

امام علی(ع)

عید غدیرروز بس بزرگی است. در این روز گشایش رسیده و منزلت کسانی که شایسته آن بودند بلندى گرفت و پرهان های خدا روشن شد و از مقام پاک با صراحت سخن گفته شد و امروز روز کامل شدن دین و روز عهد و پیمان است.

بحار الانوار

واحه

به سودای تمر د سیبى از رضوان درآوردم
سر از تبعید این دوار سرگردان درآوردم
مهدى فرجى

اوقات شرعى

اذان ظهر: ۱۳:۰۰	غروب آفتاب: ۲۰:۲۳
اذان مغرب: ۲۰:۴۴	نیمه شب شرعى: ۰۰:۱۷
اذان صبح (فردا): ۴:۱۱	طلوع خورشید (فردا): ۵:۵۵

خبر روز

برای مشکل ترس از پرواز چه کنیم؟

می‌ترسید؟

به ژله فکر کنید!

ترس از پرواز، هر سال باعث می شود هزاران نفر با قطار یا خودرو مسافرت کنند.
آنهايي هم که مجبوره به سفر هوايي باشند از لحظه اوج گرفتن اوليه هواپيما تا زمان فرود، ساعت ها اضطراب و حال بد روحي و جسمي را پشت سر مي گذارند.
حالا يك خلبان توصيه‌اي کاربردي براي اين گونه افراد دارد: «اگر از پرواز می ترسيد، يك راه آسان براي غلبه بر اين ترس وجود دارد و آن هم فکر کردن به ژله است.»

خلبان تام بان توضيح مي دهد با تصور کردن اين که هوا مانند ژله است، می توان به کاهش ترس کمک کرد.

او در کتاب خود «اوج گرفتن: درمان موفقيت آميز برآي ترس از پرواز» با توضيح ساده قوانين فيزيک پرواز، هواي اطراف هواپيما را در زمان پرواز به ژله تشبيه مي کند. در شرايط عادي، حضور هوا در اطراف خود را حس نمي کنيم، مگر آن که نسيمي بوزد. در ذهن ما هوا بسيار رقيق است اما در واقع هميشه هم اين طور نيست.
برای آزمایش این امر، دست تان را از پنجره ماشینی که با سرعت حرکت می کند، بیرون ببرید. وزن و فشاری که هواری دست تان می آورد نسبت مستقیم با سرعت خودرو دارد را به خوبی احساس می کنید. در سرعت بالا سعی کنید دست تان را در جهات مختلف حرکت دهید. اگر چشم های خود را ببندید، این حس به شما دست می دهد که دارید یک ژله را هم می زنید.
حالا سرعت حدود صد کیلومتر بر ساعت خودرو را با هواپيما مقایسه کنید که در هنگام بلند شدن، می تواند با سرعت ۳۲۱ کیلومتر در ساعت حرکت کند. در سفر هوایی بعدی، هربار که اضطراب سراغ تان آمد، به جای ترسیدن، تصور کنید هواپيما در حال برخاستن در ژله است.

جام جم

شاپا: ۰۰۳۶37-1735 ISSN
 پایگاه اطلاع رسانی:
 www.jamejamdaily.ir
 پست الکترونیکی:
 info@jamejamdaily.ir

پنجشنبه ۱۶ تیر ۱۴۰۱ | ۷ ذی الحجه ۱۴۴۳ | ۲۰ صفحه | سال بیست و سوم - شماره ۶۲۵۶ | استان تهران والبرز ۳۵۰۰ تومان - دیگر استان ها ۲۵۰۰ تومان | Thursday - July 7, 2022

■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب امتیاز: سازمان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤول: مهدی گیوهکی

یک بستنی مرگ آور

مرکز کنترل و پیشگیری بیماری در ایالات متحده آمریکا، یک شرکت سازنده بستنی را متهم به شیوع لیستریای مرگ‌آور بین شهروندان کرده‌است. تحقیقات این مرکز نشان می‌دهد از میان ۱۷ نفری که به لیستریا مبتلا شده بودند، ۱۴ نفر بیش از ابتلا بستنی «بیگ اولاف کریمری» را خورده بودند. نزدیک به ۲۲ نفر در ۱۱ ایالت مبتلا شده‌اند که وضعیت چند نفر وخیم گزارش شده‌است.



ایفل زنگ زد

آن تصور کارت پستالی از برج ایفل را فعلا بگذارید کنار که کارشناسان می گویند این برج در حال حاضر چندان وضعیت مناسبی ندارد. آن طور که مجله فرانسوی ماریان نوشته، برج ایفل حسابی زنگ زده است و به تعمیرات اساسی نیاز دارد؛ با این حال تا قبل از المپیک ۲۰۲۴ پاریس، این برج مشهور با تخصیص بودجه‌ای ۶۰ میلیون یورویی، فقط رنگ خواهد شد! این برج معروف ۳۲۴ متری را گوستاو ایفل در اواخر قرن نوزدهم ساخت.



نکته روز

۴ تیم ورزشی در دو هفته اخیر نتوانستند روادید بگیرند!

وزیر ورزش خواب است و بیدارش کنید

قصه کارشکنی برخی کشورها در صادر نکردن روادید برای ورزشکاران ایرانی، قصه تازه‌ای نیست. کم نبوده مواردی که باعث بازماندن ورزشکاران از مسابقات و به نوعی اعزام نشدن آنها شده‌است. در بازه دو هفته اخیر این اتفاق چند بار تکرار شده‌است، اولین مورد مربوط به صادر نشدن روادید «صفی مشکات»، تنیسور جوان و آینده‌دار ایرانی برای حضور در مسابقات ویمبلدون بود، اتفاقی که باعث شد او نتواند در این مسابقات به عنوان معتبرترین مسابقات تنیس جهان حضور داشته باشد.

نکته جالب در رابطه با صفی مشکات این بود که با زتاب رسانه‌ای این کارشکنی در رسانه های بریتانیایی، بسیار بیشتر از رسانه‌های داخلی بود، چند روز بعد از آن اما تیم ملی بسکتبال سه نفره بانوان به دلیل تاخیر در صدور روادید نتوانست به سنگاپور برود و در کاپ آسیا بازی کند. و البته تازه‌ترین این موارد مربوط به خبر دیروز است که معلوم شد روادید کاروان تیم ملی کاراته ایران برای حضور در بازی های جهانی کاراته در آلامای آمریکا صادر نشده‌است.

آن طور که فاکس نیوز نوشته، وزارت خارجه آمریکا با تاکید بر محرمانه بودن پرونده های درخواست روادید، از توضیح درباره صادر نشدن روادید تیم ایران خودداری کرده اما برخی منابع می گویند به دلیل مخالفت ها از سوی برخی محافل ضد ایرانی در داخل آمریکا، روادید تیم ایران صادر نشده‌است.

بیشتر آمریکایی ها به بهانه ها و اتهامات واهی مشابه، مانع ورود رئیس فدراسیون کشتی ایران به خاک این کشور شده بودند که این مساله باعث لغو سفر کاروان کشتی ایران به مسابقات آمریکا هم شد. کارشکنی های کشورهای دیگر در این حوزه و بدبهمی آنها، اتفاق تازه‌ای نیست و پرواض است آنها دلایل غیرورزشی برای این امر دارند اما سویی دیگر این ماجرا به انفعال محض وزارت ورزش و جوانان برمی گردد.

توالی مکرر یک اتفاق هر قدر هم که تلخ باشد، باعث کاهش حساسیت روی آن اتفاق می شود، آنقدر که حالا صادر نشدن روادید تیم ملی کاراته برای وزارتخانه ورزش و جوانان هم اتفاقی عادی و پذیرفتنی شده‌است. هر چند به نظرمی رسد واکنش احتمالی این وزارتخانه درباره این کارشکنی ها تنها صدور یک اطلاعیه و بیانیه اعتراض آلود باشد. اعزام نشدن تیم ملی بسکتبال سه نفره به سنگاپور یا راه نیافتن صفی مشکات به ویمبلدون و بالاخره بازماندن تیم ملی کاراته از مسابقات جهانی در ساحت رسانه محدود است به یک تیترو چند خط خبر اما برای وزارت ورزش و جوانان گویا به همین اندازه تیترو خبر هم اهمیتی ندارد. آنچه پرواض است این که سرنوشت ورزشی و زندگی برخی بازیکنان این تیم ها به این حضورهای جهانی وابسته است. آنها ماه ها و سال ها زمان و زندگی شان را صرف تمرین کرده اند و در چنین آوردگاه هایی قرار است نتیجه زحمات چند ماهه خود را بگیرند و حالا در سایه انفعال و بی توجهی محض وزارت ورزش، همه این برای وزارت ورزش آنقدر علی السویه است که دیگر انتظار از فعال شدن دیپلماسی ورزشی برای جلوگیری از تکرار این اتفاقات، توقعی بیجاست.



تلاش ها

چهره‌ها

کاخی که فرو ریخت

نژادپرستی به نوعی در اروپا نهاده شده است و در وجود بسیاری از تصمیم گیران تفکر نژادپرستی رسوب کرده است. در همه این سال ها هر چه این باور بیشتر نمایان شده، سیاستمداران هم سعی داشتند بیشترین عقیده را پس بزنند اما کاخ باور آنها حالا حداقل در یک کشور اروپایی به نام اسپانیا فرو ریخته است. هر قدر سیاست های اجرایی در این کشور برای زدودن تصور وجود نژادپرستی در نهادهای بالای حاکمیتی سعی کرده بود حالا با یک حرکت نابخردانه نخست وزیر این کشور از بین رفته است. قصه از این قرار است که پدرو سانچز، نخست وزیر اسپانیا در اقدامی عجیب، بعد از دست دادن با چند رنگین پوست در خیابان های مادرید، دست های خود را با لباش پاک کرد. هر چند او مدعی شده این اقدام بنا بر عادت و ناخود آگاه بوده اما رسانه ها این رفتار نخست وزیر را خسته از ذهنیتی نژادپرستانه می دانند.



دست هایشان را به آثار هنری موسسات بزرگ بریتانیا می چسبانند. این نقاشی، نسخه باقرینی شده اثر مشهور لئوناردو داوینچی است و گمان می رود یکی از شاگردان داوینچی این نسخه باقرینی شده را خلق کرده باشد.



گام آخر

قصه معترضان به تغییرات اقلیمی دارد به جاهای باریک کشیده می شود. این بار به جای همذات پنداری و شنیدن صدای اعتراض آنها نتیجه دارد معکوس می شود و اغراق نیست بگویم واکنش های منفی نسبت به نوع اعتراض آنها خیلی بیشتر از دلجویی با ایشان است. پیش از این بودند تعدادی از این افراد که در مسابقات ورزشی به میان مسابقات می آمدند و با تاخیر انداختن در روند مسابقه قصد داشتند توجه تماشاگران را به پیام اعتراضی خود جلب کنند. همین رویه آن قدر ادامه پیدا کرد که حتی قوانینی در حق بخش تلویزیونی این مسابقات اعمال و قرار بر این شد که هیچ تصویری از این افراد منتشر نشود! رویه تازه اما تاثیر مخرب بیشتری دارد. حالا این معترضان به وضعیت اقلیمی نه با پریدن به وسط میدان یک مسابقه که به نوعی با تهدید آثار هنری قصد دارند این اعتراض را جهانی کنند. ماه گذشته یک فرد با لباس مبدل زنانه به موزه لوور پاریس رفت و بستنی اش را به شیشه محافظ معروف ترین تابلوی نقاشی جهان یعنی مونالیزا کوبید! هر چند این موضوع ابتدا چندان مورد توجه قرار نگرفت اما همین چند هفته پیش دو معترض دیگر این بار در استان شان را به قاب نقاشی معروفی از ننگوگ چسباندند و حالا خبر آمده پنج نفر از حامیان کمپین «استفاده از نفت را متوقف کنید» با چسب خودشان را به کپی ۵۰ ساله «شام آخر» در آکادمی سلطنتی لندن چسباندند. این پنجمین مرتبه ای است که فعالان محیط زیست در هفته اخیر برای اعتراض

متهم در نیمه نهایی

گرونداسلم ویمبلدون به روزهای پایانی اش نزدیک می شود و البته که اینجا ی کار، حواشی این مسابقات بیشتر از متن بوده است. اتفاق غیرمنتظره ای در زمین نیفتاده و همه آنها که پیش بینی می شد توانسته اند بازی های خود را با برد پشت سر بگذارند و در هر دو بخش زنان و مردان هشت نفر پایانی مسابقات مشخص شده است. هر چند هستند بازیکنانی که اولین بار است این مرحله از یک گرونداسلم را تجربه می کنند. از نوع بازی بازیکنان که بگذریم این مسابقات کم حاشیه نداشته و تازه ترین مربوط به نیک کریوس، بازیکن استرالیایی است که حالا در جمع هشت نفر پایانی مسابقات قرار گرفته است. بازیکنی که البته نامش همراه حاشیه

است و مسابقاتی که او در آن حضور دارد بیش از ارزش یک بازی ورزشی همچون یک نمایش جذاب سرگرم کننده است! حاشیه تازه او اما

مربوط به بیرون از زمین است و حالا که او پس از سال ها توانسته موفقیت پیشین خود را تکرار کند و برای اولین بار در آستانه ورود به نیمه نهایی یک گرونداسلم است خبر آمده متهم به آزار و اذیت نامزد سابق خود است. به نوشته نیویورک پست، کریوس باید ماه آینده در دادگاه حاضر شود تا پاسخگوی اتهام حمله و کنک زدن کیارا پاساری، نامزد سابق خود باشد. کریوس که در این دوره از مسابقات ویمبلدون عملکرد خیره کننده ای داشته و احتمال رویارویی اش با رافائل نادال در یک چهارم نهایی وجود دارد، در صورت مجرم شناخته شدن از سوی دادگاه استرالیا، ممکن است با حکم دو سال زندان مواجه شود.

