همشهری سلام! همشهری سلام! همشهری سلام! همشهری سلام! همشهری سلام! همشهری سلام!

تقویم تاریخ

۷ مارس ۱۹۱۲ م | آغاز استعمار مراکش توسط فرانسه

در قرن نوزدهم کشمکش فراوانی میان قدرت ها برای تسلط بر مراکش وجود داشت، تا این که در ۷ مارس ۱۹۱۲ م. توافق نامه ای میان سلطان وقت مراکش و دولت فرانسه امضا شد که طبق آن مراکش رسما تحت الحمایه فرانسه محسوب می شد تا این که با مبارزات مردم، مراکش در سال ۱۹۵۶ م. اعلام استقلال کرد.

۱۶ اسفند ۱۳۲۹ | اعدام انقلابی رزم آرا

سپهبد علی رزم آرا در سال ۱۲۸۰ ش به دنیا آمد. در زمان صدارت قوام، شاه برای از بین بردن نخست وزیر و سقوط دولت وی، به رزم آرا وعده نخست وزیری داد. وقتی وی به نخست وزیری کشور رسید با ملی شدن صنعت نفت ایران به شدت مخالفت کرد و توسط شهید خلیل طهماسبی از سوی جمعیت فداییان اسلام به هلاکت رسید.

تفأل حافظ

روی خوبت آیتی از لطف بر ما کشف کرد
با دل سنگینت آیا هیچ در گیرد شبی

زان زمان جز لطف و خوبی نیست در تفسیر ما
آه آتش ناک و سوز سینه شبگیر ما

صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: کورش شجاعی
سردبیر: محمدسعید احدیان
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۰۵۱۱-۷۶۳۴۰۰۰
نمابر دبیرخانه: ۰۵۱۱-۷۶۴۴۳۹۵
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
چاپخانه مؤسسه فرهنگی هنری خراسان

آدرس سرپرستی استان خراسان جنوبی
بیرجند: خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی، شماره ۴۳
صندوق پستی: ۹۷۱۷۵-۷۵۷
تلفن: ۰۵۶۱-۴۴۴۸۰۵۱
اشتراک و آگهی: تلفن و نمابر: ۰۵۶۱-۴۴۴۸۰۵۲-۳
نمابر تحریریه: ۰۵۶۱-۴۴۴۸۰۵۴
مسئول تحریریه: ۰۵۶۱-۴۴۴۸۰۵۰
سرپرست: تلفن و نمابر: ۰۵۶۱-۴۴۴۳۹۳۹
email: birjand@khorasannews.com

اوقات شرعی بیرجند
اذان ظهر: ۱۱ : ۴۵
غروب آفتاب: ۱۷ : ۳۴
اذان مغرب: ۱۷ : ۵۳
اذان صبح فردا: ۴ : ۳۲
طلوع آفتاب فردا: ۵ : ۵۴

کفه سبک اعمال

آشناترین غریب نشسته بودم توی حرم و داشتم حدیثی از امام رضا(ع) به نقل از پیامبر(ص) را می خواندم با این مضمون که: ایمان، شناختن خدا به قلب، اقرار به زبان و عمل به ارکان است. با خودم فکر کردم، به زبان خدا را قبول داشتم، اما کفه اعمالم؟! خدا کند بتوانم کمی سنگین ترش کنم، خدا کند.

آب و هوای فردا منبع: Yahoo. com

	تهران	مشهد	اصفهان	شیراز	زاهدان	بجنورد	بیرجند	بابلسر	یزد	مکه	کربلا	نجف	دمشق
▲	۲۱	۱۷	۲۰	۲۴	۲۶	۱۸	۲۱	۱۴	۲۴	۳۱	۳۱	۲۸	۲۶
▼	۹	۸	۳	۸	۹	۸	۵	۹	۱۱	۱۵	۵	۱۶	۹

راه اینجاست

وظیفه سنگین ملت بر اساس اصل ۱۰۹ و ۱۱۰ قانون اساسی

و باید بدانیم که اگر رئیس جمهور و نمایندگان مجلس، شایسته و متعهد به اسلام و دلسوز برای کشور و ملت باشند، بسیاری از مشکلات پیش نمی آید؛ و مشکلاتی اگر باشد رفع می شود. و همین معنی در انتخاب خبرگان برای تعیین شورای رهبری یا رهبر با ویژگی خاص باید در نظر گرفته شود؛ که اگر خبرگان که با انتخاب ملت تعیین می شوند از روی کمال دقت و با مشورت با مراجع عظام هر عصر و علمای بزرگ سرتاسر کشور و متدینین و دانشمندان متعهد، به مجلس خبرگان بروند، بسیاری از مهمات و مشکلات به واسطه تعیین شایسته ترین و متعهدترین شخصیت ها برای رهبری یا شورای رهبری پیش نخواهد آمد، یا با شایستگی رفع خواهد شد. و با نظر به اصل یکصد و نهم و یکصد و دهم قانون اساسی، وظیفه سنگین ملت در تعیین خبرگان و نمایندگان در تعیین رهبر یاشورای رهبری روشن خواهد شد، که اندك مسامحه در انتخاب، چه آسیبی به اسلام و کشور و جمهوری اسلامی وارد خواهد کرد که احتمال آن، که در سطح بالایی از اهمیت است برای آنان تکلیف الهی ایجاد می کند.

مروری بر وصیت نامه امام خمینی (۴۲)

زیر باران

وقتی حسابگری انسان ارزشی ندارد

انسان حتی در تقلیدها و عادت هایش هم حسابگر است. اما بعضی مواقع در حساب هایش اشتباه می کند، می داند چه چیزی را به دست آورده، اما نمی داند چه چیزهایی را از دست داده است.

یکی از تاجرهای بزرگ شهر یک قاب و کاسه خیلی گران قیمت را که رنگ و رویی نداشتند و جز خبره ها کسی به ارزش آن پی نمی برد را نگه می داشت.

چند وقتی برای عروسی از منزل خارج شد و مادرش را تنها در خانه گذاشت. یک روز که مادر جلوی در خانه ایستاده بود، یک نفر سمسار از آن جا رد شد که وسایل کهنه مردم را می گرفت و در ازایشان کاسه و بشقاب نوی پلاستیکی می داد.

چشمش به پیرزن افتاد و گفت: مادر، تو خرت و پرتی نداری که نو و نوار بشی! پیرزن به درون خانه آمد و یک کمی گشت و چیزی پیدا نکرد تا چشمش افتاد به همان قاب و کاسه قیمتی و عتیقه.

عتیقه ها را که به سمسار داد؛ مرد با زرنگی گفت: خب، بده نمی خوام دلتو بشکنم و در مقابل ظروف نویی به پیرزن داد.

مرد تاجر که به خانه اش برگشت، مادر ماجرا را برایش گفت و مرد مبهوت شده بود طوری که زبانش را بلعیده بود.

آن چه برای یک نفر مایه غرور و عظمت حساب می شود برای دیگری مایه بهت و جنون خواهد بود؛ چون محاسبه ها با یکدیگر تفاوت دارند.

هر دو نفر محاسبه کرده اند، بلکه هر سه نفر، هم مرد تاجر هم مادرش و هم مرد سمسار، ولی آیا محاسبه ها یکی است؟

راستی انسان حسابگر است اما همین انسان ترازوهایی چون جهل و غفلت و غرور را در وزنه دارد و مادامی که ترازویش را از این وزنه ها پاک نکند سنجش و حسابش ارزشی نخواهد داشت.

برگرفته از کتاب «آیه های سبز» اثر علی صفایی

عکس روز: تعقیب و گریز دیدنی!

تفکر برتر

با سوال ذهن خود را آماده کنید

سلام، باز هم یک دقیقه فکر کنید، قرار بود دفترچه ای برای تمرینات و مفاهیم و تجربیات و مباحث مربوط به تفکر آماده کنید و اولین قدم را محکم بردارید. نوشتن مقداری سوال راجع به فکر کردن. اگر این کار را انجام نداده اید همین الانِ انجام دهید. تعدادی سوال طرح کنید. مثلا تفکر چیست؟ چرا باید فکر کنیم؟ چگونه باید فکر کنیم و...اولین گام در تفکر سوال کردن است. توانایی طرح سوال یک مهارت مهم است و به طور کلی جریان فکری هر انسانی با طرح سوال آغاز می شود.برای افزایش تمرکز در مطالعه، قبل از مطالعه سوال طرح کنید.قبل از ورود به کلاس های درسی، برای افزایش آمادگی و جذب بیشتر مطالب در رابطه با موضوعات آن جلسه تعدادی سوال طرح کنید. برای تغییر مسیر ذهن و کنترل بهتر آن سوال طرح کنید.می خواهیم با چند تصمیم ساده، جریان فکر کردن را در مسیر زندگی خود تقویت کنیم. زندگی اگر با تفکر همراه باشد ارزش مندتر می شود و برای این ارزش مندی باید با سوال آشتی کنیم. چند ایستگاه مهم را برای نمونه انتخاب کنید. مثلاً وقتی از خواب بیدار می شوید تعدادی سوال طرح کنید و آن ها را یادداشت کنید. به طور مثال: اکنون چه نعمت هایی دارم که باید به خاطر آن خدا را شکر کنم؟امروز چه کارهای مهم تری باید انجام دهم؟ چگونه امروز زندگی کنیم تا نسبت به دیروز یک قدم بهتر و موثرتر و زیباتر زندگی کرده باشیم؟سوالاتی در راستای اهداف خود، سوالاتی در رابطه با برنامه های امروز (حداقل ۵ سوال یادداشت کنید.) قبل از صحبت کردن با دیگران تعدادی سوال طرح کنید (چگونه صحبت کنم؟ از چه واژه هایی استفاده کنم؟ چرا بگویم؟ با چه نیتی؟ چه قدر؟ با چه لحنی؟) این سوال ها به مدیریت تفکر ما کمک بسیاری می کنند.با سوال ذهن خود را برای جذب و تغییر و مدیریت و سازمان دهی و کنترل و به کارگیری و تفکر آماده کنید. ان شاء ا... یکشنبه هفته آینده ادامه بحث را با هم مطرح خواهیم کرد. منتظر سوال های بعدی باشید. خدایا برای تو حرکت می کنیم، تمام سعی خود را به کار می گیریم، هدفمند و پرشور گام بر می داریم و فردا را به تو می سپاریم.

جلیل معماریانی

سبك‌زندگی

چگونه از بروز سکته قلبی پیشگیری کنیم؟

بخش دوم - در مقاله قبلی نکاتی را برای پیشگیری از حملات قلبی برایتان گفتیم.و حالا ادامه مطلب :

برای سلامت قلب ، سعی کنید مصرف فست فود و به طور کلی غذاهای شور و چرب را به شدت محدود کنید. به جای روغن های حیوانی و روغن نباتی جامد از روغن های گیاهی مثل روغن زیتون، ذرت و کانولا برای آشپزی استفاده کنید (اگر تری گلیسرید بالا دارید، مصرف همین روغن ها هم باید محدود شود).روزی چند وعده سبزیجات و میوه جات تازه به خصوص انواعی که حاوی آنتی اکسیدانت بالا (مثل کلم بروکلی، گوجه فرنگی، انگور، شاتوت، و ...)هستند، مصرف کنید.نوشیدن مایعات مثل آب و چای سبز را بیشتر کنید و از لبنیات کم چرب استفاده کنید. چون گوشت قرمز و تخم مرغ حاوی کلسترول بالا هستند، توصیه می شود برای افراد در معرض خطر ، مصرف حبوبات و غذاهای دریایی (ماهی و میگو) را جایگزین کنید.سیر یکی از سبزیجاتی است که چربی و فشار خون را پایین آورده و غلظت خون را نیز کم می کند .سعی کنید حداقل روزی یک یا دو حبه آن را به صورت خام مصرف کنید. (سیرحتما باید جویده یا خرد شود تا ماده موثره آن آزاد شود).

۷- تحقیقات جدید نشان داده که مصرف امگاتری از بروز حملات قلبی تا حد زیادی پیشگیری می کند. میزان این ترکیب در ماهی ها به خصوص ماهی سالمون یا ساردین و گردو و سویا بالا است.اگر با خوردن هریک از این مواد غذایی مشکل دارید می توانید از کپسول های حاوی روغن ماهی یا امگاتری استفاده کنید.

۸-فراموش نکنید گرچه مصرف آسپرین می تواند خطر بروز لخته های قلبی را کاهش دهد، ولی به دلیل عوارض احتمالی مثل عوارض گوارشی و خطر خونریزی، بهتر است مصرف آن تحت نظر و با توصیه پزشک باشد.

دکتر نعیمه نوبخت

۴ گوشه‌دنیا

ناجی ۶ ساله

دختر شش ساله‌ای در فیلیپین، برادر چند ماهه خود را از بین شعله‌های آتش نجات داد. ویرجینیا روجو برادر چهار ماهه خود را از کلبه شان در جزیره نگروس در حالی در آغوش خود گرفت و نجات داد که شعله‌های آتش صورتش را می‌سوزاند.

برف زرد رنگ

بارش برف زرد رنگ باعث شگفتی و غافلگیر شدن مردم روسیه شده است. وزش بادهای شدید از جانب «مغولستان» که درون خود شن و ماسه و غبار دارد و آمیخته شدن این مواد با ابرها باعث بارش برف زرد رنگ شده است.

آدم برفی ناجور

پلیس نیوجرسی در آمریکا به سازنده یك آدم برفی که به شکل پیکره برهنه الهه ونوس بود تذکر داد تا آدم برفی خود را بپوشاند. بسیاری از رهگذران و ساکنان محل این پیکر تراشی را تحسین کردند؛ اما برخی از همسایگان معتقد بودند که این آدم برفی بسیار جلف است و به پلیس شکایت کردند.

جریمه کن

خودرو رانندگانی که پس از تخلف به مأموران پلیس اعلام می کنند "جریمه کن عجله دارم باید بروم "، توقیف می‌شود. سردار سرتیپ اسماعیل احمدی‌مقدم گفت: با رانندگانی که پس از تخلف با طرح چنین ادعاهایی در واقع سعی در ادامه تخلف دارند برخورد می‌شود و پلیس باید از ادامه حرکت این راننده جلوگیری کند.

پاروزنی در هوا

این مرد آمریکایی با پارو زدن روی یک قایق در آسمان فلوریدا در ارتفاع ۱۳۰۰۰ فوتی که تقریبا برابر با ۴ کیلومتر است صحنه عجیبی به وجود آورده است. این مرد ورزش جدیدی به نام skyaking را اختراع کرده است.

سالم ترین غذاها

مجله آمریکایی فوربس بر اساس تحقیقاتی که انجام داده است؛ نام ۱۰ کشور را اعلام کرد که سنت های غذایی آن ها به حفظ اندام مناسب و طول عمر کمک می کند. سالم ترین غذاها متعلق به ژاپن است .سنگاپور و چین در جایگاه های بعدی هستند.

زوم

عکس‌های مورد نظر خود را به آدرس ذیل ایمیل کنید
photo@khorasannews.com

رنگ های زیبای طبیعت / عکس از سید محسن بیضایی

رادیو الان

رابطه ضریب هوشی و ازدواج مجدد آقایان

سلام و خسته نباشید خدمت شنوندگان عزیز رادیو الان، حتماً الان در این فکر هستید که با ۲۰ لیتر سهمیه بنزین نوروزی خود، همراه با خانواده به سر کوچه بروید یا از منزل به ته کوچه بروید. ما یک پیشنهاد تاپ تر برای شما داریم، می توانید به جای این کارها، یک پیت حلبی روغن نباتی پیدا کنید، مقادیري چوب داخل آن بریزید و با بنزین سهمیه نوروز چوب ها را آتش بزنید.

با این کار می توانید سیب زمینی آتیشی، سوسیس هات داگ و... سرخ کنید و حداقل در مصرف گاز منزل صرفه جویی کنید. علت این پیشنهاد ما این است که می ترسیم به امید این سهمیه به سر یا ته کوچه بروید و بین راه بمانید.

استفاده از قطار شهری مشهد رایگان است- یک همشهری عزیزی آمده اند پشت خط رادیو الان، همشهری جان سلام، با ما بمان!

- برو بابا دلت خوشه قصیده می گی! مگه نشنیدی خدمات رسانی متروی تهران در اول فروردین رایگانه! اونوقت هنوز قطار شهری...

-ببین همشهری عزیز، انصاف رو دور نریز! راستی که قیمتیست، انصاف زباله نیست. اگر نرخ متروی تهران یک روز در سال رایگانه، عوضش در تمام سال های اخیر و به امید خدا سال های بعدي ديگر نرخ قطار شهری در مشهد رایگان بوده چون اصلاً وجود خارجی نداره!

علت ازدواج مجدد آقایان کشف شد- اما بشنوید از جدیدترین کار تحقیقاتی گروهی از محققین انگلیسی که موفق شدند علت ازدواج مجدد آقایان را کشف و نتایج تحقیق خود را درنشریه «سوشیال سایکولوژی کوآرترلی» لندن چاپ کنند. این بندگان خدا با کلی زحمت و تحقیق روی هزاران مورد به این نتیجه رسیدند که آقایانی که از ضریب هوشی بالاتری برخوردارند نسبت به وفادار بودن به همسر و اختیار نکردن زوج دیگری آمار بهتری دارند. البته از شواهد و قرائن متقن ماجرا این طور بر می آید که دست این عزیزان توی خرج نیست وگرنه این همه صغری، کبری لازم نبود، هیچ مردی با ضریب هوشی خوب در این وانفسا سهمیه بندی بنزین ۲ تا زن نمی گیره! آخه با ۲۰ لیتر بنزین آدمیزاد به بازدید از منزل خودش هم نمی رسه چه رسد به عید دیدنی از ۲ تا خانواده همسر!!

مثنوی معنوی

حکایت

خو کردن با خباثت

مردی گذرش بر بازار عطاران افتاد. از بوی دکان عطاری سرش گیج رفت و برزمین افتاد. مردم دور او حلقه زدند. یکی گلاب بر سر و رویش می زد، یکی دستش می مالید دیگری کاهگل به جلوي بینی او می گرفت. خلاصه هر کس به نوعی می خواست به او کمک کند. اما او به هوش نیامد. خبر به خویشان او بردند که فلانی در بازار عطاران بیهوش افتاده. بعد از مدتی برادر مرد وارد بازار شد در حالی که در آستین سرگین سگ داشت و مردم را کنار زد تا به برادر رسید و سرگین سگ به جلوي بینی او گرفت بلافاصله مرد به هوش آمد. همه تعجب کردند که این چه خاصیت است همه بیهوش شدگان با عطر و گلاب به هوش می آیند، این چرا با سرگین سگ به هوش آمد. برادر گفت: برادر من تمام عمرش با سرگین سروکار داشته و برخلاف دیگران از بوی خوش متنفر است هرگاه بوی خوشی به مشام او می رسد از حال می رود و دوای آن هم سرگین است.جناب مولوی از این داستان چنین نتیجه گیری می کند که دلیل تاثیر نکردن پند و اندرز در بعضی از آدمیان خوکردن آن ها با خبیثات است در نتیجه بوی خوش پند بر آنان تاثیری ندارد.

از دیگران

گزارشی درباره بلندترین برج جهان در روزنامه تریبون شیکاگو

یکی به عجایب هفت گانه اضافه شد

حدود ۳ ماه قبل دهه اول قرن بیست و یکم هم به پایان رسید. به این مناسبت بیشتر روزنامه های اروپایی و آمریکایی به بهترین های این ده سال پرداخته اند. از بهترین های تلویزیونی در هر شبکه خصوصی بگیرید تا در صنعت وعلم و هنر. در قسمت هایی از این رده بندی هم اختلافاتی وجود دارد و هر روزنامه و هر کشوری برای خودش لیستی درست کرده، که البته بعضی از آن ها در بعضی موارد با هم اتفاق نظرهایی دارند. مثلا در لیست های بهترین های قرن بین کشورهای اروپایی و روزنامه های این کشورها تفاوت های زیادی با کشورهای آمریکایی وجود دارد.

یکی از بزرگترین این اتفاقات در همین نزدیکی کشور خودمان افتاده، که شاید جزو مهمترین اتفاقات قرن اخیر باشد. برج بزرگ دبی با نام برج خلیفه که یکی از شاهکارهای ساخته شده دست بشر است.

روزنامه ها پس از افتتاح، این برج را جزو عجایب ساخته شده به دست بشر در این ده سال اخیر قرن بیست و یکم دانستند و صفحه های آن ها پر بود از اتفاقات و داستان هایی که می شود درباره بلندترین برج جهان نوشت.

روزنامه شیکاگو تریبون بعد از افتتاح این برج مصاحبه مفصلی با تیم معمار این برج داشته و یک سری اطلاعات سرسام آور نیز از نوع ساخت و وسایل و سبک زندگی در این برج نوشته است؛ شاید سال ها بشود درباره این غول ساخته شده به دست بشر نوشت.

اول از همه بگویم که نه تنها در طبقه و ارتفاع رکورد دار جهان است، در یک سری امکانات دیگر نیز تمام رکوردها را جمع کرده و احتمالا تا چندین سال آینده اتفاقی به این بزرگی در ساختمان سازی نخواهد افتاد.

برج دبی با ۱۶۰ طبقه و به ارتفاع ۸۲۸ متر در حال حاضر بلند ترین برج جهان است. جالب است بدانید که تا زمانی که این برج افتتاح شد؛ هیچ کس نمی دانست ارتفاع برج خلیفه قرار است چقدر باشد و شرکت های ساختمانی نیز ارتفاعش را به صورت مخفیانه ای نگه داشته بودند. تا در لحظه آخر اعتراف کنند چقدر رکورد جهان را بالا بردند. قبل از این برج تایپه ۱۰۱ با حدود ۵۰۰ متر ارتفاع رکورد دار بلندترین برج جهان بود. برج دبی که قابلیت زندگی برای حدود ۱۲ هزار نفر را دارد، برای خودش شهری است و به همین خاطر امکانات رفاهی را به وجود آورده تا ساکنین نیازی به بیرون رفتن از این آسمان خراش نداشته باشند.

بعد از ساخته شدن این برج شیخ محمود، حاکم دبی در مصاحبه های خودش به این موضوع پرداخت که پس از افتتاح برج دبی یکی به عجایب هفتگانه جهان اضافه شد.

این برج که از همه لحاظ غول آساست با یک سال تاخیر در سال ۲۰۱۰ افتتاح شد. شاید قیمت سرسام آور ساخت این ساختمان در این بحران مالی که در دبی ایجاد شده کمی غیر منطقی باشد. اما با افتتاحش نگاه های تمام جهانیان را دوباره به سمت دبی جلب کرد.

تا قبل از برج دبی تمام سازه های بلند جهان توسط مصالح آهنی ساخته می شد.

زیرا کار با بتن هم بسیار زمان بر است و هم خیلی مشکل تر از آهن و به همین خاطر بیشتر شرکت های برج سازی بلند و نیمه بلند به فکر کار با مصالحی غیر از فولاد نبودند. اما این برج رکورد را در این زمینه نیز زده است. اول از همه جزو معدود آسمانخراش های دنیاست که با بتن ساخته شده و همچنین رکورد اجرای طبقات را نیز زده است.

پرسنل ساخت به طور میانگین در سه روز یک طبقه کامل را تحویل می دادند. کمی باور نکردنی است. پارکینگ این برج برای حدود ۳ هزار ماشین طراحی شده و این برج دارای سریعترین آسانسورهای جهان است. همین طور دارای بزرگترین آسانسور باربری جهان نیز هست.

همچنین در برج خلیفه بلندترین مسجد جهان ساخته شده، این مسجد در ارتفاع ششصد متری از سطح زمین درطبقات این برج بنا شده است در روند اجرای این برج حدود ۱۴ هزار کارگر تایوانی و هندی و بنگلادشی استفاده شده؛ که به صورت سه شیفت کار می کردند، آن هم گاهی در دمای ۴۵ درجه شرجی دبی.