



### حکمت ۲ نهج البلاغه - شناخت ضد ارزش ها

رَضِيَ بِالذَّلِّ مَنْ كَشَفَ عَنْ ضُرِّهِ وَ هَانَتْ عَلَيْهِ وَ قَالَ [عليه السلام] أَرْزَىٰ بِنَفْسِهِ مَنْ اسْتَشْعَرَ الطَّمَعَ وَ  
أَمَرَ عَلَيْهَا لِسَانَهُ نَفْسُهُ مَنْ

و درود خدا بر او، فرمود: آن که جان را با طمع ورزی بپوشاند خود را پست کرده، و آنکه راز سختی های خود را آشکار سازد خود را خوار کرده، و آنکه زبان را بر خود حاکم کند خود را بی ارزش کرده است.

#### مسابقه قرآنی:

سوره ای که همنام یکی از «فروع دین» است چه نام دارد؟

کدام سوره به سوره ی امام حسین (ع) معروف است؟

### ذی الحجه بهترین اعمال ده روز اول



از روز اول تا روز دهم ماه ذی‌الحجه از بهترین و پرفضیلت‌ترین روزهاست. فضیلت و اعمال ذی‌الحجه در دهه اول این ماه قمری شامل نماز و ذکر و سوره‌ی مبارکه است که خداوند به برپادارندگانش پاداش عظیم خواهد داد.

## ذی‌الحجه اعمال برتر دهه اول

ایام ذی‌الحجه، برای خودسازی خیلی مهم است ماه، ماه دعا است، ماه راز و نیاز با خدا است.

### فضیلت ماه ذی‌الحجه

ماه «ذی‌الحجه»، آخرین ماه «سال هجری قمری» است و ماهی است بسیار پربرکت. بزرگان دین هنگامی که ماه ذی

الحجه وارد می‌شد، اهمّیت ویژه‌ای به عبادت در آن می‌دادند.

در بعضی از روایات آمده است، شب‌های دهگانه‌ای که قرآن در سوره «الفجر و لیل عشر» به آن سوگند یاد

کرده است، شب‌های دهه اول ماه ذی‌الحجه است، و این سوگند به خاطر عظمت آن است. تفسیر قمی، ج ۲، ص

۴۱۹

خداوند در سوره حج آیه ۲۸ ضمن بیان فریضه بزرگ «حج» سخن از «ایام معلّومات» گفته است که مؤمنان باید در

آن به یاد خدا باشند. یکی از تفسیرهای معروف «ایام معلّومات» که در روایات نیز آمده است، ده روز اول ماه ذی

الحجّه است. (مصباح المتهجّد، صفحه ۶۷۱). بنابراین، هم شب های آن عزیز است و هم روزهای آن

در حدیثی از رسول خدا (صلی الله علیه وآله) می خوانیم که عبادت و کار نیک در هیچ ایامی به اندازه این ایام (ده

روز اول ماه ذی الحجّه) فضیلت ندارد. اقبال، ص ۳۱۷



### سوره ی فجر در دهه ی اول ماه ذی الحجّه

در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم نقل شده است: هر کس سوره فجر را در دهه اول ماه ذی الحجّه

قرائت نماید گناهانش بخشیده می شود و اگر در غیر این ایام خوانده شود مایه نورانیت او در قیامت می گردد.

مجمع البیان، ج ۱۰، ص ۳۴۱

ادبی

آنکه را سخاوت است به شجاعت حاجت نیست . سعدی

هیچ چیز مثل احسان ، انسان را سیر نمی کند . ارسطو

زندگی درک همین اکنون است

زندگی شوق رسیدن به همان

فردایی است، که نخواهد آمد

تو نه در دیروزی، و نه در فردایی

ظرف امروز، پر از بودن توست

سهراب سپهری

آورده اند که:

نادانی بر آن شد

تا به الاغی سخن گفتن بیاموزد ،

پیاپی با دراز گوش بیچاره حرف می زد و به گمان خود الاغ در حال پیشرفت بود

: خردمندی این را دید و بگفت

ای نادان! بیهوده تلاش مکن

و خود را مضحکه دیگران قرار نده

که الاغ از تو سخن گفتن نمی آموزد

ولی تو می توانی

خاموشی را از او بیاموزی

## امثال و حکم دهخدا

عذاب ابدی در انتظار کسی است که عشق بی پایان خداوند را زیر سوال می برد.

## بیل هیکس

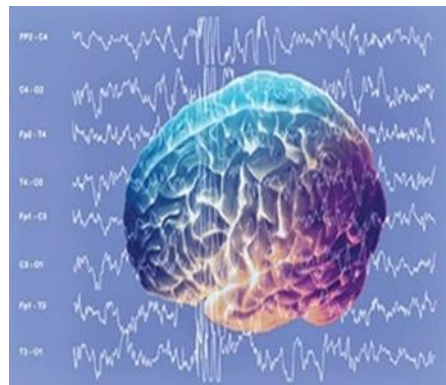
دانستن اینکه چگونه بیاندیشی شما را بسیار بالاتر از آنان که تنها می دانند به چه چیز بیاندیشند قدرت می بخشد.

## نیل دگراس

جهالت پیش از دانایی احساس امنیت ایجاد می کند.

## چارلز داروین

## پزشکی



مطالعات جدید نشان می دهد کلسترول بد در بروز زوال عقل و پیری مغز زودرس موثر است. وجود کلسترول برای

عملکرد طبیعی بدن ضروری است. ۳۰ درصد از غشای سلول های انسان از کلسترول تشکیل شده است. وجود

کلسترول برای حفظ غشای سلول و عملکرد آن ضروری است.

کلسترول نمی تواند درون خون حل شود؛ بلکه لیپو پروتئینی است که از طریق خون به نقاط مورد نیاز بدن انتقال می یابد.

کلسترول سبب ایجاد پلاک و مسدود شدن سرخرگ ها می شود و خطر حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد. کلسترول خوب

به کلسترول بد کمک می کند تا برای تجزیه به سمت کبد هدایت شود. میزان کلسترول در افراد ثابت نیست و با توجه به عوامل مختلفی از جمله ورزش، رژیم غذایی، مصرف داروهای مختلف، سن و بیماری تغییر می کند.

مطالعات محققان دانشگاه لیدن در هلند نشان می دهد نوسانات کلسترول تاثیر قابل ملاحظه ای بر مغز دارد. این مطالعه نشان می دهد افزایش کلسترول سبب کاهش فشار خون مغز می شود و در بروز زوال عقل و پیری زودرس مغز نقش دارد. آنچه مسلم است تاثیر کلسترول بر افزایش روند پیری است؛ ولی نحوه تاثیر آن نیازمند مطالعه و بررسی بیشتر است.

منبع : مرکز اطلاعات فنی ایران