



متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره تکویر

این خودش نوعی کجروی و انحراف از مسیر تعلیمات قرآن است. یعنی ما نباید قرآن را مطابق ذائقه خودمان تفسیر کنیم و یا مورد استشهاده قرار دهیم...

قلب سالم، اولویتی برای همه کس و همه جا

تهیه کننده: دکتر نگار میرزاد



مصرف غذاهایی بسته بندی شده که اغلب حاوی شکر، چربی و نمک فراوان هستند، را محدود کنید. میوه وسبزی تازه را در غذاهای خود بگنجانید و مواد غذایی شیرین را با میوه هایی مانند انبه یا سایر میوه ها جایگزین کنید.

در روز جهانی قلب، یک تمرکز در خانه خود داشته باشید و ببینید چه تغییراتی را می توانید برای تبدیل آن به محیط دوستدار قلب سالم انجام دهید.

www.world-heart-federation.org/what-we-do.../world-heart-day

شده است که چقدر محیط اطراف می تواند بر عوامل خطر این بیماری و افزایش آن تاثیر بگذارد؟ در واقع هر فردی این حق را دارد که برای سلامت قلب خود، انتخاب های دوستدار قلب سالم را در هر جایی که زندگی، کار و بازی می کند، داشته باشد.

بیماری قلبی عروقی اولین علت مرگ و میر در دنیا است. در حال حاضر ۱۷/۳ میلیون مرگ در سال به علت بیماری های قلب و عروق رخ می دهد که انتظار می رود تا سال ۲۰۳۰ به ۲۳ میلیون نفر برسد.

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۴/۷۱۴

Table with 15 columns and 15 rows for puzzle 94/714. It contains numbers 1-15 in a grid pattern.

جواب جدول شماره ۹۴/۷۱۳

Table with 15 columns and 15 rows for puzzle 94/713. It contains numbers 1-15 in a grid pattern.

ما چه خوشمان بیاید و چه خوشمان نیاید، چه با ذائقه‌مان جور در بیاید و چه جور در نیاید، بدون شک مهم مسائل در قرآن توجه به قیامت است و اینکه انسان بداند چنین آینده‌ای وجود دارد.

گاهی به این صورت است که آینده‌ای به هر حال می‌آید، من بدانم یا ندانم تأثیری در قضیه ندارد؛ مثل اینکه به انسان بگویند: در آخر کار، موی تو سفید می‌شود.

ولی گاهی مسئله به گونه دیگری است، یعنی چونگویی و کیفیت آن آینده به وضع حاضر بستگی دارد، و این خیلی مهم است. [قیامت به صورت دوم است.] به همین جهت است که توجه دادن به قیامت و بقا [ضرورت پیدا می‌کند] و باز روی همین جهت است که قرآن وقتی می‌خواهد راجع به قیامت سخنی بگوید آنچه‌آن برایش مقدمه چینی می‌کند که خوب در ذهن‌ها نقش ببندد.

حالا با توجه به مقدمه‌ای که ذکر کردیم، به بیان آیات می‌پردازیم. اگر کسی به زبان عربی آشنا باشد و آهنگ آیات اول این سوره را درست درک کند، می‌فهمد که مقدر این آیات کوبنده و مؤثر است!

۲- جشنواره‌ای سینمایی- بسیار بزرگ- درخت خوش قد و قامت
۳- از جزایر جنوبی- مرکز نروژ- سرد کننده
۴- پول خارجی- فرخندگی- گل نامیدی- تزویر و تظاهر
۵- از معیارهای اندازه‌گیری طول- اندوهگین- زینت سر
۶- خبر از پیاده ندارد- اولین عدد طبیعی
۷- باد خنک ملایم- ای- رنگ چهره
۸- روز- اثری از لئون تولستوی- یار دم بریده
۹- کشاورز- تعجب زنانه- سهمگین
۱۰- از زنی‌ها- دلیل منطقی- علامت مفعول بی واسطه
۱۱- قبول نیست- نام مادر حضرت یوسف- خاموش
۱۲- اهمیت و ارزش- فرزندان- همسر خروس- آداب بی‌پایان
۱۳- خوک وحشی- از زبان‌های رایج دنیا- از توابع بندرعباس
۱۴- لطیف- حیبه- سطح
۱۵- آرزو- برادرزاده پياز- سردار رومی که با ارد جنگید

چنین شروع می‌کند: اذا الشمس كورت، آنگاه که خورشید با این عظمت، درهم پیچیده می‌شود، مثل چیزی که جمشع کند و به هم بیچند و به گوشه‌های بیندازند، در آن وقت، دیگر این خورشید کار و وظیفه‌اش تمام شده.

و اذا النجوم انكدرت، آنگاه که این ستاره‌های فروزنده، خاموش و منکدر و بی‌فروغ شوند. و اذا الجبال سیرت، آنگاه که کوه‌ها سیر و حرکت داده شوند. یعنی اوضاع و احوالی در زمین پیدا می‌شود که این کوه‌ها مثل تخته سنگی که در زلزله‌های کوچک از جایی به جایی پرت می‌شود، به این طرف و آن طرف پرتاب شوند.

شيوه حل جدول سودوگو
یک سودوگوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.
تعدادی از خانه‌ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.
اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.

عمودی: ۱- درختان- نویسنده کتاب جهان‌بینی اسلامی

سودوگو

جدول شماره ۹۴/۱۸۸

Table with 15 columns and 15 rows for puzzle 94/188. It contains numbers 1-15 in a grid pattern.

جواب جدول شماره ۹۴/۱۸۷

Table with 15 columns and 15 rows for puzzle 94/187. It contains numbers 1-15 in a grid pattern.