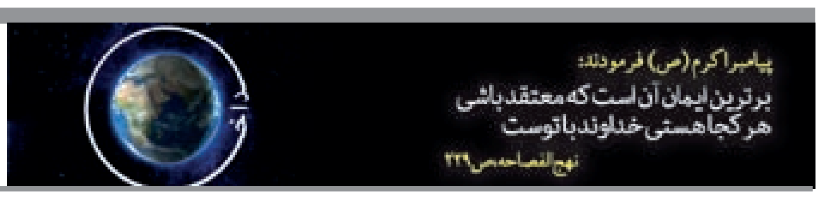
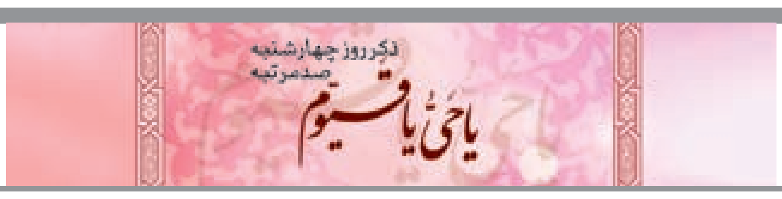
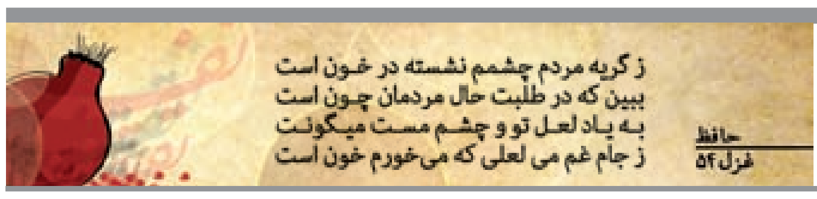
همشهری سلام



پیامبر اکرم (ص) فرمودند:
برترین ایمان آن است که معتقد باشی
هر کجا هستی خداوند با توست
نهج الفصاحه ص ۲۲۹



ذکر روز چهارشنبه
صدمرتبه
یاحیُّ یاقیّوم



ز گریه مردم چشمم نشسته در خون است
ببین که در طلبت حال مردمان چون است
به یاد لعل تو و چشم مست میگونت
ز جام غم می لعلی که می‌خورم خون است

حافظ
غزل ۵۴

فاطمه
« سلام ا... علیها »

هر دم به ضریح بی نشانت ای ماه
بسته ست دخیل، قلب من با هر آه
عمری ست تپش های دلم می گوید:
«یافاطمه اشفعی لنا عندا...»

یوسف رحیمی

در محضر بزرگان

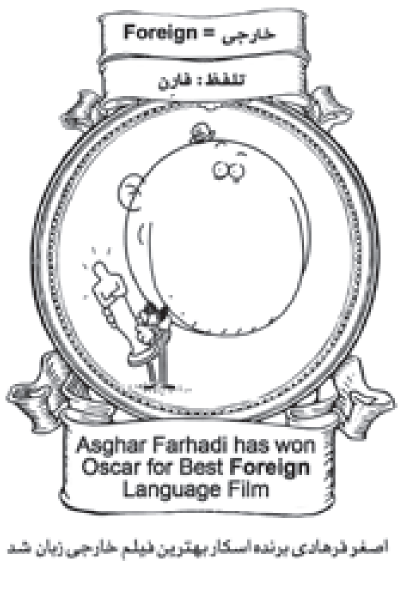
توصیه‌هایی برای درک لذت بندگی!

عالم عارف حضرت آیت ا... شیخ حسنعلی اصفهانی در توصیه‌هایی اخلاقی گفته‌اند:

«عمده نظر در دو مطلب است: یکی غذای حلال، دوم توجه در نماز و اصلاح آن. اگر این دو درست باشد، باقی درست است. یک نکته دیگر هم، اصلاح قلب است و ذکر «یا حی و یا قیوم» سحرگاه برای همین است. بین الطلوعین را به چهار قسمت تقسیم کنید: یکی اذکار و تسبیح، دیگر ادعیه، سوم قرائت قرآن و بالاخره فکری در اعمال روز گذشته. اگر موفق به طاعتی بوده اید، شکری کنید و اگر خدای نکرده ابتلا به معصیتی یافته اید، استغفار کنید.» برگرفته از کتاب «نامه‌های عرفانی نشان از بی نشان‌ها»

انگلیش آموزی

نویسنده: میترا تاتاری، تصویرساز: سعید مرادی



Foreign = خارجی
تلفظ: فارن
Asghar Farhadi has won Oscar for Best Foreign Language Film

اصغر فرهادی برنده اسکار بهترین فیلم خارجی زبان شد

اندکی صبر

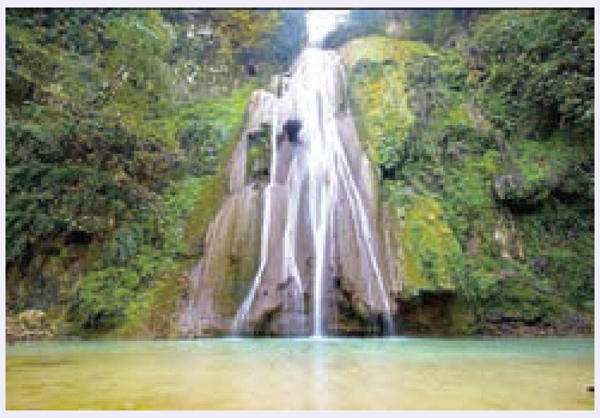
دریایی از نبودنت

همه جمع بودیم، به یاد نبودنت
هر کدام در گوشه ای
دریایی به راه انداختیم

مونا عطایی

زوم

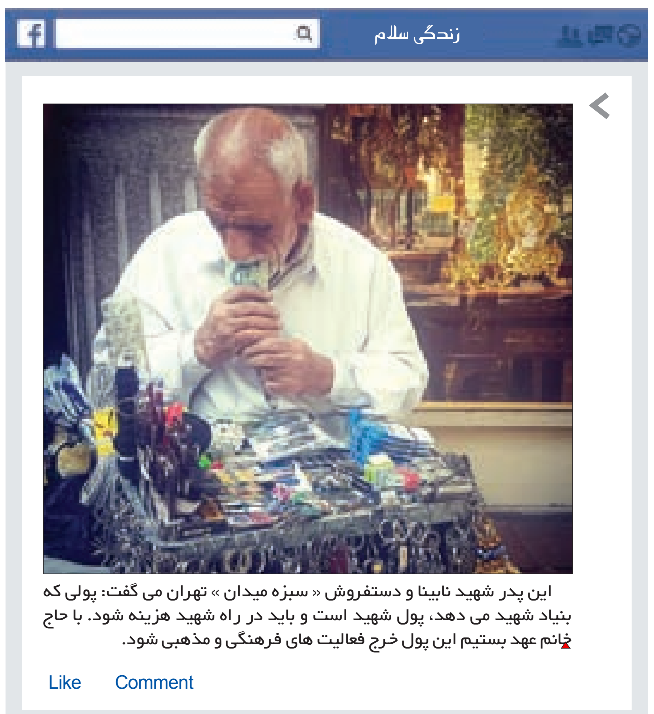
Telegram: @zendegiisalam
E-mail: photo@khorasannews.com



آبشار لوه، زیبا و رویایی

آبشار لوه در ۲۰ کیلومتری گالیکش و در کنار روستایی به همین نام و در جنگلی انبوه با درختان پهن برگ واقع شده است. آبشار لوه با ۷۵ متر ارتفاع از آبشارهای دیدنی و کم نظیر استان گلستان است.

چطوری بریم؟ در ۵ کیلومتری جاده اصلی گلستان – مشهد، سمت راست جاده تابلوی آبشار لوه پیداست.



این پدر شهید نابینا و دستفروش « سبزه میدان » تهران می گفت: پولی که بنیاد شهید می دهد، پول شهید است و باید در راه شهید هزینه شود. با حاج خانم عهد بستیم این پول خرج فعالیت های فرهنگی و مذهبی شود.

بریده کتاب

به‌جای هدف از مسیر لذت ببر

زندگی فقط در رسیدن به هدف خلاصه نشده است. ما به اشتباه این گونه می اندیشیم: درسم تمام شود راحت می شوم، غذایم را بپزم راحت می شوم، اتاقم را تمیز کنم راحت می شوم، بالاخره رسیدم ... راحت شدم، اوه چه پروژه ای ... تمام شود راحت می شوم، تمام شود که چه شود؟

مادامی که زنده هستیم و زندگی می کنیم هیچ فعالیتی تمام شدنی نیست بلکه آغاز فعالیتی دیگر است. پس چه بهتر که در حین انجام دادن هر کاری لذت بردن را فراموش نکنیم نه مانند یک روبات فقط به انجام دادن بپردازیم به تمام شدن و فارغ شدن. حتی هنگامی که دست ها را می شوییم نیز می توانیم با لذت این کار را انجام دهیم، یک بار امتحان کنید: آب چه زیبا و آرام پوست دستتان را نوازش می کند. به آب نگاه کنید و لذت ببرید و آن جاست که احساس خوب زندگی کم کم به سراغتان می آید. لذت باعث قدرتمند شدن می شود به طرز باور نکردنی باعث بالا رفتن اعتماد به نفس می شود. تا می توانی همه کارها را با لذت همراه کن حتی نفس کشیدن که کمترین فعالیت‌توست.

برگرفته از کتاب «اثر مرکب»، اثر دارن هاردی

■ دکتر ولایتی در افتتاحیه کنگره بین‌المللی جمعیت آسیایی و آفریقایی مایکوباکتریولوژی اصفهان:
جایگاه بی نظیر ایران در تولید علم در منطقه و جهان

[illegible]

■ فرماندار خداآفرین خبر داد:
تخصیص هفت میلیارد ریال اعتبار برای سامان‌دهی کمپ گردشگری آینالو

[illegible]

■ در شانزدهمین نمایشگاه بین‌المللی محیط زیست؛
شرکت ملی حفاری ایران حضور فعال دارد

[illegible]

■ مدیر کل حفاظت محیط زیست استان اصفهان:
اقدامات زیست محیطی ذوب آهن در سال جاری بسیار مفید و موثر بوده است

[illegible]

■ در اولین فراخوان مسابقه انشاء نویسی و نقاشی تحقق یافت:
یک هزار و ۱۷۰ اثر با موضوع مصرف بهینه و ایمن از گاز طبیعی توسط دانش آموزان

[illegible]

■ گرباسیان تصریح کرد:
دامپینگ فولاد یک اتهام واهی است

[illegible]

■ اهدای بیش از ۲۱۸ هزار جلد سند مالکیت روستایی و شهری در استان آذربایجان شرقی

[illegible]

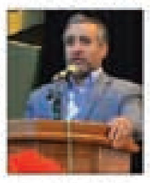
■ پرداخت ۴۴۸ میلیون تومان هزینه درمانی مددجویان شهرستان جاسک

[illegible]

■ برگزاری دو دوره آموزشی در معاونت آبزی پروری شیلات گلستان

[illegible]

■ فرماندار شاهرود:
کمیته امداد شاهرود حائز رتبه اول راستی آزمایی در اشتغالزایی شد



[illegible]

■ دستگیری صیادان غیر مجاز توسط نیروهای یگان حفاظت شیلات گلستان

[illegible]

■ بهره برداری از پروژه برق رسانی روستای سیمان شهرستان پاوه

[illegible]

■ استان قزوین در بهمن ماه ۳۸۹ میلیون متر مکعب گاز مصرف کرد

[illegible]

■ ۲۰۰۰ هزار انشعاب غیر مجاز در شهرستان قدس

[illegible]

■ حضور مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان چهارمحال و بختیاری در نماز جمعه شهر شلمزار و پاسخگویی به مشکلات مردمی

[illegible]

ت/۹۵۳۵۳۳۹۱