

تقویم

تاریخ

۱۷ مهر ۱۲۹۲ | در گذشت پروفسور هدایت، پدر علم تغذیه ایران

حبیب... هدایت متولد۱۲۹۹ در اصفهان بود،تخصص خوددر زمینه علوم تغذیه را از دانشگاه معتبری در انگلیس دریافت کردپس از بازگشت به ایران،انستیتوی علوم تغذیه،انجمن دیابت ایران و انستیتوی بهداشت کار را تأسیس کرد. از او به عنوان پدر علم تغذیه ایران یاد می کنند.

آشناترین غریب

امام رضا(ع) فرمودند: «هر گاه ز مامداران دروغ گویند، خشکسالی می شود. هر گاه حاکم ستم کند، حکومت سست می شودو هر گاه ز کات پر داخت نشود، چهار پایان تلف می شوند.»
حجت الاسلام محدثی در شرح این حدیث می گوید: «خداوند، جهان را بر اساس تأثیر گذاری «اسباب و عوامل» بنا نهاده است. و الیان و حاکمان، مسؤلیت مهم مدیریت جامعه را بر دوش دارند. باید صادقانه کار و به مردم خدمت کنند، راست بگویند

۱۹ اکتبر ۱۵۴۷ | تولد میگوئل دو سروانتس، خالق دن کیشوت

دو سروانتس، رمان نویس، شاعر، نقاش و نمایش نامه‌نویس اسپانیایی بود. رمان مشهور «دن کیشوت» که از آثار مهم ادبیات کلاسیک اروپا به‌شمار می‌آید و بسیاری از منتقدان از آن به‌عنوان اولین رمان مدرن و یکی از بهترین آثار ادبی جهان یاد می‌کنند، اثر اوست.

و درست کردار باشند. حکومت و دولتمردان، باید اقتدار و قوّت داشته باشند. آن چه پایه‌های اقتدار یک حکومت را سست می‌کند، جور و ستم است. ظلم حاکمان به مردم زیردست، مردم را از حمایت آنان دلسرد می‌کند. و حکومتی که پشتوانه مردمی نداشته باشد، ضعیف می‌شودو چه بسا سرنگون گردد. هر عملی، عکس العمل دارد. از عکس العمل کارهای خوب و بد خویش غافل نباشیم.»
الامالی

۱۵دقیقه

زمان لازم برای مطالعه این صفحه

همشهری سلام

همشهری سلام

همشهری سلام

همشهری سلام

آب و هوا

امروز

مشهد ۱۳° ۲۸°

تایباد ۱۴° ۲۷°

ترت جام ۱۶° ۲۹°

تربت حیدریه ۱۴° ۲۸°

درگز ۱۶° ۳۰°

سبزوار ۱۶° ۳۰°

قنوجان ۱۰° ۲۷°

نیشابور ۱۴° ۲۸°

کاشمر ۱۵° ۲۹°

گناباد ۱۶° ۲۸°

تفسیرنور

در آیه ۱ سوره ابراهیم می خوانیم:

الر۔ کتب أنز لناہ إلیک لُتُخْرِجَ النَّاسَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِ رَبِّهِمْ، إلی صِرَاطٍ الْعَزِیزِ الْحَمِیدِ.

الف لام را؛ (این) کتابی است که آن را به سوی تونازل کردیم تا مردم را به اذن پرور دگارشان از تاریکی‌های (شرک و جهل) به سوی نور (ایمان) خارج کنی، به سوی راه خداوند عزیز حمید.

استاد قرآنی در تفسیر این آیه می گوید:

- قرآن به تنهایی کافی نیست، برای هدایت مردم هیر الهی نیز لازم است.
- فلسفه نزول کتاب‌های آسمانی و بعثت انبیا، نجات بشر از ظلمت هاست.
- ظلمت‌ها بسیارند، اما نور یکی است. حق یکی، ولی باطل زیاد است.
- پیامبران و کتاب‌های آسمانی وسیله هدایت اند، اصل هدایت با اذن خداست.
- راه خدا، راه عزت و سر بلندی و کمال است.

حکمت روز

مراقب نور قلبت باش

بشر در درون خود امانتی دارد که اگر با آن بدرفتاری کند، ظلم کرده است. در درون آدم، یک حقیقت فرشته‌منش قرار داده شده که انسان امانتدار آن است، نه مالک آن. این فطرت، چراغ و راهنما را خدای متعال در درون آدم به امانت گذاشته تا در سایه او راه برد و از مسیرهای خطرناک عبور کند. اگر انسان با وجود این راهنما به بیراهه برود و حرف رهبر درون خود را گوش نکند و در مواظبت از آن تلاش نکند، به تعبیر قرآن کریم به خود ظلم کرده و چراغ هدایت را خاموش کرده است.»

آیتا... جوادی آملی اشققتنا

حکایت

- هارون الرّشید دستور داد دست جوانی را که زدی کرده بود، ببرند. مادر جوان پیش آمد و گفت: ای خلیفه! دستی را که خدا آفریده چگونه می بُری؟ خلیفه گفت: به حکم خدای بُرم؟ زیرا می ترسم که در خود شرع کوتاهی کنم. پسر زن گفت: من به نیروی این دست زندگی می کنم و اگر آن را از بدن فرزندم جدا کنی، روزی مرا اُتریده ای. خلیفه گفت: دستش را ببرید که اگر این حکم را اجرا نکنم از گناهکاران باشم. پیرزن گفت: ای خلیفه! این گناه راهم یکی از همان گناهانی محسوب کن که شب هنگام از آن طلب بخشش می کنی. این سخن خلیفه را بسیار خشنود کرد و باعث آزادی جوان گناهکار شد.

لطایف الطوایف

- اعرابی شتر گم کرد. سوگند خورد که اگر شتر را پیدا کند آن را به یک در هم بفروشد. چون شتر را یافت از سوگند خود پشیمان شد. برای آن که سوگند خود را نشکند، گربه ای در گردن شتر آویخت و بانگ زد که «چه کسی می خرد شتری را به یک در هم و گربه ای به صد در هم؟ هر دورا را هم می فروشم». شخصی آن جابود گفت: «این شتر ارزان بود، اگر این قلاده را در گردن نداشت.»

بهارستان جامی

ضرب المثل خارجی

- لاتین**: برای فقرا، هوا همیشه تاریک و سرد است.
- آلمانی**: اگر با قرض داماد شدی، با خنده خدا حافظی کن.
- یوگسلاوی**: بدون عرق ریختن نمی توان به عسل دست یافت.
- بلغارستانی**: با سکوت می توان شیطان را عصبانی کرد.

دور دنیا



محموله بوگندو

ایند پیندت یک هواپیما به خاطر بوی بد مجبور به فرود اضطراری شد. هواپیمای شرکت «کانادا روژ» که از مونترال به مقصد ونکوور می رفت وقتی که از زمین بلند شد، مهمانداران و خلبان متوجه بوی خیلی بدی شدند، در حدی که خلبان ماسک های اکسیژن را آزاد کرد و همه کادر پرواز در هواپیما شروع به جست و جو کردند تا منشأ بو را پیدا کنند. در نهایت در حالی که همه از بو کلافه شده بودند، هواپیما به مبدأش برگشت و در فرود گاه معلوم شد بو از محموله «میوه دوریانی» بوده که در بخش بار هواپیما بود. دوریان که به خاطر ویتامین هایش سلطان میوه ها نام گرفته، به خاطر بوی بدش که به پیاز گندیده، جوراب پیک زده و فاضلاب تشبیه می شود، مشهور است.

زنگ تفریح

در ماه نوامبر برگ های طلایی در خت ۱۴۰۰ ساله «ژینکو» در چین شروع به ریختن می کند و اقیانوسی زرد بر پهنه زمین به وجود می آورد. ژینکو در ختی بزرگ است که در معبد بودایی ها واقع در کوه های چین قرار دارد و هر پاییز یک منظره منحصر به فرد زیبا را به ارمان می آورد.



مهارت یک دقیقه‌ای

راهکارهایی برای جلوگیری از پر خوری در آخر شب

برخی از کارشناسان تغذیه معتقدند بعد از شام دیگر نباید چیزی خورد بهتر است تا صبح ناشتا بمانید، چون بدن و سلول هایتان به استراحت و فرصتی برای پاک سازی نیاز دارند. اگر شما هم عادت به خوردن تنقلات آخر شب دارید، این ترفندها کمکتان می‌کنند بعد از شام و قبل از خواب چیزی نخورید:

- بلافاصله پس از شام، نخ دندان بکشید و با مسواک و خمیر دندان دهانتان را به خوبی تمیز کنید. این روش قدیمی میل به خوردن را به شدت در شما کم می‌کند.
- آشپزخانه را بلافاصله بعد از خوردن شام، جمع و جور و تمیز کنید. با این کار، احتمال تنقلات تلویزیون، خودتان را در حال خوردن صندلی را در مسیر ورودی قرار داد.
- به طور کلی عادت کنید موقع غذا خوردن به کار دیگری مشغول نباشید تا هنگام شب هم، ناخودآگاه هنگام کار با گوشی همراه یا تماشای تلویزیون، خودتان را در حال خوردن تنقلات نبینید.

انتخاب عجیب

آدیتی سنترال «دن پریس» مرد اهل کنتاکی که سابقا عکاس بوده، کسب و کار موفق اش را راها کرده و بیش از ۲۰ سال است که در یک دخمه زیر یک درخت زندگی می‌کند و میلی هم به برگشت به اجتماع ندارد. پریس که روزی یک عکاس خبری موفق بود، همیشه در استرس کار و خانواده به سر می‌برد. اما وقتی کتابی از هارلن هابورد، در باره بازگشت انسان ها به زندگی ابتدایی و سادگی خواند، تصمیم گرفت سبک زندگی اش را عوض کند. تا آن روز او هر روز از خواب بیدار می‌شد تا کار کند، قسط ها و قبض هایش را بپردازد و یک زندگی معمولی داشته باشد، اما بعد از خواندن کتاب مذکور، تصمیم گرفت همه چیز را رها و در دل یک مرغزار در اورگان با کمترین امکانات زندگی کند!

۴ گوشه ایران



جزیره هنگام

● جنوب ایران سرشار از شگفتی است و «جزیره هنگام» یکی از این شگفتی ها. فاصله جزیره هنگام تا قشم کم است و همین باعث می شود مسافران قشم، باز دید از جزیره دیدنی هنگام را هم در برنامه شان قرار دهند. هنگام که به ساحل نقره ای اش معروف است، در زمان های خاصی از سال، شب ها چهره ای جادویی به خود می گیرد و آب سواحلش به رنگ آبی درخشان در می آید. این پدیده ناشی از وجود فیتوپلانکتون های دریایی است که وقتی در شرایط نا آرام قرار می گیرند از خود نور ساطع می کنند و باعث می شوند موج ها و ماسه های ساحل نیز درخشنده به نظر برسند. علاوه بر این ها، جزیره هنگام در میانه یایز میزبان دلفین ها هم هست و می تواند مقصد خوبی برای یک سفر یاییزی باشد.

علم به زبان ساده

کدام سبزیجات را قبل از خوردن بیزیم؟

گر چه مصرف سبزیجات به صورت خام خالی از لطف نیست ولی برخی در صورت پخته شدن، مواد مغذی بی شماری به بدن می‌رسانندو خاصیت آننی اکسیدانی شان چند برابر می‌شود. اسفناج یکی از سبزیجاتی است که بهتر است آن را بپزید. با این کار کلسیم و آهن بیشتری به بدن تان می‌رسانید. قارچ و هویج هم از سبزیجاتی هستند که پخته شان مواد مغذی بیشتری به بدن

معرفی کتاب

مرغ شل

بچه ها معمولا به واسطه بهر مند بودن از خلاقیت و ذهن آرام و نداشتن مشغولیت‌های فکری، به دور افتاده ترین گوشه های زندگی سرگ می‌کشند؛ همان زوایایی که از دید بزرگ ترها نادیده می‌ماند. در قصه «مرغ شل» هم بچه ها با همین ظرافت، شل بودن مرغی را که پدر خانواده برای قربانی کردن جلوی خود روی تازهاش خریده، کشف و بر ملا می‌کنند. همین کشف است که به دلسوزی مادر خانواده منجر می‌شود مرغی که سر نوشتش قربانی شدن بوده، بدل می‌شود به همخانهای دوست داشتنی برای آن‌ها. داستان از آن جا آغاز می‌شود که پدر یک خانواده با قرض و وام، وانتی می‌خرد تا با آن کار کند، مادر خانواده اصرار دارد که برای ماشین جدید قربانی کنند

ولی از آن جا که پدر توان خرید یک گوسفند ندارد، به پیشنهاد بچه ها تصمیم می‌گیرد یک خروس بخرد، ولی در نهایت با یک مرغ شل به خانه باز می‌گردد. «مرغ شل» داستانی ساده و ملموس، اثر «بهناضرابی» است که طنز ظریف کتاب و تناسب دیالوگ ها با شخصیت ها، آن را جذاب می‌کند. انتشارات سوره مهر این کتاب را با قیمت ۹ هزار تومان منتشر کرده است.

تفأل

حافظ

چهارشنبه

۱۷ مهر ۱۳۹۸

۱۰ صفر ۱۴۴۱

۸ صفحه | شماره ۴۲۴۶

سراروت ماو آنتان حضرت دوست

که هر چه بر سرهای رود اروت اوست

نظیر دوست ندیدم اگر چه از مر و مر

نادم آینه دار مقابل رخ دوست

بریده کتاب

مردم کتاب‌هایی را که دوست دارند به اشتراک می‌گذارند. آن‌ها می‌خواهند حس خوبی که موقع خواندن کتاب‌ها احساس کرده‌اند یا ایده‌هایی را که در صفحات کتاب‌ها یافته‌اند، با دوستان و خانواده سهیم شوند. خواننده کتاب با به اشتراک گذاشتن یک کتاب محبوب سعی می‌کند همان شور، شادی، لذت و هیجانی را که خودش تجربه کرده است با دیگران سهیم شود. چرا؟ سهیم شدن عشق به کتاب‌ها و یک کتاب به‌خصوص با دیگران کار خوبی است. اما از طرفی هم، برای هر دو طرف تمرین دشواری است. درست است که اهداکننده کتاب روحش را برای نگاهی رایگان آشکار نمی‌کند، اما وقتی کتابی را با این اعتراف که یکی از کتاب‌های مورد علاقه‌اش است هدیه می‌کند، انگار که روحش را عریان کرده است. ماهمان چیزی هستیم که دوست داریم بخوانیم. وقتی اعتراف می‌کنیم کتابی را دوست داریم، انگار داریم اعتراف می‌کنیم که آن کتاب جنبه‌هایی از وجودمان را به خوبی نشان می‌دهد، حتی اگر آن جنبه‌ها معلوم کند که ما هلاک خواندن رمان‌های عاشقانه‌ایم، یا دلمان لک زده برای داستان‌های ماجراجویانه، یا این که در خفا عاشق کتاب‌های جنایی هستیم.



تولستوی و میل بنفش

نوشته: نینا سوتگیوچ

ترجمه: لیلا کرد

دیالوگ‌ماندگار

بعضی مواقع فکر می‌کنم اون قدر دارم برای زندگی می‌جنگم که دیگه وقتی برای زندگی کردن ندارم.

باشگاه خریداران دالاس
کارگردان: جیم مارک واله



دیکشنری

Honeymoon is over

The early pleasant beginning (as at the start of a marriage) has ended

ماه عسل تمام شد. کنایه از تمام شدن دوره جالب و شیرین او لیه هر چیز.

مثال:

Okay, the honeymoon is over. It's time to settle down and do some hard work

بسیار خب، ماه عسل تمام شد، حالا وقتشه که مستقر بشیم و سخت کار کنیم.

I knew the honeymoon was over at my new job when they started yelling at me to work faster

وقتی فهمیدم ماه عسل کارم تمام شده که برای تندتر کار کردن، سرم داد زدند.

ضرب المثل فارسی

روت نمی‌شه غریب بگیر جلوت

وقتی کسی از انجام کاری یا رفتن به جایی با بیان مطلبی، بی‌مورد و بی دلیل خجالت بکشد، به کنایه و تمسخر می‌گویند: «روت نمی‌شی، غریب بگیر جلوت».