■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤول: سید علیرضا شریفی ■ نخستین موسسه فرهنگی مطبوعاتی کشور دارای گواهینامه بین‌المللی ISO9001:2008

جام جم

■ شاپا: ISSN۱۷۳۵-۳۶۳۷
■ پایگاه اطلاع‌رسانی: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹
■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰ - ۰۲۱ ■ دورنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۲۵۲
■ سازمان شهرستان‌ها: ۴۵۸۹۷ ■ کد پستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۴۴۴۰۲۹۳۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۲۳۰۰۴۰۳۲
■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)

پنجشنبه ۱۹ اردیبهشت ۱۳۹۸ | ۳ رمضان ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۳۷۹ | استان تهران و البرز ۱۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۵۰۰ تومان | Thursday - 2019 May 9

حدیث روز: بحارالانوار

پیامبر اسلام (ص):
روزه گرفتن در گرما، جهاد است.

پلک احساس: حافظ

روزه هر چند که مهمان عزیز است ای دل
صحبتش موهبتی دان و شدن انعامی

دعای روز سوم ماه مبارک رمضان

أَللّهُمَّ ارْزُقْنی فیهِ الذِّهْنَ وَالتَّنْبیهَ، وَ با عِذنی فیه مِنَ السَّفاهَهِ وَالتَّمْویهِ؛ وَاجْعَلْ لی نَصیباً مِنْ کُلِّ خَیْرٍ تُنْزِلُ فیهِ؛ بِجُودِكَ یا أَجْوَدَ الْأَجْوَدینَ.

خداوندا در این روز تیزهوشی و بیداری را روزی‌ام گردان و مرا در این روز از نابخردی و اشتباه‌کاری دور کن و در آن، از هر خیری برایم بهره‌ای فرو فرست، به جود و کرمت ای بخشنده‌ترین بخشندگان.

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۳/۰۱	غروب آفتاب: ۱۹/۵۷
اذان مغرب: ۲۰/۱۷	نیمه‌شب شرعی: ۰۰/۱۳
اذان صبح (فردا): ۴/۲۸	طلوع خورشید (فردا): ۶/۰۴

پیش‌بینی آب و هوا جمعه

تهران	ایلام	تبریز	رشت	زنجان	شیراز	قزوین	کرمان
۲۷ / ۱۸	۲۲ / ۸	۲۰ / ۹	۲۵ / ۱۰	۲۱ / ۵	۲۹ / ۱۶	۲۶ / ۱۰	۳۰ / ۱۶

امروز در تاریخ:

- لغو کاپیتالاسیون در ایران (۱۳۰۶ ش)
- تخلیه کامل ایران از نیروهای شوروی سابق پس از پایان جنگ جهانی دوم (۱۳۲۵ ش)

خودنویس

یادداشتی از حامد عسکری
شاعر و نویسنده

چند روایت نسبتا معتبر از یک ویدئو

یک: یک قطعه موسیقی منتشر می‌شود، از یک خواننده معلوم الحال، بعد یک هو چند تا ویدئو می‌رسد که توی مدارس ما به مناسبت روز معلم دانش‌آموزانی با لبخند همان آهنگ را با بالاپایین پریدن می‌خوانند و یک خانم که گویا دی‌جی دعوت‌شده به مراسم است هم جو می‌دهد و کلی جیغ و دست و هورا. از چند مدرسه دخترانه و پسرانه همین آهنگ می‌رسد.

دو: یک قطعه مداحی زمزمه محرم امسال خیلی می‌ترکد ... من غلام نوکراتم ... عاشق کربلاتم ... ویدئوهایی همان موقع و اخیرا باز می‌رسد که دانش‌آموزانی را نشان می‌دهد که دارند این را می‌خوانند و زمزمه می‌کنند.

برخورد نوع اول: یک عده ویدئوی اول را بارگذاری می‌کنند و می‌گویند شادی حق بچه‌هاست چرا این حق را ازشان بگیریم و نگذاریم تخلیه روانی شوند. یک موسیقی فان و پاپیولار است و فرداش کی می‌دونه چه خبره؟ ای‌کاش روزی برسد که تمام مدارس ایران اینقدر شاد و شاداب و پر از هیجان باشد.

برخورد نوع دوم: ویدیوی اول را عده‌ای بارگذاری می‌کنند و می‌گویند وا اسلاما چه نشسته‌اید که نفوذ کرده‌اند و مملکت بر باد رفت و هشتگ و توییت و پویش و مطالبه‌گری از وزیر و مسوولان امر کلید می‌خورد البته فقط در مجازستان.

برخورد نوع سوم: ویدئوی مداحی مجدد بارگذاری می‌شود و کپشن نوشته می‌شود: درد و بلای شما امام حسینی‌ها بخوره توی سر اون قرتی‌ها و قرتوی کمر. شما آینده این مملکتید. شیربچه‌های عاشورایی...

من بغض می‌کنم. هم از دیدن بچه‌هایی که قر می‌دهند و هم از دیدن بچه‌هایی که سینه می‌زنند. هردوتاشان فردای این آبادی را باید به دوش بکشند. هر دوشان معصومند هر دوشان همان‌قدری درکی از (غلام نوکراتم) ندارند که (سلامتی سینگلا). من بغض می‌کنم چراکه دو فرزند من هم جزو همین دانش‌آموزان نازنین هستند. حالا یک کوچه و محله بالاتر پایین‌تر.

یک چیزی هم دم گوشتان بگویم. تا وقتی دستمزد معلمین زحمتکش و باوجدان مملکتمان همین چندرغاز باشد و تمام تکیه وزارتمان فقط آموزش باشد آن هم فکسنی و نصفه نیمه و پرورش برود توی کمد بایگانی قصه همین است. توقع زیادی نداشته باشید. به خنده‌های آن بچه‌های توی کلیپ نگاه کنید و برای عاقبت به خیری‌شان دعا کنید.

سرقت بزرگ از صرافی مجازی

هکرها با نفوذ به یکی از پنج صرافی مجازی برتر جهان در زمینه خرید و فروش پول مجازی ۴۱ میلیون دلار از آن سرقت کردند.

به گزارش مهر، هکرها در جریان حمله هکری به Binance بیش از ۷۰۰۰ بیت کوین را دزدیدند که ارزش آن بالغ بر ۴۱ میلیون دلار است.

شرکت Binance از طریق وبلاگ و کانال‌های خود در شبکه‌های اجتماعی این موضوع را تأیید کرده است. عوامل این حمله هنوز شناسایی نشده‌اند.

هکرهای این شرکت از روش‌های مختلفی مانند فیشینگ، طراحی ویروس و دیگر روش‌های حمله برای دسترسی به حساب‌های کاربران استفاده کرده‌اند. آنها به کلیدهای API، کدهای FA2 و اطلاعات دیگری دسترسی یافته و همه آنها را سرقت کرده‌اند.

این شرکت ژاپنی تعداد دقیق بیت کوین‌های مسروقه را ۷۰۷۴ مورد اعلام کرده و وعده داده خسارات وارده به مشتریان خود را جبران کند، اما سازوکار این جبران هنوز مشخص نشده است.

کافه میرداماد

گفت‌وگو با محمد هادی صلح‌جو
قاری قرآن درباره کرامات کتاب خدا

این رفیق معجزه می‌کند

باران باستانی
روزنامه‌نگار

قرآن با سوره فاتحه آغاز می‌شود، سوره‌ای که صفات خداوند را ذکر می‌کند، صفاتی که یادآوری آنها به آدمی این اطمینان را می‌دهد که تکیه‌گاهی استوار، پناه اوست که بخشنده و مهربان است. برای انسانی که تشنه محبت است، با خواندن سوره حمد باور می‌کند که پشتیبان او مهربان‌ترین مهربانان و بخشنده‌ترین بخشندگان است. این اعتماد راه را برایش روشن می‌کند و او می‌تواند با تکیه به پروردگار زندگی را با همه فراز و فرودش طی کند و بسوی خداوندگاری برود که صاحب روز قیامت است و در آن روز هم حامی نیکوکارانی که به او پناه آورده‌اند. قرآن که با سوره حمد شروع می‌شود و سراسر نوازش و یادآوری مهر پروردگار است، بهترین راهبر زندگی است که عاقبتش خیر است و نیکی.

ماه رمضان را ماه قرآن می‌نامند، ماهی که در شب قدرش قرآن بر پیامبر اسلام ((ص) نازل شده و برای همین است که توصیه شده در این ماه بسیار قرآن بخوانیم تا راه برایمان روشن شود. هر چه این کتاب آسمانی را بیشتر بخوانی، نورانیت ذهن و قلبت بیشتر شده و راه واضح‌تر و آشکارتر می‌شود. برای سومین روز ماه رمضان با محمد هادی صلح‌جو، یکی از قاریان برتر هم‌صحبت شدم تا او که از کودکی با قرآن مونس شده برایمان از معجزه‌های قرائت و گوش دادن به قرآن بگوید.

این قاری قرآن که مجری تلویزیون نیز هست، می‌گوید: خداوند به من این توفیق را داده که سالیان زیادی است پای رحل قران می‌نشینم، در تمام این سال‌ها افتخار این را داشته‌ام که گوشم کلمات قرآن را بشنوند و چشمم این کلمات را ببیند. به باور من قرآن زنده‌ترین موجودی است که در اطراف ماست. پیامبران و امامان معصوم (ع) را دشمنان خدا در طول تاریخ از بین برده‌اند و حضرت مهدی (عج) تا زمان فراهم نشدن شرایط ظهور از دید ما پنهان هستند، پروردگار معجزه آخرین پیامبر خود را به صورت کتاب و نوشته نازل کرده تا برای همیشه در میان انسان‌ها بماند و حجتی باشد برای همه انسان‌ها. قرآن می‌تواند بهترین دوست ما باشد. به روایت ائمه (ع) هر کسی با قرآن دوست و همراه باشد، جهل، بدی، نادانی و ... از او کم شده و به خرد و دانایی و معرفت و خوبی‌های او افزوده می‌شود. اما متاسفانه امروزه قرآن به کتابی تبدیل شده که در کتاب خانه‌های شخصی ما خاک می‌خورد و کمتر در زندگی ما حضور دارد. رهبر معظم انقلاب چند سال قبل فرمودند: همه بدبختی که گریبان امت اسلام را گرفته نتیجه غفلت ما از قرآن است. دو سه روز قبل هم که خدمت ایشان رسیدیم بیان کردند که قرآن است که به ما آموخته در مقابل استکبار و سخن زور بایستیم و حرف بی‌منطق ظالمان را نپذیریم.

اگر زندگی و جامعه را بر اساس آموزه‌های قرآن تبیین می‌کردیم الان اجتماعی داشتیم پر از صدق و صفا و عدالت و ... امیدوارم از فرصت استثنایی رمضان استفاده کرده و با قرآن که به نظرم این روزها به آشنای قریب تبدیل شده بیشتر مانوس شویم.

قرآن پناهگاه مطمئن

به صلح‌جو می‌گویم اوایل انقلاب هم امام خمینی (ره) این هشدار را می‌دادند که قرآن باید در بطن زندگی ما جاری و ساری باشد، چه اتفاقاتی رخ داده که حالا هم این هشدار داده می‌شود که ما از آموزه‌های قرآن دور شده‌ایم؟

این قاری قرآن می‌گوید: آیه‌ای در قرآن هست که پیامبر به خداوند شکایت می‌کند که قوم من، قرآن را مهجور قرار داده و به کناری گذاشته‌اند.

در همیشه تاریخ بشر و مسلمانان از قرآن غفلت کرده‌اند و این مربوط به دوره‌ای از تاریخ نیست. در روایات آمده است که امام رضا (ع) روزی ده جزء قرآن تلاوت می‌کردند. این حجم از قرائت قرآن حدود هفت، هشت ساعت زمان می‌برد اما امام معصوم باید این زمان را صرف قرائت قرآن می‌کردند چون بر مبنای آن جامعه را مدیریت می‌کردند. در زمان خودمان امام خمینی (ره)، کسی که انقلابی بزرگ را پایه‌گذاری کرد که اساس آن قرآن است، روزانه چندین بار قرآن می‌خواندند. ماه رمضان چند بار قرآن را ختم می‌کردند. ایشان در کنار همه مشغله‌های کاری و مملکت داری از قرآن غافل نمی‌شدند. رهبر معظم انقلاب چند روز قبل گفتند در ایام جوانی در ماه رمضان چندین بار قرآن را ختم می‌کردم و به جوان‌ها توصیه کردند که قرآنی کوچک همراه خود داشته باشند و هر زمانی که فرصت شد، قرآن بخوانند.

رهبران انقلاب ما مدام قرآن را تلاوت می‌کنند چون به آن نیاز دارند. بقیه مردم هم اگر احساس کنند بدون قرآن زندگی‌شان به سامان نخواهد رسید، حتما تلاوت قرآن را در اولویت قرار داده و فرزندان خود را به مجالس قرائت و تلاوت قرآن می‌برند. باید باورمان شود که اگر قرار است تغییرات خوبی در زندگی تک تک ما رخ دهد، باید توجه‌مان را به سمت قرآن ببریم و باورمان شود که اگر خدا هوایمان را داشته باشد هرگز به بن بست نخواهیم رسید و همیشه حتی در سخت‌ترین شرایط گشایشی ایجاد خواهم کرد. خداوند می‌فرماید: اگر از من غافل شوید زندگی‌تان سخت می‌شود. آیه‌ای سازنده و حکیمانه است، اگر باور کنیم خدا همیشه هست و خواهد بود، هرگز ناامید نشده و زندگی ما سخت نخواهد شد. به خواننده‌های این گفت و گو، مطالعه «کتاب روش‌های برداشت از قرآن» نوشته مرحوم صفایی حائری را توصیه می‌کنم. این کتاب راه ارزشمندی برای ارتباط موثر با قرآن را به ما نشان می‌دهد.

حال خوب جوشن کبیر

به صلح‌جو می‌گویم خداوند در قرآن، خود را به زیباترین شکل ممکن توصیف می‌کند، اسماء الهی که ذکر آنها به ما آرامش می‌دهد، این آرامش را چگونه می‌شود، همیشگی کرد به خصوص در شرایط سختی که امروزه با آن روبرو هستیم؟

صلح‌جو می‌گوید: یکی از امتیازاتی که ما شیعیان داریم و کمتر از آن بهره می‌بریم، دعای جوشن کبیر است. دعایی که هزار نام خداوند را ذکر کرده، هر کدام از این اسماء در برگیرنده مفاهیمی عمیق است که هر فردی بنا به درکی که از خداوند دارد از آن استفاده می‌کند. در ماه رمضان به مناسبت شب‌های قدر توفیق قرائت دعای جوشن نصیب ما می‌شود اما به نظرم باید خواندن این دعا را در برنامه‌های روزانه خود قرار دهیم. خدا همیشه هست این ما هستیم که غائبیم. در ماه رمضان کمی حضور ما بیشتر شده و به واسطه ارتباط بیشتر با خدا حالمان بهتر می‌شود، چرا استمرار این حال خوب را در همه روزهای سال تجربه نمی‌کنیم. اگر هر روز قرآن و دعای جوشن کبیر بخوانیم هر روزمان مثل روزهای ماه رمضان خوب و سرشار از انرژی و برکت خواهد بود.

مقطع حساس کنونی

حکایت حکیم و ضلع جنوبی موسسه

امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

در روزگاران قدیم حکیمی زندگی می‌کرد که بسیار دانا و مطلع بود و شاگردان بسیار داشت که در مؤسسه وی ثبت نام کرده و هرروز در درس وی حاضر می‌شدند و به کسب علم و رهنمود و معرفت می‌پرداختند. حکیم علاوه بر جلسات سخنرانی عمومی و کارگاه‌های تئوریک نیمه‌خصوصی، برنامه اردوهای دونفره یا سه‌نفره پایان هفته را نیز با مریدان خاص خود برگزار می‌کرد که طی آن، یک یا دو نفر از مریدان در سفری ۳۶ ساعته با حکیم همسفر می‌شد و از این رهگذر مبانی و مبادی حکمت در جریان سفر در وجود آنها نهادینه می‌گشت.

روزی حکیم از یکی از شاگردانش که مشغول برخی فعالیت‌های اقتصادی شده بود خواست از آنجا که نوبت اوست برای حضور در سفر یکروزه آماده شود. مرید آماده شد و لباس مکفی پوشید و کوله‌اش را بست، و از آنجا که به کمتر کسی اعتماد داشت، پولهایش را نیز داخل کوله ریخت و راه افتاد. حکیم به فراست دریافت او پولهایش را با خود آورده است، اما چیزی نگفت تا در فرصت مناسب به او درس زندگی بدهد. حکیم و مرید در راه به یک دوراهی رسیدند. مرید پرسید: ای حکیم، از کدام طرف برویم که از دزد و راهزن و کیف‌قاپ و زورگیر در امان باشیم؟

حکیم گفت: کوله‌ات را زمین بگذار. مرید گفت: چشم، و کوله‌اش را زمین گذاشت. حکیم گفت: حالا از هر طرف بروی چیزی‌ت نمی‌شود. مرید گفت: آه ای حکیم، عجب درس بزرگی به من دادی و غیرمستقیم به من فهماندی آدمی هرچه سبکبارتر باشد ترسش نیز کمتر می‌گردد.

وی سپس افزود: اتفاقا در نظر داشتم این پول را برای تسریع در گسترش ضلع جنوبی موسسه و تاسیس کافی شاپ موسسه برای جذب نسل هرچه جوان‌تر، به موسسه هدیه کنم، حالا که می‌فرمایید همینجا می‌گذارم و می‌رویم. در این هنگام حکیم رو به مرید کرد گفت: البته آنچه مهم است نقطه نظر تو و میزان دلبستگی تو به پول است، نه خود پول. و وقتی تو آماده‌ای که پول خود را بر سر راه بگذاری، یعنی نقطه نظرت درست و دلبستگی‌ات اندک است. پس لازم نیست.

به این ترتیب سفر آنها به پایان رسید و موسسه از سمت ضلع جنوبی گسترش یافت و کافی شاپ موسسه تاسیس شد و هم‌اکنون علاوه بر جذب مخاطبان جدید، برای اعضای موسسه نیز نیم‌بها می‌باشد.

گمشده در فضا

یک اثر هنری که با هزینه ۱/۱ میلیون پوندی ساخته شده و همراه ماهواره‌ای به فضا ارسال شده بود، گم شد.

به گزارش فراس، کارشناسان علت گم شدن این اثر هنری را تعطیلی شش هفته‌ای دولت آمریکا و قطع ارتباط با ماهواره حامل آن اعلام کرده‌اند. اطلاعاتی که در دسترس است نشان می‌دهد اوایل ماه دسامبر موشک فالکون ۹ شرکت فضایی اسپیس ایکس تعدادی ماهواره و یک اثر هنری به نام Reflector Orbital به فضا فرستاد.

طراح این اثر هنری یک هنرمند آمریکایی به نام Trevor Paglen است؛ این اثر هنری طوری طراحی شده بود تا پس از خارج شدن از ماهواره حامل آن به شکل یک بالن الماس شکل باز شود و نور خورشید را به زمین منعکس کند. هدف از طراحی این اثر مشاهده این انعکاس با چشم غیرمسلح بود؛ این اثر هنری ۱/۱ میلیون پوند قیمت داشت و طراح آن سال ۲۰۱۵ با موزه هنر نوادا همکاری کرد تا Reflector Orbital به سرانجام برسد.

سونیکا جای کامران را گرفت

باغ‌وحش بریستول، یک شیر ایرانی جدید جایگزین کامران کرده است. به گزارش خبرآنلاین، سونیکا نام شیر ایرانی جدیدی است که باغ‌وحش بریستول جایگزین کامران کرده است. این شیر ماده سه ساله که در پارک آکسفورد شایر به دنیا آمده، قرار است در باغ‌وحش بریستول کنار شیر نر سه ساله دیگری به نام کتان به زندگی خود ادامه بدهد. در ابتدا سونیکا در یک قفس دیگر در نزدیکی کتان قرار داده شد و بعد از این‌که نگهبانان نسبت به امن بودن شرایط اطمینان پیدا کردند، سونیکا در قفس کتان ساکن شد. لینزی باگ، سرپرست بخش پستانداران باغ‌وحش بریستول در این باره توضیح داد: «خوشحالم بگویم بعد از پنجه‌زدن‌های اولیه سونیکا و کتان به‌تدریج با یکدیگر آشنا شدند و در حال شناخت یکدیگر هستند.»

همه خواص ویتامین B12

مغز و سایر اعضای بدن برای عملکرد مناسب نیاز به ویتامین B12 دارند.

به گزارش انتخاب، طبق اعلام اداره مکمل‌های رژیمی آمریکا، میزان دوز مصرف توصیه شده B12 برای افراد بزرگسال بیش از ۲/۴ میکروگرم است. ویتامین B12 به‌طور طبیعی در انواع محصولات حیوانی یافت می‌شود و در ماهی‌هایی نظیر سالمون، تون و قزل‌آلا بسیار بالاست. سایر منابع B12 شامل مرغ، تخم مرغ، ماست، شیر و گوشت گوساله هستند.

تأثیر ویتامین B12 بر عملکرد دستگاه عصبی یکی از موضوعات مورد توجه دانشمندان است. کمبود این ویتامین در بدن باعث بروز بیماری‌های عصبی و جسمانی می‌شود و گاه عوارضی جبران‌ناپذیر دارد.

ویتامین B12 یکی از ویتامین‌های بسیار مهم برای تشکیل و تجدید گلبول قرمز و عملکرد مطلوب دستگاه عصبی انسان است و از این رو درمانی مؤثر برای کم‌خونی حاد، اختلالات و فشار روانی و افسردگی به‌شمار می‌رود.

در سال‌های اخیر تأثیر این ویتامین بر سیستم عصبی خودمختار که مسؤول برقراری ثبات شرایط داخلی بدن می‌شود مورد بررسی قرار گرفته است. این ویتامین در تشکیل DNA، ساخت غلاف میلین (پوشش سلول‌های عصبی)، تکثیر سلولی و تولید گلبول قرمز، جذب آهن و اسید فولیک مؤثر است. عوارض کمبود ویتامین B12 عبارتند از کم‌خونی، احساس ضعف و سستی و بی‌حالی، حواس‌پرتی، زوال عقل و عدم تمرکز، زخم دهان و زبان، کاهش وزن، اختلال در راه رفتن و بوی بد دهان. علائم حاد کمبود این ویتامین توهم، افسردگی، از دست دادن حافظه و پارانویاست.

«ماه باران»

علیرضا رئوف

بعضی الطاف الهی مثل چشمه‌اند. یعنی دائم در جوشش‌اند و هر وقت که بخواهی باید کوزه‌ات را برداری و راهی را بروی تا به چشمه برسی بعد هم اندازه ظرفت از آن منبع بهره‌مند شوی. بعضی دیگر مثل رودند، یعنی همواره در مسیر خاصی جریان دارند، بعضی فصل‌ها عریض و عمیق‌تر و بعضی فصل‌ها باریک‌تر. باید در مسیرش قرار بگیری تا چیزی به تو برسد. اما تعداد کمی از الطاف خدا مثل باران‌اند. ناگهان می‌گیرند و تا به خودت بجنبی تمام می‌شوند. فرقی نمی‌کند کجا باشی، در چه حالی باشی، بخواهی یا نخواهی. باران که بگیرد نگاه نمی‌کند گل بودی یا علف هرز. رمضان باران است. کار زیادی نیاز نیست بکنی که بهره‌مند شوی. فقط باید زیر این ابر رحمت باشی.

برسد