

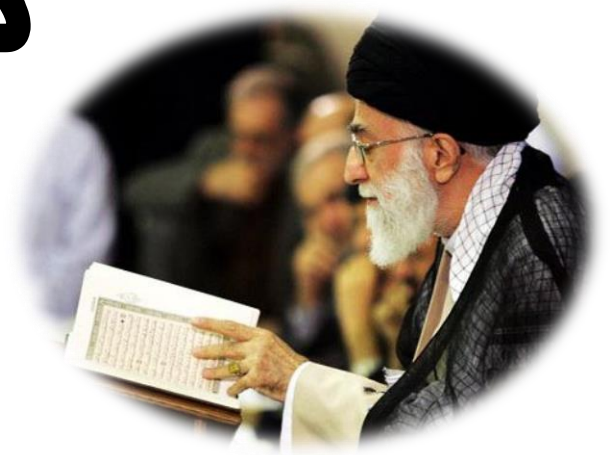
# گلشن کلمه

نکو آباد



کانون فرهنگی هنری امام حسین علیه السلام نکوآباد

شماره ۲۴ ♦ تیر ماه ۹۳ ♦ ۴ صفحه



در این شماره می خوانید :

- عوامل تباهی عقل آدمی
- کلام حق
- زالو درمانی
- توصیه های برای روزه داران
- نکاتی در مورد گوشتها

• رهبر معظم انقلاب :

- ماه رمضان در هر سال، قطعه ای در بهشت است که خدا در جهنم سوزان دنیای مادی ما، آن را وارد می کند و به ما فرصت می دهد که خودمان را بر سر این سفره الهی در این ماه، وارد بهشت کنیم.
- بعضی همان سی روز را وارد بهشت می شوند. بعضی به برکت آن سی روز، همه سال را و بعضی همه عمر را.

وَهَذَا شَهْرُ التَّوْبَةِ وَهَذَا شَهْرُ الْمَغْفِرَةِ وَالرَّحْمَةِ

مناجی الجنان

ماه رمضان ماه توبه، آمرزش و رحمت است

سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ

سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ

سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ

سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ





## نیایش

و تو ای خدای من، در کتاب استوارت گفته ای که توبه را از بندگان می پذیری، از بدی ها می گذری، و توبه کنندگان را دوست داری. پس همان گونه که وعده دادی توبه ام را بپذیر، و چنان که ضمانت نمودی از بدی هایم در گذر، و همان سان که شرط کردی محبت خودت را بر من واجب کن. من نیز -ای خدای من- با تو شرط می کنم که دیگر به آنچه تو نمی پسندی باز نگردم، و ضمانت می دهم که به آنچه نزد تو نکوهیده است، بر نگردم، و با تو پیمان میبندم که همه گناهان را ترک کنم.

صحیفه سجاده (دعای ۳۱، فراز های ۱۵ و ۱۶)



## عوامل تباهی عقل آدمی

خداوند متعال به بندگان عقل داده تا با آن توشه ی دنیا و آخرت خودش را پر بار و برکت کند. و ما باید با حفظ تمامیت عقلی خود به شکوفایی عقل خود به پردازیم و هر انسانی می تواند عقل خود را تباه کند یا از آن به نحو احسن استفاده کند و عقل خود را شکوفا کند.

عوامل تباهی عقل را می توان: مستی شراب - مستی گناه - خود پسندی (عجب) - همراهی با نادان - گوش ندادن به نصایح خردمندان - بیهوده گویی - شوخی فراوان - فقر و تنگ دستی - ترک تجارت (بی کاری) - زیاده روی در خوردن گوشت و پرهیز از خوردن گوشت نام برد.

## عوامل سلامت نگه داشتن عقل

امیر مومنان حضرت علی (علیه السلام) فرمود: عقل غریزه ای است که با دانش و تجربه فزونی می یابد و نیز فرمود: اندیشه فراوان در حکمت، عقل را بارور می کند، همچنین فرمود: رها کردن چیزی که برای تباه شدن نیست عقلت را کامل می کند.

## تأثیر مواد غذایی بر رشد عقلی

در اینجا به برخی مواد غذایی و اموری دیگر که در رشد و تقویت عقل مؤثرند اشاره می شود:

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: از خورشید کدو فراوان استفاده کنید، زیرا موجب رشد مغز و افزایش عقل است.

حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: حجامت، مایه صحت بدن و قوت عقل است.

امام رضا (علیه السلام) فرمودند: سرکه ذهن را تیز و عقل را افزون می کند و نیز فرمودند: «به» بخورید، که موجب فزونی عقل است.

**نکته:** در آثار مواردی که ذکر شد شکی نیست. و باید دانست

که عوامل زیادی در سلامت ذهن تأثیر دارد، که تغذیه مناسب یکی از آن عوامل است، همچنان که ممکن است موانع زیادی وجود داشته باشد که از اثر گذاری خوراکی ها و موارد ذکر شده بالا جلوگیری کند. باید در هر کاری میانه رو بود و دین اسلام دین اعتدال و میانه روی است.

منبع کتاب مفاتیح الحیات صفحه ۱۳۰ الی ۱۳۴

## کلام حق

## آیه ۱۷ سوره ملک

﴿مَنْ أَمَّنْتُمْ مِنْ فِي السَّمَاءِ أَنْ يَرْمِلَ عَلَيْكُمْ حَاصِبًا فَهَتَعَلَمُونَ كَيْفَ نَذِيرِ﴾  
یا از (قهر) کسی که در آسمان است، ایمن شده‌اید که تندبادی از سنگریزه بر شما فرو فرستد. پس به زودی خواهید دانست که بیم دادن من چگونه است.



## نکته‌ها:

محتوای این دو آیه، شبیه آیه ۶۵ سوره انعام است که می فرماید: به مردم بگو: او قادر است که از آسمان یا زمین بر شما عذابی نازل نماید. «قل هو القادر علی ان یبعث علیکم عذاباً من فوقکم او من تحت ارجلکم»

«حاصب» به معنای تند بادی است که سنگریزه به همراه دارد.

نمونه فرو رفتن در زمین را در آخر سوره قصص درباره قارون می خوانیم که می فرماید: «فخسفنا به» و نمونه نزول سنگریزه از آسمان را در ماجرای قوم لوط می خوانیم که فرمود: «أنا أرسلنا علیهم حاصباً» (سوره قمر، آیه ۳۴)

قدرت خداوند در آرامش بخشیدن به زمین، جلوه‌ای از فرمانروایی اوست که در ابتدای سوره خواندیم: «بیده الملك و هو علی کل شیءٍ قدير» (سوره ملک، آیه ۱)

احتمال تغییر و دگرگونی در هستی، انسان را از مغرور شدن و تکیه کردن به دنیا نجات می دهد. مولوی در مثنوی در این باره شعر زیبایی آورده است:

جمله ذرات زمین و آسمان	لشگر حقد گاه امتحان
باد را دیدی که با عادن چه کرد	آب را دیدی که در طوفان چه کرد
آنچه بر فرعون زد آن بحر کین	و آنچه با قارون نمودست این زمین
و آنچه آن بابیل با آن پیل کرد	و آنچه پشه کله نمرود خورد
و آن که سنگ انداخت داودی بدست	گشت سیصد پاره و لشگر شکست
گر بگویم از جمادات جهان	عاقلانه یاری پیغمبران
مثنوی چندان شود که چهل شتر	گر کشد عاجز شود از بار پر

## پیام‌ها:

۱- قهر و کیفر خداوند، تنها در قیامت نیست. «امنتم... ان یخسف بکم الارض»

۲- هیچ کس خود را از قهر خدا در امان نداند و هر لحظه احتمال نزول قهر هست. «امنتم من فی السماء»

۳- آسمان، مرکز فرماندهی و تدبیر الهی است. «من فی السماء»

۴- آسمان، مرکز مأموران مطیع و تحت امر خداوند است. «من فی السماء»

۵- نظام حاکم بر طبیعت با اراده او است و هر لحظه می تواند آن را تغییر دهد. «یخسف بکم الارض»

۶- قهر الهی ممکن است از زیر پای انسان باشد و او را در زمین فرو برد. «یخسف بکم الارض» یا از بالای سر او، از آسمان نازل شود. «یرسل علیکم حاصباً»

۷- دست خداوند، باز است. هم می تواند از آسمان باران فرستد: «یرسل السماء علیم مدراراً» و هم می تواند از آسمان سنگ ببارد. «یرسل علیکم حاصباً»

۸- تهدیدات الهی را جدی بگیریم. «فستعلمون کیف نذیر»



## توصیه های برای روزه داران

### افطاری:

بعد از اذان دهان را با آب نمک بشویید. بعد با آب ساده، سپس یک استکان آب جوشیده ولرم شده با عسل یا خرما میل نمایید و بعد از نماز یکی از موارد زیر را میل نمایید.

۱- آب هویج + خاکشیر

۲- شیر بادام

۳- آب سیب درختی (در آبمیوه گیری)

۴- آب انجیر که ۳ ساعت قبل از افطار خیس کرده اید (البته با آب جوشیده سرد شده)

۵- آب هندوانه به صورت فالوده (در مخلوط کن)

۶- کاهو و خیار بومی درشت با ته و پوست خورد شده + آب لیمو ترش تازه یا آبغوره تازه

۷- آب طالبی به صورت فالوده (در مخلوط کن)

۸- آب گرمک + عسل (در مخلوط کن)

حالا افطاری را به آرامی صرف کنید. در ضمن همراه افطاری کاهو و خیار بومی حتما مصرف شود تا رفع تشنگی گردد.

### سحری:

در ابتدا به محض بیدار شدن دو لیوان آب میل کنید. سپس قبل از صرف سحری مقداری نمک بچشید. سپس سالاد که شامل کاهو + خیار بومی + لیمو ترش تازه یا کمی آبغوره است را میل کنید. سحری = گوشت راسته گوسفند ۵-۶ ماهه با استخوان + برنج که فقط پوست آن کنده شده باشد + کنجد خام و دنبه تازه را چرخ کرده + کشمش یا هویج پخته شود.

هر ده روز که روزه گرفتید، یک افطاری کباب برگ گوسفندی با لیمو ترش تازه یا آبغوره تازه میل کنید.

به هیچ عنوان سحری از غذاهای با مزاج سرد و خشک و گرم و خشک استفاده نکنید (مانند پنیر و گردو)

در ماه مبارک رمضان سعی نمایید افطاری را از غذاهای آبکی مانند سوپها، آشها و حلیمها استفاده کنید همراه با سبزیجات. التماس دعا



### هیئت بانوان امام حسین (علیه السلام) برگزار می کند:

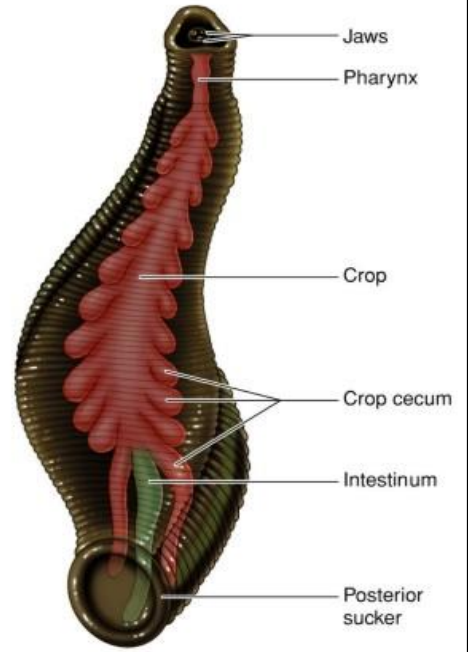
مراسم جزء ۶ خوانی صبح ها از ساعت ۸:۳۰ الی ۹:۳۰. احکام و سخنرانی ویژه ماه مبارک رمضان ۹:۳۰ تا ۱۰ توسط استاد حوضه، خانم عباسی (ادیب) در حسینیه مسجد الهادی (علیه السلام) نکوآباد.

در ضمن سخنرانی و احکام توسط استاد حوضه، خانم عباسی (ادیب) روزهای شنبه و سه شنبه ساعت ۹:۳۰ الی ۱۰ در حسینیه مسجد امام حسین (علیه السلام) نکوآباد به میزبانی بسیج خواهران برگزار می گردد. از تمامی خواهران گرامی به خصوص جوانان و نوجوانان دعوت به عمل می آید که در این محفل قرآنی شرکت نمایند.

با تشکر هیئت بانوان امام حسین (علیه السلام)

## زالو

زالو موجودی است که خالق هستی آنچنان اسراری در وجود آن قرار داده که بسیار شگفت انگیز است. باید بدانیم که بهترین نوع زالو در دنیا زالوی ایرانی می باشد. چرا که امریکا، اروپا، چین، روسیه، هند و اعراب طالب زالوی ایرانی هستند. که در جهت سلامتی بسیار بهره ها برده و می برند (حتی اقتصادی). اما متأسفانه در ایران اسلامی بدلیل عدم شناخت عمومی در مورد زالو نسبت به کشورهای مذکور کمتر بهره برده ایم.



### معرفی زالو

زالو وقتی روی پوست بدن قرار می گیرد، با دو اَره ضربداری پوست را بریده و خرطوم خود را وارد بدن می کند. کمتر از یک ثانیه خون ما را به آزمایشگاه خود برده و پارامترهای آن را تشخیص می دهد، که آیا این خون غلظت دارد، بسیار سریع آنزیم رقیق کننده ساخته و وارد خون می کند. یا عفونت دارد، آنتی بیوتیک ساخته و وارد خون می کند. یا اسپاسم عضلانی دارد، آنزیم ضد اسپاسم وارد خون می کند. و بسیاری آنزیمهای دیگر (بنا به اظهار دانشمندان حدود ۱۲۰ نوع آنزیم). جالب اینکه هم وارد می کند و هم رسوبات و عفونتهای خون را می مکد. قابل توجه کسانی که زالو درمانی می شوند. اگر قبل از بیمار شدن انجام گیرد به معنی پیشگیری از تمام بیماریها و عمر طولانی است. به هیچ عنوان دیگر دچار گرفتگی عروق خونی، سکت، فشار خون، غلظت خون، اضطراب، استرس، مشکلات عصبی، آب سیاه، آب مروارید چشمی، گرفتگی عضلانی، مشکلات شنوایی، بیماریهای عفونی، سرما خوردگی، واریس، سر دردهای میگرنی و سینوسی، مشکلات دستگاه گوارش، دیسک کمر و گردن، مشکلات پوستی و ... نخواهید شد. و بسیار سیستم دفاعی بدن تقویت می شود. در قانون بو علی سینا سفارش به زالو درمانی شده است. در دنیا نیز از نظر علم روز ثابت و مورد تأیید قرار گرفته است.



سوال از گلبَرگ یاس ۲۳

به نظر شما حجامت روی فشار خون، اضطراب و استرس اثر مثبت دارد یا منفی؟ پاسخ خود را به پیامک گلبَرگ یاس بفرستید.

نظرات و پیشنهادهاى خود را براى ما ارسال کنید.

پیامک گلبَرگ یاس: ۳۰۰۰۷۶۵۰۰۰۵۳۰۱

پست الکترونیکی گلبَرگ یاس: [golbargyas@chmail.ir](mailto:golbargyas@chmail.ir)

وبلاگ گلبَرگ یاس: [www.golbargyas.blog.ir](http://www.golbargyas.blog.ir)



### تشکر و قدر دانی

برادر عزیز جناب حجت الاسلام والمسلمین اکبر ادیب: اکنون که هم چون پدر بزرگ وارتان نکوآباد را برای تبلیغ در ایام ماه مبارک رمضان انتخاب کرده اید، تشکر و قدر دانی می نمایم. باشد که مصداق این آیه از قرآن کریم قرار گیرید که می فرماید: «و شایسته نیست مؤمنان همگی (برای جهاد) کوچ کنند. پس چرا از هر فرقه ای از آنان، دسته ای کوچ نمی کنند تا (دسته ای بمانند و) در دین آگاهی پیدا کنند و قوم خود را - وقتی به سوی آنان بازگشتند بیم دهند - باشد که آنان (از کیفر الهی) بترسند؟» «سوره توبه آیه ۱۲۲»

## ۲: راهنمای خرید مرغ مناسب از روی ظاهر لاشه

مناسب ترین وزن لاشه مرغ بین ۲ کیلو و ۲۰۰ گرم (۲۲۰۰ گرم) تا ۲ کیلو و ۸۰۰ گرم (۲۸۰۰ گرم)

درجه بندی گوشت مرغ تازه خنک و بسته بندی شده بصورت لاشه کامل	
درجه یک (باکیفیت بسیار عالی)	درجه دو
رنگ پوست سفید مایل به زرد کم رنگ یا کهربایی	سفید مایل به صورتی یا خاکستری کم رنگ
پوست بدون پارگی	با پارگی جزئی
رنگ گوشت سفید مایل به خاکستری	سفید مایل به قرمز یا مایل به خاکستری
رشد ماهیچه رشد ماهیچه ها هماهنگ و قریب ، سینه وران چاق	ماهیچه ها رشد نسبتاً خوب
چربی بدون چربی محوطه بدن و زیر پوست کم	چربی بدن و زیر پوست بدن جزئی
زاویه سینه منفرجه	زاویه سینه قائمه یا حاده
استخوان سینه غیر قابل لمس	استخوان سینه قابل لمس
یافت های بدن سالم و بدون کوفتگی و ضرب خوردگی	آثار کوفتگی و ضرب خوردگی

## ۳: راه تشخیص ساده لاشه بز از بره یا گوسفند در فروشگاه:

الف) گوشت بز کم چرب، تیره تر و فرم تری نسبت به گوشت گوسفند است و موهای شبیه به دم اسب روی لاشه بز است  
ب) در محل اتصال دو استخوان قلم ماهیچه و ران دودعد برآمدگی گرد وجود دارد اگر رنگش به تیره یا آبی متمایل بود لاشه بره یا گوسفند و اگر زرد و روشن بود لاشه بز است.

برای مطالعه نکات بیشتر به وب سایت مرکز تخصصی بهرورزنده رود مراجعه فرمایید. منتظر مطالب بعدی ما باشید.

## مرکز تخصصی بهرورزنده رود

تلفیح مصنوعی، خوراک دام و طیور، مشاوره تغذیه و پرورش، وسایل پرورش و نگهداری

سمپاشی منازل (علیه موش، سوسک، کنه، موریانه و...)

نکوآباد خ سپاهان جنب کوچه گلزار شهدا/ مهندس کریمیان (فوق لیسانس تغذیه دام و طیور)

شماره نظام مهندسی: ۰۴۹۱۱۱۸۸ ، تلفن: ۰۴۹۱۳۵۴۸۸۱۰ ، ۰۳۱۵۲۵۱۷۰۲۷



وب سایت: [www.blogfa.com](http://www.blogfa.com) / [karimiyen\\_2004@yahoo.com](mailto:karimiyen_2004@yahoo.com)

\* آیا میدانید، زمان سالم ماندن مواد خوراکی در یخچال و فریزر چند روز یا ماه است؟؟؟

\* آیا میدانید، بهترین لاشه مرغ داخل و تیرین فروشگاه کدام است؟؟؟

\* آیا میدانید، گوشتی که از فروشگاه تهیه می کنید گوشت بز است یا گوسفند و بره؟؟؟

در ادامه جواب سوالات را خواهید خواند... (جمع آوری و تنظیم: مرکز تخصصی بهرورزنده رود)

## ۱: مدت زمان نگهداری مواد خوراکی داخل یخچال و فریزر

فریزر	یخچال	روز	غذا	فریزر	یخچال	روز	غذا
۶ ماه	روز	ماه	غذا	۴ ماه	روز	ماه	غذا
۱۲	۵	۴	کیوی	۱۲	۲	۶	اردک غاز
۱۲	۰	۴	انبه	۱۲	۲	۶	گوشت گاو گوسفند
۱۲	۷	۴	خریزه هندوانه	۱۲	۲	۳	پخته
۶	۳	۹	آناناس	۶	۵	۳	چرخ باخرد شده
۱۲	۵	۱۲	چند هویج	۱۲	۴	۰	گوشت گوساله
۱۲	۵	۴	کلم لوبیا	۱۲	۲	۰	دل جگر زبان
۱۲	۷	۴	کدو گل کلم	۱۲	۲	۰	سوسیس دودی
۰	۳	۰	جعفری	۱۲	۲	۰	ماهی
۰	۵	۶	پیازچه	۱۲	۲	۱۲	کم چرب
۱۲	۷	۳	گرفس	۱۲	۲	۹	پر چرب
۱۲	۵	۱۸	اسفناج خردل	۱۲	۰	۲	بستی
۰	۷	۱۲	کاهو	۱۲	۳	۰	تخم مرغ
۰	۱۴	۱۲	توب تریچه	۱۲	۳۰	۰	تازه
۱۲	۲	۱۲	قارچ بامیه	۱۲	۵	۰	آب پز
۱۲	۰	۱۲	ذرت	۱۲	۵	۱۲	مرغ و بوقلمون
۱۲	۰	۱۲	نان	۱۲	۰	۱۲	تکه ای
۶	۳	۱۲	خمیر پخته نشده	۱۲	۳	۲	کامل
۶	۷	۶	شیرینی	۱۲	۱۴	۴	دل، جگر
						۰	سس کوچه بازشده

تاریخ ماندگاری مواد غذایی داخل یخچال بر اساس روز داخل فریزر بر اساس ماه در شرایط ایده آل

نگهداری ذکر شده است