

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

**حدیث روز:**  
پیامبر اسلام(ص):  
بخشنده‌ترین شما پس از من، کسی است که دانشی بیاموزد، آن‌گاه دانش خود را بی‌راند.

**پلک احساس:**  
**میزان الحکمه**  
بی‌دلی در همه احوال خدا با او بود.  
اونمی‌دیدش واز دور خدایا می‌کرد

**اوقات شرعی:**  
اذان ظهر: ۱۳/۸  
غروب آفتاب: ۱۹/۵۳  
اذان مغرب: ۲۰/۱۳  
نیمه‌شب شرعی: ۰۰/۱۴  
اذان صبح (فردا): ۴/۳۴  
طلوع خورشید(فردا): ۶/۹

## رکاب بزنید

## تا سالم بمانید



بررسی گروهی از متخصصان دانشگاهی در سیدنی نشان داده است ۲۰ دقیقه رکاب زدن حتی با دو چرخه ثابت و سه نوبت در هفته، عواقب منفی دوران یائسگی را کاهش داده و باعث رفع اضافه وزن و بازیافت عضلات از دست رفته می‌شود.

به گزارش ایسنا، نتیجه دلخواه طی دو ماه حاصل می‌شود که در مجموع فقط هشت ساعت تمرین لازم خواهد بود.

در این آزمایش ۴۰ شرکت‌کننده زن که اضافه وزن داشتند و در دوره پس از یائسگی بودند، شرکت کردند. آن دسته از زنان که در تمرین برنامه هشت ساعته رکاب زنی شرکت داشتند، ۷۰۰ گرم عضله کسب کردند و ۴۰۰ گرم چربی از دست دادند. این متخصصان می‌گویند: نتایج ما باید باعث امیدواری آن گروه از افرادی شود که ورزش کردن کار ساده‌ای برای آنها نیست.

آنها همچنین متذکر شدند: در عین حال ما می‌خواهیم همچنان تاکید کنیم که ورزش بهتر از بی‌تحركی است. می‌توان از کم شروع کرد و بعد، مدت زمان ورزش را افزایش داد. از ۲/۵ تا پنج ساعت فعالیت فیزیکی با شدت متوسط یا از يك ساعت و ۲۵ دقیقه تا دو ساعت و نیم تمرین با شدت زیاد در هفته برای حفظ سلامت کافی خواهد بود.

## ازدواج پادشاه

## با محافظ



پادشاه ۶۶ ساله تایلند با رئیس بخش محافظانش ازدواج و به وی لقب بانوی اول اهدا کرد.

به گزارش فرارو، پادشاه تایلند اعلام کرد با، ژنرال سوتیدا واجیرالونگ کورن ناآیودیا ازدواج کرده است. (Rama X)،

پادشاه ۶۶ ساله تایلند چند روز قبل از مراسم تاجگذاری این خبر را اعلام کرده است.

قرار است مراسم تاجگذاری پادشاه جدید تایلند سه روز دیگر برگزار شود. براساس اطلاعات ابتدایی، بیش از ۱۵۰ هزار نفر در مسیر راه پادشاه ایستاده و از وی استقبال خواهند کرد.

سوتیدا ۴۰ ساله که رئیس بخش محافظت پادشاه تایلند است، قبل از این به عنوان مهماندار شرکت هوایی Thai Airways کار می‌کرده و سپس به عنوان فرمانده محافظان ولیعهد تایلند معرفی شد. پادشاه تایلند همچنین به به وی لقب تانویتینگ (بانوی اول) را نیز داده است.

در بیانیه دربار تایلند آمده است: پادشاه تصمیم گرفته ژنرال سوتیدا واجیرالونگ کورن ناآیودیا را ملکه این کشور کرده و او پس از دریافت این عنوان، عضوی از خانواده سلطنتی خواهد بود.

ملکه سوتیدا، مدت‌هاست به همراه پادشاه در انتظار عمومی ظاهر می‌شود، هرچند هرگز روابط آنها رسماً تایید نشده بود.

ماها واجیرالونگ کورن اول دسامبر ۲۰۱۶ و پس از مرگ پدرش به مقام پادشاهی رسید.

گفت‌وگو با حاج مهدی سماواتی که سال‌هاست

مناجات خوانی‌اش را در ماه رمضان شنیده‌ایم

# دعای «ابو حمزه» را از دست ندهید

طاهره‌آشنائی  
روزنامه‌نگار

🔴 ماه رمضان برای من ارتباط مستقیمی با خاطرات بچگی‌ام دارد. خاطراتی که الان بیشتر شبیه نسیمی خنک از لابه‌لای حافظه‌ام بیرون می‌آیند و مغزم را خنک می‌کنند. چه خوب! حافظه‌ام آن روزها و شب‌ها را ذخیره کرد. درست مثل آدم هوشمندی که آینده را پیش‌بینی می‌کند و می‌داند دوره قحطی حال خوب در راه است و اگر انبارت پر از آذوقه‌های خوب نباشد حتما کم می‌آوری و نمی‌توانی دوام بیاوری. حافظه‌ام همه‌آن روزها و حال‌های خوب را ذخیره کرده و حالا هر زمان که در تنگنا می‌مانم سراغ ذخیره‌هایم می‌روم و جانی می‌گیرم.

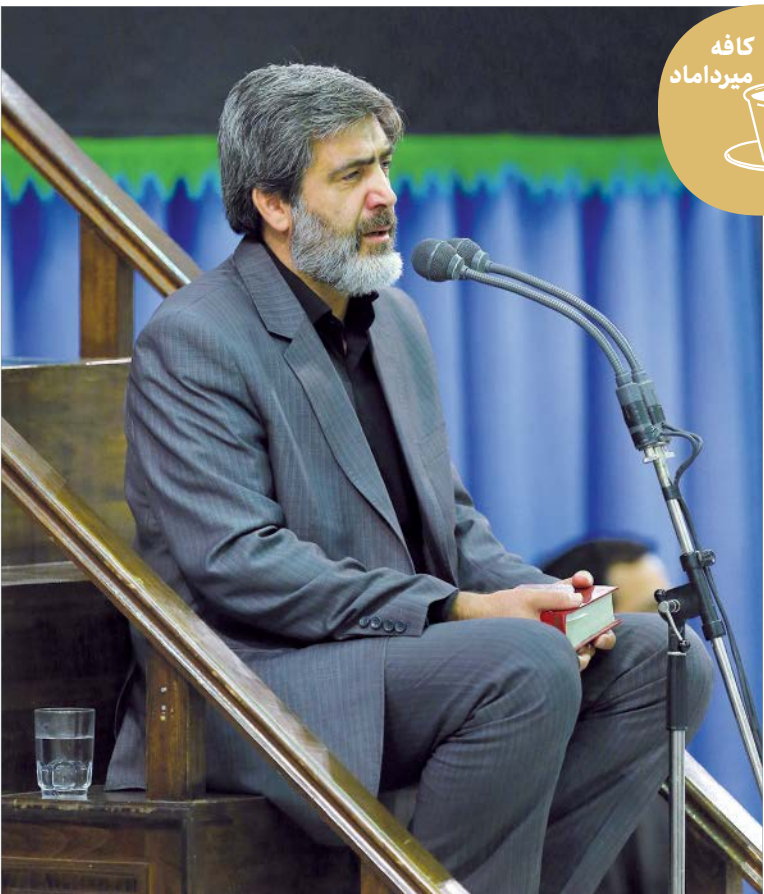
ماه رمضان‌های کودکی‌ام پر از اصواتی است که حالا در ذهنم می‌چرخند و مغزم را خنک می‌کنند. تابستان‌های داغ نیشابور، وقتی گرمای خشک مرداد، حتی به سایه‌ها هم رحم نمی‌کرد ما به زیرزمین خانه پناه می‌بردیم. هنوز خنکی آن زیرزمین دلم را هوایی می‌کند؛ هوای پدر و مادر که همه روزه‌دار بودند در گرمای مردادماه، مادر که همه عمرش يك روز هم روزه‌اش را نخورد، نماز می‌خواند و من عاشق نماز خواندنش بودم. لب‌هایش تندتند به هم می‌خوردند و چشمانش به زمین خیره می‌شدند. مادر فقط وقت نماز بود که دیگر جاهای خانه را با چشمان تیزبینش مدیریت نمی‌کرد. من گوش‌هایم را تیز می‌کردم تا بشنوم او زیر لب چه می‌گوید. هنوز هم خنکی آن زیرزمین دوست‌داشتنی، آفتاب داغ مردادماه و ذکرهاى مادر در گوشم است. هنوز هم یادم هست، سحرهایی که با صدای همین ذکرها و دعاهاى آرام و نجواگونه از خواب می‌پریدم. شب‌های داغ مرداد من زیر آسمان پرستاره نیشابور روی پشت بام می‌خوابیدم. با صدای دعایی که آرام از رادیو پخش می‌شد، چشم باز می‌کردم و دنیایی از ستاره در چشمانم می‌نشست. هنوز هم می‌شنوم: اَللّهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُكَ مِنْ تَهَانِیْکَ بِاَیَّاهُ و کُلِّ تَهَانِیْکَ یَهِیْ و... کم کم رخت خواب با این صداها از سرم می‌پرید و از نردبان پایین می‌رفتم و چقدر خوب که حافظه‌ام همه این‌ها را ذخیره کرده برای روزهای قحطی حال خوب! آن چای‌هایی که پدر در تعلیکی می‌ریخت تا خنک شود و من با چه اشتیاهی آنها را می‌خوردم و از تصور این‌که افطار یعنی خاك شیرهای مادر،



شایه ۳۵-۱۱۷۳۵-۳۴۳۷۰  
پایگاه اطلاع‌رسانی:  
www.jamejamdaily.ir  
پست الکترونیکی:  
info@jamejamdaily.ir

شنبه ۱۴ اردیبهشت ۱۳۹۸ | ۲۸ شعبان ۱۴۴۰ | صفحه ۲۰ | سال بیستم - شماره ۵۳۷۴ | استان تهران و البرز ۱۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۵۰۰ تومان | Saturday - 2019 May 4

**پیش‌بینی آب و هوا یکشنبه**  
**تهران** ۲۷ / ۱۶ ☁️  
**اهواز** ۳۶ / ۲۲ ☀️  
**ارومیه** ۲۰ / ۷ ☀️  
**بندرعباس** ۳۶ / ۲۳ ☀️  
**رشت** ۲۲ / ۱۵ ☀️  
**زاهدان** ۳۳ / ۱۹ ☁️  
**زنجان** ۱۹ / ۴ ☀️  
**کرمانشاه** ۱۹ / ۷ ☁️



از همان بچگی رفته توی ذهنم. وقتی دست در دست بابا یا مادر به مسجد بزرگ جامع نیشابور می‌رفتم و یکی از آرزوهای برآورده نشده‌ام، از پله‌های منبر اصلی این مسجد، بالا رفتن است! چقدر دوست داشتم بروم بالای منبر بنشینم اما نشد که نشد!

### 🔴 دعوتیم به مهمانی بزرگ

حالا عکس‌های حاج مهدی سماواتی را نگاه می‌کنم. مادر اگر بود می‌گفت: «آدم حسابیه! متکبر نیست!» بعد از ظهر جمعه دو روز مانده به ماه رمضان که به حاج مهدی تلفن می‌کنم باورم نمی‌شود که جواب بدهد، اما می‌دهد؛ آرام و متین. می‌گویم درباره حال خوب ماه رمضان و سحرها و افطارهایش می‌خواهم صحبت کنم، می‌گوید: چه بگویم درباره این ماه بزرگ. می‌گویم: حال خوب دعای سحر و اصلا درباره خود سحر. آرام و متین؛ از مهمانی بزرگی صحبت می‌کند که پر از برکت است و خیر و خوبی اگر فضای مهمانی را درک کنیم. می‌گوید: «چه ماهی بزرگتر و محترم‌تر از ماه رمضان که روزه‌دارش هر کاری کند، خیر است و ثواب. نفس بکشد، بخوابد، راه برود. روزه‌ایش بهترین روزه‌است و شب‌هایش بهترین شب‌ها. زیباترین سفره گسترده می‌شود و پروردگار میزبان گرمی است که از بنده‌هایش پذیرایی می‌کند. باید از همه لحظات این مهمانی استفاده کرد و یکی از بهترین فرصت‌ها حضور در مجالس

### بهترین سرآشپز سال ۲۰۱۹

يك دختر مکزیکي به نام «دنیل‌ا سوتوانیس» جایزه «بهترین سرآشپز جهان» را در سال جاری (۲۰۱۹) از آن خود کرد تا به این ترتیب جوان‌ترین برنده این جایزه با ۲۸ سال سن باشد. برگزارکنندگان جایزه «۵۰ رستوران برگزیده جهان» این جایزه را به خاطر پخت خلاقانه غذا در دو رستوران مدرن مکزیکي کومنی و اتلادار شهر نیویورک به او دادند. به گزارش تابناک، دنیل‌ا در مکزیکو سیتی پایتخت مکزیک به دنیا آمد و وقتی ۱۲ سال داشت به ایالات متحده آمریکا مهاجرت کرد. او عشق به غذا پختن را از مادر بزرگ، مادر و خاله‌هایش که آشپزهای درجه یکی بودند به ارث برد. اندوخته‌های کودکی به او کمک کردند تا در سن پایین یعنی وقتی ۱۵ سال داشت در يك رستوران مکزیکي کار کند. او چند سالی هم زیر نظر يك سرآشپز مکزیکي معروف به نام «انریکو اولیویرا» در رستوران Pujol زادگاهش فنون آشپزی را فراگرفت و چند جایزه در مکزیکوسیتی به دست آورد و کار مستقل خود را در رستوران ستنی مکزیکي به نام کومنی در نیویورک آغاز کرد که فقط غذاهای مکزیکي در آن سرو می‌شد. او با تلاش و کوشش فراوان توانست توجه بهترین تیمس‌های غذا در نیویورک را به خود جلب کند.

عکس: فارس

#### امروز در تاریخ:

- 🔴 تصویب قانون تأسیس بانک ملی ایران در مجلس شورای ملی (۱۳۰۶ ش)
- 🔴 سرنگونی هواپیمای حامل ۸ین یحیی‌ا وزیر خارجه الجزایر توسط عراق (۱۳۰۶ ش)
- 🔴 انحلال حزب نازی آلمان در پی شکست این کشور از متفقین (۱۹۴۵م)
- 🔴 سقوط بیرک کارمل، رئیس‌جمهور کمونیست افغانستان (۱۹۸۶م)

#### حکمت ۲۵۸:

- 🔴 هر گاه تهیدست شدید با صدقه دادن با خداتجارت کنید.



## گفت‌وگوی عادل و دیوانه در قبرستان مرکزی

🔴 در روزگاران قدیم در یکی از شهرهای فلات مرکزی دیوانه‌ای زندگی می‌کرد. دیوانه، دیوانه‌ای بی‌آزار بود و شهروندان را آزار و اذیت نمی‌کرد، بلکه با سخنان و کارهای جالبش روحیه نشاط را در فضای کلی شهر حاکم می‌ساخت. روزی، جمعی از مردم که برای تشییع جنازه شخصی که دارفانی را وداع کرده بود، به قبرستان مرکزی شهر رفتند. در آنجا دیوانه شهر را دیدند که چوب بلندی در دست گرفته بود و محکم به سنگ یکی از قبرها می‌کوبید. یکی از حاضران که بر حسب ظاهر و روی کاغذ شخص عاقلی بود نزدیک دیوانه شد و گفت: ای دیوانه، تو دیوانه خوبی هستی و ما همواره تو را به‌عنوان یک دیوانه مفید و سازنده می‌شناسیم. این کار چیست که می‌کنی؟ دیوانه گفت: صاحب این قبر یک شخص دروغ‌گوست.

عاقل گفت: چرا چنین می‌گویی؟ دیوانه گفت: راست می‌گویم. من تا وقتی زنده بود او را می‌دیدم. او دانما می‌گفت خانه من، ماشین من، مساب بانکی من، مغازه دونبش من، ویلاي من، زن من، فرزند من، و غیره. عاقل گفت: خب؟ دیوانه گفت: حالا کو؟ همه آنها را گذاشته و رفته. او دروغ می‌گفت. هیچ‌یک از آنها مال او نبود. اگر مال او بود، با خودش می‌برد.

عاقل گفت: ای دیوانه، می‌دانم که با این کارت می‌خواستی پندی به دیگران بدهی و موجب شوی یک کلام بزرگان به گنجینه کلام بزرگان بشری بیفزایی، اما آیا اهانت به قبر پدر مردم کار درستی است؟ وی سپس افزود: بهتر نیست به جای اجرای پرفورمنس در قبرستان، یک پیچ درست کنی و پندهایت را به‌همراه تصاویر مناسب در آنجا پست کنی که بقیه مردم نیز از آن بهره‌مند گردند؟

دیوانه گفت: من هیچ دارم. نشانی‌اش دیوانه خردمند ۱۰۱ است، اما آدمین پسوردش را عوض کرده و به آن دسترسی ندارم. عاقل گفت: اگر این‌طور است پرفورمنست را اجرا کن. فقط پواش بزن که سنگ قبر پدر مردم آسیب نبینند و به سر خاک میت خود رفت. 🔴

### جشنی برای نوازش مارها



جشن نوازش مارها در ایتالیا با حضور هزاران نفر از اهالی شهر کوچک کوکولو برگزار شد. به گزارش فرادید، این جشن هر سال در ماه می در شهر کوچک کوکولو مرکز این کشور و با حضور گردشگران داخلی و خارجی برگزار می‌شود.

در این مراسم که شماری از کودکان نیز حضور دارند پس از در دست گرفتن مارها و نوازش کردن نشان این مارهای زنده را روی سر مجسمه سان دومینیکو یکی از قدیسان مسیحی که به دور کردن مارهای سمی از شهر کوکولو شهرت داشته است می‌گذارند و در نقاط مختلف این شهر می‌گردانند. گفته می‌شود این مراسم پیش از مسیحیت نیز برگزار می‌شد.

هر سال يك ماه پیش از آغاز این مراسم شماری از مارگیرهای شهر کوکولو، ده‌ها مار را از مناطق کوهستانی اطراف شهر جمع‌آوری می‌کنند و با موش‌های زنده و تخم‌مرغ پخته آنها را تغذیه می‌کنند. این مارها پس از پایان مراسم، در مکان‌هایی که گرفته شده بودند رها می‌شوند.