدن این طرح در یکی از مدارس شهر لگوس، والدین دیگر پسماندهای پلاستیکی را کالایی بی ارزش تلقی نمی کنند و آن را راهکاری برای رفع مشکل ادامه تحصیل فرزندشان می دانند. همچنین این طرح موجب شده والدین بتوانند به راحتی شهریه فرزند خود را تأمین کنند.

نیازمندی استان های قم و اصفهان
ضمیمه رایگان امروز



عکس: تسنیم

همجواری غوره و نخل / فصل برداشت غوره در شهر کارون - خوزستان

