

## در ماه عزا بخوانید

- ۲ ..... حرمت ناشناخته
- ۵ ..... فرقان، بدون حسابرسی
- ۶ ..... حسین هم‌اش فرق می‌کند
- ۷ ..... تشنگی
- ۸ ..... آزمون شجاعت
- ۱۰ ..... آموخته‌ام که
- ۱۱ ..... خدا را در نظر داشته باشید
- ۱۴ ..... کلمات برگریز
- ۱۴ ..... دو دقیقه تا سکوت
- ۱۷ ..... ما ز شما فاصله داریم
- ۱۸ ..... روز خود را خوب شروع کنید
- ۲۰ ..... پرهیز از در هم ریختگی
- ۲۰ ..... از زبان جبران
- ۲۱ ..... پاییزانه
- ۲۲ ..... زیره به کرمان
- ۲۳ ..... ورزش‌هایی برای کمر درد
- ۲۵ ..... چغندر داغ و تازه
- ۲۶ ..... معجزات شیر
- ۲۷ ..... داستان چای ایرانی
- ۲۸ ..... پنج زخم زبان
- ۳۰ ..... یلدای ایرانی

## حرمت ناشناخته

هنگامی که آخرین هفته ماه ذیحجه فرا می‌رسد، جنب و جوشی در میان ما شیعیان به راه می‌افتد. یکی حسینه، تکیه یا محل هیأت را آب و جارو می‌کند. دیگری پارچه سیاه و کتیه به در و دیوار خانه یا محل کار و مسجد نصب می‌کند. گروهی به سراغ انباری می‌روند، وسایل پذیرایی از میهمانان امام حسین علیه‌السلام را از گوشه و کنار آن بیرون می‌آورند، آبی به آنها می‌زنند و چای و قند و مواد غذایی برای پخت نذری خریداری و آماده می‌کنند. خلاصه هر کس به گونه‌ای خود را برای شرکت در مراسم عزای حماسه آفرینان کربلا آماده می‌کند. همه این اقدامات که از سر اخلاص و با نیت خیر انجام می‌شود، ستوده و یقیناً دارای اجر و پاداش در پیشگاه آفریدگار و نزد صاحب این مجالس است.

اما آیا واقعاً فضیلت برپایی مجالس عزای کربلا فقط محدود به این امور است؟ آیا حکمت و تقدیر شهادت سالار شهیدان و ۷۲ یار وفادارش این بوده که هر یک از ما شیعیان در گذر سال‌های عمر خود، با فرا رسیدن ماه محرم، جامه سیاه بر تن کرده، ۱۰ یا ۱۲

شب در مراسم عزا شرکت کنیم و بر سر و سینه بزنیم و نوحه سرایی کنیم و پس از برگزاری مراسم روز سوم شهدای کربلا، به سراغ کار و زندگی روزمره خود برویم و سال بعد هم همین امور دو باره تکرار شود؟ آیا قهرمانان عاشورا و کاروان اسرا با رشادت، جانبازی و صبر خود تنها یک مسئولیت ساده را بر عهده شیعیان گذاشتند که هر سال در رثای مظلومیت‌های آنان نوحه جانسوز بسرایند و اشک ماتم بریزند و دیگر هیچ؟

اگر قرار بود درس‌های کلاس عاشورا در این اندک حد خلاصه شود، هرگز پس از گذشت ۱۴ قرن، حماسه محرم این گونه زنده، پویا و الهام‌بخش انسان‌ها باقی نمی‌ماند و مطمئناً چند سال پس از واقعه عاشورا به دست فراموشی سپرده می‌شد. واقعیت این است که همه ما تلاش می‌کنیم برای برگزاری مجلل و همراه با تشریفات مراسم عاشورا سنگ تمام بگذاریم اما حرمت این واقعه تاریخ ساز را هنوز نشناخته‌ایم. باید به خاطر داشته باشیم که اگر در سخنان معصومین(ع)، گریه بر مصیبت‌های اهل بیت در واقعه کربلا دارای فضیلت معرفی شده، تنها بدین سبب نیست که خاندان رسالت مورد

ستم قرار گرفته، دلاور مردانشان شهید و شیرزانشان به اسارت برده شده‌اند بلکه انسان‌ها باید به دلیل یتیمی خودشان پس از این حادثه بگریند و بدین سبب رخت عزا بر تن کنند و سیل اشک از دیده ببارند که ستمگران منافق با به شهادت رساندن نور چشم امیرالمؤمنین و پاره قلب سرور بانوان جهان، بشریت را از نعمت وجود امام و پیشوای مردانگی محروم کردند. نه امام حسین علیه‌السلام به اشک‌های ما نیاز دارد و نه دل غمزده امام عابدان و بانوی صابران با اشک‌های ما خنک می‌شود. اگر همه امامان ما در راه تعالی بخشیدن به روح تشنه انسان‌های جاهل و غافل به فیض شهادت رسیدند، تنها بدین سبب بود که چراغی در کوره راه‌های تکامل انسانیت روشن و صراط مستقیم از بی‌راهه مشخص شود. داستان سفر کاروان اهل بیت از مکه و نیمه کاره رها کردن حج و عزیمت خون خدا به کربلا با همه اعضای خانواده، یک دانشگاه است که برای هر یک از انسان‌ها کلاس آموزشی مخصوصی دارد. برای مردان درس جوانمردی، شجاعت و ایمان، برای زنان درس ایثار و صبر، برای جوانان درس اطاعت از پیشوا و برای پیران

درس جانفشانی در راه عقیده و هدف والای انسانی. امید که در کنار همه دعاهایمان در مراسم عزای حسینی، پذیرش خود در کلاس شناخت آیین حسینی و تبعیت از اهداف والای او را از خداوند یکتا طلب کنیم. بالاترین نمرات در دانشگاه کربلا نصیبتان باد!

«سپیدار»

## فرقان، بدون حسابرسی

از پیامبر گرامی (ص) روایت شده است: هر کس سوره فرقان را قرائت نماید، در روز قیامت در حالی مبعوث می‌شود که به آمدن در قیامت ایمان داشته و هیچ شکی ندارد که آنان که در قبرند، مبعوث می‌شوند و بدون حسابرسی وارد بهشت می‌شود.

از امام کاظم (ع) نیز در این باره نقل شده: قرائت سوره فرقان را هر کس سوره فرقان را در شب تلاوت کند، خداوند هیچ وقت او را عذاب نمی‌کند و از او حسابرسی نمی‌کند و او را در فردوس اعلا منزل دهد.

از پیامبر اکرم (ص) روایت شده که: هر کس این سوره را شب یا روز بخواند، خانواده‌اش هرگز گرد فجور نگردند و چون بمیرد،

هفتاد هزار ملک او را همراهی کنند و همه جهت او را دعا و استغفار کنند تا او را در قبر نهند.

حضرت رسول (ص) فرمود که: هر که سوره فرقان بخواند، روز قیامت فرشتگان گواهی دهند که وی مؤمن از دنیا رفته، به بهشت در آید بی رنج و زحمت و در روایتی دیگر آمده که هر که سوره فرقان بخواند، بی حساب به بهشت در آید.

**حسین همه‌اش فرق می‌کند**

اصلا حسین ، جنس غمش فرق می‌کند

این راه عشق، پیچ و خمش فرق می‌کند

اینجا گدا همیشه طلبکار می‌شود

اینجا که آمدی گرمش فرق می‌کند

شاعر شدم برای سرودن برایشان

این خانواده ، محتشمش فرق می‌کند

«صد مرده زنده می‌شود از ذکر یا حسین»

عیسی خانواده، دمش فرق می‌کند

از نوع ویژگی دعا زیر قبه‌اش

معلوم می‌شود حرمش فرق می‌کند

تنها نه اینکه جنس غمش، جنس ماتمش

حتی سیاهی علمش فرق می کند

با پای نیزه روی زمین راه می رود

خورشید کاروان، قدمش فرق می کند

من از حسین منی پیغمبر خدا

فهمیده ام حسین همه اش فرق می کند

«سبحان»

## تشنگی

نام محرم با واژه «تشنگی»، پیوندی ناگسستنی دارد پس ۳

داستان بسیار کوتاه در باره تشنگی را با هم مرور می کنیم:

یک شهید پیدا کردیم، طرفهای سه راه شهادت. هیچ چی

همراهش نبود. نه پلاک، نه کارت شناسایی. فقط یک قمقمه

همراهش بود، پر آب. روی قمقمه چیزی نوشته بود. قمقمه را

شستیم تا بتوانیم بخوانیمش. نوشته بود: «قربان لب تشنه ات یا

حسین (ع)».

چند شهید توی اردوگاه بودند. آنهایی که توی اسارت شهید

شدند. رفتیم مرتبشان کنیم، بگذاریم یک گوشه. زیر بغل یکی شان

را گرفتم که بلندش کنم، دیدم روی دستش نوشته بود: «مادر، از تشنگی مُردم.»

رفته بودند پی مجروح‌های دیشب. حالا برگشته بودند، دست خالی. گریه می‌کردند. پس چرا دست خالی؟ می‌گفتند که همه شهید شده بودند، حتی آنهایی که فقط یک ترکش کوچک خورده بودند. هر کی نتوانسته بود دیشب خودش را بکشد عقب، شهید شده بود. تیر خلاص زده بودند بهشون؟ نه، از تشنگی.

«پیمان سرحدی»

## آزمون شجاعت

روزی روزگاری، دهکده کوچکی در هندوستان وجود داشت. نیمه‌شب، یکی از روستاییان از عیادت یکی از اهالی دهکده مجاور برمی‌گشت. او مجبور بود در جاده‌ای تاریک و ظلمانی راه برود تا به خانه‌اش برسد. آن جاده به واسطه مارهای زهر آگین و کشنده‌اش در میان اهالی آن ناحیه شهرت زیادی داشت. او بسیار ترسیده بود و هر قدمی که برمی‌داشت، در این فکر بود که اگر ماری سر راهم قرار بگیرد چه؟ حتی فکر رویارویی با مار نیز لرزه بر اندامش می‌انداخت. ناگهان در تاریکی شب، آن مرد چیزی بزرگ و ضخیم را

دید که وسط جاده چنبر زده بود. او فریاد زد: مار، مار! سپس پا به فرار گذاشت و همچنان فریاد می‌زد: کمک، کمک! کسی به کمکم بیاید! چیزی نمانده این مار زهر آگین مرا بکشد! یکی از روستاییان که از قضا از همان حوالی رد می‌شد، صدای مرد را شنید و دوان دوان به طرف او آمد و از وی علت وحشتش را پرسید. مرد ترسان و لرزان، انگشت خود را که می‌لرزید، به سمت مار گرفت و گفت: «آنجا یک مار هست». روستایی که از قضا فانوسی در دست داشت، با احتیاط تمام به سایه‌ای که در وسط جاده بود نزدیک شد و فانوس را بالای سر آن گرفت و یک کلاف طناب را دید که یکی عمداً وسط جاده انداخته و رفته بود. مرد روستایی گفت: «آرام باش دوست من، هیچ ماری اینجا نیست. تنها یک کلاف طناب اینجاست و ترس تو ذهنت را فریب داده است.»

زندگی پر از طناب‌هایی است که مار دیده می‌شوند و شاید سر راه ما گذاشته شده‌اند تا جرأت و شهامت ما را محک بزنند.

«مترجم: مسعود اعلی»

## آموخته‌ام که

آموخته‌ام که با پول می‌شود خانه خرید ولی زندگی نه، رخت خواب خرید ولی خواب نه، ساعت خرید ولی زمان نه، می‌توانم مقام خرید ولی احترام نه، می‌توانم کتاب خرید ولی دانش نه، دارم خرید ولی سلامتی نه و می‌توانم قلب خرید ولی عشق را نه. آموخته‌ام تنها کسی که مرا در زندگی شاد می‌کند، کسی است که به من می‌گوید: تو مرا شاد کردی. آموخته‌ام که هرگز نباید به یک هدیه از طرف یک کودک، نه گفت. آموخته‌ام همیشه برای کسی که به هیچ عنوان قادر به کمک کردن به او نیستم، دعا کنم. آموخته‌ام تنها اتفاقات کوچک روزانه است که زندگی را تماشایی می‌کند. آموخته‌ام که خداوند، همه چیز را در یک روز نیافرید. پس چه چیز باعث شد که من بیندیشم می‌توانم همه چیز را در یک روز به دست بیاورم. آموخته‌ام که زندگی دشوار است، اما من از او سخت‌تر هستم. آموخته‌ام آرزویم این است که قبل از مرگ مادرم، یک بار بیشتر به او بگویم دوستش دارم. آموخته‌ام که

لبخند، ارزان‌ترین راهی است که می‌شود با آن، نگاه را وسعت داد.

## خدا را در نظر داشته باشید

زندگی بشر از خداست، نه از سرمایه و دارایی خود او. خداوند به انسان‌ها می‌گوید: تو را شخصیت می‌دهم، تو را برکت می‌دهم و تو نیز برای دیگران برکت خواهی بود. کتاب‌های زیادی خواندم، در برخی از این کتاب‌ها آمده بود که شخص نمی‌تواند در حالی که مرفه است، ساده و شفاف نیز باشد. فکر می‌کنم پیشرفت و ترقی آدم‌ها در هر زمینه خواست و نظر خداوند است، زیرا پروردگار از موفقیت بندگانش خوشحال می‌شود. گرچه در کتاب‌های دینی آمده است که شخص مرفه، کمتر به یاد خداست اما این اصل را مطلق نکرده‌اند. ثروت شاید گاهی توجه ما را از خدا منحرف کند، اما همیشه چنین نیست. ما نباید از رفاه و دارایی خود بترسیم بلکه باید آن را کنترل کنیم. اگر ما روش صحیحی در مورد مسائل مالی در پیش بگیریم، می‌توانیم موجبات خیر و برکت را حتی برای دیگران فراهم کنیم.

گاهی به نظر می‌رسد در راه روش دین، پرهیز دادن مردم آسان‌تر است تا اینکه به آنها تعلیم داده شود چگونه از افراط و تفریط دوری کنند. من نمی‌گویم که از سرمایه و امکانات خدادادی پرهیز کنید، چون خداوند همه چیز را خلق کرده و انسان را از لذایذ زندگی منع نکرده است. ما می‌توانیم از رفاه لذت ببریم و در عین حال، اجازه ندهیم که ابزار رفاه و دارایی، ما را از خدا دور کند و یا اینکه ما را حریص و آزمند سازد. می‌توان در رفاه بود ولی در زندگی، اول باید خدا را در نظر گرفت. چه احساسی به انسان دست می‌دهد که بگوید: من غذا نمی‌خورم، چون می‌ترسم پر خوری کنم؟ یا بگوید: من نمی‌خواهم، چون ممکن است زیاد بخوابم یا اینکه من نمی‌خواهم پولدار شوم، چون پول اغواگر است. یادآور می‌شوم ثروت و مالکیت به خودی خود مشکل و معضل نیست، بلکه برخورد غلط با مقوله پول و ثروت، مشکل آفرین است. از نظر خداوند، پول و ثروت تا جایی که بتوان آن را اداره کرد، خوب است به شرط آنکه در همه کار، اول خدا را در نظر داشته باشیم. ثروت و پیشرفت، زمانی مشکل آفرین

می‌شوند که اجازه دهیم بر ما تسلط یابند در حالی که باید ما بر آنها مسلط باشیم. باید داشته‌های خود را برای خدمت به مردم صرف و دقت کنیم که از این طریق مردم را برای جذب ثروت، برده و اسباب دست خود قرار ندهیم. پول مشکل آفرین است، اگر آن را احتکار کنیم. باید عادت کنیم به جای ذخیره کردن، کانال باشیم. بگذاریم همه چیز به سوی ما جریان پیدا کند، بگذاریم برکت زیاد شود و خودمان هم منبع برکت شویم. وقتی چیزی می‌دهیم که دیگران خوشحال می‌شوند، در حقیقت ما هم خوشحال می‌شویم. وقتی بیشتر به دیگران کمک کنیم، جریان برکت به سوی ما سریع‌تر می‌شود، چون خداوند به دنبال افراد قابل اعتماد است. مهم‌ترین پرسشی که باید از خود پرسیم، این است که: وظیفه من در مقابل ثروت و مکنت چیست؟ آیا پیروی از خواست خدا در رتبه نخست است یا ثروت؟ متوجه شدم اگر از طرف خداوند هدایت شوم، دارایی من چند برابر افزایش پیدا می‌کند، چون او مرتباً شاخ و برگ دارایی مرا هرس می‌کند و نیازمندی را سر راهم قرار می‌دهد که درخواست کمک دارند. در کتاب‌های دینی

آمده است که: اگر کسی دو پیراهن دارد و شخص دیگری بدون پیراهن است، باید یکی از پیراهن‌هایش را به آن فرد بدهد. در تحقیق شخصی‌ام در مورد سادگی و شفافیت، دریافتم اگر منبع برکت برای دیگران باشیم، اسباب خوشحالی خود و دیگران را فراهم کرده‌ایم. مردم را تشویق کنیم به جای اینکه گیرنده باشند، سعی کنند دهنده باشند. خداوند مسرور می‌شود وقتی ببیند بنده او اول خدا را در نظر می‌گیرد و سعی می‌کند برای دیگران برکت باشد.

«مترجم: محمد صادق عظیم»

## کلمات برگ‌ریز

- \* درخت کوچک روی پای پاییز به خواب رفت.
- \* پاییز به درخت گفت: برای خوابیدن، برگ‌های زردت را بشمار.
- \* درخت خواب‌آلود برای آمدن پاییز، روزشماری می‌کرد.
- \* درخت خوابید، ریشه‌اش نگهبان شد.

«ایران پرنده»

## دو دقیقه تا سکوت

جوان: سلام پیر، آمده‌ام اینجا چون نمی‌دانم چه کنم. پیر: نیکی و پرسش، همین حالا خوبی کن و نپرس به چه کسی. برف را

نگاه کن که آرام و بی صدا، همه جا می نشیند. جوان: من که پول ندارم، چه کنم؟ پیر: کرم ابریشم با پشتکار از برگ درخت توت، لباس ابریشم می بافد و زنبور از گل عسل می سازد. پس اگر در ظرف عسل نداری، بر زبانت داشته باش.

به شیرین زبانی و لطف و خوشی

توانی که پیلی به مویی کشی

چو کاری بر آید به لطف و خوشی

چه حاجت به تندی و گردنکشی؟

جوان: این روزها همه درها بسته است. پیر: بوی خوش عطر باش تا از هر در بسته بگذری. ایمان و پشتکار، کلید درهای بسته است.

خدا گر ز حکمت ببندد دری

ز رحمت گشاید در دیگری.

رود کشتی آنجا که خواهد خدا

وگر جامه بر تن درد ناخدا

**جوان: چطور عطر باشم؟ پیر: مردم را دوست داشته باش، به کارت خیلی اهمیت بده، فرصت‌ها را از دست نده. به آنچه کسب می‌کنی، قناعت کن به آنچه داری، راضی باش. در قضاوت عجله نکن، بیشتر شنونده باش و کمتر گوینده. راستگو باش و سنجیده، آرام، منصفانه و مؤدب حرف بزن. هرگز با صدای بلند و طولانی صحبت نکن.**

**جوان: از زندگی بگو. پیر: زندگی یعنی همین حرکت‌ها، یعنی آنچه ما می‌سازیم. شاید زندگی نفس کشیدن است، زندگی یک بازیست و ما بازیگریم. زندگی یک سفر است و ما مدتی در مسافرخانه‌ای مسافریم.**

**جوان: زندگی سخت است، کار راحتی می‌خواهم. پیر: دریای آرام هرگز دریانورد ماهر نمی‌سازد، به راحتی نرسد آنکه زحمتی نکشد.**

**در گنج معیشت، سازگاریست**

**کلید باب جنت، بردباریست**

**«سید جمال میرخلف»**

ما ز شما فاصله داریم  
آقا به خدا ما ز شما فاصله داریم  
با اصل مرامت به خدا فاصله داریم  
با شور تو و کربلا محفلمان گرم  
هم با تو و با کربلا فاصله داریم  
با چشمه احساس تو ای خون خداوند  
با این همه تزویر و ریا فاصله داریم  
تا کربلا، تا غم تنهاییات آن روز  
صد حنجره فریاد صدا فاصله داریم  
دیوار و در و دفترمان عکس شهید است  
با حرمت خون شهدا فاصله داریم  
گر مرجع تقلید شما زینب کبراست  
خواهر ز چه رو این همه ما فاصله داریم  
تصویر تو را آینه فریاد بر آورد  
با عصمت حق، تا به کجا فاصله داریم

**ما وارث خون شهدائیم ولی حیف**

**با شیرزن کربلا فاصله داریم**

**عمریست که زندانی اندیشه خویشیم**

**با ذهن پر از عطر هوا فاصله داریم**

**دیروز که در سنگرمان ذکر و دعا بود**

**امروز که از ذکر و دعا فاصله داریم**

**با عشق و صفا خانه یکی بود دل ما**

**افسوس که با این همه جا فاصله داریم**

**آیا شده از خویش پرسیم که امروز**

**با عشق سر آغاز، چرا فاصله داریم؟**

**«غلامرضا سازگار»**

## **روز خود را خوب شروع کنید**

**صبح خود را هر طور شروع کنید، می‌تواند نشانگر بقیه روز شما**

**باشد. من ۳۰ دقیقه اول پس از بیداری را «پلاتین» می‌نامم زیرا**

**مهم‌ترین و با ارزش‌ترین لحظه روز هستند و تأثیر بسزایی بر ادامه**

**روز دارند. اگر شما ذاتاً عقل و خرد انضباطی دارید، در طول این**

**زمان کلیدی و حیاتی خود، خالص‌ترین افکار را دارید و در این**

لحظه‌ها بهترین عملکردها را خواهید داشت و متوجه خواهید شد که نسخه بقیه روزتان را خوب پیچیده‌اید. به نظر من هر کدام از ما برای رسیدن به هدف‌های شخصی و مبارزه‌های اساسی روزانه خودمان، احتیاج مبرمی به بازنگری همان پلاتین داریم. هر از گاهی لازم است از مأموریت زندگی جدا شویم و خود را بازسازی کنیم و دوباره بر مسائلی که برایمان اهمیت فراوانی دارند، متمرکز شویم. من هر روز مراسم خاص صبحگاهی را برای خود اجرا می‌کنم، مراسمی که لذتبخش و همراه با آرامش است. پس از بیدار شدن بی آنکه کسی مزاحم شود در مکانی خاص که برای همین کار اختصاص داده‌ام، حدود ۱۵ دقیقه را به تمرکز بر تمامی نکته‌های مثبت زندگی و تصویرسازی آنچه انتظار دارم در آن روز اتفاق بیفتد می‌پردازم. سپس کتابی درباره فلسفه انتخاب می‌کنم که نکته‌ها و حقیقت‌های آن در دنیای شتابان امروزی فراموش شده است. این کتاب‌ها پیام‌های گرانبهای خود را همان لحظه‌های اولیه صبح به من می‌رسانند. به شما هم توصیه می‌کنم روز خود را خوب شروع کنید، بدین ترتیب هرگز مثل همیشه نخواهید بود.

«ترجمه: آذر جولایی»

## پرهیز از در هم ریختگی

در هم ریختگی، مانع تمرکز است و موجب بروز تنش می‌شود و به شخص احساس «دفع شدن» می‌دهد. هر گاه احساس کردید میزتان نامنظم است، زمانی را صرف مرتب کردن آن کنید. کاغذهای خود را مرور و آنها را به دسته‌های مختلف کارهای فوری، کم اهمیت، نامعین، و مورد مطالعه طبقه بندی کنید.

ارجح ترین پرونده از اولین فهرست را وسط میز خود قرار داده و بقیه موارد را خارج از دید قرار دهید. به یاد داشته باشید شما در هر لحظه، تنها به یک موضوع می‌توانید بیندیشید. پس تمام توجه خود را بر مهم‌ترین موضوع متمرکز کنید. باید عادت کنید هر روز بعد از ظهر، میز خود را مرتب و تمیز کنید. به این ترتیب روز بعد، به خوبی و با آرامش برایتان آغاز خواهد شد و بی‌نظمی موجب تشویش خاطر شما نمی‌شود.

«مترجم: الناز پرویز»

## از زبان جبران

هفت جا نفس خود را حقیر دیدم: هنگامی که به پستی تن می‌داد تا بلندی یابد. آنگاه که در برابر از پا افتادگان، می‌پرید. آنگاه که

میان آسانی و دشوار مختار شد و آسان را برگزید. آن وقت که گناهی مرتکب شد و با یادآوری اینکه دیگران نیز همچون او دست به گناه می‌زنند، خود را دلداری داد. آنگاه که از ناچاری، تحمیل شده‌ای را پذیرفت و شکیبایی‌اش را ناشی از توانایی دانست. آنگاه که زشتی چهره‌ای را نکوهش کرد، حال آنکه یکی از نقاب‌های خودش بود. آنگاه که آوای ثنا سر داد و آن را فضیلت پنداشت.

«جبران خلیل جبران»

## پاییزانه

- \* پاییز بر مزار بهار، دسته گل پرپر شده نثار می‌کند.
- \* برگ‌های زرد با سرعت باد پاییزی، بهار گذشته را بدرقه می‌کنند.
- \* پاییز، پشت چراغ قرمز گل سرخ، انتظار گذشتن بهار را می‌کشد.
- \* درخت بهاری، نادیدنی‌های درخت پاییزی را دیدنی می‌کند.
- \* پاییز به اندازه‌ای به گلستان نزدیک شد که اشک در چشم بهار حلقه زد.
- \* ای کاش گل سرخ می‌توانست در فصل پاییز، صورتش را با سیلی سرخ نگه دارد.

«پرویز شاپور»

## زیره به کرمان

کرمان، یکی از پهناورترین استان‌های ایران است که در جنوب شرقی کشور قرار دارد و مرکز آن شهر کرمان می‌باشد. این استان از شمال به استان‌های خراسان جنوبی و یزد، از شرق به سیستان و بلوچستان، از جنوب به استان هرمزگان و از غرب به استان‌های فارس و یزد محدود می‌شود.

اگر در سفر به این استان تصمیم گرفتید هدیه‌ای برای دوستان و بستگان بیاورید، از پسته و زیره غافل نشوید اما در کنار خرید هدیه، به مراکز دیدنی هم سرکی بزنید زیرا معلوم نیست چه زمانی دوباره گذرتان به استان کرمان بیفتد. جاذبه‌های دیدنی که ما بازدید از آنها را به شما پیشنهاد می‌کنیم، تنها بخشی از گنجینه نهفته در این استان است:

آرامگاه شاه نعمت‌ا... ولی، ارگ بردسیر، آبشار دوساری، ارگ بزم، بازار کرمان، باغ شاهزاده ماهان، باغ‌موزه فرش، حمام وکیل کرمان، خانقاه شیخ سعید، دهکده صخره‌ای میمند، غار طرنگ، قلعه‌راین، مجموعه تاریخی حاج آقاعلی، مدرسه

ابراهیم خان، مسجد جامع کرمان، موزه ریاست جمهوری  
رفسنجان، موزه صنعتی کرمان، میل نادری فهرج و یخدانهای  
سیرجان.

«مژگان نصیری»

## ورزش‌هایی برای کمردرد

کمردرد، یکی از شایع‌ترین دردها در بین مردم است که  
درمان‌های متعدد دارد. برخی فکر می‌کنند وقتی دچار کمردرد  
شدند، باید ورزش را رها کنند در حالی که ورزش اصولی، سبب  
کاهش درد و عود آن می‌شود. برای تأثیرگذاری بیشتر ورزش باید  
برنامه منظم ورزشی برای هر فرد اجرا شود. دکتر شهرام صادقی  
متخصص طب فیزیکی چند ورزش مهم و موضعی برای درمان  
کمردرد ارائه کرده که بدین شرح است:

۱- روی شکم دراز بکشید و حدود ۳۰ ثانیه دست‌ها را از آرنج  
روی زمین ستون کنید.

۲- روی شکم بخواهید، دست راست و پای چپ را به طور کشیده  
۱۵ سانتیمتر از زمین بلند کنید و ۶ ثانیه نگه دارید. همین حرکت  
را با دست و پای دیگر هم انجام دهید.

**۳- به پشت روی زمین بخواهید و کف پاها را روی زمین قرار دهید تا زانوها خم شود. اکنون یک زانو را تا سینه بیاورید و ۳۰ ثانیه با دست‌ها آن را در همان حالت نگه دارید تا کشش خفیفی در باسن خود احساس کنید. با پای دیگر هم همین حرکت را انجام دهید.**

**۴- روی زمین به پشت خوابیده، زانوها را حدود ۹۰ درجه خم کنید و دست‌ها را کنار بدن روی زمین دراز کنید. کم کم عضلات شکم را منقبض کنید و شانه‌هایتان را بالا بیاورید اما گردن را خم نکنید، ۶ ثانیه در این حالت بمانید.**

**۵- به پشت بخواهید و زانوها را خم کنید. قوس کمر خود را به زمین بچسبانید و ۶ ثانیه نگه دارید.**

**۶- با یک زانو روی زمین بنشینید و کف پای دیگر را روی زمین بگذارید. به تدریج تنه را جلو ببرید، پاها ثابت باشد و وضعیت ستون فقرات را تغییر ندهید، ۳۰ ثانیه آن را حفظ کنید.**

**۷- در ۲۰ سانتیمتری دیوار و پشت به آن بایستید، بالاتنه را به دیوار بچسبانید و زانوها را کمی خم کنید و ۶ ثانیه قوس کمر را به**

**دیوار بچسبانید.**

**۸- به پشت دراز بکشید و پاها را دراز کنید، ملحفه‌ای را روی خود بیندازید. بدون خم شدن زانوها یک پا را بالا آورید، وقتی کشش پشت ران را حس کردید، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.**

**۹- روی زمین به پشت دراز بکشید و زانوها را خم کنید. باسن را منقبض و از روی زمین بلند کنید. ۶ ثانیه در این وضع بمانید.**

«ابراهیم کربلایی»

## **چغندر داغ و تازه**

**چغندر حاوی ویتامین‌های آ، ب۱، ب۲، ب۶، پپ، ث و عناصری همچون آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، آرسنیک، روی و یودوم و موادی مانند آلومین، قندها، چربی و هیدرات کربن است. این گیاه از بیماری جذام جلوگیری کرده و غذای خوبی برای تقویت مغز و حافظه و اعصاب است. چغندر اشتها آور، مدر، دفع کننده اسید اوریک، ملین و تصفیه کننده خون است و مصرف آن برای مبتلایان به سوء هاضمه، کم‌خونی، اوره خون، درد مفاصل، یبوست، آب مروارید، سرفه، اسهال خونی، بواسیر، سیاتیک،**

ورم کلیه، آنژین قلبی، سکتة مغزی، التهاب مثانه، ضعف حافظه و ناراحتی پوستی مفید است. خوردن آب برگ این گیاه برای سردرد، چاقی، درد دندان و زخم معده سودمند است. شست و شوی موی سر با آب جوشانده برگ چغندر، مانع شوره موی سر شده و در تقویت آن مفید است. مبتلایان به قند خون مجاز به مصرف آن نیستند. خوردن برگ چغندر ممکن است در بعضی افراد موجب استفراغ و دل پیچه و در بعضی کودکان باعث حساسیت شود. مبتلایان به نقرس، کولیت، فشار خون، نفخ و ناراحتی های معده در مصرف آن احتیاط کنند.

### معجزات شیر

\* شیر آتش نشان: شیر، آتش ناشی از نفت را فوراً خاموش می کند.  
\* لکه خودکار: با استفاده از شیر می توان لکه های ناشی از جوهر خودکار را پاک کرد. اسفنجی را به شیر آغشته کرده و روی لکه بزنید تا لکه از بین برود.

\* حل مشکل چینی ترک خورده: شیر می تواند ترک خوردگی فنجان های چینی را از بین ببرد. فنجان را در ظرف شیر قرار دهید

و به آرامی به مدت نیم ساعت بجوشانید. اگر ترک فنجان زیاد بزرگ نباشد، پروتئین موجود در شیر، درز آن را به طور کامل می‌پوشاند و چینی جوش می‌خورد.

\* سفید مثل برف: اگر هنگام پختن گل کلم، مقدار کمی شیر به آب آن اضافه کنید، گل کلم مثل برف سفید و درخشان می‌شود.

\* جگر نرم: اگر مایلید جگر سیاه، بسیار نرم شود ابتدا آن را در شیر خیس کنید.

\* اگر مقدار کمی شکر درون شیر بریزید ولی به هم نزنید، به جلوگیری از سوختن شیر کمک خواهد کرد.

## داستان چای ایرانی

قدمت استفاده از چای و کشت و تولید آن در جهان به حدود ۵ هزار سال می‌رسد. ایرانیان در ابتدا چای را به عنوان ماده دارویی می‌شناختند و تا قرون ۱۱ و ۱۲ هجری شمسی (دوران صفویه تا قاجاریه)، نام آن را در کتب پزشکی و داروشناسی فهرست کرده بودند. انتقال چای ابتدا از جاده ابریشم، به وسیله چینی‌ها انجام می‌شد و به تدریج کشت و تولید آن در هندوستان

رونق یافت و از راه‌های بازرگانی جنوب وارد ایران شد. به تشویق مظفرالدین‌شاه، شخصی به نام حاج محمد میرزا قوانلو ملقب به کاشف‌السلطنه به عنوان کنسول ایران به هند رفت و نهال چای را وارد ایران کرد و در زمین‌های حاصلخیز گیلان، لاهیجان و تنکابن کاشت. چند سال بعد، تأسیس اولین کارخانه چای کشور به پیشنهاد او در مجلس تصویب شد. وی کتابی با عنوان (رساله دستورالعمل زراعت چای) به چاپ رساند.

## پنج زخم زبان

زبان، عضوی از بدن است که می‌تواند بایماری‌های مختلفی مواجه شود که زخم‌زبان، یکی از آنهاست اما زخم‌زبان هم انواع مختلفی دارد از جمله:

۱- زخم آفتی: این زخم‌ها معمولاً در افرادی که تحت استرس هستند، دیده می‌شود. البته این زخم‌ها گاهی هم با آلرژی‌های غذایی مرتبط هستند. زخم‌های آفتی معمولاً گرد و دردناکند و در مخاط دهان، زبان و لب‌ها دیده می‌شوند.

۲- زخم هرپسی: ویروسی به نام HSP باعث ایجاد تاول‌های زیادی روی زبان می‌شود که بعد از مدتی پاره می‌شوند و ایجاد

زخم می‌کنند.

۳- زخم‌های سرطان: این زخم‌ها معمولاً با خونریزی همراه هستند و پایه سفتی دارند. سرطان زبان در سیگاری‌ها یا کسانی که تنباکوی جویدنی مصرف می‌کنند، شایع است.

۴- زخم‌های سیفلیس: این زخم‌ها معمولاً در سطح زیرین و کناره‌های زبان دیده می‌شوند.

۵- زخم‌های دندانی: بیشتر توسط لبه‌های تیز دندان یا دندان مصنوعی به وجود می‌آیند. بعضی عادات‌ها نیز باعث ایجاد مشکلاتی در زبان می‌شوند. از آن جمله می‌توان به مصرف الکل، تنفس دهانی (که منجر به خشک شدن دهان و زبان می‌شود)، بهداشت ضعیف دهان، سیگار و سایر مواد دخانی اشاره کرد.

در طب سنتی چینی، زبان اهمیت فوق‌العاده‌ای در تشخیص بیماری‌ها دارد. پزشکان از روی وضعیت زبان، ناخن و نبض به وضعیت بیماری و سلامت افراد پی می‌برند. در این طب، بدنه، پوشش و مزه زبان هر کدام گویای بیماری‌های مختلفی در افراد است. این پزشکان از روی رنگ، اندازه، رطوبت و بافت بدنه زبان

به بیماری‌های مزمن موجود در بدن و از روی نوع پوشش زبان به بیماری‌های فعلی او پی می‌برند و از روی احساس مزه زبان، کارکرد کبد، کلیه و معده را مشخص می‌کنند. البته امروزه در طب غربی هم زبان، گویای رازهای زیادی است اما میزان اهمیت آن به قدر طب چینی نیست.

«دکتر آیدا روشن ضمیر»

## یلدای ایرانی

شب یلدا یا شب چله، بلندترین شب سال در نیم‌کره شمالی زمین است. این شب به زمان بین غروب آفتاب روز ۳۰ آذر (آخرین روز پاییز) تا طلوع آفتاب در اول ماه دی (نخستین روز زمستان) اطلاق می‌شود. ایرانیان و بسیاری از دیگر اقوام، این شب را جشن می‌گیرند. این شب با انقلاب زمستانی مصادف است و به همین دلیل، از آن شب به بعد طول روز بیشتر و طول شب کمتر می‌شود. کلمه «یلدا» واژه‌ایست به معنای «تولد» برگرفته از زبان سریانی که از شاخه‌های زبان «آرامی» است. واژه یلدا همچنین به معنای «زایش، زادروز» و تولد است. ایرانیان باستان با این باور که فردای شب یلدا با دمیدن خورشید، روزها بلندتر می‌شوند،

برای شب اول زمستان جشن بزرگی برپا می‌کردند. جشن‌هایی که در شب یلدا برگزار می‌شود، یک سنت باستانی ایران است. مردم ایران در گذشته گاهی شب یلدا را تا بامداد در دامنه کوه‌ها منتظر دمیدن نور و روشنایی بیدار می‌ماندند و روز اول دی را به استراحت می‌پرداختند و این روز تعطیل عمومی بود. گفته شده در ایران باستان، این روز روز برابری همگانی بود و شاه و رعیت با هم تفاوتی نداشتند، همه مردم و حتی پادشاه لباس ساده می‌پوشیدند و کارها در این روز به شکل داوطلبانه انجام می‌شد. در این روز جنگ و ریختن خون حتی کشتن حیوانات ممنوع بود. ایرانیان به درخت سرو به چشم مظهر قدرت در برابر تاریکی و سرما می‌نگریستند و در روز اول دی، عهد می‌کردند تا سال بعد یک سرو دیگر بکارند.

سال‌هاست که ایرانیان شب یلدا را که طولانی‌ترین و تاریک‌ترین شب سال است تا صبح بیدار می‌مانند و در کنار هم خود را سرگرم می‌کنند. ایرانیان در این شب، باقی مانده میوه‌هایی را که انبار کرده بودند، به همراه خشکبار و تنقلات می‌خوردند. جشن یلدا در

حال حاضر هم با شب‌نشینی اعضای خانواده و اقوام در کنار هم برگزار می‌شود. مثل گویی که نوعی شعرخوانی و داستان‌خوانی است، در قدیم در این شب اجرا می‌شده به این ترتیب که بزرگان خانواده در جشن این شب برای همه قصه تعریف می‌کردند. آیین شب یلدا شامل خوردن آجیل مخصوص، هندوانه، انار، شیرینی‌ها و میوه‌های گوناگون است و همه این میوه‌ها و شیرینی‌ها نشانه برکت، تندرستی، فراوانی و شادکامی هستند. در این شب فال گرفتن از کتاب حافظ هم مرسوم است.

در شمال ایران و استان‌های آذربایجان رسم است که در شب یلدا خوانچه تزیین شده به خانه تازه عروس یا نامزد پسر می‌فرستند در آذربایجان، خوانچه را با هندوانه تزیین شده و شال قرمز می‌فرستند اما مردم شمال، یک ماهی بزرگ تزیین شده در خوانچه می‌گذارند. سفره مردم شیراز در شب یلدا مثل سفره نوروز با مرکبات و هندوانه برای سردمزاجان و خرما و رنگینک برای گرم‌مزاجان تزیین می‌شود. حافظ خوانی هم یک بخش جدایی ناپذیر شب یلدا شیرازی‌ها است. در همدان، سنت فال

سوزن در مجلس شب یلدا رسم است و خوراکی‌های مناسب آب و هوای این استان در سفره موجود است. در توپسرکان و ملایر سفره را با گردو، کشمش و مویز زینت می‌دهند. در شهرهای خراسان، خواندن شاهنامه فردوسی در شب یلدا مرسوم است. سفره شب یلدای اردبیل با گندم برشته، هندوانه، مغز گردو، نخودچی و کشمش آراسته می‌شود. مردم گیلان معتقدند هر کس شب یلدا هندوانه بخورد، در تابستان احساس تشنگی نمی‌کند و در زمستان هم سرما را حس نخواهد کرد لذا هندوانه در سفره شب یلدا در این استان مکان ویژه‌ای دارد.

«گردآوری: ایران پرنده»