

## تقویم

## تاریخ

**اول دی ۱۳۰۸** از زادر روز مر حوم محمد نوری، خواننده و آهنگ ساز ایرانی

نوری، در موسیقی به اقتباس و الهام از هنر کلاسیک غرب معتقد بود. او برنده جایزه «خورشید طلایی» در سال ۱۷۸ جشنواره مهر و دارای مدرک در جه یک هنری از شورای عالی ارزیابی کشور و وزارت ارشاد بود. وی در سال ۸۵ به عنوان چهره ماندگار برگزیده شد.



یک روایت، یک درس

## زیبایی و آراستگی

## همشهری سلام

## همشهری سلام

## همشهری سلام

## همشهری سلام

## همشهری سلام

## ۱۵ دقیقه

زمان لازم برای مطالعه این صفحه

## همشهری سلام

## همشهری سلام

## همشهری سلام

## آب و هوا

## امروز



مشهد ۱۰-۱۲



تایباد ۲۰-۱۳



ترت جام ۱۰-۱۲



ترت حیدریه ۱۰-۱۰



درگز ۲۰-۹



سبزوار ۱۰-۱۰



فوجان ۲۰-۹



نیشابور ۱۰-۱۰



کاشمر ۲۰-۱۱



گناباد ۱۰-۱۲

## تفسیر نور

در آیه ۲۷ سوره شعرا می خوانیم:

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَذُكِّرُوا وَاللَّهُ كَثِيرٌ أَنْتَصِرُوا مِنْ يُغَدِّ مَا ظَلَمُوا وَسَيُعْلَمُ الَّذِينَ ظَلَمُوا أَىُّ مَقَلَبٍ يَنْقَلِبُونَ

... مگر آن شاعران که اهل ایمان و نیکو کار بوده و یاد خدا بسیار کردند و برای انتقام از (هجو) ستمی که در حق آن‌ها (و سایر مؤمنان) شده (به نظم سخن و طبع شعر) به انتقام و دفاع برخاستند (و به شمشیر زبان با دشمنان دین جهاد کردند و آنان را مؤمنان پیروی خواهند کرد) و آنان که ظلم و ستم کردند به زودی خواهند دانست که به چه کیفر گاه و دوزخ انتقامی بازگشت می کنند. استاد قرائتی در تفسیر این آیه می گوید:

- آن چه مورد انتقاد است، گمراه کردن مردم و سرگرم کردن آنان به امور مختلف است که باعث غفلت می شود؛ خواه در زمینه شعر باشد یا قصه و فیلم و عکس.
- اگر هنر در کنار ایمان قرار نگیرد، بستری مناسب و مسیری هموار برای حرکت منحرفان خواهد شد.
- یکی از شیوه‌های امر به معروف و نهی از منکر، معرفی الگوهای حق و باطل است.
- انصاف را مراعات کنید. حق خوبان هر صنف و گروه را نادیده نگیرید. شعر و هنر در دست صالحان ارزش است.
- یاد خدا، به زمان و مکان و مقدار، محدود نیست.
- هر کجا خطر لغزش زیاد است، باید یاد خدا نیز زیاد باشد.

## حکمت روز

## میدان دار اعمال مان باشیم

● لباس تقوا مثل همه لباس ها تار و پود دارد. تارش، باید ها و پودش نیاید هاست. باید ها همان واجبات است و نباید ها همان حرام ها. انبیاء آمدند بگویند: باید دید اما نه همه چیز را. باید شنید اما نه هر چیزی را. باید گفت اما نه هر سخنی را. باید خورد اما نه هر خوراک را. آمدند بگویند دیدنی ها، شنیدنی ها، گفتنی ها، خوردنی ها و هر چیز دیگر، مرز دارد و تو باید مرزبانی کنی. به دیگر سخن آمده اند بگویند به زبان و گوش و دل و چشم میدان بدهید اما نه بسیار و گرنه دیگر شما میدان دار نخواهید بود!

سلوک باران | احبت الاسلام نجبر

## حکایت

● ابن جوزی از خطبای معروف زمان خود بود. بالای منبری رفت تا برای مردم سخنرانی کند. منبر سه پله داشت. زنی از پایین منبر بلند شد و مسئله‌ای پرسید. ابن جوزی گفت: «نمی دانم.» زن گفت: «تو که نمی دانی، چرا سه پله از دیگران بالاتر نشستے ای؟» ابن جوزی گفت: «این سه پله را که من بالا نشسته ام، به آن اندازه ای است که می دانم و شما نمی دانید. من به اندازه معلوماتم بالا رفتم. ام. اگر می خواستم به اندازه مجهولاتم بالا بروم، باید منبری در دست کنم که تا فلک الافلاک بالا می رفت.»

**کشکول طبعی**

● یکی از اصحاب رسول خدا(ص) می گوید: روزی دیدم حضرت به اصحاب خود علم و حکمت بیان می کند. گفتم: ای پیامبر! آن چه را به یاران فرمودی، برایم تکرار کن. پیامبر(ص) گفت: آیا قلم و کاغذ همراه داری؟ گفتم: نه، حضرت گفت: قلم و کاغذ را از خود جدا مکن؛ خیر و برکت تا روز قیامت در نویسندگی و قلم و اهل آن است.

**شرح آداب المتعلمین**

## دور دنیا

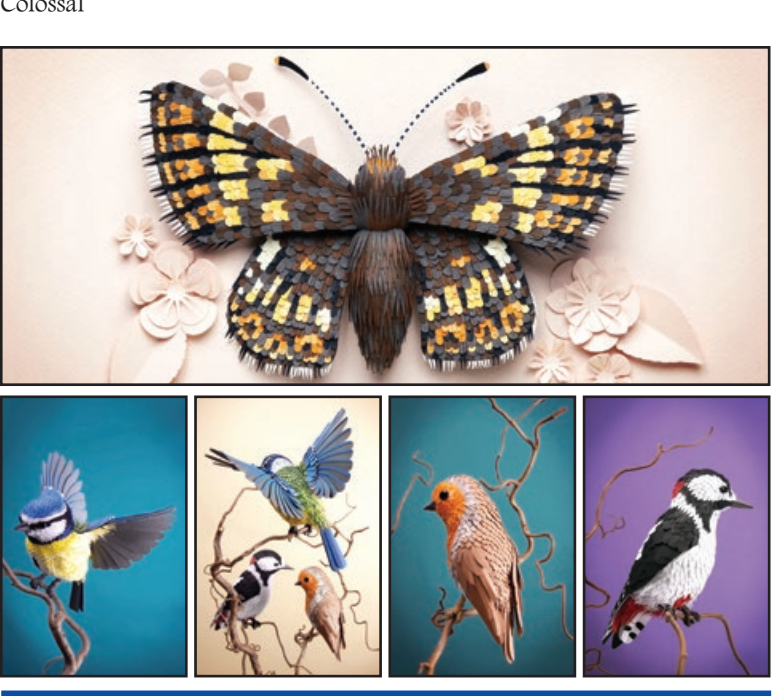


## جزیره ۳۰۰ متری

**آدیتی سنترال**|| جزیره یک نفره، نام مناسبی است که برای یک جزیره کوچک که در آب های میان آمریکا و کانادا واقع شده و کوچک ترین جزیره قابل سکونت جهان است، انتخاب شده. این جزیره که در دهه ۵۰ میلادی توسط یک خانواده به نام ساینز خریداری شده، تنها ۳۰۰ متر مربع مساحت دارد که شامل یک خانه، چند درخت و چند نیمکت در یک ساحل مینیاتوری است. در حالی که این خانواده، جزیره را برای زمان های استراحت و آرامش شان خریداری کرده بودند، این روز ها یکی از جاذبه های گردشگری به شمار می آید که گردشگران زیادی را به خود جذب می کند.

## زنگ تفريح

«لیسا لوید» هنرمند لندنی، برای ساخت آثار هنری اش، دست به کار پرزحمت و زمان بری می زند. او ساعت ها با موچین هزاران قطعه ظریف کاغذی را به هم می چسباند و پرنده ها و پروانه های زیبای کاغذی در دست می کند.



## مهارت یک دقیقه‌ای

## چند کار که با انجام آن ها نادانسته پولتان را هدر می دهید

در طول روز، خرج‌های ریز و درشتی داریم که به چشم نمی‌آیند ولی در انتهای ماه، این خرج‌ها مقدار چشمگیری می‌شوند. برای این که نادانسته، این هزینه‌های اضافی را متحمل نشوید با هم‌راه باشید تا با رعایت چند نکته در مدیریت پول هایتان مهارت بیشتری کسب کنید و آخر ماه به مشکل برنخورید.

● **خوراکی‌های تاریخ مصرف گذشته.** خرید کردن بیش از اندازه از فروشگاه‌های مواد غذایی باعث اسراف می‌شود چون تا قبل از پایان تاریخ انقضای مواد، فرصتی برای آماده کردن و مصرف آن‌ها پیدا نمی‌کنید. همیشه قبل از خرید، برنامه غذایی خود را تنظیم و مواد غذایی مورد نیاز خود را با توجه به برنامه غذایی خریداری کنید. به این ترتیب، مواد غذایی اضافه نمی‌خرید. موقع خرید مواد غذایی به تاریخ انقضای آن‌ها توجه کنید و موادی را بخرید که به اندازه کافی تاریخ مصرف داشته باشند.

● **خرید محصولات برند.** در بسیاری از موارد، محصولات برندهای مشهور تفاوت چندانی با محصولات عادی ندارند و گاهی کاملاً یکسان هستند. تنها تفاوتی که دارند این است که قیمت

**اول دی ۱۳۵۰** | سالروز تأسیس خبرگزاری رادیو و تلویزیون ایران

در چنین روزی، خبرگزاری رادیو و تلویزیون ملی ایران در چارچوب اطلاعات و اخبار، کار خود را آغاز کرد. خبرگزاری رادیو و تلویزیون ایران که بعدها به واحد مرکزی خبر تغییر نام داد به ویژه پس از پیروزی انقلاب اسلامی، از خبرگزاری‌های مهم خاورمیانه و حتی قاره آسیا محسوب می‌شود.

## تغافل

## حافظ



یکشنبه  
اول دی ۱۳۹۸  
۲۵ ربیع الثانی ۱۴۴۱  
۸ صفحه ۴۳۰ شماره ۴۳۰



## آبی پر طرفدار

**گودنیز** | میوه درخت جنیپا که نوعی توت بومی آمریکای مرکزی و جنوبی است، سال‌هاست که برای ساخت سس‌ها و نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود اما این میوه در چند سال اخیر بسیار پرطرفدار و حتی تبدیل به یک ترند شده. دلیل آن‌هم رنگ متفاوت و خاص این میوه در زمان نارس بودنش است که آبی است. آبی از آن رنگ‌هایی است که در خوراکی‌های طبیعی به ندرت یافت می‌شود، به همین دلیل وقتی برای اولین بار از این میوه برای رنگی کردن غذا استفاده شد با تعجب و توجه زیادی روبه‌رو شد و حالا چند سالی است که رنگ آبی این توت، در دستورهای مختلف غذا به چشم می‌خورد. پاستا نان و سس آبی تا شیر و پودینگ و شکلات را می‌توان با استفاده از میوه نارس جنیپا، تولید کرد.

## ۴ گوشه ایران



## تخت سلیمان تکاب

● **تخت سلیمان** نام محوطه‌ای تاریخی و مهم در ۴۵ کیلومتری شمال شرق تکاب است که وسعت آن به ۱۲ هکتار می‌رسد. در این محوطه بقایایی از بناهای مختلفی را می‌بینید که پیرامون چشمه‌ای جوشان معروف به دریاچه تخت سلیمان به جا مانده است و از گذشته‌ای پر فراز و نشیب حکایت دارد. بر اساس نظر کارشناسان، آغاز دوران رونق این محوطه به ۱۵۰۰ سال پیش بازمی‌گردد و اطلاعات خوبی از دوره پیش از اسلام در خود دارد. این محوطه در دوره ساسانیان، مهم‌ترین پایتخت این سلسله به‌شمار می‌رفت و در متون مذهبی، تاریخی و ادبی ایران باستان و اسلامی اشاره‌های متعدد دی به این پایتخت ساسانی شده است. مهم‌ترین بقایای به جا مانده در این محوطه آتشکده اذرگشسب است که زمانی مهم‌ترین بنای این مکان بر اهمیت سیاسی و دینی بوده و نظام عظیم معماری و شهرسازی پیرامون آن شکل گرفته است. تخت سلیمان بزرگ‌ترین مرکز اجتماعی و آموزش دینی در زمان خود بود که به پرورش موبدان زرتشتی و گسترش آیین در قلمرو بزرگ ساسانی می‌پرداخت و نقش‌ثوری در حیات سیاسی، اجتماعی و دینی حکومت ساسانیان ایفا می‌کرد. گفته می‌شود این مجموعه نزد ساسانیان از همان اهمیت وارزشی برخوردار بود که تخت جمشید نزد هخامنشیان.

## علم به زبان ساده

## چه عواملی موجب زخم معده می شود؟

معده یکی از اندام‌های مهم دستگاه گوارش است. اندامی کیسه مانند و ماهیچه‌ای که بین مری و روده باریک قرار دارد. این اندام، محل ذخیره و هضم غذاست. معده یک انسان بالغ می‌تواند حدود یک لیتر مواد غذایی را در خود جای دهد. شیره معده که شامل اسید کلریدریک، ترشحات مخاطی و آنزیم پپسین است، از عددی واقع در جدار معده ترشح می‌شود. وظیفه اسید کلریدریک هضم غذا، فعال کردن آنزیم پپسین، ضد عفونی کردن محیط معده و از بین بردن باکتری هاست. آنزیم پپسین موجب تجزیه پروتئین‌ها می‌شود. مواد مخاطی، سطح دیواره معده را می‌پوشاند

## معرفی کتاب

## کودکی یک رئیس

● کتاب «کودکی یک رئیس» نوشته فیلسوف معروف، ژان پل سارتر است. نویسنده در این کتاب به روایت زندگی پسرکی به نام لوسین فلوریه و شکل گیری جهان بینی و شخصیت او از چهار سالگی تا اوایل جوانی می‌پردازد. ژان پل سارتر در این رمان کوتاه تلاش می‌کند تا جست‌وجوی هویت یک انسان را از دوران کودکی تا جوانی اش به تصویر بکشد. در

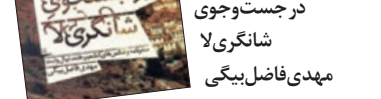
**لعل سیراب بخون تشرب یارن است**
**فرنی دیدن او داون جان کارن است**

**شرم از آن چشم سیادش و مرغان داز**
**حرک دل بردن او دید و در انکارن است**



## معرفی کتاب

اغلب مردم نپال همچون مردم هند در باورهای مذهبی خود تا حد زیادی دچار گونه‌ای خرافه هستند که تبدیل به خرده فرهنگ شده است. برای مثال، یکی از اولین چیزهایی که در هند و نپال توجه آدم را جلب می‌کند، طلسم‌هایی است که از ترکیب لیموترش، فلفل‌های سبز و قرمز، صدف و میوه درخت کاج درست شده و با نخ به هم زنجیر شده‌اند و برای دور کردن ارواح شر و نیروهای منفی در خانه، خودرو یا محل کار آویزان می‌شوند. مدتی که از اقامت‌تان در نپال بگذرد، متوجه می‌شوید که بیشتر وقت‌ها با سه قیمت مختلف برای کالاها و خدمات مواجه هستید. قیمت اول که ارزان‌ترین است، برای نهالی هاست؛ قیمت دوم کمی گران‌تر و به هندی‌ها اختصاص دارد و قیمت سوم که خیلی گران‌تر است مخصوص گردشگران خارجی است. هر چند نپال از ارزان‌ترین گزینه‌های سفر در جهان است، اما باید بدانید که در مناطق کوهستانی و سخت‌گذر همه چیز ارزان نیست. در مناطق کوهستانی نپال تنها محل اقامت ارزان است و سایر چیزها نسبت به دیگر مناطق گران‌تر است؛ به‌ویژه غذا، سوخت و حمل و نقل. در زمستان ارتباط این مناطق با دیگر نقاط کشور تقریباً قطع می‌شود و به تابستان هم دسترسی به این جادشوار است.



## دیالوگ ماندگار

گاهی هم نبود نشانه، خودش یک جور نشانه است.

سرنید پیپتی  
کارگردان: پیتر چلسوم



## دیکشنری

## Take (one's) time

To go at one's own preferred pace  
; to use as much time as one needs or desires.

عجله نکن، با آرامش انجام بده.

مثال:  
Could you please describe what happened that night? Take your time.

میشه لطفا اتفاقات اون شب رو برامون تعریف کنی؟ عجله نکن و با آرامش بگو.

There are a lot of things we need to get right, so let's be sure to take our time on this.

خیلی کارها هستن که باید انجامشون بدیم، پس بیا مطمئن بشیم که بدون عجله و با آرامش پیش میریم.

## ضرب المثل فارسی

## ● جوفروش گندم نما

به کسی که ظاهری خوب و باطنی نازیبارد یا در ظاهر عملش زیباست اما باطنش زشت، می‌گویند «جوفروش گندم نما» است.