

بیتری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



• شماره ۲۲۰

• زمستان ۱۴۰۱

• شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه و مزد تا بهمانا که به پایان در خاور میانه



با انتظار فرج بخوانید

- ۲..... غیبت و شَبّهات سست
- ۵..... یوسف به کنعان می‌رسد
- ۶..... کمی تأمل
- ۷..... فعل خداوند
- ۹..... گاهی نشنیدن بهتر است!
- ۱۱..... بابا آمد!
- ۱۱..... کوکب رحمت
- ۱۴..... کارهای دوست داشتنی
- ۱۵..... عشق حقیقی
- ۱۶..... مداد
- ۱۷..... غرُ نزنید!
- ۱۸..... کلید گنج مقصود
- ۲۰..... کاریکلماتور
- ۲۱..... چشمه باش!
- ۲۲..... سن و سال
- ۲۳..... دیدنی‌های معماری
- ۲۴..... آب و فلوراید
- ۲۵..... آداب سفر
- ۲۶..... جوهر نمک استفاده نکنید
- ۲۸..... شوینده‌های اسیدی، ممنوع!
- ۲۸..... غذا خوردن با نام خدا
- ۳۱..... تخم مرغ
- ۳۳..... بوها
- ۳۴..... شاد باشید

غیبت و شبّهات سست

یکی از شبّهاتی که برخی معاندان و فتنه‌گران درباره امامت موعود منتظر مطرح می‌کنند، این است که ایشان در زمان شهادت پدرشان کودکی ۵ ساله بودند! چگونه ممکن است علم و اسرار امامت به این کودک منتقل شده و ایشان توان امامت جامعه بشری هنگام ظهور را داشته باشد؟ پاسخ این شبّه را می‌توان با یک مثال ساده و قابل فهم برای همه بیان کرد. در گذشته، دانش بشری سینه به سینه از نسلی به نسلی منتقل می‌شد تا اینکه پس از اختراع خط، کتاب و چاپ، پای به عرصه زندگی انسان‌ها گذاشتند اما کتاب‌های حجیم، جای زیادی را اشغال می‌کردند.

این مشکل همچنان ادامه داشت تا اینکه در سال‌های گذشته با اختراع فلش، هزاران صفحه کتاب روی این وسیله بسیار کوچک، ضبط و از جایی به جای دیگر منتقل شد. این فلش نه وزنی دارد و نه جایی را اشغال می‌کند. اگر این ساخته دست بشر، قابلیت انتقال دانش را دارد؛ آیا خالقی که انسان و فلش و سایر مخلوقات، ساخته دست قدرت او هستند، نمی‌تواند چنین توانایی را داشته باشد؟!

شبهه دیگر، غایب بودن امام حاضر و ناظر است! یکی از بزرگان، مثال بسیار جالبی در باره لزوم غیبت امام زمان (⊖) مطرح کرد: شما خیابانی را تصور کنید که برای روشن کردن و راهنمایی عابران در آن، چراغ‌هایی از سوی مسئولان نصب شده است اما برخی افراد نادان، ناآگاه یا بیمار روحی، چراغ‌های خیابان را شکستند، این کار، ۱۱ بار تکرار و ۱۱ چراغ روشن این خیابان شکسته شد که در نهایت، مقام‌های مسئول به این نتیجه رسیدند که دیگر چراغی در این خیابان نصب نکنند تا ساکنان و عابران، به خود بیایند و دست از کارهای ناشایست بردارند؛ آن‌گاه بار دیگر چراغی برای آنان روشن شود.

یک پرسش و ابهام دیگر، این است که چگونه می‌توانیم از وجود امام عصر (⊖)، فیض و بهره ببریم در حالی که ایشان در پرده غیبت است؟ پاسخ مختصر و مفید این پرسش، بهره‌مندی زمین و ساکنان آن از نور و گرمای خورشید درخشان است حتی در روزهای کاملاً ابری.

ما که یقین داریم، حجتی از حجت‌های تابناک الهی، در کنار ما زندگی می‌کند، ما را می‌بیند، صدای ما را می‌شنود و به خواست و

مشیت الهی می‌داند چه اموری در ذهن ما است؛ چه وظیفه‌ای در قبال این موهبت آسمانی داریم؟ پاسخ این پرسش را هم اهل بیت (A) داده و کار ما را آسان کرده‌اند. دهمین اختر آسمان امامت فرمود: «اصلی‌ترین وظیفه شیعیان در زمان غیبت موعود، انتظار فرج و دعا است.»

خود امام زمان (Θ) هم بارها تأکید کرده‌اند که در کنار محبان و شیعیان‌شان هستند و هرگز آنان را تنها نمی‌گذارند. ایشان فرمودند: «من هر روز صدبار برای شما دعا می‌کنم.» اکنون ما در برابر صد دعای آقا و مولای خود در روز، چه کاری بکنیم که اگر شایسته مقام رفیع او نیست، دست کم شایسته محب او باشد؟! یکی از هدیه‌هایی که به آسانی می‌توانیم در هر روز و ساعت، به پیشگاه آن خورشید فروزان تقدیم کنیم، دعای طلب سلامتی و فرج ایشان است. دستان خالی و صورت‌های شرمگین خود را به سوی بارگاه الهی بلند می‌کنیم و از محضرش می‌خواهیم که به حرمت نام مبارک یار غایب از نظر و به عصمت مادر هستی و به احترام برادر و جانشین پیامبر خاتم (□)، زمان باقی‌مانده از دوران

غیبت را بر ما زمینیانِ درمانده و وامانده ببخشاید تا خورشید
تابناک امامت از پشت ابرهای جهالت و غفلت ما رخ نشان دهد!
شاید روح‌های یخ‌زده انسان‌ها با دم مسیحایی او گرم شود و زمین
و زمینیان، جانی تازه بگیرند. عید میلاد یوسف زهرا (⊖) در
آستانه بهار گیتی فرخنده باد!

«سپیدار»

یوسف به کنعان می‌رسد

ای عاشقان، جان می‌رسد، جان می‌رسد
مهری فروزان می‌دمد، ماهی درخشان می‌رسد
آید نوای کاروان، بر گوش جان، کان دلستان
تا دل ستاند زین و آن، اینک شتابان می‌رسد
رخسار ماهش را بین، زلف سیاهش را بین
برق نگاهش را بین، یوسف به کنعان می‌رسد
ساقی ببخشا جام را، از باده پر کن کام را
گو باز این پیغام را، پیمانہ گردان می‌رسد
رونق فزای باغ‌ها، لطف و صفای راغ‌ها
بر قلب عاشق داغ‌ها، زیبا گلستان می‌رسد

بر درگهش کن بندگی، خواهی اگر پابندگی
کان رهنمای زندگی وان مهد عرفان می‌رسد
مهر سحر، ماه صفا، بحر گهر، گنج وفا
آینه یزدان‌نما، خورشید ایمان می‌رسد
یار موافق می‌رسد، دلدار صادق می‌رسد
قرآن ناطق می‌رسد، محبوب یزدان می‌رسد
کاخ وفا قائم از او، مهر و صفا دائم از او
غرق طرب صائم از او، جان می‌رسد، جان می‌رسد
کمی تأمل

* فرهنگ یعنی حقوق و در آمد دیگران به ما هیچ ربطی ندارد!
فرهنگ یعنی بدون اجازه کسی از او عکس یا فیلم نگیریم! اگر در
جمعی حاضر شدیم، فوراً برای نشان دادن فضل خود، کلمات و
اصطلاحات جدیدی که به تازگی در یک کتاب خواندیم، به رخ
دیگران نکشیم! خودمان را در همه امور صاحب نظر ندانیم! وقتی
با کسی آشنا شدیم، فوراً در باره رنگ و مدل لباس یا وسایل او
اظهار نظر نکنیم!

فرهنگ، این است که مسخره کردن لهجه دیگران را یک خطای بزرگ بدانیم و چنین کاری نکنیم! وقتی از خانه کسی خارج شدیم، فوراً بدگویی از میزبان یا میهمانان را آغاز نکنیم! بدانیم که رفت و آمد همسایگان، به ما مربوط نیست! اگر کسی به ما هدیه‌ای داد، فوری برای آگاهی از قیمت آن، اقدام نکنیم! فرهنگ یعنی بی‌توجهی به قوانین راهنمایی و رانندگی، نشانه زرنگی انسان نیست! نباید به دلیل تنبلی در یک پیاده‌روی کوتاه، حق مردم را ضایع و خودرو را در جای نامناسب پارک کنیم!

* انسانیت، نیاز به دین خاصی ندارد! همین‌که در بین مردم زندگی کنیم و کسی را آزار ندهیم، زخم زبان نزنیم، دروغ نگوییم، حقی را ضایع نکنیم و دلی را نشکنیم؛ انسان هستیم! توان انسان و ادعای او، رابطه معکوس دارند! هرچه توان او کمتر باشد، ادعایش بیشتر است و هرچه توان او بیشتر شود، ادعایش کمتر می‌شود!

«گردآوری، ایران پرنده»

فعل خداوند

بخشی از صفات خداوند، مربوط به افعال باری تعالی است.

این‌گونه صفات، حادث و ناشی از قدرت و علم او هستند. صفات فعل خداوند در ۴ صفت اصلی قابل جمع است بدین شرح:

۱. خالقیت (خلق دفعی): خدا، آفریدگار هستی است و همه چیز با اراده او حیات دارد. صفاتی که به این صفت اصلی باز می‌گردد، عبارت هستند: مبدأ، بارء، باعث، جاعل، محیی، خالق، مسبب، مسخر. آیه ۸۳ سوره یس، دلالت بر صفت مکنون بودن خداوند دارد. نکته مهم اینکه پیش از خالقیت خدا، مشیت و اراده او باید باشد تا خلقت صورت بگیرد.

۲. ربوبیت (خلق تدریجی): خدا، پروردگار و مربی همه مخلوقات است و جهان لحظه‌ای بدون توجه او پیش نمی‌رود. صفاتی که به این صفت اصلی برمی‌گردد، این موارد هستند: امان، انیس، باسط، مبشر، مبین، توّاب، جابر.

۳. حاکمیت: همه هستی تحت حکومت او قرار دارد و او قانون‌گذار، قاضی و والی اصلی است. صفاتی که به این صفت اصلی باز می‌گردد، عبارت هستند: اله، حاکم، دلیل، راشد، معبود، راعی، عماد، مقصود.

۴. مالکیت: همه مخلوقات و کل هستی، از آن اوست و او مالک مطلق است. صفاتی که به این صفت اصلی برمی‌گردند، شامل این موارد می‌شوند: جامع، سلطان، شافع، صاحب، مالک، مقدر، مقدم.

نکته: دو صفت قدّوس و سبّوح، در قرآن کریم به‌عنوان صفات سلبی معروف است که مفهوم آن‌دو، منزّه دانستن حق تعالی از صفات محدود و ناقص بشری است. قدّوس برای منزّه دانستن مادی و سبّوح برای منزّه دانستن معنوی است.

هر صفتی که ضد آن قابل نسبت دادن به خدا نباشد، صفات ذاتی است و در غیر این صورت، فعلی است.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

گاهی نشنیدن بهتر است!

مردی در کنار جاده، یک دکه درست کرده بود و در آن، ساندویچ می‌فروخت. از آنجا که گوشش سنگین بود، رادیو نداشت. چشمش هم ضعیف بود؛ بنابراین، نه تلویزیون نگاه می‌کرد و نه روزنامه می‌خواند. او تابلویی بالای سر خود نصب کرد و روی آن

ویژگی‌های مثبت ساندویچ‌هایش را شرح داده بود. خودش هم کنار دکه‌اش می‌ایستاد و مردم را به خریدن تشویق می‌کرد و مردم هم از او خرید می‌کردند.

کار او بالا گرفت و در نتیجه ابزار کارش را بیشتر کرد. پسرش نیز پس از پایان مدرسه، به کمک او می‌آمد. کم‌کم وضع‌اش بهتر شد. روزی پسرش گفت: «پدرجان! مگر به اخبار رادیو گوش نداده‌ای؟ اگر وضع پولی کشور، به همین ترتیب ادامه پیدا کند، کار همه خراب خواهد شد و شاید کساد عمومی به وجود بیاید. باید خودت را برای این کساد، آماده کنی.»

پدر با خود فکر کرد پسرش به مدرسه رفته، به اخبار رادیو و تلویزیون گوش می‌دهد و روزنامه هم می‌خواند. پس حتماً آنچه می‌گوید، صحیح است. بنابراین، کمتر از گذشته، نان و گوشت سفارش داد و تابلوی بالای سرش را هم برداشت و دیگر در کنار دکه‌اش نمی‌ایستاد و مردم را به خرید ساندویچ دعوت نمی‌کرد. فروش او به شدت کاهش پیدا کرد. مرد رو به فرزندش کرد و گفت: «پسرجان، حق با تو بود! کساد عمومی شروع شده است!»

بابا آمد!

امروز برای نوشتن احساسم، همچون کودک نوپای کلاس اولی هستم. همان کودکی که گرفتن قلم در میان انگشتان نحیفش دشوار است و الفبا و نوشتن را نمی‌داند. امروز نرم نرم و آرام آرام با مداد مشکی بر صفحه قلبم می‌نویسم: بابا آمد! این جمله، کوتاه است اما دلگیر! بابایی که آمده اما نیست! بابایی که همه جا هست و نیست! همیشه پشت هست و نیست! حیات به حیات او بسته است اما حواست به او نیست! بابایی که تولدش هست ولی خودش نیست! حاضر است ولی ظاهر نیست! حالا تو ای دوستدارِ بابا، تمام جسارتت را جمع کن و با همین واژه‌های کهنه و با مداد قلب تراش خورده‌ات بنویس: ای هست من که هیچ نیستم، تولدت مبارک!

«امید ارغوان»

کوکب رحمت

سحر از دامن نرگس بر آمد نوگلی زیبا
گلی کز بوی دلجویش جهان پیر شده برنا

چو صبح آمد ز دریای کرم، برخاست امواجی
که عالم غرق رحمت شد از آن امواجِ روح افزا
خدا را ز آستین آمد برون دست درخشانی
که خط نسخِ اعجازش کشیده بر کف موسی
سحر در نیمه شعبان تجلی کرد خورشیدی
که از نور جبینش شد منور دیده زهرا
قدم در عرصه عالم نهاد آن پاک فرزندی
کآفرینش شد ز نورش روشن و بینا
چه مولودی که همتایش ندیده دیده گردون
چه فرزندی که مانندش نزاده مادر دنیا
به صورت شبه پیغمبر، به صولت تالی حیدر
به سیرت حجت داور، ولیِ والیِ والا
رخِ او لاله رضوان، خط او سبزه رحمت
لب او چشمه کوثر، قد او شاخه طوبی
شهنشاه قدر قدرت که فرمانِ همایونش
چو منشور قضا گردد به هر کان و مکان اجرا

به ختم انبیا ماند چو خواند خطبه بر منبر
به شاه اولیا ماند چو تازد بر صف اعدا
لب لعل روانبخشش چو آید در سخن روزی
پی بوسیدنش آید فرود از آسمان عیسی
جهان پیر چون یعقوب شد سرگشته و حیران
که شد آن یوسف ثانی به چاه غیب ناپیدا
بیا ای خسرو خوبان حمایت کن تو از قرآن
که شد پامال، دین حق ز شر و فتنه اعدا
شها چشم انتظاران را ز هجران، جان به لب آمد
بتاب ای کوکب رحمت چو خورشید جهان آرا
شبى در کلبه احزان قدم بگذار تا گردد
شب تاریک ما روشن، لب خاموش ما گویا
تو گر لشکر بر انگیزی، سپاه کفر بگریزد
تو گر از جای برخیزی، نشیند فتنه و غوغا
بیا ای کشتی رحمت که دنیا گشته طوفانی
چو کشتیان تویی، ما را رهان از جنبش دریا

**تویی فرمانده مطلق، امام و حجت بر حق
تویی بر شیعیان سرور، تویی بر بندگان مولا
«رسا» در مقدمت امروز اشک شوق افشاند
به امیدی کزان خرمن بچیند خوشه‌ای فردا**

«دکتر قاسم رسا»

کارهای دوست‌داستانی

**با بیشتر کردن تعداد کارهایی که انجام آنها را دوست دارید،
فرصت خوشبختی خود را بیشتر می‌کنید. چیزهای بیشتری را
دوست بدارید! آن گاه شادی شما روند افزایش و تبدیل شدن به
هیجان و انگیزه برای زندگی را در پیش می‌گیرد و این امر،
تأثیرات مثبتی روی شما و اطرافیان‌تان خواهد داشت. به‌دنبال
کارهایی باشید که به زندگی شما ارزش و هدف می‌دهند و از
انجام آنها لذت می‌برید.**

**برای دوست داشتن بسیاری از چیزها باید جست و جوگر و
کنجکاو باشید. ماندن در محیط و زندگی کسل‌کننده، تقصیر خود
شماست. کارهای جدیدی را امتحان کنید. شما باید بتوانید زیبایی
را در چیزهای کلی و حتی امور ریز زندگی‌تان ببینید. ذهن خود**

را باز کنید تا کارهای مورد علاقه خودتان را پیدا کنید. خانه و محل کارتان را به مکانی زیبا و دوست داشتنی تبدیل کنید. یادتان باشد چقدر خوش شانس هستید که این همه افکار زیبا دارید. خوشبختی همیشه به دلیل موفقیت مالی نیست؛ گاهی به دلیل علاقه و قدر دانستن داشته‌های مان است.

«فائزه درگاهی»

عشق حقیقی

تو مگو ما را بدان شه بار نیست
با کریمان، کارها دشوار نیست

روزی شاهزاده‌ای عاشق دختر مرد رختشویی شد. پدر دختر تأکید داشت که دخترش باید با فردی از طبقه خود ازدواج کند. شاهزاده که چاره‌ای نداشت، نزد رختشو رفت و مشغول رختشویی شد. مرد رختشو اغلب اوقات، شاهزاده را به علت بی‌دقتی در کارش سرزنش می‌کرد اما شاهزاده به خاطر عشق دختر، همه چیز را تحمل می‌کرد و رختشویی را ادامه می‌داد.

وقتی عشق انسان نسبت به انسان دیگری این‌گونه باشد، عشق خدا که اصل و منبع محبت است و مهرش با هیچ موجودی قابل

مقایسه نیست، چه اندازه می‌تواند باشد؟ هر یک از ما برای خداوند عزیز هستیم و او عاشق واقعی همه بندگانش است.
«صابر قاسمی»

مداد

پسری از پدر بزرگش پرسید: «پدر بزرگ، در باره چه می‌نویسی؟»
پدر بزرگ پاسخ داد: «در باره تو می‌نویسم پسر! اما مهم‌تر از آنچه می‌نویسم، مدادی است که با آن می‌نویسم. می‌خواهم وقتی بزرگ شدی، تو هم مثل این مداد بشوی!» پسر با تعجب به مداد نگاه کرد و چیز خاصی در آن ندید! گفت: «اما این هم مثل بقیه مدادهایی است که دیده‌ام!»

پدر بزرگ گفت: «بستگی دارد چطور به آن نگاه کنی! در این مداد، پنج صفت هست که اگر آنها را کسب کنی، برای تمام عمرت در دنیا به آرامش می‌رسی!»

اول اینکه می‌توانی کارهای بزرگ انجام بدهی اما هرگز نباید فراموش کنی دستی وجود دارد که حرکت تو را هدایت می‌کند! این، دست خدا است! او همیشه تو را در مسیر اراده‌اش حرکت می‌دهد. دوم اینکه باید گاهی از نوشتن دست بکشی و از

مداد تراش استفاده کنی. این کار باعث می‌شود مداد، کمی رنج بکشد اما آخر کار، نوکش تیزتر می‌شود. پس بدان که تو هم باید رنج‌هایی را تحمل کنی زیرا این رنج‌ها باعث می‌شود انسان بهتری شوی.

صفت سوم اینکه مداد همیشه اجازه می‌دهد برای پاک کردن یک اشتباه، از پاک‌کن استفاده کنی. تصحیح یک کار خطا، کار بدی نیست. برای اینکه در مسیر درست بمانی، پاک‌کن نقش مهمی ایفا می‌کند. چهارم اینکه چوب یا شکل خارجی مداد، مهم نیست! گرافیتی که داخل چوب است اهمیت دارد. پس همیشه مراقب اوضاع درونت باش! آخرین ویژگی این است که مداد، همیشه اثری از خود بر جا می‌گذارد. پس فراموش نکن هر کاری در زندگی انجام می‌دهی، ردی از تو بر جا می‌گذارد. سعی کن نسبت به هر کاری که می‌کنی، هوشیار باشی و بدانی چه می‌کنی!»

«ابا صلت رسولی»

عُرْ نَزْنِید!

فعالیت داشته باشید عُرْ و نُند کردن، هیچ چیز را در زندگی عوض نمی‌کند؛ فقط فعالیت می‌تواند تغییر ایجاد کند. برای رفع

مشکلات خود، فهرستی از نیازهای اولویت‌دار را تهیه کنید و برای رفع آنها تلاش کنید.

آیا شما فردی غرغرو هستید غر و لند کردن، یکی از نشانه‌های فعالیت «من ضعیف» هر یک از ما انسان‌ها است. غرولند کردن، نشان می‌دهد که نمی‌خواهیم مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیریم.

چگونه جلوی غر و لند کردن را بگیریم غرزدن، برای بسیاری از افراد به عادت‌های معمولی تبدیل شده و حتی خودشان هم متوجه نیستند چه کار نادرستی را انجام می‌دهند. از دوست صمیمی خود کمک بخواهید و خودتان هم تلاش کنید که یک هفته، دست از غرزدن بردارید. آن وقت می‌بینید که گفت‌وگوهای بسیار خوبی خواهید داشت.

«سپیده خلیلی»

کلید گنج مقصود

از هر کرانه، تیر دعا کردم روان
باشد کزان میانه یکی کارگر شود (حافظ)

زنی فقیر و متدین که شوهرش به بیماری فلج دچار شده بود، اطمینان داشت که خدا، پول لازم برای تهیه غذا و هدایای روز عید را برایش فراهم خواهد کرد. وی وارد فروشگاهی شد و از فروشنده غذایی برای روز عید فرزندانش خواست. وقتی فروشنده از او پرسید چقدر پول دارد، زن پاسخ داد: «شوهرم چندین ماه است که مریض شده. در حقیقت، هیچ پولی ندارم که به شما بدهم؛ فقط می‌توانم برای شما دعا کنم.»

فروشنده که مردی بی اعتقاد به خدا بود، به طعنه گفت: «دعایت را روی کاغذ بنویس، به اندازه وزن آن می‌توانی غذا ببری.» زن بی درنگ کاغذی را از کیفش درآورد و گفت: «این دعای من است، دیشب در حالی که به شوهر بیمارم می‌نگریستم، آن را نوشتم.» روی کاغذ چنین نوشته شده بود: «خداوندا! تو پناه من هستی! تو هرچه برای عید فردا لازم است، فراهم خواهی کرد؛ حتی بیش از آنچه من نیاز دارم تا آن را با فرزندانم بخوریم.» فروشنده دعا را خواند و خندید! کاغذ را روی ترازو گذاشت و گفت: «خوب، حالا ببینیم این کاغذ به اندازه چقدر غذا است؟»

وقتی او یک پاکت آرد را روی کفه ترازو گذاشت، با تعجب دید که هیچ اتفاقی نیفتاد. چیزهای دیگری روی ترازو گذاشت اما عقربه‌های ترازو تکان نخورد. سرانجام به زن گفت: «نمی‌دانم امروز چه شده است که این ترازو کار نمی‌کند اما من زیر قولم نمی‌زنم. هرچه لازم داری بردار زیرا به نظر می‌رسد کاغذ تو از همه اجناس این فروشگاه سنگین‌تر است.»

زن فقط چیزهایی را که برای عید نیاز داشت، برداشت و با چشمانی اشکبار از فروشنده تشکر کرد و به راه افتاد و در دلش خدایی را که همه نیازهای بندگانش را برآورده می‌کند، ستایش کرد.

مسعود لعلی»

کاریکلماتور

✍ بار زندگی را با طناب عمرم به دوش می‌کشم!

✍ بی‌کاری، خودش یک کار است؛ افسوس که تعطیلی و مرخصی

ندارد!

✍ مرگ، کشیدن دندان لقی به نام زندگی است!

✍ هر وقت از خودش خجالت می کشید، با چشم بسته به آینه نگاه می کرد!

✍ در هر سکوتی را بگشایی، یک دنیا سخن از آن بیرون می ریزد!

✍ گل آفتاب گردان، در روزهای ابری احساس بلاتکلیفی می کند!

✍ ستارگان، سکه های هستند که فرشتگان در قُلک آسمان ذخیره کرده اند!

✍ دلم برای ماهی ها می سوزد که در دوران کودکی، نمی توانند خاک بازی کنند!

✍ توصیه می شود از این به بعد، مراسم سال تحویل را در آخرین روز اسفند برگزار کنیم تا اگر آن سال بی دردسر گذشت، تحویلش بگیریم.

✍ بهار، دماسنج احساسات انسان ها است!

✍ خیالم خیلی خوش خیال است! شغل شریف خیالم، بافندگی است!

✍ خیلی وقت‌ها دور از چشم خیالم، به واقعیت سر می‌زنم!

✍ نه خواب و نه خیال، چشم دیدن واقعیت را ندارند!

چشمه باش!

استادی شاگردانش را برای سفر تفریحی به کوهستان برد. بعد از پیاده‌روی طولانی، همه خسته و تشنه در کنار چشمه‌ای نشستند و تصمیم گرفتند کمی استراحت کنند. استاد به هر یک از آنها پیاله‌ای آب داد و از آنان خواست قبل از نوشیدن، یک مشت نمک درون پیاله آب بریزند. شاگردان این کار را کردند اما به دلیل شوری آب، هیچ‌یک نتوانستند آن آب را بنوشند.

سپس استاد، مِشْتی نمک را داخل چشمه ریخت و از شاگردان خواست از آب چشمه بنوشند؛ همه آب را نوشیدند. آن گاه استاد پرسید: «آیا آب چشمه هم شور بود؟» همه جواب دادند: «خیر استاد، آب بسیار گوارایی بود.» استاد گفت: «مشکلات و رنج‌هایی که در این دنیا برای هر کس در نظر گرفته شده، مثل یک مشت نمک است! نه بیشتر و نه کمتر. این بستگی به شما دارد که پیاله آب باشید یا چشمه. سعی کنید چشمه باشید تا بر مشکلات و رنج‌ها

غلبه کنید.» صبر، امید و تلاش، از مهم‌ترین عوامل غلبه بر مشکلات هستند.
«امیررضا آرمیون»

سن و سال

شخصی می‌گفت: «من ۳۰ سال دارم.» بزرگی به او خرده گرفت و گفت: «نباید بگویی ۳۰ سال دارم! باید بگویی آن ۳۰ سال را دیگر ندارم.» راستی شما به‌جای سال‌هایی که دیگر ندارید، چه دارید؟ مراقب باشید عمرتان به هدر نرود!

دیدنی‌های معماری

بادگیرهای یزد برای این بازدید در داخل شهر یزد، لازم است که دو روز از وقت خود را در بهار و پاییز اختصاص دهید. کلیه خدمات پذیرایی و رفاهی برای کسانی که با هدف دیدار از پدیده بادگیرها به‌عنوان یکی از عناصر اصلی معماری کویری ایران، به شهر یزد آمده‌اند، مهیا است. بازدید از سایر آثار تاریخی یزد و خانه‌های سنتی را که به مرکز اقامتی یا هتل تبدیل شده‌اند، در برنامه سفر خود قرار دهید.

خانه‌های تاریخی کاشان اگر در تهران اقامت دارید، برای این بازدید که مقصد آن کاشان است؛ یک تا دو روز را در فصل بهار اختصاص دهید. کلیه خدمات پذیرایی و رفاهی برای آسایش شما فراهم است. در جریان این سفر که از شهر قم هم عبور خواهید کرد، دیدار از مجموعه آثار تاریخی کاشان مانند باغ فین، خانه بروجردی‌ها و خانه عامری‌ها را در اولویت قرار دهید. توصیه می‌شود سفر را در فصل گلابگیری انجام دهید. مشهد اردهال و روستای ابیانه را هم فراموش نکنید.

مسجد جامع ناین برای بازدید از این مسجد زیبا، در تمام فصول می‌توانید برنامه‌ریزی کنید. علاوه بر دیدار از مسجد جامع ناین، دیگر جاذبه‌های معماری این شهر نیز می‌تواند بخشی خاطره‌انگیز از سفر شما باشد. ناین در فاصله ۲۰۴ کیلومتری کاشان و ۱۵۰ کیلومتری اصفهان قرار دارد.

روستای گیوی برای بازدید از این روستا از اردبیل، عازم خلخال می‌شویم. یک روز زمان در تمامی فصول به جز زمستان، برای این بازدید کافی است تا از روستای پلکانی و کوهستانی

گیوی دیدن کنیم. فاصله گیوی از شهر اردبیل، ۱۱۴ کیلومتر و از شهر خلخال ۱۵ کیلومتر است. دریاچه نئور، از جاذبه‌های طبیعی این سفر است.

«دکتر محمد شریف ملک‌زاده»

آب و فلوراید

چرا به آب آشامیدنی، فلوراید اضافه می‌کنند؟ دانشمندان بر این باورند که برای جلوگیری از بیماری‌های دهان و دندان باید به آب آشامیدنی، فلوراید یا سدیم فلوراید افزود. از اواخر دهه ۱۹۳۰ میلادی، برای مبارزه با فساد و پوسیدگی دندان‌ها، مقدار کمی فلوراید به آب آشامیدنی افزوده شد. افزودن فلوراید بیش از ۶۰ درصد برای کاهش پوسیدگی دندان مؤثر است. سدیم فلوراید بر رشته‌های مولکولی اسیدی که روی دندان‌ها به وجود می‌آیند، تأثیر می‌گذارد و مقاومت دندان‌ها در مقابل اسیدهای دهان بیشتر می‌شود اما مصرف زیاد فلوراید باعث فساد مینای دندان می‌شود.

«محمد رضا و محمد شمس»

آداب سفر

آماده‌سازی برای سفر قانون شماره یک برای مسافرت این است که «آماده باشید». از آراستگی ظاهر و مناسب بودن لباس‌تان اطمینان حاصل کنید زیرا طرز لباس پوشیدن هر انسان، نمایش دهنده ویژگی‌های شخصیت اوست. اگر به خارج از کشور سفر می‌کنید، حتماً مقداری پول ایرانی همراه داشته باشید. سبک سفر کنید و از حمل لباس و وسایل اضافی و غیر ضروری خودداری کنید. همه مدارک لازم را بردارید. این مدارک برای سفرهای خارجی شامل گذرنامه، ویزا و در صورت دعوت شدن به یک همایش خارجی، دعوتنامه می‌شود. در همه سفرها داروهای مصرفی، مدارک شناسایی، مدارک واکسیناسیون، بلیط و کارت‌های اعتباری را فراموش نکنید. توصیه می‌شود نقشه‌ای از مسیر و برنامه سفرتان را از قبل تهیه کنید و یک نسخه از آن را به کسی که با او در تماس دائمی هستید بدهید. اطمینان حاصل کنید که آژانس مسافرتی‌تان همه رزروهای لازم را از قبل انجام داده باشد مانند: هتل، اتومبیل کرایه، راهنمای تور و مانند آن.

«زهره زاهدی»

جوهر نمک استفاده نکنید!

پزشکان و متخصصان همواره از عموم مردم به ویژه بانوان خانه‌دار می‌خواهند هنگام خانه‌تکانی نوروزی و ضدعفونی کردن سرویس بهداشتی و حمام، از جوهرنمک استفاده نکنند. همه ساله همزمان با فرا رسیدن ماه اسفند و نزدیک شدن به نوروز، شمار زیادی از افراد به‌ویژه بانوان و کسانی که نظافت خانه‌ها را انجام می‌دهند، در معرض خطر مسمومیت با جوهرنمک قرار می‌گیرند. این خطر هنگامی شدت می‌یابد که جوهرنمک با سایر پاک‌کننده‌ها مخلوط و از این ترکیب خطرناک برای پاک کردن جرم‌های وان، دستشویی و بخش‌های دیگر خانه استفاده شود.

ترکیب جوهرنمک با دیگر شوینده‌ها گاز خطرناکی به نام «کلرامی» ایجاد می‌کند. این گاز موجب سوختگی مجاری تنفسی، اختلال تنفسی، انسداد راه‌های تنفسی و حتی مرگ می‌شود. این مواد نباید در محیط‌های بسته یا محیط‌هایی با سقف کوتاه مصرف شود زیرا گاز بسیار خطرناک این مواد به‌صورت ناگهانی آزاد می‌شود و استنشاق آن در محیط بسته موجب افت اکسیژن خون می‌شود.

متخصصان به مردم توصیه می‌کنند به جای جوهر نمک، از مواد پاک‌کننده کم‌خطر استفاده کنند اما اگر به هر دلیلی ناچار به مصرف جوهر نمک شدند، آن را در محیط باز و به میزان بسیار کم مصرف و از ترکیب این ماده با دیگر شوینده‌ها خودداری کنند. سایر تمیزکننده‌ها مانند شیشه‌شوها، خطر چندانی ندارند ولی باید در بسته‌بندی‌های بهداشتی و دارای استاندارد تهیه کرد.

«عبدالکریم پژومند»

شوینده‌های اسیدی، ممنوع!

مواد شوینده اسیدی را کمتر مصرف کنید! کار با مواد شوینده اسیدی، سوختگی‌هایی در بدن ایجاد می‌کند که ممکن است حتی به مرحله عمیق هم برسد. بسیاری از افراد هنگام خانه‌تکانی با استفاده از شوینده‌های اسیدی، دچار سوختگی پوستی و دستگاه تنفسی می‌شوند که لازم است محل سوختگی در معرض جریان هوا قرار داده شود.

استفاده بیش از اندازه مواد شوینده در خانه‌تکانی باعث افزایش مسمومیت‌های ناشی از این مواد به‌خصوص در بین بانوان و کودکان می‌شود. سوزش چشم، خونریزی معده، گلودرد و ورم

لب، از عوارض مسمومیت با مواد شوینده است. افراد باید هنگام مصرف این گونه مواد، از ماسک ضخیم و دستکش استفاده کنند.

«دکتر محمدرضا هداوند»

غذا خوردن با نام خدا

پیامبر (ﷺ) فرمودند: «هر غذایی که بر آن، نام خدا برده نشود؛ درد است و هیچ برکتی در آن نیست.» امام علی (A) در سفارش به کمیل فرمودند: «به گاه غذا خوردن، از کسی نام ببر که با وجود نام او، دیگر هیچ دردی زیان نمی‌رساند و نامش شفای همه بیماری‌ها است.» ایشان همچنین خطاب به فرزند گرامی‌شان امام حسن (A) فرمودند: «فرزندم! هیچ لقمه سرد و گرمی را مخور و هیچ جرعه کم و زیادی را منوش مگر آنکه پیش از خوردن و نوشیدن بگویی: خداوندا! من در خوردن و نوشیدن خویش، سلامت از درد و رنج آن و توانایی با آن برای انجام دادن طاعت، یادآوری و سپاسگزاری تو، تا زمانی که این خورده و نوشیده را در بدنم باقی می‌گذاری، می‌خواهم و نیز می‌خواهم با نیرویی که از این خوراکی به من می‌دهی، مرا به پرستش خویش بر انگیزی و نیکو پرهیز کردن از نافرمانی‌ات را به من الهام فرمایی. امام

ادامه دادند: اگر این کار را کردی، از درد و رنج و از گزندهای احتمالی آن در امان می‌مانی.»

امام صادق (A) از قول امیر مؤمنان فرمودند: «هیچ‌گاه به بدگواری، مبتلا نشدم.» پرسیدند: «چرا؟» فرمود: «زیرا هیچ لقمه‌ای به سوی دهان نبردم مگر اینکه نام خدا را بر آن یاد کردم.» کسی به امام صادق (A) عرض کرد که پس از خوردن غذا، از آن آزار می‌بیند. امام فرمودند: «بسم... نمی‌گویی؟» گفت: «بسم... هم می‌گویم؛ اما غذا مرا آزار می‌دهد!» فرمود: «آیا هنگامی که با سخن گفتن، رشته بسم... پیشین را می‌گسلی و سپس دیگر بار به خوردن غذا ادامه می‌دهی؛ دوباره نام خدا را می‌بری؟» گفت: «نه.» فرمود: «از همینجا است که غذا به تو زیان می‌رساند. آگاه باش که اگر هنگام ادامه دادن به غذا، دیگر بار نام خدا را می‌بردی؛ غذا به تو زیان نمی‌رساند.»

امام علی (A) فرمودند: «هر کس می‌خواهد غذایی او را آزار ندهد، تا گرسنه نشده چیزی نخورد و آن‌گاه که خواست بخورد، بگوید: بسم... و با...»

نکته چنانکه در احادیث اخیر اشاره شد، مقصود از احادیثی که می‌گویند: «گفتن نام خدا در آغاز غذا خوردن، انسان را از زیان آن غذا حفظ می‌کند»، آن است که یاد خدا در کنار مراعات آداب بهداشتی مربوط به غذا خوردن، استمداد از درگاه اوست تا انسان را از آثار بداحتمالی غذا مصون بدارد. بنابراین، کسی نمی‌تواند به استناد این احادیث، بسم... بگوید و سپس هر غذایی که هوس کرد و به هر مقداری که خواست، بخورد و انتظار هیچ زیانی از آن را نداشته باشد بلکه ذکر نام خدا در آغاز غذا خوردن - اگر یاد کردنِ راستین و حقیقی باشد-، انسان را به مراعات بیشتر آداب شرعی و بهداشتی غذا خوردن، برمی‌انگیزد.

«ترجمه، دکتر حسین صابری»

تخم مرغ

تخم مرغ دارای مواد سفیده‌ای، مواد معدنی، مواد آلی، مواد چربی، ویتامین‌ها و مقدار کمی قند است. بر همین اساس، تخم‌مرغ از غذاهای کامل و مفید است و مصرف آن برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری و درمان بیماری‌ها اثر سودمندی دارد. تخم‌مرغ حاوی ویتامین‌های آ، ب۱، ب۲، ب۵، ب۸، ب۱۴،

پ، د، ای، کا و املاح معدنی شامل فسفر، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، کلر، سدیم، آهن و گوگرد است. چربی موجود در زرده تخم مرغ که «لیستین» نام دارد، از بهترین و سودمندترین انواع چربی است زیرا غذای اصلی شبکه عصبی بدن انسان محسوب می شود و وجود آن برای حفظ نیروی حافظه ضروری است.

تخم مرغ به دلیل داشتن مواد مفید برای همه افراد به خصوص کودکان در حال رشد و افرادی که پس از تحمل بیماری عفونی در حال گذراندن دوران نقاهت هستند، غذای بسیار مناسبی است. زرده تخم مرغ، شیر مادر را افزایش می دهد و خوراندن آن به کودکان، به رشد آنها کمک می کند و سلامتی آنان را افزایش می دهد. توصیه می شود برای افزایش اشتها از زرده تخم مرغ استفاده کنید البته آن را قبل از غذا میل کنید زیرا ترشح اسید معده را افزایش می دهد و موجب تحریک اشتها می شود.

مضرات زیاده روی در مصرف تخم مرغ، برای معده مضر است و باعث ایجاد سنگ در کلیه و مثانه و ایجاد زخم ها و ضایعات جلدی به خصوص گل مژه می شود. سفیده تخم مرغ خام، غیر قابل هضم

است. بنابراین، هرگز سفیده خام را میل نکنید. افراد مبتلا به ناراحتی‌هایی مانند زیادی اسید خون، حساسیت، واریس، چربی خون، تصلب شرایین، کبدچرب، هیپاتیت، برس، سیاهی و ورم زیر چشم، جوش صورت، ناراحتی‌های قلبی، روده و معده، سرماخوردگی، بی‌خوابی، کهیر، سنگ کلیه و مثانه، آکنه، تلخی دهان، میگرن و سنگ کیسه صفرا، باید در مصرف تخم‌مرغ احتیاط کنند و از زیاده‌روی در مصرف آن پرهیزند. تخم‌مرغ در رطوبت و حرارت زیاد، زود فاسد می‌شود و شستن آن نیز موجب فاسد شدن آن می‌شود.

قرار دادن تخم‌مرغ در کنار سبزی‌ها به‌خصوص سیب‌زمینی و پیاز و میوه‌هایی مثل سیب و مرکبات، موجب فاسد شدن آنها می‌شود زیرا تخم‌مرغ به علت داشتن گاز گوگردی که به تدریج از آن صادر می‌شود، موجب فساد آنها می‌شود. تخم‌مرغ را در یخچال به صورت جدا از سبزی‌ها و میوه‌ها نگه دارید.

«کاظم کیانی»

بوها

رفع بوی غذا از تخته خردکن پلاستیکی با نیمی از یک لیمو، تخته خردکن را تمیز کنید تا بوی غذا رفع شود. برای تمیز کردن تخته خردکن چوبی هم می‌توانید با نیمی از لیموی آغشته به نمک، تخته را تمیز کنید. برای از بین بردن بوی ماهی از تخته خردکن چوبی، کمی خردل را روی تخته بمالید تا بوی ماهی را از بین ببرد.

رفع بوی ماهی از ظروف یک قاشق غذاخوری سرکه را در آب بریزید و با آن ظرف‌ها را بشوید.

رفع بوی ماهی از دست‌ها دست‌هایتان را با آب لیمو بشوید. **معطر کردن ملافه** هنگامی که ملافه‌ها را اتو می‌کنید، با آب‌افشان، مخلوط آب و روغن اسطوخودوس را روی آنها پاشید. این بو کمک می‌کند تا راحت‌تر بخوابید.

«سوسن افشار»

شاد باشید

‡ دزد مسلحی وارد یک بانک شد و تقاضای پول کرد. وقتی پول‌ها را گرفت، رو به یکی از مشتریان کرد و پرسید: «آیا شما دیدید که

من از این بانک دزدی کنم؟» مشتری با ترس پاسخ داد: «بله قربان، من دیدم.» دزد اسلحه را به سمت سر او گرفت و شلیک کرد. این بار رو به زوجی کرد که نزدیکش ایستاده بودند و گفت: «آیا شما دیدید من از این بانک دزدی کنم؟» مرد با اطمینان و آرامش خاصی گفت: «نه قربان، من ندیدم؛ ولی فکر می‌کنم همسرم دید.»

† مردی هر شب جمعه می‌رفت به قبرستان و سر یک قبر می‌نشست، گریه می‌کرد و می‌گفت: «چرا رفتی و مرا بدبخت کردی؟» از او پرسیدند: «اینجا قبر پدرت است یا مادرت یا فرزندت؟» گفت: «هیچ کدام، قبر شوهر اول همسرم است!»

† هالو رفت حمام، دید آب گرم از شیر می‌آید ولی آب سرد نمی‌آید. داد زد: «آن قدر پول آب را ندادید که یک طرفه‌اش کردند!»

† یک نفر وارد کابین خلبان هواپیما شد و گفت: «زود برو فرانکفورت!» خلبان گفت: «پس اسلحه‌ات کو؟» هواپیما ربا گفت: «رفاقتی برو، حتماً باید اسلحه بالای سرت باشه؟»

† یه روز مردی که لباس چهارخانه پوشیده بود، پس از پیاده شدن از تاکسی، در را محکم بست. یکی از مسافران گفت: «چه خبرته؟ چرا در را محکم بستی، آهای رومیزی!»

† اولی: «شنیدی یکی از مرفهان بی درد، ۳۸ هزار سکه خریده؟» دومی: «من تا حالا به جز موهای سرم از هیچ چیزی ۳۸ هزار تا نداشتم!»

† مرد: «در راه کتابی در ویتترین یک کتابفروشی دیدم که روی آن نوشته بود: اگر این کتاب را بخوانید، ۵۰ درصد مشکلات زندگی شما حل می‌شود.» زن: «خوب، تو چه کردی؟ آن را خریدی؟» مرد: «خانم، هنوز شوهر زرنگت را نشناخته‌ای! من دوتا از این کتاب را خریدم تا با خواندن آنها ۱۰۰ درصد مشکلات زندگی ما حل شود!»

