

## تقویم

## تاریخ

## ۲۶ مهر | هفته تربیت بدنی و ورزش

از ۲۶ مهر تا ۲۲ آبان به منظور آشنایی جامعه با اهمیت و آثار و کاربرد ورزش در زندگی فردی و اجتماعی، اشاعه و توسعه و ترویج ورزش در خانه و خانواده و هدایت و ارشاد جامعه به ورزش های همگانی به نام «هفته تربیت بدنی» نام گذاری شده است.

## آشناترین غریب

## ادب داوری

امام رضا(ع) فرمودند: «بدان ! پر تو واجب است میان دو ستیزه کننده به مساوات رفتار کنی، حتی در نگاه کردن به آنان.»

حجت الاسلام شیخی در شرح این حدیث می گوید: «در بسیاری از تعالیم اسلامی، «به



همشهری سلام
<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div></div></div>
امروز
<div> <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div><div>۸۷°</div></div> <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>مشهد</div></div></div></div><div>۲۲°</div></div> </div>

## همشهری سلام

## همشهری سلام

## همشهری سلام

## ۱۵ دقیقه

زمان لازم برای مطالعه این صفحه

## همشهری سلام

## همشهری سلام

## همشهری سلام

<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div></div></div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div><div>۱۰°</div></div> <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>گناباد</div></div></div></div><div>۲۳°</div></div> </div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div></div></div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div><div>۱۱°</div></div> <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>گناباد</div></div></div></div><div>۲۳°</div></div> </div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div></div></div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div><div>۱۰°</div></div> <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>گناباد</div></div></div></div><div>۲۳°</div></div> </div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div></div></div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div><div>۱۱°</div></div> <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>گناباد</div></div></div></div><div>۲۱°</div></div> </div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div></div></div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div><div>۱۱°</div></div> <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>سبزوار</div></div></div></div><div>۲۶°</div></div> </div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div></div></div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div><div>۱۱°</div></div> <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>درگز</div></div></div></div><div>۲۴°</div></div> </div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div></div></div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div><div>۸۷°</div></div> <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>تربت حیدریه</div></div></div></div><div>۲۳°</div></div> </div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div></div></div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div><div>۱۰°</div></div> <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>تایباد</div></div></div></div><div>۲۳°</div></div> </div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div></div></div>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div><div>۱۰°</div></div> <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>تربت جام</div></div></div></div><div>۲۳°</div></div> </div>
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--	--	---	--	---

## آبوهوا

امروز
<div> <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>آبوهوا</div></div></div></div><div>۸۷°</div></div> <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>مشهد</div></div></div></div><div>۲۲°</div></div> </div>

## تفسیرنور

در آیه ۳سوره اعراف می خوانیم:

**إِنبِغُوا مَا أَنزَلَ إِلَيْنَا مِنَ الْكِتَابِ مِنْ رَبِّكُمْ وَلَا تَتَّبِعُوا مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ**

دنباله روی قرآنی باشید که از طرف خدا به سوتیان فرستاده شده است و به جای او دنبال ارباب های دیگر راه نیفتید.
حیف که کمتر به خود می آید!

استاد قرائتی در تفسیر این آیه می گوید:

● پیروی از آیات الهی، سبب رشد و تربیت بشراست.

● لازمه ربوبیت و تربیت الهی، نزول دستورات و راهنمایی ها و تذکرات است.

● نتیجه پیروی از وحی، قرار گرفتن تحت ولایت الهی و ترک آن، قرار گرفتن تحت ولایت دیگران است. اطاعت و پیروی از دیگران، در حقیقت پذیرش ولایت آن هاست.

● کسی که ولایت خدای یکتا را انپذیرد، «ربکم» باید چندین **اولی**، را از خود راضی کند.

### خاطرات سرخ

## بعثی های زبان نفهم!

اسیر شده بودیم و حالا دیگر تشنگی و گرسنگی و خستگی هم همه را کلافه کرده بود، اما هیچ کاری از دستمان بر نمی آمد. «قریان علی رنجبر» از بسیجی های اطراف انزلی بود که به صورت داوطلب آمده بود جنگ. آدم شوخ و با حال و حوصله ای بود. باین که همه ما حالمان بد بود و توی وضعیت غیر قابل باوری بودیم، وقتی رنجبر سر به سر بعثی های عصبانی می گذاشت نمی توانستیم جلوی خنده مان را بگیریم. مثلاً وقتی داشتند او را می بردند می گفت: «العرافی! المن هستم السرباز! المتأهل! المن چنتا بچه دارم! می فهمی چی می گم؟! الزن! البچه! «سرباز های عراقی گیج شده بودند. به هم نگاه می کردند و سرشان را می خاراندند و بعد سرش فریاد می زدند که دیگر حرف نزنند. اما او دست بردار نبود. بعد نگاه می کرد به بچه ها و با لهجه گیلکی می گفت: «اشان عجب زبان نفهمیدی بره!»

کتاب بی دلبیو
خاطرات شفاهی شمس... شمسینی

## حکایت

● سلطان محمود، اندامی متناسب و قامتی رشید داشت، ولی رویش پر ابله و بسیار کریه المنظر بود. روزی صورت زشت خود در آینه دید و سخت پز مردم و متفکر گشت. وزیر بر او وارد شد و سبب اندوهش را پرسید. سلطان گفت: «در مَثَل گویند که دیدار پادشاهان، مایه شادی دل و روشنی چشم است. ولی من چنین پندارم که چهره زشت من، نه تنها شادی بخش دل هان نیست، بلکه وحشت افزا و نفرت بار است.» وزیر گفت: «عین مباح»؛ از آن که زشتی رویت را از هزار کس پکی نمی بیند، اما اگر پاکیزه سیرت و دادگر و مرد نواز باشی، آواز هنیکویی هایت را همگان می شنوند و این، قبح صورت ترا می پوشاند.»

هزار و یک حکایت تاریخی

● شخصی، سلمان فارسی را دشنام داد.

سلمان پاسخ داد: ای برادر! اگر در موقع قیامت، ترا زوی من به بدی گران گردن من بدتر از آنم که تو می گوئی و اگر ترا زوی من به نیکی گران آید، بدان که آن چه تومی گوئی، مرا هیچ زیان نخواهد داشت.

## در محضر بزرگان

لامپ دفتر سوخته بود. رفتند از تعاونی دادگستری لامپ خریدند. شهید بهشتی ناراحت شد. گفت: «من این جا کار شخصی می کنم! باید لامپ را از مغازه معمولی باقیمت خودش بخرید... لامپ را پس داد. رفتند از مغازه معمولی باقیمت واقعی، لامپ خریدند. صد دقیقه تا بهشت

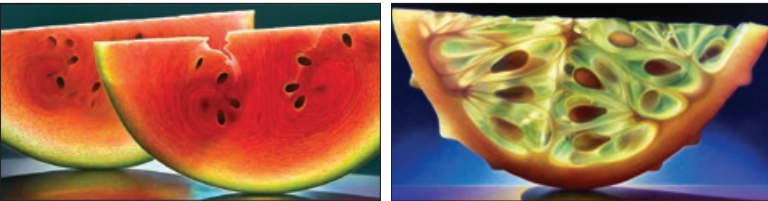


## خرافات و مکافات

**آدینی سنترال** | کارکنان یک باغ وحش در چین، پشت یک لاک پشت یک سید حصیری چسباندند تا بازدید کنندگان در آن سکه ببندازند. بازتاب این حرکت در رسانه ها، خشم گروه های دوستدار حیوانات و منتقدانی را که عقیده دارند این باغ وحش از مردم کلاهبرداری می کند، برانگیخت. ظاهر ا مردم چین معتقدند که انداختن سکه درون سید یک حرکت خرافاتی برای شانس آوردن است. باین حال بعید است عکس لاک پشت با سیدی که روی لاکش چسبیده، برای کادر این باغ وحش شانس‌بی به همراه داشته باشد.

## زنگ تفریح

«دنيس» هنرمندی است که تمرکزش بر نقاشی از سوژه های خوراکی است. این سری از کارهای او که تعدادی را باهم می بینیم، برش های میوه ای هستند که نور از پشت آن ها تابیده و بسیار طبیعی و دقیق نقاشی شده اند.



## مهارت یک دقیقه‌ای

## چند نکته برای داشتن یک خواب راحت

● غلات کامل.

● **حتما مقدار کافی منیزیم به بدن تان برسانید.** منیزیم ماده معدنی آرام کننده‌ای است که به ما کمک می‌کند در مواجهه با استرس فرسوده‌شویم. منیزیم در مسیرهایی نقش دارد که میزان تجربه استرس را تنظیم می‌کند، مثلاً علایمی چون تپش قلب، دلشوره و سردرد. منیزیم در سبزیجات با برگ سبز، انواع لوبیا، مغزها، دانه‌ها و غلات کامل و همچنین در شکلات تلخ وجود دارد؛ البته فقط در صورتی که از انواع این غذاها به‌طور مرتب استفاده کنیم، می‌توانیم مقدار نیاز روزمره‌مان را تأمین کنیم.

● **تغذیه شبانه را کاهش دهید.** خوردن در زمانی که قرار است به‌زودی به‌تخت‌خواب برویم می‌تواند باعث برگشت اسید معده (رفلاکس معده) شود و خواب‌مان را برهم‌بزند. باید از خوردن مقدار زیادی غذا در وعده شام و سرزدن بی‌وقفه به آشپزخانه دوری کنیم. این عادت شب‌هنگام احساس سنگینی را در بدن به وجود می‌آورد

## حکمت روز

## احترام به کرامت انسانی

دین به انسان می آموزد که به دیگران عزت بدهد. اگر به انسان ها عزت داده شود، دیگر هر رفتاری را انجام نمی دهند و مهم است این نکته مهم، از سنین کودکی، آموزش داده شود. بدین معنا که مثلا به

## ۱۷ اکتبر | روز جهانی ریشه کنی فقر

فقر از بنیادی ترین مشکلات و ناهنجارترین دردهای زندگی انسان است که با وجود پیشرفت و توسعه در جوامع بشری، میزان آن نه تنها کاسته نشده بلکه به طبق آمارهای موجود در حال افزایش است. سازمان ملل در سال ۱۹۹۲ این روز را برای ریشه کنی این معضل در جهان ثبت کرد.

مساوات رفتار کردن» در خصوص رعایت آداب عدالت و داوری در دادگاه‌هایبان شده است و دستور العملی برای رفتار قاضی با افراد جامعه اسلامی است. شاید بشود به این سخن به گونه‌ای دیگر نیز نگاه کرد؛ شاید برای هر کسی اتفاق بیفتد که افرادی از خانواده یا دوستان در پی اختلافی که برایشان پیش آمده به ما مراجعه کنند تا به نوعی حکم باشیم. آیا در این زمان، ما نیز نباید خود را ملزم به رعایت توصیه حضرت بدانیم و حواسمان باشد منافع یا حب و بغض شخصی را قاطی موضوع نکنیم؟»

## تفال

## حافظ

## زهر دخت گل کدجانی خزان

## مراودل زکرم کرم نیست دلدار ی

## غلام بهت سرورم که این قدم دارو

## که جلوه نظر و شوهرم دارو

# خبرنگار صری

پنج‌شنبه  
۲۵ مهر ۱۳۹۸  
۱۸ صفر ۱۴۴۱  
۸ صفحه، شماره ۴۲۵۳

## بریده کتاب

بهم گفت «تا حالا شکار رفتی؟»
گفتم «نه.»
گفت «من قبلا می رفتم، ولی دیگه نمی‌رم، آخرین باری که شکار رفتم، شکار گوزن بود، خیلی گشتم تا به گوزن پیدا کردم. من بهش شلیک کردم، در دست زدم به پاش، وقتی رسیدم بالای سرش هنوز جون داشت، نفس می کشید و با چشم هاش التماس می کرد، زیباییش مسخم کرده بود، حس کردم که می‌تونه دوست خوبی واسه ما باشه، می‌تونستم نزدیک خونه به جای دنج واسهش درست کنم. اما خوب که فکر کردم فهمیدم که این جو ری اون گوزن واسه همیشه لنگ می‌زنه و هر وقت من رو ببینه یاد بالایی می‌افته که سرش آورد رم، از نگاهش فهمیدم بزرگ‌ترین لطفی که می‌تونم در حقش بکنم اینه که به گلوله صاف تو قلبش شلیک کنم.»
بعدش گفت «تو هیچ وقت نمی‌تونی با کسی که بد جور زخمیش کردی دوست باشی»
**قهوه سرد آقای نویسنده**  
روز به معین

## دیالوگ ماندگار

اونایی که به کاری رو بلدن انجامش می‌دن، اونایی که بلد نیستن تدریسش می‌کنن.

پرسه در مه  
کارگردان: بهرام توکلی



## دیکشنری

## Wet noodle

Wimp
آدم بی عرضه، آدم شل و وارفته
مثال:

Don't be such a wet noodle. Don't let them push you around

این قدر بی عرضه نباش، نذار برات قلدر بازی در بیانرن.

Please stop being a wet noodle and tell her how you feel

خواهش می‌کنم دست از بی‌عرضگی بردار و بهش بگو که چه احساسی داری.

## ضرب المثل فارسی

## در مسجد رانمی شود کند

زندگی انسان متعلقاتی دارد که مقدس اند و نمی‌شود یا بهتر بگوییم نباید قیدان‌ها را زد، مثل پدر و مادر یا فرزند و... به کسی که در چنین چالش و شرایطی قرار گرفته، نصیحت می‌کنند: «در مسجد را که نمی‌شود کند.»

## ضرب المثل خارجی

- چینی**: اگر مردی خسیس باشد، پسرش حتما به اسراف خواهد پرداخت.
- هلندی**: دل، دروغ نمی‌گوید.
- مجارستانی**: اگر چشم نبیند، دل هم نمی‌خواهد.
- فرانسوی**: حسادت اولین درس شیطان به انسان احمق است.
- ایتالیایی**: بر حذر باش از کسی که چیزی ندارد از دست بدهد.