

در آستانه رمضان بخوانید

۲	انتظار اهل زمین.....
۴	رموز جاثیه.....
۴	خصلت‌های انسان مؤمن.....
۵	خشم، شیطان در گلو.....
۷	بزن مطرب نی و بربط.....
۹	شاد از دیدن شما.....
۱۱	پیر مرد خاص.....
۱۳	به اطراف خود بنگرید.....
۱۴	سخن تنها بود.....
۱۵	انعکاس زندگی.....
۱۶	بگوشیم جذاب شویم.....
۲۰	سخنان نجات‌بخش زاهد.....
۲۰	دریای کلماتور.....
۲۲	هزارتوی تاریخ.....
۲۴	اردبیل و آب گرم.....
۲۶	سر خط دانش.....
۲۷	تندرست بمانید.....
۲۹	شاه توت.....
۳۰	کوزه‌گری کدبانو.....
۳۲	لطیفه‌های قضائی.....

انتظار اهل زمین

هر سال وقتی اولین برگ از تقویم سال جدید را ورق می‌زنیم، امید آن داریم که در این سال، روز هجران و شب فرقت یار آخر شود و هنگامی که آخرین برگ از تقویم سال گذشته خود را ورق می‌زنیم، در حسرت روزهای سپری شده بدون نعمت حضور تو می‌مانیم. از ابتدای خلقت بشر تا کنون همه ملت‌ها و پیروان مذاهب مختلف باور داشته‌اند روزی فرا می‌رسد که یک نجات‌بخش در جهان ظهور می‌کند و تمامی ویژگی‌های پسندیده اخلاقی، اجتماعی و انسانی را در بین فرزندان آدم رواج می‌دهد. البته پیروان هر کیش و آیینی برای این ناجی، یک نام و نشان خاص قائل بوده و هستند اما تفاوت نام‌ها در مقابل اصل ظهور این ناجی، هیچ اهمیتی ندارد. میلیاردها انسان در گذر زمان در نسل‌های متعدد پای به این جهان نهاده و با آرزوی دیدن این منجی، دست از دنیا شستند و بار سفر به دیار باقی بسته‌اند.

نگاهی به تحولات جهان طی سال‌های اخیر به روشنی نشان می‌دهد که هیچ یک از مکاتب اجتماعی و فلسفی رایج در دنیا،

توان پاسخگویی به نیازهای بشر را نداشته و ندارند. بارها شاهد آن بوده‌ایم که مردم به تنگ آمده از یک دیکتاتور مستبد، امیدهای زیادی به روی کار آمدن یک نظام عدالت گستر بستند اما پس از مدت کوتاهی، سران آن نظام جدید هم به بیراهه رفتند و اهداف اصلی خود را گم کردند. اکنون در همه کشورها از کشورهای فقیر و ستمدیده آفریقایی تا کشورهای قاره کهن آسیا، از آمریکای مدعی دموکراسی تا اروپای مدعی پیشرفت، مردم از ستم‌های آشکار و پنهان گروه اندکی سرمایه‌دار قدرتمدار به تنگ آمده‌اند و به دنبال منجی آرمانی جهان می‌گردند.

ما پیروان اهل بیت با تکیه بر گنجینه احادیث و روایات معصومین، سیمای روشنی از چگونگی ظهور یگانه منجی عالم و ویژگی‌های دوران حاکمیت ایشان را در اختیار داریم. شاید به همین دلیل است که برای آمدنش لحظه شماری می‌کنیم و در ماه شعبان، ولادت با سعادتش را با امید نزدیک شدن ظهورش جشن می‌گیریم و دل‌هایمان را در ماه شعبان به اقیانوس رمضان پیوند

می‌زنیم تا شاید جان و روحمان آماده دیدن خورشید وجود
نجات‌بخش آخر گردد.

«سپیدار»

رموز جاثیه

جاثیه چهل و پنجمین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۳۷ آیه
است.

در حدیثی از پیامبر (ﷺ) نقل شده: کسی که سوره جاثیه را
بخواند، خداوند عیوب او را روز قیامت می‌پوشاند و ترس و
وحشت او را به آرامش مبدل می‌سازد.

در حدیث دیگری از امام صادق (علیه السلام) آمده است: هر کس سوره
جاثیه را تلاوت کند، ثوابش این است که هرگز آتش دوزخ را
نمی‌بیند و صدای ناله جهنم را نمی‌شنود و همنشین محمد (ﷺ)
خواهد بود.

خصلت‌های انسان مؤمن

پیامبر اکرم (ﷺ) به امام علی (علیه السلام) فرمودند: در مؤمن،
خصلت‌هایی است که اگر در وی نباشد، ایمانش کافی نیست.

در نماز جماعت حاضر شود، به مستمندان کمک کند، دست نوازش بر سر ایتام بکشد، همسایه از او آزار نبیند، همسایه را پناه باشد، در امانت خیانت نکند، خبر دروغ به زبان نیاورد، خلف وعده نکند، بر زمین آرام راه برود، شبها را به عبادت سر کند، روزها را روزه باشد و چون شیران دلیر باشد، همیشه سخن راست به زبان آورد، زکات خود را بپردازد، جامه‌های خود را پاک نگه دارد و به خانه بیوه زنان سرکشی کند.

«برگرفته از اصول کافی»

خشم، شیطان در گلو

«همان کسانی که در توانگری و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌خورند و از خطای مردم می‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد.» سوره آل عمران، آیه ۱۳۴

من عصبانی می‌شوم، از کوره در می‌روم. این جور وقت‌ها دیگر خودم نیستم. کارهایی می‌کنم که مال من نیست. وقتی یک نفر لجم را در می‌آورد، دیگر دست خودم نیست. حواسم نیست که چه می‌گویم و چه می‌کنم. شاید شیطان توی جلدم می‌رود، آن وقت از توی گلو من داد و فریاد راه می‌اندازد، کاسه و کوزه را به هم

می‌ریزد و کلی خرابکاری می‌کند. بعد از این که شیطان از جلدم بیرون رفت، پشیمان می‌شوم و نمی‌دانم چه جوری آبرو ریزی‌ها را جمع و جور کنم. آن وقت از خودم بدم می‌آید و می‌گویم اگر یک کم طاقت می‌آوردم و آرام می‌گرفتم، یا به قول مادر بزرگم دندان روی جگر می‌گذاشتم، اوضاع و احوال این قدر به هم ریخته نمی‌شد. امروز که این آیه را خواندم، خیلی فکر کردم. با ذهنم کلنجار رفتم و از خودم پرسیدم: چرا خدا می‌گوید فرو خوردن خشم؟ مگر خشم، چیزی فرو خوردنی است؟ آن وقت بود که احساس کردم هر بار که عصبانی می‌شوم و دیگران عصبانیت را می‌بینند، خشمم را بالا می‌آورم و قسمت‌های زشت وجودم را روی دیگران می‌ریزم. چقدر ناراحت کننده است!

خدایا! مواظب باش و در چنین مواقعی آرامم کن. نگذار شیطان به کاری وادارم کند که زشت است و پشیمانی می‌آورد. خداوند همه چیز من است. با او هیچ چیز از دست نمی‌رود. وقتی با خدا حرف بزنی، هیچ نفسی هدر نمی‌شود. وقتی با خدا راه بروی، هیچ از توانت کاسته نمی‌شود. وقتی منتظر خدا باشی، هیچ لحظه‌ای

تلف نمی‌شود. وقتی به خدا اعتماد کنی، هرگز شکست نخواهی خورد.

«عرفان نظر آهاری»

بزن مطرب نی و بربط

بده ساقی می باقی به عشق خسرو خوبان

بزن مطرب نی و بربط که آمد نیمه شعبان

قَدَرِ قُدْرَتِ شهی آمد، علی فطرت مهی آمد

چه قدرت؟ قدرت مطلق، چه فطرت؟ فطرت یزدان

تولد یافت مولودی ز امر قادر یکتا

که از نور جمال او جهان شد روضه رضوان

ز چشم و روی نیکویش توانم این قدر گویم

که رویش قبله دل‌ها و چشمش چشمه حیوان

ز لطف و رحمتش باشد، زبان الکن، قلم عاجز

چه لطفی، لطف بی منت، چه یاری، یاور یاران

بگو از من تو ای ساقی به آن سرو سَهِی بالا

تویی آقا، تویی مولا، به خلق عالم امکان

به جانم او بُود جانان که جان عالمش قربان
 به دردم او بود درمان، چه دردی، درد بی درمان
 تویی سرور، تویی رهبر، تویی نوباوه حیدر
 تویی سلطان بحر و بر، ولی حضرت سبحان
 تویی لطف و تویی جود و تویی رحم و تویی رحمت
 تویی دریای بخشایش، تویی فیض و تویی احسان
 تویی علم و تویی عالم، تویی حلم و تویی دانش
 تویی دُرّ و تویی گوهر، تویی لؤلؤ، تویی مرجان
 تویی محرم، تویی همدم، تویی فخر بنی آدم
 تویی یار و تویی یاور، تویی غمخوار غمخواران
 تویی شاخص، تویی شامخ، تویی شافع، تویی راکع
 تویی قائم، تویی غائب، تویی پیدا، تویی پنهان
 بُود مهدی تو را نام و بُود شهرت تو را هادی
 تویی مهر و تویی ماه و تویی خورشید نور افشان
 تویی عدل و تویی عادل، تویی عقل و تویی عاقل
 تویی فضل و تویی فاضل، تویی شاهنشاه خوبان

کلام نغز و دلجویت بُود شیرین و روح افزا
چرا؟ چون که تویی ناطق، چه ناطق؟ ناطق قرآن
ز درد انتظارت جای اشک از دیده خون بارم
شتابی کن که رفت ای شه ز کف دین و ز دل ایمان
تو را از جان و دل چاکر، دو صد عیسی، دو صد موسی
کنیز در گهت حور و فلک عبد و ملک دربان
زبان را جای گویایی نباشد بهر ژولیده
چرا؟ چون که نباشد گفتن مدح تو شه آسان
«ژولیده نیشابوری»

شاد از دیدن شما

دوستم وقتی به خانه می آمد، سگهایش با خوشحالی به استقبال
او می آمدند. آنها سگهای وفاداری هستند. فرقی نمی کند که با
آنها چقدر بد رفتاری شده، باشند. آنها همیشه دیوانه صاحب خود
هستند.

همه ما در زندگی نیاز داریم وقتی به خانه می رسیم، کسی باشد
که با روی خوش از ما استقبال کند. در بیشتر موارد چنین انتظاری
از همسر می رود که همیشه به شما علاقه داشته باشد. همه به کسی

نیاز داریم که از دیدنش خوشحال شویم و او نیز از دیدن ما خوشحال شود. این بهترین احساس‌ها در زندگی است. وقتی از سر کار برمی‌گردم و بچه‌هایم را در انتظار می‌بینم که با لبخند و آغوش باز به استقبال می‌آیند، غرق شادی و لذت می‌شوم. وقتی بچه‌ها به ما می‌چسبند و می‌پرسند برایشان چه آورده‌ایم یا وقتی از مدرسه برمی‌گردند و از آنها می‌پرسیم که آیا روز خوبی داشته‌اند و آنها گله و شکایت می‌کنند، چقدر شیرین است زیرا با این که دارند شکایت می‌کنند، باز هم به طرز عجیبی از دیدنشان خوشحال می‌شویم. ما برای آنها بهترین آدم روی زمین هستیم که باعث شادی‌شان می‌شویم.

این که کسی را داشته باشید که از دیدنش خوشحال شوید، مهم است زیرا به شما انگیزه و هدف می‌دهد و شما را از دل مشغولی‌های خودخواهانه باز می‌دارد. به شما امید برای زندگی می‌دهد اما اگر تنها زندگی می‌کنید، می‌توانید با کارهای داوطلبانه و امور خیریه خیلی سریع به چنین حسی برسید. در برخی شهرها زندگی به گونه‌ای است که گاهی هیچ کس حتی با

همسایه‌اش هم حرف نمی‌زند. دوستم تعریف می‌کرد که مرد باز نشسته‌ای چند خانه پایین‌تر از او زندگی می‌کند. وی هر روز دم در می‌ایستد تا وقتی دوستم از سر کار برمی‌گردد، با او احوالپرسی کند. آن مرد واقعا تنها است و نیاز به گپی هرچند کوتاه دارد. آن مرد ارزش یک گپ کوتاه و سریع را به خوبی می‌داند. او از دیدن دوست من خوشحال می‌شود.

«مترجم شهلا پروین»

پیر مرد خاص

پیر مردی ۹۲ ساله که سر و وضع مرتبی داشت، در حال انتقال به خانه سالمندان بود. همسر ۷۰ ساله او به تازگی درگذشته بود و او مجبور بود خانه‌اش را ترک کند. پس از چند ساعت انتظار در سرسرای خانه سالمندان، به او گفته شد که اتاقش حاضر است. پیرمرد لبخند بر لب و عصازنان به طرف آسانسور می‌رفت که به او توضیح دادم اتاقش خیلی کوچک و به جای پرده، روی پنجره هایش کاغذ چسبانده شده است.

پیر مرد درست مثل کودکی که اسباب بازی تازه‌ای گرفته باشد، با اشتیاق فراوان گفت: خیلی دوستش دارم. گفتم: ولی شما هنوز

اتاق‌تان را ندیده‌اید! چند لحظه صبر کنید، الآن می‌رسیم. گفت: به دیدن و ندیدن ربطی ندارد! شادی چیزی است که من از پیش انتخاب کرده‌ام. این که من اتاق را دوست داشته باشم یا نداشته باشم، به مبلمان و دکور و چیزهای دیگر بستگی ندارد بلکه به این بستگی دارد که تصمیم بگیرم چگونه به آن نگاه کنم. پیش خودم تصمیم گرفتم اتاق را دوست داشته باشم. این تصمیمی است که هر روز صبح هنگام بیدار شدن از خواب می‌گیرم زیرا دو کار می‌توانم بکنم. یکی این که تمام روز را در رختخواب بمانم و مشکلات قسمت‌های مختلف بدنم را که دیگر خوب کار نمی‌کنند بشمارم یا آن که از جا برخیزم و به خاطر آن قسمت‌هایی که هنوز درست کار می‌کنند، شکرگزار باشم. هر روز، هدیه‌ای است که به من داده می‌شود و من تا وقتی بتوانم چشمانم را باز کنم، به روز جدید و تمام خاطرات خوشی که در طول زندگی داشته‌ام تمرکز خواهم کرد. سن زیاد مثل یک حساب بانکی است. آنچه را که در طول زندگی ذخیره کرده باشید، می‌توانید بعدها برداشت کنید. به این خاطر، راهنمایی من به تو این است که هر چه می‌توانی شادی‌های

**زندگی را در حساب حافظه‌ات ذخیره کن. من هنوز هم در حال
ذخیره کردن در این حساب هستم!**

راهنمایی‌های ساده زیر را برای شاد بودن به خاطر بسپارید:

*** قلب تان را از نفرت و کینه خالی کنید.**

*** ذهن تان را از نگرانی‌ها آزاد کنید.**

*** ساده زندگی کنید.**

*** بیشتر بخشنده باشید.**

*** کمتر انتظار داشته باشید.**

«امیر رضا آرمیون»

به اطراف خود بنگرید

**مرد جوانی در حال حمل باری سنگین طاقت خود را از دست داده
بود. روی زمین زانو زد و گفت: دیگر نمی‌توانم ادامه دهم. ندا
آمد: اگر دیگر توان نداری، می‌توانی بارت را در این اتاق قرار
دهی. مرد جوان نفس راحتی کشید و بارش را در گوشه‌ای از اتاق
قرار داد.**

بعد نگاهی به اطراف خود انداخت و از دیدن اجسامی بسیار

سنگین‌تر از بار خود، حیرت کرد. بعد نگاهی به باری دوخته شد که کوچک‌تر از بقیه بارها به نظر می‌رسید. رو به آسمان کرد و گفت: من توانایی حمل این بار را دارم. ندا آمد: این بارِ خودت بود که چند دقیقه قبل، در اینجا قرار دادی!

بله، وقتی احساس می‌کنید مشکلات زندگی، توان‌فرسا و غیر قابل تحمل شده‌اند، کافی است به اطراف خود نگاهی بیندازید. وقتی ببینید که اطرافیان شما با چه مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنند، قدر زندگی خود را بیشتر می‌دانید و خود را فردی خوشبخت در نظر خواهید گرفت. به یاد داشته باشید که پس از باران، رنگین‌کمان زیبا در آسمان نقش می‌بندد. گاهی اوقات ممکن است دچار مشکل شوید ولی بدانید خداوند همیشه حامی شماست و کمک‌تان می‌کند پس هرگز ناامید نشوید.

«ناهیید قادری‌نسب»

سخن تنها بود

و در آغاز، سخن بود و سخن تنها بود

و سخن زیبا بود

بوسه و نان و تماشای کبوترها بود

ای تو آغاز

تو انجام، تو بالا، تو فرود

ای سراینده هستی، سر هر سطر و سرود

باز گردان، به سخن، دیگر بار

آن شکوه ازلی، شادی و زیبایی را

داد و دانایی را

تو سخن را بده آن شوکت دیرین، آمین!

نیز دوشیزگی روز نخستین، آمین!

«شفیعی کدکنی»

انعکاس زندگی

پدر و پسری داشتند در کوه قدم می‌زدند که ناگهان پای پسر به

سنگی گیر کرد و به زمین افتاد. پسر فریاد کشید: «آی!» صدایی

از دور دست آمد: «آی!» پسر با کنجکاوی فریاد زد: «کی

هستی؟» پاسخ شنید: «کی هستی؟» پسر خشمگین شد و فریاد زد:

«ترسو!» باز پاسخ شنید: «ترسو!» پسرک با تعجب از پدرش پرسید:

«اینجا چه خبر است؟» پدر لبخندی زد و گفت: «پسرم، خوب توجه

کن!» بعد با صدای بلند فریاد زد: «تو یک قهرمان هستی!» صدا پاسخ داد: «تو یک قهرمان هستی!» پسرک بیشتر تعجب کرد. پدر توضیح داد: «مردم می‌گویند این انعکاس کوه است ولی این در حقیقت انعکاس زندگی است. هر چیزی که بگویی یا انجام دهی، زندگی عیناً به تو جواب می‌دهد. اگر عشق را بخواهی، عشق بیشتری در قلب تو به وجود می‌آید و اگر به دنبال موفقیت باشی، آن را به دست خواهی آورد. هر چیز را که بخواهی، زندگی همان را به تو خواهد داد!»

«راه موفقیت»

بکوشیم جذاب شویم

جذابیت با زیبایی تفاوت دارد. شخصی می‌تواند زیبا باشد ولی هرگز جذاب نباشد و همچنین می‌تواند جذاب باشد ولی زیبا نباشد. طرز رفتار آدمی، انتخاب لباس‌ها و حالت‌های روانی در این امر مؤثر است. اگر می‌خواهید فردی موفق باشید و در قلب‌ها نفوذ کنید و از موفقیت لذت ببرید، نخست باید با خودتان ارتباط صحیح برقرار کنید زیرا معنی رویدادهای زندگی را خودتان تعیین می‌کنید.

◀ وقتی تمیز و مرتب باشید هماهنگی در وضعیت ظاهری، شما را جذاب می‌کند. آنچه مهم است تمیز و مرتب بودن در عین سادگی است. افرادی که به آراستگی خود توجه ندارند، از جذابیت و نفوذ خود بر دیگران می‌کاهند.

◀ بیشتر افراد برای آن که جذاب باشند، شیطننت می‌کنند و حرف می‌زنند که اشتباه بزرگی برای جذابیت است. دوستی، حرف زیبایی می‌زد و می‌گفت: نگفتن صلاح است، کم گفتن طلا است و پر گفتن بلا است.

◀ سکوت تأثیر روانی فوق‌العاده‌ای دارد و شما را با شخصیت‌تر، عاقل‌تر و قابل اعتمادتر معرفی می‌کند که برای ایجاد صمیمیت و تداوم آن زمینه مساعدی فراهم می‌کند. سکوت نباید ناشی از خجالت و عدم اعتماد به نفس باشد. در این صورت از جذابیت کاسته می‌شود.

◀ وقتی نرم و با لطافت و متانت صحبت می‌کنید، نخستین گام را برای جذاب بودن برداشته‌اید.

◀ داد و فریاد نکنید، آدم‌های عصبی و خشن برای صمیمیت

نامناسب هستند و هرگز جذاب نخواهند بود.

◀ **مؤدب باشید، افراد بی ادب که ظاهری آراسته دارند، هرگز مورد علاقه دیگران نخواهند بود.**

◀ **اگر صبح ناراحت و کسل از خواب بیدار شده‌اید، به جای آرامی بروید و به آهستگی با خود تکرار کنید: من خوشحالم، می‌خواهم شاد و جذاب باشم. در هنگام برخاستن از خواب، به راز و نیاز با پروردگار بپردازید و در ادامه بگویید: امروز سلامتی، موفقیت، شادی، زیبایی، جذابیت و صمیمیت به من تعلق دارد. آن گاه در طلب این خواسته‌ها گام بردارید.**

◀ **همیشه تبسم کنید ولی شوخی زیاد، از جذابیت می‌کاهد. در تبسم، سنگینی، متانت و جذابیت وجود دارد ولی در خنده و شوخی بیجا، سبکی و کاهش جذابیت وجود دارد.**

◀ **قاطع باشید و هدف‌هایتان را مشخص کنید. افراد مصمم و پرتلاش، چون همیشه برنامه‌ریزی منظمی دارند، دارای جذابیت زیادی هستند. آنها با اعتماد به نفس به ایجاد روابط صمیمانه خود ادامه می‌دهند.**

◀ هدیه دادن، فوران و انفجار صمیمیت است به ویژه اگر طرف مقابل، انتظار این هدیه را نداشته باشد. اهمیتی ندارد که هدیه چه نوع یا از چه جنسی باشد. نکته اساسی اهمیت دادن به طرف مقابل است.

◀ مواظب صحبت‌ها و افکارتان باشید زیرا ذهن نیمه هوشیارتان هر اعتقادی را که به زبان بیاورید، در خود حفظ می‌کند و آن را می‌پذیرد. با صحبت‌های شیرین و دلچسب روحیه خود را تقویت و شاد کنید و از واژه‌های «نمی‌توانم» و «نمی‌شود» هرگز استفاده نکنید. به این فکر باشید که می‌خواهید روز خوبی را در کنار خانواده و دوستان با شادی بگذرانید.

◀ شُل دست دادن: این حرکت نشان دهنده عدم اطمینان شما به خود است. به نرمی دست بدهید. این کار نشان دهنده اعتماد به نفس، خونگرمی، گشاده‌رویی و صداقت است ولی مراقب باشید زیاده روی نکنید و دست طرف مقابل را خیلی محکم نفشارید زیرا آن وقت فکر می‌کند که شما آدمی سلطه‌جو و طالب برتری هستید.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

سخنان نجاتبخش زاهد

زاهدی گفت: جواب چهار نفر، مرا سخت تکان داد. اول، مرد فاسدی که از کنار من گذشت و من گوشه لباسم را جمع کردم تا به او نخورد. او گفت: ای شیخ، خدا می‌داند که فردای قیامت، حال ما چه خواهد بود! دوم، مستی دیدم که افتان و خیزان راه می‌رفت، به او گفتم: قدم ثابت بردار تا نیفتی. او گفت: تو با این همه ادعا، قدم ثابت کرده‌ای؟ سوم، کودکی دیدم که چراغی در دست داشت، به او گفتم: این روشنایی را از کجا آورده‌ای؟ کودک چراغ را فوت کرد و آن را خاموش ساخت و گفت: تو که شیخ شهری بگو این روشنایی کجا رفت؟ چهارم، به زنی بسیار زیبا که در حال خشم از شوهرش شکایت می‌کرد، گفتم: اول رویت را بپوشان، بعد با من حرف بزن. او گفت: من که غرق خواهش دنیا هستم، چنان از خود بیخود شده‌ام که از خود خبرم نیست. تو چگونه غرق محبت خالق که از نگاهی بیم‌داری؟

دریای کلماتور

😊 آرزو کردم در سال جدید حتی اتومبیل‌ها هم با محور صداقت کار کنند.

- ☺ همسرش اجازه نداد نامزد انتخابات شود.
- ☺ در انتخابات، قبل از انتخاب، نامزد می‌شویم.
- ☺ ستارگان با اکثریت مطلق آرا به شب رأی می‌دهند و صبح خورشید، لبخند زنان مصوبات آنان را و تو می‌کند.
- ☺ بنا را بر این گذاشتم، از آن غافل شدم.
- ☺ تابوت فروش برای ادامه جنگ دعا می‌کند.
- ☺ غزل خدا حافظی، همه آدم‌ها را شاعر می‌کند.
- ☺ تمام فرشتگان از عزرائیل حساب می‌برند.
- ☺ لباس‌هایم روی چوب لباسی، رفع خستگی می‌کنند.
- ☺ پاییز که جوانه می‌زند، درختان خشک می‌شوند.
- ☺ پاییز، رنگین کمان را در رگ درختان تزریق می‌کند.
- ☺ تابستان، درختان را برای آمدن پاییز خوب می‌پزد.
- ☺ موج، سر به سر صخره می‌گذارد.
- ☺ رشته کوه، عیالوار است.
- ☺ چاه خشک، با دیدن سطل خجالت می‌کشد.
- ☺ آفتاب و باران، زندگی را ترو خشک می‌کنند.

☺ وقتی باران می‌گیرد، اشک شوق از گونه‌های کوه جاری می‌شود.

☺ هنگام خورشید گرفتگی، روز برای چند دقیقه به مرخصی می‌رود.

☺ خورشید گرفتگی، بار عامی است که زمین در هنگام روز به ستارگان می‌دهد.

☺ دزد با سگ پر حرف میانه‌ای ندارد.

☺ دزد پر توقع، انتظار دارد سگ برایش قلاب بگیرد.

«مهدی فرج‌اللهی»

هزارتوی تاریخ

* تیمور لنگ چون به هندوستان رسید، مطربان طلبید و گفت: از بزرگان شنیده‌ام که در این شهر، مطربان باتجربه‌اند. مطربی نابینا پیش پادشاه حاضر شد و سرود آغاز کرد. تیمور بسیار خوشحال شد و نام او پرسید. مطرب گفت: نام من دولت است. تیمور گفت: دولت هم کور می‌شود؟ نابینا جواب داد: اگر دولت کور نبود، به خانه لنگ نمی‌آمد. شاه لطیفه را پسندید و انعام بسیار به او داد.

*** ابو ایوب از ندیمان منصور خلیفه عباسی بود اما هر گاه منصور او را احضار می کرد، رنگش زرد می شد و لرزه بر اندامش می افتاد. روزی یکی از اهالی دربار در خلوت به ابو ایوب گفت: تو ندیم و مصاحب خلیفه ای! چرا هر گاه تو را احضار می کند، دست و پایت را گم می کنی؟ ابو ایوب در جواب گفت: روزی یک باز از خروسی پرسید: تو از کوچکی در خانه انسان ها زندگی می کنی و آنان با دست خود آب و دانه برایت می گذارند و کنار خانه خودشان برای تو خانه می سازند. چرا هر بار سراغ تو می آیند و می خواهند تو را بگیرند، سر و صدا به راه می اندازی و از این بام به آن بام می گریزی؟ من که پرنده ای وحشی هستم و در کوهسار بزرگ می شوم، وقتی صید مردم شوم، روی دست آنها آرام می گیرم و وقتی مرا بفرستند تا برای شان صیدی کنم، صید را می گیریم و برای شان می آورم اما سر و صدا نمی کنم. خروس گفت: ای باز! هرگز دیده ای یا از کسی شنیده ای که یک باز را بر سیخ کشیده باشند و روی آتش بگردانند؟ باز گفت: خیر. خروس گفت: از موقعی که در این خانه هستم، صد خروس را دیده ام که**

سر بریده، بال و پرشان را کنده، شکم‌شان را شکافته و آنها را بر
سیخ کباب کرده و خورده‌اند. علت فریاد و سر و صدای من این
است.

«محمود برآبادی»

اردبیل و آب گرم

چشمه‌های آب معدنی سرعین سرعین در فاصله ۸۲
کیلومتری غرب اردبیل واقع شده و مرکز چشمه‌های آب‌گرم در
ایران است. این منطقه تا قبل از مشهور شدن، روستای کوچکی
بود.

بعدها به دلیل وجود آب‌گرم مورد توجه قرار گرفت. مهم‌ترین
چشمه‌های آب معدنی سرعین، چشمه‌های بش‌باجی لر،
گاومیش‌گلی، ساری‌سو و قره‌سو می‌باشد. چشمه گاومیش‌گلی به
لهجه آذری به معنای «استخر گاومیش» است. این چشمه از چند
شکاف زمین خارج می‌شود و استخری بزرگ تشکیل می‌دهد.
آب‌گرم با شدت و گاز فراوان و با صدایی شبیه جوشیدن از زمین
خارج می‌شود. به دلیل گرمای زیاد آب در نقاط ورودی، بیشتر در

کناره‌های استخر می‌توان آب‌تنی کرد.

تفرجگاه اندبیل این منطقه تفریحی در ۵ کیلومتری خلخال و در میان کوه پایه‌های سرسبز تالش قرار دارد. به دلیل وجود بوته‌های انبوه جنگلی و قله‌های زیبایی مانند کوه عجم و داشتن چشمه‌های زلال، همه ساله در تابستان مسافران زیادی در این منطقه اقامت می‌کنند. این تفرجگاه برای فصل تابستان پذیرای گردشگران طبیعت دوست است.

آبشار مزه‌گر این آبشار در روستای «اسبو» قرار دارد و باغ‌های اطراف آن را درختان گردو پوشانده است. برای رفتن به این آبشار زیبا باید از روستای اسبو مسیر پیاده‌روی تا آبشار را که حدود ۲ کیلومتر است طی کرد. این آبشار در فصل‌های پر بارش، بسیار پر آب و زیبا است.

روستای کزج در کنار رود «قزل اوزن» و در فاصله ۱۲ کیلومتر از بخش هشتجین خلخال، روستای بسیار زیبایی با بافت معماری سنتی به نام کزج واقع شده است. به دلیل نزدیکی این روستا به روستای ماسوله، برخی پژوهشگران معتقدند اهالی ماسوله از

سکنه این روستا هستند که در گذشته‌های دور از منطقه ماسوله به عنوان ییلاق استفاده می‌کردند. به تدریج در آن ساکن شدند و روستای ماسوله را به وجود آوردند.

«مسعود سنویری»

سر خط دانش

♣ هنگام صحبت برای بیان هر کلمه، ۷۲ ماهیچه به کار گرفته می‌شود.

♣ خون میگوها آبی‌رنگ است و عنکبوت‌ها خونی روشن و شفاف دارند.

♣ زرافه تازه متولد شده، ۲ متر قد دارد.

♣ در قدیم در تقسیمات لشکری به ده هزار سرباز، تومان گفته می‌شد و فرمانده آنان را هم «امیر تومان» می‌نامیدند.

♣ زمانی انسان احساس تشنگی می‌کند که تنها یک درصد از آب بدنش را از دست داده باشد.

♣ انسان به‌طور متوسط در هر روز ۱۵ هزار بار پلک می‌زند.

♣ خورشید، ۳۳۰ هزار و ۳۳۰ مرتبه بزرگ‌تر از کره زمین است.

♣ اگر یخ‌های قطبی ذوب شوند، آب دریاها ۱۴ متر بالا می‌آید.

❧ در یک سانتیمتر از پوست انسان ۱۲ متر عصب و ۴ متر رگ و مویرگ وجود دارد.

❧ حس بویایی مورچه برابر حس بویایی سگ است.

❧ زنبور از بوی عرق بدش می آید و به کسی که بدنش بوی عرق بدهد یا عطر زده باشد حمله می کند.

❧ رنگ سفید برای زنبور عسل آرامش دهنده و رنگ قهوه‌ای ناراحت کننده است.

❧ اگر انسان در آن واحد از سوی ۲۰ زنبور عسل نیش زده شود، خواهد مرد.

❧ بدن زنبورداران می تواند بیش از ۱۰۰ نیش زنبور عسل را تحمل کند.

❧ زنبور بی نظمی را دوست ندارد و اگر جلوی کندوی زنبورها بایستید، به شما حمله می کنند.

«گردآوری: ایران پرنده»

تندرست بمانید

روزی یک سیب میل کنید چند نوع سیب آبدار و خوشمزه در میوه فروشی ها وجود دارد. هر هفته یک نوع از آنها را امتحان

کنید. سیب حاوی کربوهیدرات و فیبر است، انرژی تولید می‌کند و منبع سرشار از ویتامین C است.

صبحانه را شب قبل آماده کنید اگر صبح وقت آماده کردن صبحانه را ندارید، سعی کنید شب قبل این کار را انجام دهید. برای مثال، آبجوش را در فلاکس بریزید و فنجان و ظروف دیگر را روی میز بچینید. قند و شکر را هم آماده بگذارید.

عادت کنید زیاد آب بنوشید برای این که خودتان را به نوشیدن آب عادت بدهید، همیشه یک پارچ آب و یک لیوان را کنار تخت خود بگذارید. سعی کنید دست کم یک لیوان آب قبل از خواب و یک لیوان هم صبح به محض بیدار شدن بنوشید. به تدریج تعداد لیوان‌ها را افزایش دهید. گاهی هر قدر هم که آب بنوشید، باز هم کم است. در چنین مواقعی یک شیشه آب همراه داشته باشید و هر جا که منتظر هستید حتی پشت چراغ قرمز آب بنوشید. این کار، بهترین راه برای سلامتی کسانی است که وقت زیادی در جاده‌ها سپری می‌کنند.

طناب بازی کنید رسیدن به تناسب اندام مطلوب اغلب سخت و

غیر ممکن به نظر می‌رسد ولی چنین نیست. طناب بازی، یک روش سریع برای افزایش ضربان قلب است. مهم‌تر این که نیازی به زمان زیاد، لباس و تجهیزات گران‌قیمت ندارد.

«ترجمه سپیده خلیلی»

شاه توت

شاه توت حاوی ویتامین‌های A، B، PP، C و املاحی همچون آهن، منگنز، کبالت و منیزیم است. ویژگی خاص این میوه نسبت به سایر میوه‌ها داشتن مواد و اسیدهای مفیدی است که در رقیق کردن صفرا و دفع سنگ کیسه صفرا نقش مهمی دارند. به این ترتیب که به وسیله مواد معدنی و اسیدهای خاص خود، صفرا را رقیق و سیال می‌کنند و مقدمات دفع سنگ و مواد ته نشین شده در کیسه صفرا را فراهم می‌کنند. خوردن این میوه به صورت ناشتا به عنوان مسهل و مدر عمل می‌کند. مصرف دم‌کرده برگ شاه‌توت در قطع تب و جوشانده آن نیز برای مبتلایان به قندخون نافع است. خوردن شاه‌توت برای افرادی که به ناراحتی‌هایی مثل کمردرد، جوش دهان، واریس، یرقان، ورم روده، ورم حلق و گلو مبتلا باشند، اثر درمانی دارد. برای تسکین درد مثانه، ریشه شاه‌توت را

با عسل، انجیر و برگ هلو پخته و میل کنید. دم کرده ریشه شاهتوت با انجیر نیز در دفع سودا مفید است. برای دفع انگل می‌توانید پوست و ریشه شاهتوت را بجوشانید و مصرف کنید. مواد سمی که بر اثر خوردن انواع خوراکی‌ها در بدن به وجود می‌آید، از دو طریق دفع می‌شود: یکی از راه روده‌ها و دوم از راه کلیه‌ها. وقتی کبد و مواد صفراوی نتوانند به خوبی این سموم را به خارج بدن بفرستند، مواد یاد شده به‌تدریج در خون انباشته می‌شوند و عوارض و بیماری‌هایی را به وجود می‌آورند. بهترین خاصیت شاهتوت این است که می‌تواند عوارض و بیماری‌های حاصل از انباشته شدن مواد سمی در بدن را از بین ببرد. زیاده‌روی در خوردن شاهتوت نارس موجب ناراحتی معده و زیاده‌روی در مصرف میوه رسیده آن نیز موجب اسهال می‌شود. مصرف زیاد شاهتوت با شکم پر، سوء هاضمه به دنبال دارد.

کوزه‌گری کدبانو

افزایش غلظت سوپ برای غلیظ کردن سریع سوپ، کمی پوره سیب زمینی قبل از سرو کردن به آن اضافه کنید یا کمی آرد گندم

یا جوانه گندم در حین پخت به سوپ بیفزایید.

برداشت چربی اضافی از سوپ یا خورش برای برداشتن چربی از سوپ یا خورش، چند قطعه یخ در کیسه نایلونی تمیزی بگذارید و سر آن را محکم ببندید. کیسه را در ظرف غذا بیندازید. چربی‌ها به دور یخ جذب می‌شوند و به آسانی می‌توانید آنها را بردارید.

جلوگیری از تغییر رنگ کلم قرمز اگر کلم قرمز هنگام پخته شدن به رنگ آبی یا بنفش شد، به آب آن کمی سرکه اضافه کنید. کلم بار دیگر قرمز می‌شود.

تشخیص پخته بودن اسپاگتی برای آزمایش پخته بودن اسپاگتی، یک رشته از آن را روی در قابلمه بگذارید. اگر به در قابلمه چسبید، اسپاگتی پخته است.

جلوگیری از چسبندگی مربا یا عسل برای این که عسل یا مربا به قاشق نچسبد، ابتدا قاشق را با کمی روغن چرب کنید یا قبل از استفاده در آب جوش قرار دهید.

گرفتن شوری خورش برای این کار، کمی آب معدنی به

خورش اضافه کنید یا یک سیب زمینی به مدت ۱۰ دقیقه در خورش
بیندازید و سپس بیرون بیاورید.

آب سرد برای پخت غذا همیشه برای پخت غذا از آب سرد
استفاده کنید زیرا مزه و طعم بهتری به غذا می‌دهد.

خواباندن گوشت وقتی گوشت را همراه با ادویه و چاشنی‌های
مختلف چند ساعت به حال خود می‌گذارید تا بعد آن را کباب کنید
و بپزید، در اصطلاح به این روش «خواباندن» می‌گویند.
خواباندن، طعم گوشت را بسیار لذیذ می‌کند. اگر گوشت را به این
روش بخوابانید، می‌توانید آن را تا ۳ ماه در فریزر نگه دارید.
گوشت و مرغ را حد اقل ۳ تا ۴ ساعت بخوابانید ولی در مورد
ماهی ۳۰ دقیقه تا یک ساعت کافی است. هنگام کباب کردن، مایع
بیرون آمده از گوشت خوابانده را به تدریج روی گوشت بریزید تا
طعم بهتری به گوشت بدهد.

«سین هشتم. سعیده عراقی»

لطیفه‌های قضائی

❶ قاضی: چرا دست را توی جیب این آقا کردی؟ متهم: خیال

کردم جیب خودمه! قاضی: پس چرا پول‌هایش را برداشتی؟ متهم:
یعنی می‌فرمایید بنده اختیار پول خودم را هم ندارم!

⊗ رئیس دادگاه: عجیبه، دفعه پیش تو را به اتهام دزدیدن هواپیما محاکمه و محکوم کردم. حالا به جرم دزدیدن یک اسب دستگیر شده‌ای! متهم: هیچ هم عجیب نیست قربان، چون بنده اصولاً به اتومبیل و اتومبیل‌دزدی علاقه‌ای ندارم!

⊗ قاضی: در پرونده نوشته شده که تو هفته گذشته ۶ بار دزدی کرده‌ای، درست؟ متهم: بله آقای قاضی، آخه من روزهای جمعه کار نمی‌کنم!

⊗ قاضی رو به دزد کرد و گفت: در آن لحظه که برای دزدی وارد آپارتمان مردم شدی، هیچ به فرزندانت فکر کردی؟ دزد با تأسف گفت: بله آقای قاضی ولی در آنجا چیزی که به درد آنها بخورد پیدا نکردم!

⊗ قاضی: چرا به خانه وکیل مدافعی که در گذشته از تو دفاع کرده بود دستبرد زدی؟ دزد: من حق‌الوکاله‌اش را دادم ولی وقتی دیدم دفاعیه‌اش نتیجه‌ای نداشت، به روش مخصوص خودم

پولم را پس گرفتم!

☉ قاضی در دادگاه رو به متهم گفت: ای گمراهی که همیشه به راه کج می‌روی، در راه راست آخر چه بدی دیده‌ای؟ متهم با شرمندگی گفت: یه پلیس گردن کلفت را!

☉ قاضی از دزد پرسید: در دزدی‌ها تنها بودی یا شریک هم داشتی؟ دزد گفت: تنها بودم، مگر در این دوره و زمانه آدم درستکار هم پیدا می‌شود که یک شریک انتخاب کنم!