

## تقویم

### تاریخ

**۲۷ آبان** | آغاز هفته جهانی خودمراقبتی

خودمراقبتی از جمله اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدف داری است که به منظور حفظ حیات و ارتقای سلامت خود و خانواده انجام می شود. ارتقای سلامت، اصلاح شیوه زندگی، پیشگیری از بیماری، ارزیابی علایم و درمان بیماری ها جزو حیطه های خودمراقبتی است.

یک روایت، یک درس

## به خودت بدی نکن

امام صادق (ع) فرمودند: «مردی به ابوذر (رضی ا... عنه) گفت: ای ابوذر! مرا بهره ای از تازه های دانش ببخش؛ ابوذر پاسخ داد: دانش بسیار است، اما تو اگر می توانی به کسی که دوست اش داری بدی نکنی، چنین کن. مرد از او پرسید:

**۲۷ آبان ۱۳۱۵** زادروز طاهره صفارزاده، شاعر، پژوهشگر و مترجم قرآن

صفارزاده متولد سیرجان، اولین فردی است که قرآن را به دوزبان انگلیسی و فارسی ترجمه و عنوان «خادم القرآن» را کسب کرد. در سال ۱۳۷۱ از سوی وزارت فرهنگ و آموزش عالی، عنوان استاد نمونه به وی اعطا شد و در سال ۲۰۰۵ در مصر، به عنوان برترین زن مسلمان برگزیده شد.

## تغال

### حافظ

ای شاهد قدسی که گشودنت قنات

خواهم بشاز دید و در این فکر بگر سوز

وای مرغ بهشتی که دهد و از آبت

کاغوش کِ شدم نرل آسایش و خوابت

# خبرنگار صبری

دوشنبه
۲۷ آبان ۱۳۹۸
۲۰ ربیع الاول ۱۴۴۱
۸ صفحه
شماره ۴۲۷۴

## ۱۵دقیقه

زمان لازم برای مطالعه این صفحه

## همشهری سلام

## همشهری سلام

## همشهری سلام

## همشهری سلام

## آب و هوا

### امروز



مشهد

۱۷- -۸



تایباد

۳۷- ۱۴



تربت جام

۱۷- ۱۲



تربت حیدریه

۳۷- ۱۳



درگز

۱۷- ۹



سبزوار

۵۷- ۱۱



فوجان

۱۷- ۷



نیشابور

۳۷- ۱۳



کاشمر

۶۷- ۱۳



گناباد

۶۷- ۱۲

## تفسیر نور

در آیه ۵۶ سوره هود می خوانیم:

إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَّبِّي وَرَبُّكُمْ مَا مِّنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنِّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ.

یقیناً منْ بر خدا که پرور دگار من و پرور دگار شماست توکل کردم؛ هیچ جنبنده‌ای نیست مگر این که او مهارش را به دست [قدرت و فرمانروایی خود] گرفته است، مسلماً پرور دگار من بر راهی راست است.

استاد قرآنتی به بر خی پیام های آیه اشاره کرده اند:

● توجه به ر بویبّت همه جانبه خدا، زمینه توکل پر اوست.
● توکل، زمینه شجاعت است. با تکیه و اتکال برخداوند، می‌توان در برابر جهانی ایستاد.

● هیچ جنبنده‌ای بدون اراده خداوند، قادر به ضرر رسانی به دیگری نیست.
● خداوند، هم بر همه چیز سلطه کامل دارد و هم عادل است.
● بر کسی تکیه کنیم که علاوه بر قدرت، عدالت نیز داشته باشد.
● در مقابل عناد و لجاجت کفّار، باید از قهر و عدل الهی سخن گفت.

## خاطرات سرخ

## ریش و سبیل دودی

دوسه ساعتی می شد که جلوی سنگر گریه می کرد. اعضايمان را خرد کرده بود. چایی ام را که خوردم حواسم پرت شد، دیدم دیگر صدایش نمی آید. از سنگر فرماندهی آدمم بیرون. دیگر باید بچه ها را راه می انداختیم. یک بسیجی را دیدم که سرش را پایین انداخته بودو کمی از صف جدا راه می رفت. بلند داد زد: «آهای برادر چرانمیری اون طرف توی صف؟»نگاهی کردو بعد دويد. شک کردم. داد زد: «بیایین جاببینم.» آمد جلو. رفته بود با دود فافنوس برای خودش ریش و سبیل گذاشته بود که نشناخمش او وبرود خط مقدم.

## حکمت روز

## گناه، مانعی برای رشد و استغفار، موتور حرکتِ دوباره

خودم با هر تجربه کرده ام که مثلا امروز برای کار بزرگی آمادگی دارم؛ دلش را دارم و مقدماتش را هم آماده کرده ام ولی همین که از یک تکلیف چشم می پوشم و از یک اصل رو برمی گردانم، همین کفران و چشم پوشی باعث می شود که ضعیف بشوم و دل و جرئت انجام دادن آن کار را از دست بدهم و از آن وحشت کنم و کنار بکشم، مگر آن جا که استغفاری و بازگشتی داشته باشم! این تجربه نشان می دهد که این اصل و قانون را بر جاست که «لَئِنْ شَکَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّکُمْ وَلَئِنْ کَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ»، اگر شکر کنید، قطعا شمارا می افزایم و اگر کفران کنید البته، عذاب من سخت است.»

علی صفایی حائری | تظہیر با جاری قرآن

## در محضر بزرگان

## معنای دیگری از ایشار

سید رضی (علیه الرحمه) کتاب‌های زیادی از کسی به ۱۰ هزار دینار خرید. وقتی کتاب‌ها را به منزل آورد و نگاه می کرد، دید در حاشیه یکی، فروشد یک بیت شعر نوشته که مضمون آن این بود که من محتاج بودم و احتیاج، مرا ناچار کرد کتاب‌هایم را بفروشم. تا سید این مطلب را فهمید، تمامی کتاب‌ها را به خانه فروشنده برگرداند و پول را هم به او بخشید.

پایگاه اطلاع رسانی صالحین

## خودت انجام بده

اصطلاح DIY که مخفف عبارت DO IT YOURSELF به معنی «خودت انجام بده» است، به مجموعه کار هایی که هر فرد بدون داشتن تخصص یا تجربه خاص و با تکیه بر ذوق و خلاقیت می تواند انجام دهد اعم از ساخت، اصلاح یا تعمیر وسایل گفته می شود. این اصطلاح از اوایل دهه ۱۹۵۰ در میان مردم دنیا با گرایش به عهده گرفتن کار های منزل، بهبود وضعیت، ساخت انواع وسایل تزئینی و انجام پروژه های مختلف به عنوان سرگرمی خلاق و با هدف کاهش هزینه ها متداول شد و متعاقبا مفهوم کلی تری پیدا کرد؛ به طوری که امروزه طیف و سبعی از مجموعه مهارت ها را شامل

## مهارت یک دقیقه‌ای

## چند توصیه برای گرفتن عکس‌های با کیفیت



- زیاد روی کیفیت دوربین دیجیتالان حساس نباشید. کیفیت یک عکس بیش از هر چیز به‌نگاه، زاویه دید، چپش سوژه ها، نور، رنگ بندی و... بستگی دارد.
- از مدهای مناسب برای هر نوع عکس استفاده کنید. مدهای دوربین تان را به خوبی بشناسیدو برای عکاسی در موقعیت های مختلف از مدهای مناسب همان موقعیت استفاده کنید.
- لازم نیست حتما دوربین تان را دستی تنظیم کنید. مثلا فوکوس خود کار دوربین یا تعادل سفیدی و تنظیم ایزوی خود کار، معمولا بسیار خوب کار می کنند. لازم نیست حتما همه چیز را خودتان تنظیم کنید.
- برای داشتن نور مناسب صبر کنید. مثلا عکاسی از منظره در نور اول صبح خوب است یا عکاسی ما کرو در هوای ابری ولی روشن.
- عکس های تان را با فرمت مناسب ثبت کنید. بین فرمت های RAW و JPEG دو مین فرمت بهتر است.

## زنگ تفریح

## پرنده‌های باز یافتی

ساختن مجسمه با اشیای باز یافتی یا دورریز، نه تنها مستلزم پیدا کردن قطعه مدنظر است، بلکه نیازمند مهارتی است که بتوان آن را به درستی در کنار قطعات دیگر قرار داد. مت ویلسون، هنرمند کارولینایی بافلزات دورریز مانند قاشق و چنگال های باز یافتی، پرنده های زیبایی خلق و هر بیننده ای را میخکوب می کند.

Designswan



## ۴ گوشه ایران



### شیمیار

● دشت شیمیار یا شیرین بهار، در مرز استان خوزستان و چهارمحال و بختیاری، یکی از زیباترین مناطق طبیعی و تفریحی ایران است. دشت در دامنه کوه دلا قرار دارد و چشمه‌های متعدد، آبشار های زیبا، شط شیمیار و جنگل‌های پوشیده از درختان بلوط، بادام، بوته‌های وحشی، انواع قارچ و مرکبات، انگور کوهی، توت، انار و سیب، از جلوه‌های بی‌نظیر طبیعت در این منطقه هستند. دشت سبز شیمیار، مسیر اصلی کوچ عشایر بختیاری از مناطق گرم خوزستان به سمت کوهرنگ و زرد کوه و مناطق خنک چهارمحال و بختیاری است.

## معرفی کتاب

## بهترین شکل ممکن

کتاب «بهترین شکل ممکن» به قلم مصطفی مستور، روایت‌هایی صمیمانه و خودمانی از زندگی، آمیخته با تجربه های تلخ و شیرین است. از ویژگی‌های برجسته این اثر که آن را از دیگر آثار مستور متمایز می کند، می‌توان به وجه سینمایی داستان‌ها اشاره کرد، به گونه‌ای که می‌توان گفت «بهترین شکل ممکن» ترکیبی از ادبیات و سینما و شاید موفق‌ترین اثر نویسنده در این



تکنیک داستان نویسی باشد. اسامی داستان‌های این مجموعه، اسامی شهرهای مختلف است که یا ماجرای داستان در آن اتفاق می‌افتد یا شخصیت‌ها در طول داستان از آن شهر گذر می‌کنند. این کتاب به قدری جذاب است که می‌توانید آن را یک نفس و بدون وقفه بخوانید و از مطالعه‌اش لذت ببرید.

## بریده‌کتاب

شعارهای عاشقانه از اندیشه‌های عاشقانه برمی‌خیزند نه از فرصت‌های بی‌مصرف مانده. و هیچ چیز در هیچ موقعیتی، پرواز اندیشه را محدود نمی‌کند. به همین دلیل است که ستمگران مستبد هرگز نتوانسته اند جلوی شاعر شدن آدم‌ها را بگیرند یا نقاش شدن‌شان را یا موسیقی دان... من این سخن را باور دارم که انسان حتی در یک زندان انفرادی تنگ و تاریک نیز می‌تواند برای خود، زندگی نامحدودی به وجود بیاورد.

یک عاشقانه آرام
نادر ابراهیمی

## دیالوگ ماندگار

من قبلا فکر می کردم زندگی ام یک تراژدی‌ه‌اما حالا می فهمم همش یک کمدی بوده!

جوکر

کارگردان: تاد فیلیپس



## حکایت

● فقیری به در خانه بخیلی آمد، گفت: شنیده‌ام که تو قدری از مال خود را اندر نیازمندان کرده‌ای و من در نهایت فقرم، به من چیزی بده. بخیل گفت: من نذر کوران کرده‌ام. فقیر گفت: من هم کور واقعی هستم، زیرا اگر بینا می‌بودم، از در خانه خداوند به در خانه کسی مثل تو نمی‌آمدم.

## دیکشنری

## However

هر چند، اما، با این حال
however he agreed because of Nina.

جونی خواست بیاد، با این حال به خاطر نینا قبول کرد.

I had to ask Mary to give me a visit however I don't liketosee her.

مجبور شدم از مری بخوام بهم سر بزنه، هر چند دوست ندارم ببینم اش.

## ضرب المثل فارسی

## دُم کسی را چیدن

دُم در آوردن کنایه از شیطنت و مودبی‌گری است. وقتی کسی در مواجهه با فردی وقیح و پسررو از عهده او برآید و او را سر جای خود می‌نشانند، می‌گویند «فلانی دُم فلانی را چید».

## ضرب المثل خارجی

- چینی**: مردی که تبسم کردن نمی‌تواند، نباید وارد هیچ دکانی شود.
- عربی**: از درخت سکوت، میوه آرامش آویزان است.
- دانمارکی**: جواب ندادن هم جوابی است.
- آفریقایی**: اگر نمی‌خواهی سگ‌تور اگاز بگیرد، با دمش بازی مکن.