جام جم
روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران
صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران
مدیر مسوول: بیژن مقدم
نشانی: خیابان میرداماد، جنب مسجدالغدیر، پلاک ۱۴۵ قدیم ـ ۱۲۹ جدید
تلفن: ۲۲۲۲۲۵۱۱
دورنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۲۵۲
سازمان شهرستان‌ها: ۲-۸۸۹۹۶۴۴۱
امور مشترکین: ۸۸۹۹۶۷۲۸
سازمان آگهی‌ها: ۲۲-۸۸۴۴۸۴۱۳
سازمان نیازمندی‌ها: ۲۴-۸۸۴۴۸۰۲۹ و ۸۸۵۵۴۷۱۶
شاپا: ISSN۱۷۳۵-۳۶۳۷
جام جم آنلاین: www.jamejamonline.ir
پست الکترونیکی: info@jamejamonline.ir
چاپ: به صورت همزمان در تهران
و شهرستان‌های اصفهان، اهواز، تبریز، ساری و همدان (چاپخانه‌های روزنامه جام جم)



مکث

حجت‌اله اکبرآبادی
گروه ورزش
akbarabadi@jamejamonline.ir

## هنر مدیریتی در جهش ورزش

خبر خوشی که محمود احمدی‌نژاد، رئیس جمهور هفته گذشته با ۵ برابر شدن بودجه ورزش قول آنرا داده بود، با تصویب مجلس شورای اسلامی در ملزم شدن دستگاه‌ها و سازمان‌های دولتی به اختصاص یک درصد از بودجه سالانه‌شان به ورزش، محقق شد تا این مساله چشم‌انداز روشنی را پیش روی ورزش ایران قرار دهد. این درست که افزایش کلان بودجه ورزش و رسیدن آن به رقمی در حدود ۲ هزار میلیارد تومان مهم و قابل توجه است، اما مهم‌تر این است که برای هزینه کرد این پول باید طرح و برنامه داشت و بتوان کل آن را در جهت توسعه ورزش جذب و هزینه کرد. علی سعیدلو، رئیس سازمان تربیت بدنی که پیش از این اعلام کرده بود اگر نتواند بودجه ۲ هزار میلیارد تومانی را برای ورزش محقق کند، از مدیریت ورزش خواهد رفت، اینک که با همراهی مجلس شورای اسلامی این میزان بودجه را در خزانه سال ۸۹ ورزش می‌بیند، باید کار اصولی خود را در جهت خیزش درست و حسابی ورزش تکمیل کند.

دستیابی به قله‌های ورزش دنیا که بارها مورد تاکید رئیس جمهور قرار گرفته، لازمه‌اش خیزشی اساسی در ورزش است که با سرمایه‌گذاری حساب شده در بخش‌های مختلف و بویژه رشته‌های مدال آور و شانس مدال، همراه توزیع عادلانه امکانات در مناطق محروم باشد. یقینا فرصت پرداختن به ورزش در جهت سلامت عمومی جامعه از یک سو و همین‌طور شناسایی و پرورش استعدادهای بالقوه ورزش در جهت ارتقای ورزش قهرمانی، بایستی در اختیار تمام اقشار جامعه در اقصی نقاط کشور قرار گیرد. اگر چنین امکانی فراهم آید و امکانات و تجهیزات ورزشی در سطح جامعه عادلانه تقسیم شود، این شرایط فراهم خواهد آمد که استعدادها در بستر ورزش شکوفا شده و به بزرگی و افتخار برسند. سرمایه انسانی جوان کشور، امروز فرصت خوب و ذی قیمتی را در اختیار مسوولان ورزش کشور قرار می‌دهد تا با استفاده بهینه از ۵ برابر شدن بودجه ورزش، بهره‌وری مناسبی از فرصت‌های پیش روی داشته باشند. آنچه مسلم است امروز ورزش ایران از ظرفیت‌های خوبی در جهت رشد و شکوفایی برخوردار است که بخش زیادی از آن در سایه کار برنامه‌ای محقق خواهد شد. از این منظر هنر مدیریت ورزش این خواهد بود که با برنامه‌ای هدفمند و تشخیص درست، پول را در جاهایی که ورزش در آن دچار خلا است، هزینه کند. چه در غیر این صورت، اگر با برنامه عمل نشود، ۲ هزار میلیارد که هیچ، ۲ برابر این مبلغ نیز نمی‌تواند جهش مورد انتظار را در ورزش محقق سازد.

### از دور از نزدیک

## فارغ‌التحصیل ۹۱ ساله

پیرزن ۹۱ ساله ژاپنی بالاخره توانست دوران راهنمایی‌اش را طی کند و مدرک فارغ‌التحصیلی‌اش را در این مقطع درسی از وزارت مربوطه ژاپن بگیرد. البته سیدزو هیرای براحتی این کار را انجام نداده و به نظرش، امتحانات نهایی مدارس راهنمایی در این کشور بسیار مشکل است. جالب این که او یکی از بازماندگان زمین‌لرزه وحشتناک کوبه در سال ۲۰۰۷ است؛ اما این زمین‌لرزه هم مانع تحصیل او نشده است. به گفته سیدزو هیرای، مدرسه، جوانی را به او بازگردانده است. //ایسنا

### رنگ آسمان

## دماسنج‌ها باز هم بالا می‌روند

این روزها در بیشتر مناطق میهن شاهد افزایش دما و آسمانی صاف گاهی همراه با افزایش ابر هستیم. این شرایط تا اواسط این هفته در ارتفاعات شمالی ادامه می‌یابد و در سایر نقاط کشور جوی آرام همراه با افزایش دما را شاهد خواهیم بود. می‌شود گفت در این هفته گرم‌ترین روزهای اسفندماه را تجربه خواهیم کرد.

**بهانه‌های بهاری:** بهار این روزها میهمان خانه‌ها و کوچه‌ها و خیابان‌ها شده است. کافی است سربچرخانیم و به دوروبرمان نگاه کنیم، آن وقت می‌بینیم که ردی از بهار در همه جا هست. از شیشه‌های خانه‌هایی که تمیز شده‌اند گرفته تا گلدان‌هایی که در حاشیه خیابان‌ها ردیف ایستاده‌اند. / عکس: جام جم

اتفاق روز

## روز «پی» و تولد اینشتین

پوریا ناظمی / گروه دانش

امروز روز عدد «پی» (π) است. البته این روز نه یادآور کشف این عدد است و نه یادآور سالگرد دانشمندانی که در راه درک اسرار این عدد تلاش کرده‌اند. برای این که علت نامگذاری این روز را بدانید، تنها کافی است به تقویم سری بزنید و تاریخ میلادی امروز را نگاه کنید. امروز در تاریخ میلادی ۱۴ مارس یا ۳/۱۴ است. همین تشابه تاریخ با عدد پی باعث شده علاقه‌مندان ریاضیات امروز را روز پی بنامند و آن را به هم تبریک گویند.

درباره ماهیت این عدد، داستان‌های فراوانی وجود دارد؛ نقش مهمی که این عدد در محاسبات هندسه اقلیدسی بازی می‌کرد، باعث شده بود افراد بسیاری در طول تاریخ سعی کنند تقریب دقیقی از این عدد به دست آورند. مصریان باستان برای ساخت اهرام خود از تقریب اولیه‌ای برای عدد پی استفاده کرده بودند و یونانیان از روش تقریب زدن محیط دایره با کمک چند ضلعی‌ها برای محاسبه آن کمک گرفته بودند.

اما اگر فکر می‌کنید این تصادف تقویمی و روز پی، بهانه کافی برای تبریک گفتن این روز به دیگران را برایتان فراهم نمی‌کند، شاید مناسبت دیگر این روز این بهانه را تکمیل کند. امروز در عین حال تولد آلبرت اینشتین، ریاضیدان و فیزیکدان برجسته آلمانی ـ آمریکایی است؛ مردی که دروازه‌های فیزیک جدید را به روی مردم گشود. او علاوه بر ارائه ۲ نظریه بنیادی نسبیت خاص و عام و ارائه قانون هم ارزی ماده و انرژی، به واسطه نوع زندگی و دوره‌ای که در آن زندگی می‌کرد به آیکون و نمادی از چهره یک دانشمند بدل شد به طوری که شاید نخستین چهره‌ای که با شنیدن نام یک دانشمند به ذهنمان خطور می‌کند، اینشتین با موهای آشفته و پیپی بر لب یا سوار بر دوچرخه‌اش باشد. اینشتین اگر بود امروز ۱۳۱ ساله می‌شد، اما میراث او هنوز زنده است و نقش وی علاوه بر تاثیری که در جریان اصلی علم گذاشت و باعث شد به عنوان چهره قرن بیستم نامگذاری شود، در الهام بخشی مردم به دنیای علم، فراموش نشدنی است.

حاشیه خبر

## عمر کوتاه مدیریت در سازمان بازنشستگی

پوران محمدی / گروه جامعه

راست می‌گویند که میز ریاست به هیچ کس وفا نمی‌کند. در حالی که پس از ماه‌ها سکوت خبری در سازمان بازنشستگی کشوری، خبرنگاران خود را برای اولین نشست خبری مدیرعامل سازمان بازنشستگی کشوری ـ که قرار بود روز گذشته برگزار شود ـ آماده می‌کردند، با خبر لغو این نشست به دلیل برکناری ناگهانی فرید اجلالی مواجه شدند.

دی ماه امسال ابراهیم طوبایی از سمت ریاست صندوق بازنشستگی کشوری برکنار و فرید اجلالی به عنوان مدیرعامل جدید سازمان بازنشستگی منصوب شد.

این انتخاب البته اعتراض برخی منتقدان را به همراه داشت و گفته می‌شد سوابق اجلالی در حوزه کشاورزی است و او شناختی نسبت به مشکلات بازنشستگان ندارد. پس از انتصاب او به این سمت نیز حضور همزمان اجلالی در دو حوزه معاونت پژوهشی دانشگاه پیام نور و سازمان بازنشستگی موجب شد اجلالی در عمر کوتاه مدیریتی‌اش کارنامه قابل قبولی در رسیدگی به مشکلات بازنشستگان در این سازمان ارائه نکند.

همان گونه که انتخاب اجلالی ناگهانی صورت گرفت، برکناری وی در مدت کمتر از ۲ ماه از انتصابش و درست یک روز پس از اعلام برنامه نشست خبری اجلالی نیز موجب تعجب رسانه‌ها شد و به این ترتیب پنجشنبه هفته گذشته، وزیر رفاه و تامین اجتماعی در حکمی ایراندخت عطاریان را که پیش از این در معاونت فنی سازمان بازنشستگی کشوری مشغول کار بود، به عنوان مدیرعامل جدید این سازمان منصوب کرد.

عطاریان در حالی با حکم محصولی به عنوان مدیرعامل جدید سازمان بازنشستگی منصوب شده که با توجه به عمر ۲ ماهه مدیریت قبلی، مشخص نیست تا کی بر صندلی ریاست سازمان بازنشستگی کشوری تکیه خواهد زد.

برکناری ۲ مدیر طی ۳ ماه در سازمان بازنشستگی کشوری، وضعیت ناخوشایندی را در این سازمان رقم زده که تبعات آن مستقیم و غیر مستقیم دامنگیر قشر بازنشسته شده است.

باید منتظر بود و دید عطاریان به عنوان اولین مدیرعامل زن در سازمان بازنشستگی کشوری ـ که اتفاقا با مسائل و حاشیه‌های پیرامون حوزه بازنشستگی ناآشنا نیست ـ تا چه حد در عهده‌داری این مسوولیت موفق خواهد بود.

بزن‌درو

رضا رفیع
rz.rafie@gmail.com

## سفید شدن مو با ویتکس روزگار

آدمیزاد به طور طبیعی با موی مشکی ـ یا فوقش مایل به مشکی ـ به دنیا می‌آید؛ اما بتدریج که پا به سن می‌گذارد، موهای سیاهش شروع می‌کنند یکی یکی به سفید شدن. انگار که هر تار مویی، یک پرچم سفید به نشانه تسلیم شدن در برابر گذر عمر بالا می‌گیرد. اگرچه علت اصلی و طبیعی این رنگ‌باختگی موها، از کارافتادن سلول‌های ملانوسیت یا همان رنگدانه سازهاست؛ اما در بعضی‌ها این روند سفید شدن، بنا به دلایلی شدت می‌گیرد. یکی از این جمله دلایل مرده‌شوی برده، اضطراب و استرس هست که البته بیشتر در کشورهای غربی وجود دارد؛ اما در کشور ما نیز تک و توکی پیدا می‌شود.

ترانه سپید:

موی سپیدو توی آینه دیدم
آینه شکست از جیغی که کشیدم!

راه‌های جلوگیری: با این که سفید شدن موها یک امر طبیعی است و نمی‌شود از بیخ جلوی آن را گرفت؛ اما با یک‌سری کارها و ابتکارها می‌توان زمان آن را به تاخیر انداخت و از شدت آن کم کرد. ذیلا به چند نمونه اشاره می‌کنیم. افراد کچل می‌توانند از اینجای مطلب را درز بگیرند و نخوانند.

۱ـ حفظ آرامش: تا می‌توانید استرس لامصب را از خود و خانواده‌تان دور کنید. به همسایه‌ها نیز توصیه کنید که همین کار را بکنند. آن وقت خیابان محل سکونت شما می‌شود «خیابان آرام»!... بعضی‌ها به قدری حساسند که حتی داخل هواپیما نیز به محض شنیدن خبر احتمال سقوطی موفق، بیخود و بی‌جهت دچار استرس می‌شوند. خب، این خوب نیست. حساسیت هم حدی دارد.

۲ـ تغذیه سالم: خوردن غذاهای خوب و بموقع، نقش زیادی در دیر سفید شدن موها دارد. غذای خوب، واجب‌تر و بهتر از شامپوی خوب است. در این میان، مواد پروتئینی نظیر لبنیات و گوشت و تخم‌مرغ و سبزیجات، حرف اول را می‌زنند. الحمدلله تمامی این مواد لازم نیز که با نازل‌ترین قیمت‌ها در دسترس عموم قرار دارد. دیروز با عموم داشتم سر همین قضیه صحبت می‌کردم. به عوض این که غذای مقوی بخورد، حرص می‌خورد. فقط یک تار مویش مشکی مانده؛ آن هم محض نمونه.

۳ـ ژن گیری: سابق خیلی از مشکلات را به گردن جن می‌انداختند؛ اما از وقتی که علم پیشرفت کرده، به گردن ژن می‌اندازند. در همین مورد سفیدشدن زودرس موها نیز می‌گویند که یک علتش ژنتیک است. بعضی‌ها به طور ژنتیکی زمینه زود سفید شدن موها را دارند. این دسته از افراد کمتر باید از مقابل آینه عبور کنند. استرس می‌گیرند، قوز بالا قوز می‌شود. این قوز اضافی خوب نیست.