

# زندگانه جوان

ماعتانه فرهنگي / اجتماعي  
آذر ماه ۱۳۹۷  
دوره جديد، (پايه ۵-۷)  
شماره ۱۶۴  
قيمت ۳۶۰۰ تومان





امام صادق علیه السلام:

نوجوان خوش اخلاق،  
کلید خوبی ها و قفل بدی ها است.

امالی طوسی، ص ۲۰۲، ج ۵۹۸

۴ روزه‌ی قال

۵ اجیتیمه رنار جمادان

۶ شهید نوجوان

۸ موفقیت

۱۰ ابرانگردی

۱۳ علی

۱۴ حرایت

۱۶ دنبای مجازی

۱۸ داستان

۲۰ مساجد ایران

۲۲ خاطرات اسرا

۲۴ داستان مصور

۲۸ گوهر ناب

۲۹ معرفی کتاب

۳۰ جدول

۳۱ زمین سبز

۳۲ ارزش‌ها

۳۳ پیشگاه پروردگار

۳۴ معجزات

۳۶ مهارت‌های زندگی

۳۸ شب بلدا

۴۰ آشنیزی

۴۲ داستان طنز دفاع

۴۴ زنگار

۴۶ شگفتی‌های جهان

۴۸ ایپلیکیشن

۵۰ تاجویار حرانسان



ماهنامه فرهنگی و اجتماعی  
شماره ۱۶۴، آذرماه ۱۳۹۷  
قیمت: ۳۶۰۰ تومان

○ ○ ○  
صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران  
مدیر مسئول: رحیم نریمانی  
سر دبیر: رضا حاجی آبادی  
جانشین سردبیر: یوسف قدیانی  
مدیر اجرایی: خدیجه اکبری

○ ○ ○  
دبیر تحریریه: دکتر بهنام زنگی  
طراحی گرافیک و صفحه‌آرایی: آتلیه مهر نوروز  
تصویرگر: مریم یاری زاده  
ناظر فنی: علیرضا قاسمی  
امور فنی: آتلیه نشر شاهد  
امور مشترکین: محمدرضا اصغری  
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶  
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴  
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۸۲۸۴۳۵  
آدرس الکترونیکی:  
Email: nojavan@shahedmag.com  
صندوق پستی: تهران ۱۵۷۱۵/۱۹۳

ناشر: انتشارات شاهد  
تهران - خیابان طالقانی خیابان ملک‌الشعرا  
بهار شمالی شماره ۵  
تلفن: ۸۸۳۰۸۳۴۸

○ ○ ○  
چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر  
شاهد نوجوان برای نوجوانان ۱۱ تا ۱۶ سال  
منتشر می‌شود. مجله در تلخیص و ویرایش  
مطالب رسیده آزاد است. مطالب رسیده  
بازگردانده نمی‌شود. نقل مطالب مجله با ذکر  
مأخذ مجاز است

## میلاد نور و روشنی

هفدهم ربیع الاول مصادف با زادروز آخرین فرستاده الهی و خاتم پیامبران است. حضرت محمد(ص) فرزند حضرت عبدالله و حضرت آمنه ۱۴۴۸ سال پیش در چنین روزی دیده به جهان گشود و به زودی جهانی را به تسخیر پیام الهی که پیام آورش بود درآورد. پیامبر ما مسلمانان، سرچشمه‌ی رحمت و مهربانی است و او را رحمه للعالمین می‌نامند.

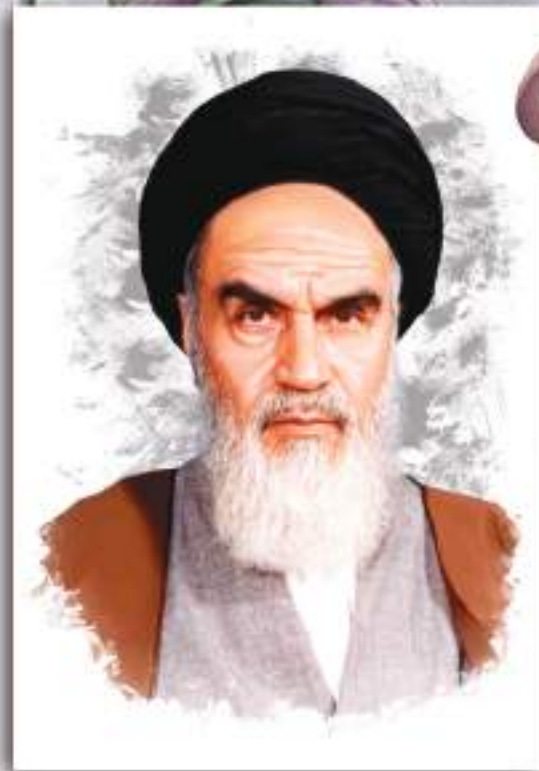
خداوند چنین مقرر فرمود که آخرین پیام آورش در میان یکی از جهالت‌بارترین جوامع آن عصر ظهور کند و به مقابله با نادانی و تبااهی برخیزد. او از دوران جوانی به امانتداری و درستی شهره‌ی خاص و عام شد و محمد امین نام گرفت، تا این که نظر الهی بر ایشان قرار گرفته و به عنوان پیامبر آخرین دین الهی، مامور به هدایت بشر شدند.

این روز همچنین مصادف است با میلاد امام جعفر صادق(ع) اما ششم ما شیعیان که پایه‌گذار مکتب بزرگ تشیع بود و با دانش عمیق و وسیع خود، دانشمندان و علمای بسیاری را برای حیات و بقای اسلام تربیت کرد. دین اسلام زمینه‌ساز رشد علمی و تمدن بزرگی شد که امروزه از آن به عنوان تمدن اسلامی یاد می‌کنیم و از شرق تا غرب عالم را تحت روشنایی خود قرار داد. آن امام بزرگوار راه دانش و علم و گفت و گو را برای پاسداری از دین به ما آموخت.

نوجوان مسلمان امروز با بهره‌مندی از دو الگوی بزرگ و تکرارناشدنی از مهر و رأفت اسلامی و دانش و راستی می‌تواند از سیره و آموزه‌های ایشان همچون چراغی برای حرکت به سوی سعادت و تعالی استفاده کند.

باشد که رهروان واقعی آن پیامبر آسمانی و آن امام شهید باشیم.

سردبیر



## احترام به مادر

بهار بود. از میان پنجره چوبی اتاق، درخت‌های پرشکوفه حیاط دیده می‌شدند. دختر امام، سفره غذا را پهن کرد. امام کنار سفره نشست. یکی دیگر از دخترها، غذا را توی بشقاب‌ها کشید. بچه‌ها، گرسنه بودند. امام از دخترش پرسید: «چرا خانم نیامده‌اند؟» دختر سرش را تکان داد و گفت: «نمی‌دانم.»

امام چند بار صدا زد: «خانم! خانم! چرا نمی‌آیید؟»

صدای مادر از توی آشپزخانه آمد: «آقا! شما غذایتان را بخورید، من الان می‌آیم.»

ولی امام دست به غذا نزد و منتظر مادر شد. بچه‌ها هم با دیدن احترام پدر نسبت به مادر، دست به غذا نزدند. وقتی مادر آمد، امام نگاهی تشکرآمیز کرد و او کنار سفره نشست. مادر که آمد، پدر مشغول خوردن غذا شد و بچه‌ها هم با اشتها شروع کردند. در همان لحظه، گنجشک کوچکی کنار پنجره نشست و بود و به آنها نگاه می‌کرد.

برگرفته از کتاب: میهمان آسمان، قصه‌های زندگی امام خمینی (ره)، بازنویسه ناصر نادری



## شهید کوچک، روح بزرگ

در شهرستان آبدانان استان ایلام، بخشی به نام سرابباغ هست که سال‌ها پیش محل تولد یکی از شهدای کوچک و کم‌سن‌وسال دوره دفاع مقدس شد. در اولین روز مهرماه سال ۱۳۵۰، سوخته‌زار و شهربانو صاحب پسری شدند که نامش را علی گذاشتند. علی جرایه تا دوره اول راهنمایی را در مدرسه به تحصیل پرداخت. با وجود اینکه شاگرد ممتاز بود و می‌توانست به فکر ادامه درش باشد، اما وقتی می‌دید جنگ سه سالی است شروع شده و کشورش در خطر است، راهی جبهه شد. او در سال ۱۳۶۲ در سن دوازده‌سالگی، به‌عنوان بسیجی به یکی از گردان‌های سپاه پیوست. روح لطیف او بی‌قرار جبهه و جنگ علیه دشمن بود.

علی پسری فروتن و متواضع بود، خالصانه خدا را عبادت می‌کرد و همیشه ایثار و فداکاری‌هایش زبانزد اطرافیان بود. همیشه منظم بود، اول وقت سر نماز حاضر می‌شد، زرنگ بود و پرجنب و جوش و کسی را از خود ناراحت نمی‌کرد.

همین‌ها باعث شده بود که حتی فرماندهان هم او را بسیار دوست داشته باشند؛ دوستانش که جای خود داشتند. علی به کارها و فعالیت‌های پشت جبهه راضی نشده بود و می‌خواست در خط مقدم جبهه حضور داشته باشد. از همان اول هم خودش را برای شهادت آماده کرده

بود؛ یعنی می‌دانست برای چه به جبهه رفته و هدفش چیست و در این راه از مرگ هم هراسی نداشت. روشنی راه او را می‌توانیم در وصیتنامه‌اش ببینیم؛ وصیتنامه‌ای که از پسری به آن سن و سال عجیب به نظر می‌رسد و نشان‌دهنده درک بالای او و سایر شهدای کوچکی بود که به جبهه رفتند و از میهنشان دفاع کردند. او نوشت:

«ای دشمنان اسلام اگر مرا بکشید و بدنم را قطعه‌قطعه کنید، قطعه‌های بدنم فریاد بر می‌آورند و لیبیک یا خمینی می‌گویند. من رفتم اما وصیتم به شما هموطنان عزیز این است که امام را تنها نگذارید و اسلحه مرا بردارید و راه شهیدان را ادامه دهید. اگر قرار باشد من بمیرم، بهتر است میان جبهه و سنگر بمیرم، برای حفظ اسلام و قرآن و در راه پاک رهبرم بمیرم.» او حتی خطاب به پدر و مادرش نوشته بود: «پدر و مادر عزیزم به خدا سوگند تا آخرین نفس و تا آخرین قطره خون که در بدن دارم با دشمنان اسلام می‌جنگم. توصیه ام به شما این است که صبر و استقامت داشته باشید و تقوا پیشه کنید؛ از شما می‌خواهم که پیرو همیشگی امام عزیز باشید و نگذارید که امام تنها بماند. اگر این سعادت نصیبم شد که در رکاب حسین (ع) زمان به سوی معبودم بشتابم، برای من گریه و زاری نکنید و بدانید با آگاهی کامل این راه را پذیرفتم و چون مسئولیت پاسداری از خون شهدا را بر دوش خود حس کردم به جبهه‌ها شتافتم تا قسمتی از بار مسئولیت که بر دوشم بود را انجام دهم.»

علی‌انقدر در یادگیری فنون رزمی توانایی و تلاش نشان داد که توانست در عملیات مهم والفجر پنج شرکت کند. سرانجام در اولین روز اسفندماه سال ۱۳۶۲ در سن دوازده سالگی بر اثر اصابت خمپاره به شهادت رسید. مزار او هم در گلزار شهدای آبدانان قرار دارد. افراد دیگری هم هستن او را یکی از کوچکترین شهدا دوره دفاع مقدس می‌دانند اما مگر این همه فداکاری و ایثار به سن و سال است؟ داشتن چنین روح بزرگی به سن و سال نیست؛ دل بزرگ و آسمانی می‌خواهد که شهید علی جرایه آن را داشت و برای کشورش هم افتخار آفرید.

# متفاوت‌ها

تهیه کننده: سارا محمدزاده

## می توانم راه‌حلی پیدا کنم

مشکلات و مسایل برای چنین افرادی فقط به منزله یک مشکل هستند و نه چیز دیگری. مشکلات بخش غیرقابل اجتناب یک کار یا مسیر هستند، بنابراین این دسته از افراد به خودشان اعتماد دارند و می‌گویند «حلش می‌کنم» نه اینکه بگویند «نمی‌دانم چطور این کار را انجام دهم» چون می‌دانند که این جمله نه تنها تاثیر بدی روی دیگران دارد بلکه بر روی روحیات و توانایی خودشان هم تاثیر منفی به‌جای می‌گذارد. آنها در مواجهه با هر مشکل، راه‌حلش را پیدا می‌کنند. هر قدر مشکل بزرگ‌تر باشد، اشتیاق بیشتری برای حل آن دارند و به این صورت از بقیه متمایز می‌شوند.

## تا رسیدن به مقصد ادامه می‌دهم

به عقیده این افراد، تا وقتی کاری به موفقیت نرسیده یعنی تمام نشده است. آنها تا زمانی که کار را تکمیل نکرده و به نتیجه نرسانده‌اند، دست از تلاش نمی‌کشند و همچنان بر روی انجام کار اصرار دارند تا موفقیت آن را ببینند. هر فرد موفق‌تری که می‌بینید، پشت‌سرش دنیایی از شکست‌ها و ناکامی‌ها وجود دارد. اما او فقط هدف را دیده و بارها و بارها بعد از هر شکست، بلند شده و ادامه داده است.

## از تغییر استقبال می‌کنم

تغییر جزئی از زندگی است. ممکن است در مسیر موفقیت، با تغییرات زیادی مواجه شویم. افراد موفق، آنهایی هستند که از این تغییرات استقبال می‌کنند، با دید مثبت به آنها نگاه می‌کنند و تغییرات را در جهت رسیدن

دنیای امروز، دنیای متخصص‌ها و کاربلدها شده. اگر در حرفه یا دانش خاصی مهارت نداشته باشید، بعضی از موارد زندگی مثل امرار معاش حتماً برایتان سخت می‌شود. همه ما هم در زندگی روزمره و از طریق رسانه‌ها، افراد موفق را دور و بر خودمان می‌بینیم که با اندکی تامل در زندگی و کارهایشان، می‌توانیم الگوهای ثابت رفتاری و فکری را ببینیم که تقریباً در همه آنها مشترک است. البته این نکته را هم باید بدانیم که هر آدمی مسیر خودش را برای موفقیت دارد اما اگر بتوانیم الگوهای رفتاری و زندگی افراد موفق را مرور کنیم، ما هم می‌توانیم به الگو و روش موفقیت خاص خودمان دست پیدا کنیم و آن را در هر زمینه‌ای که تحصیل می‌کنیم و یا در شغل آینده‌مان، به‌کار بندیم. اشتراکات زیادی بین افراد موفق وجود دارد که بعضی از آنها را با هم مرور می‌کنیم:

## من می‌توانم

افرادی که چنین نگرشی دارند، همه کارها را انجام‌پذیر می‌دانند. آنها به‌جای بدبینی، به همه چیز با دید مثبت نگاه می‌کنند و با عباراتی مثل «از پسش برمی‌آیم»، «بیباید انجامش دهیم»، «این مشکل را حل می‌کنیم» به استقبال مسایل و مشکلات می‌روند و می‌دانند که موفق خواهند شد حتی اگر در طول راه هم چندین بار شکست خورده باشند.



**من در کارهای گروهی شرکت می‌کنم**  
افراد موفق معمولاً تک‌رو نیستند و تک‌روی در همه‌جا محکوم به شکست است. یک فرد موفق همیشه دلش می‌خواهد افراد تیمش پیشرفت کنند چون موفقیت آنها روی خودش هم تاثیر مثبتی می‌گذارد؛ بنابراین همیشه در تلاش است تا سطح خودش و هم‌گروهی‌هایش را بالاتر ببرد.

**من نظم و ترتیب دارم**  
از شرایط اساسی برای دستیابی به موفقیت، نظم و ترتیب است. باید دید کدام عادات و کارها سازنده هستند و چه کارها و مراحل را باید در چه زمانی انجام داد. در این صورت رسیدن به هدف آسان‌تر خواهد شد. هیچ‌کس در آشفته‌گی و بی‌برنامگی به هدف نمی‌رسد حتی شما!

#### منابع

[www.zoomit.ir](http://www.zoomit.ir)  
[www.ucan.ir](http://www.ucan.ir)  
[www.hubspot.com](http://www.hubspot.com)  
[www.chetor.com](http://www.chetor.com)

به اهدافشان مورد استفاده قرار می‌دهند یا سعی می‌کنند آنها را رفع کنند. این دسته از افراد، از رکود و یکنواختی خوششان نمی‌آید و از هیجان تغییر لذت می‌برند.

**من هدف دارم**  
از ویژگی‌های افراد موفق، داشتن هدف است. آنها بیشتر از اینکه به مشکلات فکر کنند، تمرکزشان را بر روی هدف می‌گذارند. اینطوری مشکلات خودبه‌خود کوچکتر به‌نظر می‌رسند و اهمیت خود را از دست می‌دهند. آنها همواره به تصویر بزرگی که در سر دارند فکر می‌کنند و مسایل دیگر را در حاشیه نگه می‌دارند.

**من واقعیت خودم را می‌سازم**  
هر انسانی یک نسخه منحصر به فرد از خودش است و هیچ دو نفری مثل هم نیستند؛ بنابراین واقعیت زندگی آنها هم مثل هم نیست. موفق‌ها با واقعیت زندگی دیگران کاری ندارند، مدام سرشان به زندگی دیگران نیست و در عوض می‌خواهند واقعیت زندگی خودشان را داشته باشند؛ که البته این زندگی با دیگران متفاوت است. دلیلی ندارد همه ما مثل هم باشیم، بلکه با توجه به روحیات و اهدافمان می‌توانیم مسیرهای مختلفی را داشته باشیم و با در نظر گرفتن اخلاقیات به اهداف و رویاهای خودمان فکر کنیم. در این دنیا، نه زندگی دیگران جای ما را تنگ کرده و نه ما جای دیگران را تنگ می‌کنیم، بنابراین رویاهایمان را تا جایی که می‌توانیم پرورش دهیم؛ البته رعایت اخلاق و انسانیت را هم فراموش نمی‌کنیم.

## ایران زیبای من سرزمین تاریخ و فصل‌ها! آذربایجان غربی

استان آذربایجان غربی با ۱۷ شهرستان، ۳۶ بخش، ۳۶ شهر، ۱۰۹ دهستان و ۳۷۲۸ آبادی با تاریخی کهن، داستان‌های زیادی از گذشته در خود دارد و یکی از مقاصد مهم گردشگران ایرانی و خارجی است. مرکز این استان شهر ارومیه است که به‌تنهایی آثار دیدنی زیادی دارد. علاوه بر آن شهرهای دیگری در این استان هستند که اهمیت زیادی دارند مثل خوی، ماکو، مهاباد، میاندوآب و نقده.

اگر قصد گردش در آذربایجان غربی را داریم، بهترین راه این است که از پنج مسیر ویژه گردشگری این استان استفاده کنیم.

**مسیر اول:** ارومیه، اشنویه، پیرانشهر. در این مسیر مناظر طبیعی و مکان‌های تاریخی زیادی مثل دره شهدا، چشمه عین‌الروم، بازارچه مرزی، پردانان، هفت چشمه و آبگرم شیخ وجود دارند.

**مسیر دوم:** ارومیه، مهاباد، سردشت. در این مسیر می‌توانیم غار سهولان، مسجد جامع مهاباد، بازار سنتی، تالاب کانی برازان، جنگل‌های سردشت، آبشار شلماش، رودخانه زاب و چشمه گراو را دید و از آنها لذت برد.

**مسیر سوم:** ارومیه، میاندوآب، تکاب. مسیر رودخانه زرینه‌رود، موزه میاندوآب، تخت سلیمان، آبگرم احمدآباد، کوه بلقیس و غار کرفتو در این مسیر وجود دارند و دیدنی‌های زیادی را به گردشگران ارایه می‌کنند.

**مسیر چهارم:** ارومیه، ماکو، پلدشت، مرز بازرگان. در این مسیر می‌توانیم از کاخ باغچه‌جوق دیدن کنیم. همچنین مسجد حضرت ابوالفضل (ع)، دخمه شیرین و فرهاد، دشت بورالان، عمارت کلاه‌فرنگی، منطقه عشایری، دامنه‌های آرات، چشمه ثریا، رودخانه و سد ارس و ساختمان شهرداری سابق بازرگان را هم ببینیم.

**مسیر پنجم:** ارومیه، سلماس، خوی، قره ضیاءالدین تا چالدران. از دیدنی‌های این مسیر مسجد مطلب‌خان، بازار سنتی، دروازه سنگی، مرز رازی، تفرجگاه فیروزورق، آبشار خوی، کلیسای سورپ سرگیس، قلعه تاریخی بسطام و دشت چالدران هستند.

از هر مسیری که به آذربایجان غربی می‌روید یک نکته مهم را نباید فراموش کنید و آنهم غیرقابل پیش‌بینی بودن آب و هوای این استان است که باعث می‌شود شما در سفرتان حتما لباس گرم هم همراه خودتان داشته باشید.

اگر بخواهیم در این جغرافیای وسیع، همه آثار تاریخی و دیدنی‌های طبیعی را تنها در یکی دو صفحه نام ببریم، شاید نتوانیم حق مطلب را به‌خوبی ادا کرده و همه مکان‌ها را به‌خوبی معرفی کنیم. برای همین هم به سراغ چند تا از آثار معروف این استان می‌رویم و بقیه دیدنی‌ها را به خودتان واگذار می‌کنیم که در سفرتان به این استان با آنها آشنا شوید.

## تخت سلیمان



تخت سلیمان یک مجموعه تاریخی با شهرت جهانی است که در استان آذربایجان غربی در کوه‌های تکاب قرار گرفته و در میان انبوهی از آثار طبیعی و مصنوعی مانند دریاچه‌ها، آبگرم‌ها، قبرهای کهنسال و بناهای تاریخی دیگر احاطه شده است. نام دیگر تخت سلیمان شهر گنجک است که در یک دره سرسبز در بلندی سه هزار متری، سرشار از جاذبه‌های کم نظیر طبیعی - تاریخی واقع شده، این ناحیه همان شهر مشهوری است که بنا به نوشته‌های کهن، زادگاه زرتشت بوده و در نوشته‌های پهلوی به نام «گنجک» نامیده شده است.

## قره کلیسا



قدیمی‌ترین کلیسای عالم مسیحیت قره کلیسا است که در دامنه کوه و روی تپه «ماهور» قرار دارد. معماری این کلیسا بی‌نظیر است و علاوه بر آن، کلیسا در بین آرامنه بسیار مقدس و محترم است و بسیاری از آنان فرزندان خود را برای غسل تعمید به این کلیسا می‌برند، در آنجا جشن می‌گیرند، گوسفند قربانی می‌کنند و از خدا و حضرت مسیح (ع) خواسته‌های خود را طلب می‌کنند.

## مسجد جامع ارومیه



این مسجد تاریخی از بناهای بی‌نظیر قرن هفتم هجری است و در وسط بازار بزرگ ارومیه قرار دارد. در قرن‌های مختلف پس از آن هم بخش‌هایی به این مسجد اضافه شده‌اند تا به شکل باشکوه امروزی خود درآمده است.

## مزار شمس تبریزی



اگر اشعار مولانا را خوانده باشید، نام عارف مشهور یعنی شمس تبریزی برایتان آشناست. مزار شمس در شهرستان خوی قرار دارد و هر سال تعداد زیادی از افرادی که عاشق عرفان اسلامی هستند به زیارت مزار او می‌روند.

## دریاچه ارومیه



هر قدر هم که دریاچه ارومیه خشک و بی‌آب شده باشد، باز هم بزرگ‌ترین تالاب آذربایجان غربی است و مناظر و طبیعت بکر آن گردشگران زیادی را به سوی خود جذب می‌کند. آب دریاچه بسیار شور است و در سال‌های اخیر که کم‌آبی و خشکسالی ایجاد شده، میزان نمک آن بیشتر هم شده است. جزیره‌های کبودان، اشک، اسپیر، آرزو، برزین، بهرام و ... نام تعدادی از جزیره‌های دریاچه هستند و گیاهان و حیوانات متعددی را در خود جا داده‌اند.

## سوغاتی ارومیه

در سفر به آذربایجان غربی، از سوغات خوشمزه آذربایجان غافل نشوید. مشهورترین سوغاتی این استان، نقل ارومیه است که از سالیان دور در این شهر تولید می‌شده است. معروف‌ترین نقل‌ها هم نقل بیدمشکی یا ابریشمی است.

# اخبار علمی جهان



## گردنبند محافظ

شما از یک گردنبند چه انتظاری دارید؟ گردنبندها حتماً تزئینی نیستند و کاربردهای دیگری هم می‌توانند داشته باشند. یکی از این کاربردها، جلوگیری از ضربه مغزی است. گروهی از محققان به‌تازگی گجتی شبیه گردنبند ساخته‌اند که نام آن Q Collar است و عملکردش هم به این شکل است که از طریق فشار آوردن به دو سیاهرگ مهم گردن، جریان خون به مغز را کم می‌کند و اندازه مغز کمی بزرگ‌تر می‌شود و در نتیجه وقتی ضربه‌ای به سر ورزشکار وارد می‌شود مغز با شدت کمتری با جمجمه برخورد می‌کند و خسارت وارد شده به آن کمتر می‌شود.

## کشف سیگنال‌های اسرارآمیز از عمق فضا

همیشه یکی از دغدغه‌های دانشمندان و فضاشناسان این بوده که بفهمند آیا به‌جز ما انسان‌ها، موجودات دیگری هم ساکن این جهان پهناور هستند یا نه. برای کشف همین موضوع، سال‌هاست در حال بررسی فضا و سیارات دیگر هستند. برای اولین بار در سال ۲۰۰۷ دانشمندان اولین سیگنال اف آر بی دنیا را کشف کردند؛ این سیگنال‌های رادیویی خیلی پرسرعت هستند و کشف و ردگیری آنها بسیار مشکل است. تا اینکه در سال ۲۰۱۵ دانشمندان توانستند یکی از این سیگنال‌ها را ردگیری کنند. بعد از آن هم در سال ۲۰۱۷ با استفاده از یک رادیوتلسکوپ غول پیکر که در استرالیا گذاشته بودند توانستند حدود ۳۰ سیگنال را کشف کنند. و اما کشف جدید اینکه دانشمندان به‌تازگی توانسته‌اند ۲۰ سیگنال دیگر شناسایی کنند که منشأ آنها بخش دورافتاده‌ای از جهان است. ستاره‌شناسان امیدوارند با بررسی‌های دقیق‌تر بتوانند محدوده ارسال این سیگنال را شناسایی کرده و از این طریق بتوانند به اطلاعاتی در مورد برخی منابع احتمالی حیات مشابه با کره زمین دست یابند. یعنی این سیگنال‌ها را چه موجوداتی ارسال می‌کنند؟



## خزانه جهانی بذرهای کشاورزی

در سال ۲۰۰۸ سیلویی در قطب شمال تاسیس شد به نام غرفه جهانی دانه (Svalbard Global Seed vault) که گونه‌های باارزش گیاهی زمین را برای روز مبادا و در صورت بروز فجایع نابودکننده، در خود نگه می‌دارد. برای اینکه این خزانه از خطر بالا آمدن آب دریاها در امان باشد، آن را در ارتفاع ۱۳۰ متری کوه ساخته‌اند. تا حالا حدود ۸۶۰ هزار نمونه از بذر گیاهان در این خزانه ذخیره شده‌اند. اما خبر این است که اخیراً کارشناس‌های کشور سوریه که خزانه بذرهایشان در جنگ سوریه آسیب دیده است، از این خزانه برداشت کرده‌اند و امید دارند بتوانند گونه‌های گیاهی آسیب‌دیده و یا از بین رفته را دوباره احیا کنند. همین که دانشمندان سوریه توانسته‌اند از این خزانه بذر برداشت کنند خودش نمونه‌ای از مفیدبودن این طرح است.

## روبات جراح

در کشور انگلیس، برای اولین بار چهار بازوی یک ربات با هم یک عمل جراحی را به کمک هم انجام دادند. بیمارشان هم هشت روز بعد از عمل جراحی حالش خوب شد و از بیمارستان مرخص شد. این بیمار مبتلا به نوعی سرطان بود که ربات‌ها توانستند قسمت‌هایی از اندام‌ها را از طریق یک شکاف خیلی کوچک دو سانتیمتری بردارند. این عمل جراحی اگر توسط انسان‌ها انجام شود، احتیاج به یک پزشک جراح و سه دستیار است و در بالاتنه بیمار هم یک شکاف خیلی بزرگ ایجاد می‌شود. تازه بیمار هم باید حداقل سه هفته در بیمارستان بستری باشد تا خوب شود. البته دو جراح هم درفاصله چند متری با استفاده از یک کنسول بر جریان عمل نظارت می‌کردند. خلاصه اینکه ربات‌ها کارشان را به‌خوبی انجام دادند و در آینده می‌توانند جراحی‌های مهم و خطرناک را با موفقیت کامل انجام دهند. راستی اسم این ربات گران‌قیمت داوینچی ایکس آی (Da Vinci Xi) است.



منبع:

[www.q30innovations.com](http://www.q30innovations.com) / [www.mehrnews.com](http://www.mehrnews.com)  
[www.gadgetnews.net](http://www.gadgetnews.net) / [www.intuitive.com](http://www.intuitive.com)

## داستانی از قابوسنامه

# نیکوکار گناهکار

در روزگار قدیم پیرمردی مسلمان و دانشمند در شهر بخارا زندگی می‌کرد و مردم هم او را خواجه بخارایی می‌نامیدند. یک روز خواجه حساب و کتاب کرد و دید به اندازه کافی پول و ثروت جمع کرده که بتواند با آن به زیارت کعبه برود. اسباب سفرش را فراهم کرد و با کاروانی به طرف مکه حرکت کرد.

در کاروان، اسباب و وسایل خواجه از همه مفصل‌تر بود و مشخص بود که مال و ثروتش از همه بیشتر است. خواجه چندین خدمتکار داشت و بیشتر از صد شتر هم فقط بارها و وسایل او را حمل می‌کردند. شتریان‌ها و ساریان‌های کاروان هم به خواجه و همراهانش احترام بیشتری می‌گذاشتند و هوای آنها را هم داشتند؛ چون خواجه هم مرد سرشناس و دانشمندی بود و هم هر جایی که توقف می‌کردند پول زیادی خرج می‌کرد و از سفره خودش به کارکنان قافله نهار و شام می‌داد. از قضا همراه آن قافله هم چند نفری بودند که با پول کمی که داشتند تصمیم گرفته بودند به زیارت خانه خدا بروند. آنها با قناعت و درویشی سفرشان را ادامه می‌دادند و با پای پیاده همراه کاروان می‌رفتند.

آن روزها مثل الان هیچ وسیله نقلیه‌ای به جز شتر نبود که بتواند در بیابان‌های بی آب و علف عربستان طاقت بیاورد و سفر حج هم یک سال طول می‌کشید. وقتی که کاروان‌ها به نزدیک سرزمین حجاز می‌رسیدند از سختی راه و بی‌پولی دیگر رمقی برای مسافران پیاده و کم‌پول نمی‌ماند.

روزی که حاجی‌ها به صحرای عرفات رسیدند، هوا خیلی گرم و سوزان بود. یکی از حاجی‌های کم‌بضاعت از دیدن ناز و نعمت خواجه بخارایی و رنجی که خودش در طول سفر کشیده بود خیلی ناراحت شده بود. او در حالی که پاهایش دیگر تحمل پیاده‌روی نداشتند و لب‌هایش هم از تشنگی خشک شده بودند رو به خواجه بخارایی کرد و گفت: «هر دوی ما داریم به زیارت خانه خدا می‌رویم. اما تو با آسودگی و ناز و نعمت و راحتی و من با این همه سختی و مشقت. آیا فکر می‌کنی ثواب هر دوی ما از زیارت کعبه مساوی خواهد بود؟»



خواجه هم جواب داد: «نه. به نظر من اجر من و شما نزد خداوند یکی نیست. اگر اینطوری فکر می‌کردم که رنج سفر را بر خودم هموار نمی‌کردم و راه به این دور و درازی را بیاییم.»

درویش با تعجب پرسید: «چرا؟ یعنی تو با اینهمه آسایش تازه خودت را بهتر از ما هم می‌دانی؟»

خواجه گفت: «بله. برای این که من به دستور خدا و قرآن عمل کرده‌ام اما تو بر خلاف دستور عمل می‌کنی. به من دستور داده‌اند به حج بیا و به تو دستور داده‌اند نیا. من اطاعت کرده‌ام و تو اطاعت نکرده‌ای.»

درویش گفت: «حرف عجیبی می‌شنوم.»

خواجه گفت: «اتفاقاً حرف درستی می‌شنوی. سفر حج نماز نیست که به همه کس از فقیر تا غنی واجب باشد. شرط حج، داشتن استطاعت مالی است. من توانایی جسمی و مالی لازم را داشتم و سفر حج بر من واجب بود، اما تو استطاعت نداشتی و از این همه سختی هم که می‌کشی ثوابی نمی‌بری.»

درویش گفت: «حالا علاوه بر این که کمکی به من نمی‌کنی، زخم زبان هم می‌زنی؟»

خواجه گفت: «نه، این زخم زبان نیست بلکه حقیقت است. من حاضریم برای برگشتن به شهرتان شما را با خرج خودم کمک و همراهی کنم اما دستور دین همانی است که گفتم. بر اساس دستورات دین، هر کاری شرایطی دارد و هر دستوری را به کسی داده‌اند. در دین اسلام جهاد یک امر واجب است اما بر شخص مریض و همچنین زنان واجب نیست. روزه یک امر واجب است اما برای اشخاص بیمار حرام است. در اسلام خوردن گوشت مردار حرام است اما اگر کسی جایی بود که داشت از گرسنگی می‌مرد و چیز دیگری هم برای خوردن و زنده ماندن نداشت، حرام نیست و می‌تواند به قدری که نمیرد از آن بخورد. اطاعت از امر پدر و مادر برای فرزندان یک وظیفه است اما اطاعت کردن از آنها در کار گناه، حرام است. در اسلام هر دستوری را به جای خودش داده‌اند و برای هر کسی در هر حالی یک وظیفه مشخص کرده‌اند.»

درویش گفت: «حرف‌های شما صحیح است. حالا باید چکار کنیم؟»

خواجه گفت: «من شما را به وطن می‌رسانم. اما بعد از این احکام اسلام را آن طور که دستور داده شده عمل کنید نه آن طور که سلیقه خودتان است.»

\*\* این که بعضی دستورها را قبول نداشته باشیم و بعضی را به سلیقه خودمان تغییر بدهیم، دین و مسلمانی نیست.



کلا

## مراقب باشیم

تهیه کننده: سهیل صبوری

مثل همه وسیله‌های دیگر، تلفن‌های همراه به همان اندازه که می‌توانند خوب و مفید باشند، می‌توانند خطرهایی را هم برای سلامتی جسم ما داشته باشند. پیشنهاد می‌کنیم اگر از تلفن‌های همراه زیاد استفاده می‌کنید، چند نکته را رعایت کنید که به عوارض جسمانی دردناک دچار نشوید.

## انگشت کوچک دست

**مشکل:** گرفتن تلفن همراه یا تبلت با یک دست، همیشه فشار زیادی را روی انگشت کوچک وارد می‌کند چون مجبوریم با انگشت کوچک تلفن را در دست خود نگه داریم. همین فشار باعث کج شدن یا تورفتگی تدریجی انگشت کوچک دست می‌شود که به آن درد و انحنای انگشت کوچک دست یا Smartphone Pinky می‌گویند. همین حالا به انگشت‌هایتان نگاه کنید، امیدواریم شانس آورده باشید و دچار این عارضه نشده باشید.

**راه‌حل:** سعی کنید گوشیتان را دودستی نگه دارید یا اینکه هر از گاهی آن را زمین بگذارید. اصلاً دور و برتان را نگاه کنید شاید کارهای جذاب دیگری هم برای سرگرمی وجود داشته باشند.

**مشکل گردن:** وقتی که مدام سرمان توی گوشی باشد، عضله‌های گردن به شدت در حال کشیده شدن هستند و فشار زیادی به گردن وارد می‌شود؛ در حالت خوبش انگار که یک وزنه ۲۲ کیلوگرمی را از گردن خودمان آویزان کرده باشیم. اگر هم کمی بیشتر گردنمان خم شود، این فشار به حدود ۲۷ کیلوگرم می‌رسد. به این مشکل درد گردن ناشی از کار با گوشی یا Tech Neck گفته می‌شود. اگر سرتان را روی گوشی خم کرده‌اید همین حالا تصور کنید خواهر یا برادر کوچکترتان از گردن شما آویزان شده باشد! آیا سعی نمی‌کنید او را پایین بیندازید؟

## انگشت شصت

**مشکل:** استفاده زیاد از انگشت شصت دست برای نگه داشتن گوشی یا تایپ مداوم، باعث کشیدگی عضلات انگشت و در نتیجه دردناک شدن آن می‌شود. به این عارضه درد انگشتان دست یا Text Claw گفته می‌شود. علاوه بر آن، کار کشیدن زیاد از این انگشت می‌تواند باعث بروز مشکل در مفاصل آن شود و مشکلی مانند آرتروز و یا صدا دادن انگشت هنگام خم و راست کردنش ایجاد شود.

**راه‌حل:** تا جایی که می‌توانید گوشی را بالا گرفته و آن را موازی با سرتان نگه دارید که مجبور به خم کردن سرتان نشوید. اگر هم می‌بینید اطرافیان اذیت می‌شوند کلاً بی‌خیال استفاده این شکلی در محیط‌های عمومی بشوید.

**راه‌حل:** بهتر است دست خود را استراحت دهید، کمی نرمش کنید و از تایپ‌های طولانی پرهیز کنید. حتی اگر می‌توانید گوشی را روی میز قرار دهید و از انگشت‌های دیگران هم برای تایپ و کار با گوشی استفاده کنید.





**مشکل در کمر:** دانشمندان طی مطالعاتی که انجام داده‌اند، متوجه شدند افرادی که موقع استفاده از گوشی همراه، روی مبل لم می‌دهند یا به‌طور نامناسب می‌نشینند، دچار درد در ناحیه پایینی کمرشان می‌شوند.

**راه‌حل:** برای کاهش این دردها کافی است صاف بنشینیم و همچنین یک جا نشسته و گاهی هم تکان خورده و جابه‌جا شویم. اینطوری هم کمرمان دچار درد نمی‌شود و هم دچار زخم‌بستر نمی‌شویم!

**مشکلات چشم‌ها:** موقع استفاده از تلفن همراه و زل‌زدن به گوشی کمتر پلک می‌زنیم. در این حالت چشمان ما خشک می‌شوند و به‌مروی مشکلاتی مانند عفونت‌های چشمی ایجاد خواهند شد.

**راه‌حل:** گوشی‌های همراه اینقدر هم مهم و جذاب نیستند که نتوانیم وسط دیدن فیلم یا بازی یا گشت‌وگذار در اینترنت پلک بزنیم. پس مراقب باشیم و بیشتر پلک بزنیم تا چشم‌هایمان مرطوب بمانند.

برگرفته از: عوارض جسمانی ناشی از کار با تلفن همراه و راه‌های پیشگیری از آنها، نوشته امیرعباس کهربا  
www.zoomit.ir

## پیامبر ادب و مهربانی

یک نسبت به توانایی و توانگری خود هر سال می‌بایست چیزی می‌پرداختند. نوعی مالیات یا اعانه که پرداخت آن مایه شرف و افتخار ایشان بود. این مبالغ به‌زور گرفته نمی‌شد اما کسی هم نمی‌توانست از زیر بار آن شانه خالی کند. پول یا جنس فرقی نداشت. یکی شتر می‌داد، یکی پول، یکی گندم یا میوه یا هر چه بیشتر داشت. بیشتر توانگران مکه تاجر بودند و بعضی هم در آبادی‌های دورتر، باغی، مزرعه‌ای یا نخلستانی داشتند. بعضی از کسانی که تعهد پرداخت این اعانه را داشتند بیشتر هم می‌پرداختند ولی گویا همیشه کسانی هم پیدا می‌شوند که در ادای وظیفه سهل‌انگاری می‌کنند. یکی از کسانی که آن سال سهمیه خود را هنوز نپرداخته بود «حفص» بود. این مرد درآمد فراوانی داشت و آدم سرشناسی هم بود. صدها شتر داشت. علاوه بر آن مزرعه‌ای داشت که محصول فراوان می‌داد. معلوم نبود عذرش چیست که سهمیه خود را نمی‌پردازد. هر که پیش او می‌رفت دست خالی برمی‌گشت.

روزی عبدالمطلب و همکارها به حساب‌ها رسیدگی می‌کردند و ناگهان به نام حفص رسیدند. عبدالمطلب گفت: این حفص باید پنج شتر و صد من گندم یا جو می‌داده، چرا تا کنون هیچ‌کس به او یادآوری نکرده است؟ دفترداران گفتند: «یادآوری کرده‌ایم ولی چیزی نمی‌دهد.» عبدالمطلب گفت: «خب! یک‌بار دیگر هم امروز به او یادآوری می‌کنیم.» گفتند: «فایده ندارد! این‌طور که معلوم است این آدم نم‌پس نمی‌دهد!»

عبدالمطلب فکری کرد و به محمد (ص) که هشت سال داشت نگاه کرد و گفت: «محمدجان! خانه حفص را می‌شناسی؟» محمد (ص) جواب داد: «بله پدر بزرگ!» عبدالمطلب گفت: «می‌خواهم بروی و بینی حرف حساب این آدم چیست؟ اگر نمی‌خواهد سهم خود را بدهد، بگویند تا نامش را از این فهرست خط بزنم! و اگر تعهد خود را قبول دارد چرا آن را انجام نمی‌دهد؟» محمد (ص) که بلند شد، عبدالمطلب گفت: «محمد جان! عامر را هم همراهت می‌فرستم که اگر عامر خواست شترها و اجناس را بدهد برای گرفتن و آوردن آنها به تو کمک کند.»

سال هشتم عام‌الفیل بود، یعنی چهل و پنج سال پیش از شروع تاریخ هجری. نزدیک ایام حج بود. صبح آن روز نزدیک دیوار کعبه حصیری گسترده بودند. عبدالمطلب، بزرگ قریش و خاندان هاشم، در گوشه‌ای از آن بساط نشسته بود و سران قبیله در حضور او جلسه‌ای را تشکیل داده بودند. اداره مکه در ایام حج کار دشواری بود. شهر مکه علاوه بر یک مجلس شورا دارای نه سازمان بزرگ بود. هر یک از این سازمان‌ها قسمتی از کارهای شهر را انجام می‌داد. مسئولیت دو تا از این سازمان‌ها با عبدالمطلب بود. یکی از این دو سازمان به نام رفاده مهمان‌دار حج‌گزاران بود. هر کس از هر جا به زیارت کعبه می‌آمد مهمان این سازمان بود. توانگران مکه به این سازمان کمک‌هایی می‌کردند و مسافران

مواد غذایی خود را از این سازمان به‌رایگان دریافت می‌کردند. مردم مکه زیارت‌کنندگان کعبه را مهمان‌های خدا می‌دانستند و در این مهمانی تا می‌توانستند مهمان‌دوستی و سخاوت خود را نشان می‌دادند. این کار چند فایده داشت؛ یکی این که مردم بیشتری را به زیارت کعبه تشویق می‌کرد، دیگر این که چون مهمان‌نوازی و سخاوت مایه افتخار بود، سرشناسان به‌وسیله این مهمان‌داری آبروی بیشتری به قوم و قبیله خود می‌بخشیدند. جلب دوستی مردم هم خیلی

باززش بود، زیرا ثروتمندان مکه با مردم صحرا هم کار داشتند. آنها رفت‌وآمد کاروان‌های تجاری مکه را از دستبرد راهزنان حفظ می‌کردند. سازمان دیگری به نام سقایه برای زیارت‌کنندگان آب تأمین می‌کرد. سرزمین مکه همواره گرم و خشک بوده و آبی جز آب چند چاه نداشت. به‌دلیل نبودن چشمه و رودخانه، آب‌رسانی برای مصرف روزهای حج کار مشکلی بود. این بود که سازمان سقایه از مدتی پیش از ایام حج، از چاه‌های اطراف آب می‌کشید و در آب‌انبارها ذخیره می‌کرد.

همان‌طور که گفته شد مسافران و زائران خانه خدا برای غذا و آب پولی نمی‌پرداختند و تمام احتیاجات به‌صورت رایگان تحویل مسافران می‌گردید. این کارها مخارج زیادی داشت. هیچ کس به‌تنهایی نمی‌توانست برای ده‌ها نفر نان و آب فراهم کند. از زمان پدر بزرگ عبدالمطلب عهد و پیمانی بسته شده بود که بر اساس آن بزرگان و سران قبایل هر

**اداره مکه در ایام حج کار دشواری بود. شهر مکه علاوه بر یک مجلس شورا دارای نه سازمان بزرگ بود. هر یک از این سازمان‌ها قسمتی از کارهای شهر را انجام می‌داد**

یک نفر گفت: «آقا فایده ندارد! آدم‌های بزرگ رفته‌اند و دست‌خالی برگشته‌اند. حفص بارها فرستاده‌ها را تهدید کرده است که اگر یک بار دیگر ببایید با من طرفید حالا شما یک بچه را می‌فرستید؟» عبدالمطلب گفت: «صبر کنید ببینیم چه می‌شود.» محمد به راه افتاد. ساعتی بعد خادم‌های مسجد خبر دادند که محمد دارد می‌آید و حفص هم با شش شتر به دنبال او در حرکت است. حاضران از جا برخاستند و گردن کشیدند تا صحنه را تماشا کنند. وقتی حفص به نزدیک جمع رسید ادای احترام کرد و به عبدالمطلب سلام کرد و از تاخیر در ادای وظیفه عذرخواهی کرد و گفت: «حالا به جای پنج شتر که عهد کرده بودم شش شتر می‌دهم؛ آن هم به خاطر این بچه که با رفتار خوب خود مرا شرمندانه نمود.»

حاضران با تعجب به حفص و محمد (ص) نگاه می‌کردند و از خود می‌پرسیدند که محمد با او چه رفتاری داشته که اینقدر سریع سهم خود را آورده است.

عبدالمطلب گفت: «حفص! خدا به تو جزای خیر دهد ولی بگو بدانم چرا تاخیر کرده بودی؟ بعضی دوستان می‌گفتند که با فرستاده‌های قبلی بدر رفتاری کرده‌ای و حتی آنها را تهدید نموده‌ای که هر کس اینجا بیاید دشنام داده و سرش را خواهم شکست.»

حفص گفت: «بله! من به آنها گفتم که سرشان را می‌شکنم یا دشنام می‌دهم ولی من واقعاً چنین آدمی نیستم. آنها بودند که مرا عصبانی می‌کردند و من مجبور می‌شدم چنین برخوردی داشته باشم. حتی یک روز تصمیم گرفتم اینجا بیایم و شکایت آنها را پیش شما بکنم ولی امروز کسی را فرستادی که درس بزرگی از او گرفتم. به جان خودم! من در عمر خود اخلاقی به خوبی اخلاق محمد (ص) در هیچ کس ندیده‌ام.» عبدالمطلب گفت: «بیشتر تعریف کن ببینم چه شده؟»

حفص گفت: «قبلاً سه نفر برای گرفتن سهمیه به خانه من آمدند. یکی از آنها در حضور زن و بچه‌ام فریاد کشید که: «ای آدم بدحساب چرا به قولت وفا نمی‌کنی؟ چرا شترهایت را نمی‌آوری؟» من هم عصبانی شدم و به خادم‌ها دستور دادم او را از خانه بیرون بیندازند. نفر دوم که بدون اجازه وارد خانه‌ام

شده بود و شترم را گرفته بود و می‌خواست با خود ببرد! پرسیدم: «چه می‌کنی؟» گفت: «حق سازمان رفاده را می‌برم!» گفتم: «این کاری که تو می‌کنی دزدی است، این چه رفتاری است؟ آیا عبدالمطلب گفته این کار را انجام دهی؟ ناسلامتی من صاحب این خانه هستم و تو حق نداری این کار را انجام دهی.» او را هم از خانه‌ام بیرون کردم.

اما نفر سوم! او قدری بهتر بود. اما از من نپرسید که چرا ادای وظیفه نکرده‌ام و مدام میان حرف من حرف می‌زد. اینها مرا عصبانی کردند. قبول کنید که رفتار آنها با من بد بوده است.

اما محمد با اینکه بچه است ابتدا در زد و از بیرون خانه سلام کرد و اجازه ورود خواست. گفتم: «کیستی؟» گفت: «مهمان هستیم. آیا اجازه می‌دهید وارد خانه شوم؟» گفتم: «قدم مهمان بر چشم من، بفرمایید.» و او در حالی که تبسم بر لب داشت وارد شد و با ادب شروع به سلام و احوالپرسی کرد. او گفت: «برای دو کار خدمتتان رسیده‌ام. اول احوالپرسی از شما و دوم کاری که باید خصوصی به شما بگویم.» من هم خادمان و اهل خانه را بیرون کردم و گفتم: «حالا بگو کارت چیست؟»

**از زمان پدر بزرگ  
عبدالمطلب عهد و  
پیمانی بسته شده  
بود که بر اساس آن  
بزرگان و سران قبایل  
هر یک نسبت به  
توانایی و توانگری خود  
هر سال می‌بایست  
چیزی می‌پرداختند**

آن وقت خیلی مودبانه و با شرم و حیایی که بر چهره داشت، گفت: «از طرف پدر بزرگم برای شما پیغامی دارم. ایشان به شما سلام رساند و گفت: ایام حج نزدیک است. خرج و هزینه زائران زیاد است و موجودی کم، اگر صلاح می‌دانید و مشکلی ندارید سهمیه خودتان را بپردازید و اگر هم عذری هست بفرمایید تا به پدر بزرگم بگویم.» گفتم: «عذری ندارم. همین جا بایست تا سهمیه را حاضر کنم.» آری! این محمد عزیز با اینکه بچه بود اما مانند یک آدم بزرگ و فهمیده با من رفتار کرد. تمام حرف‌های من را گوش کرد و بین حرف من هم حرفی نزد. سهمیه را آورد و پرسیدم آیا می‌توانی آنها را ببری؟ پاسخ داد: «نه! عامر آمده تا به من کمک کند. ضمناً پیشنهادی دارم. اگر کاری ندارید و زحمت نمی‌شود، خودتان هم همراه ما بیایید تا آبروی شما محفوظ بماند و سوء تفاهم ایجاد شده را خودتان برطرف نمایید.» بنابراین خودم هم آمدم تا سهمیه‌ام را به شما تحویل بدهم و علت تاخیر در ادای وظیفه را برایتان ذکر کنم. لبخند شادی و خرسندی بر لب‌های عبدالمطلب نقش بسته بود. این پسر آینده درخشانی داشت.

# مسجد چوبی نیشابور

تهیه کننده: محمد امین نوری

در سال‌های نه‌چندان دور، در حومه شهر نیشابور در روستای ملامحمد آقازاده، در یک دهکده، مسجدی ساخته شده که تمامی بنای آن از چوب است و جزو یکی از مساجد استثنایی جهان محسوب می‌شود. این مسجد که به نام مسجد چوبی شناخته می‌شود، توسط مهندس حمید مجتهدی ساخته شد و ساختن آن هم دو سال طول کشید. قبل از این که این مسجد ساخته شود، حدود هفتاد سال پیش مسجد دیگری توسط ملامحمد آقازاده در این مکان ساخته شده بود که کاهگلی بود اما طی سال‌ها ویران شده بود. سرانجام نوه ملامحمد آقازاده، که همان مهندس حمید مجتهدی بود، برای ساختن مسجد جدید که تمام آن از چوب ساخته شده بود همت کرد و افراد روستا و همشهری‌هایش هم به او کمک کرده و کار ساخت مسجد را پیش بردند.

شاید بگوییم خب مسجدی که از چوب ساخته شده، چه ویژگی‌هایی می‌تواند داشته باشد که آن را اینقدر خاص کرده؟



**در برابر زلزله:** اولین تفاوت این مسجد با بقیه مسجدها این است که کاملاً از چوب ساخته شده است. علاوه بر آن، اولین مسجد چوبی مقاوم در برابر زلزله هم هست؛ آنهم اولین در جهان. این مسجد چوبی حتی در برابر زلزله هشت ریشتری هم مقاوم است.

**مسجد بدون گنبد:** وقتی از بیرون به بنای مسجد نگاه می‌کنیم می‌بینیم برخلاف مساجد دیگر گنبد ندارد و سقف آن شیروانی است و دو مناره هم دارد. جالب اینجاست که مناره‌ها فقط روی سقف هستند و از داخل مسجد ستون ندارند.

**دریچه تهویه:** یکی دیگر از نکات جالب مسجد این است که در محل اتصال مناره به سقف، یک دریچه وجود دارد که به‌عنوان یک کانال تهویه هوا عمل می‌کند. در تابستان با خارج کردن هوای گرم از مسجد، هوای آن را تازه و خنک می‌کند.

**ضد موربانه:** شگفتی دیگر مسجد این است که در محلی که مسجد ساخته شده، موربانه‌های زیادی زندگی می‌کنند. حتماً می‌دانید که موربانه‌ها عاشق خوردن چوب هستند اما این مسجد تا حالا از گزند موربانه‌ها در امان مانده است؛ حتی در برابر بارش‌ها هم ماندگاری دارد، چون چوب‌های ویژه‌ای که به شکل خاصی عایق شده و با ماده‌ای خاص پوشانده شده‌اند، در ساخت آن مورد استفاده قرار گرفته‌اند. مهندس مجتهدی خودش این ماده عایق را ساخته بود.



**وسایل تمام چوبی:** در داخل مسجد را که نگاه می‌کنید همه چیز چوبی است؛ حتی کابینت‌ها، دیوارها و سینی‌های آشپزخانه هم چوبی هستند.



**چوب‌های متنوع:** چوب درختانی مانند انواع کاج‌ها، اشن، سپیدار، گیلاس، گلابی، زبان گنجشک، گردو و توت مصالح ساخت مسجد چوبی را تشکیل می‌دهند. نورپردازی ویژه این مجموعه، با رنگ‌هایی شاد، به شب‌های دهکده چوبی جلوه خاصی می‌بخشد.



**محراب مسجد:** مهندس مجتهدی برای ساخت محراب مسجد از چوب درخت توتی استفاده کرده که سال‌ها پیش پدربزرگ ایشان محمدآقازاده در روستا کاشته بودند. همچنین منبر این مسجد نیز ساخته شده از چوب درخت گیلاس است.

این مسجد، نمونه‌ای است از تفاوت در نگاه و دیدگاه آدم‌ها. وقتی هدف نزدیکی و عبادت پروردگار است، مسجد می‌تواند از چوب، کاه‌گل، آجر و یا سیمان ساخته شده باشد، اما محترم و مقدس و محلی برای بندگی باشد.



## خواب شیرین

هر روز صبح باید با شنیدن سوت اول تشک‌ها را جمع می‌کردیم و روی آن می‌نشستیم تا سوت دوم را می‌زدند، درهای آسایشگاه را باز می‌کردند و سربازان عراقی آمار اسرا را می‌گرفتند. معمولاً بین سوت بیدارباش تا سوت آمار، حدود چهل و پنج دقیقه زمان بود و در این فاصله بچه‌ها نماز صبح را می‌خواندند و همانجا روی تشک‌هایشان می‌نشستند و قرآن می‌خواندند. بعضی‌ها هم که نماز شب را تمام کرده بودند، همانجا خودشان را جمع‌وجور می‌کردند و روی تشک تاشده خودشان کمی می‌خوابیدند. عده دیگری هم به کارهای شخصی مثل دوختن و وصله کردن لباس‌هایشان می‌پرداختند.

در جمع بچه‌های آسایشگاه، بسیجی پنجاه شصت ساله‌ای به نام حاج آقا امیری بود که جثه خیلی کوچکی داشت. آن روز صبح، حاج آقا امیری بعد از خواندن قرآن، به همان حالت روی تشکی که تا کرده بود خوابش برد. یکی از برادرها هم پتویش را چهارلا روی او انداخت و مشغول قدم‌زدن در آسایشگاه شد. پتو طوری روی او بود که اصلاً مشخص نبود کسی بر روی تشک خوابیده، مخصوصاً اینکه جثه او خیلی هم کوچک بود و چیزی پیدا نبود.

بالاخره سوت دوم را زدند و در آسایشگاه را باز کردند و بچه‌ها در یک ستون از آسایشگاه بیرون رفتند و سرباز عراقی هم شروع به شمارش کرد. تا آخر صف که رفت، از مسئول آسایشگاه پرسید شما چند نفرید؟ مسئول آسایشگاه هم جواب داد: ۱۱۳ نفر. سرباز عراقی دوباره شمرد و پرسید: آن یک نفر دیگر کجاست؟ مسئول آسایشگاه جواب داد: کسی داخل آسایشگاه نیست و همه بیرون آمده‌اند. سرباز پرسید کسی به بیمارستان نرفته؟ و جواب منفی بود. در همان حال افسر عراقی نزدیک آمد و مطلع شد که یک نفر نیست. دوباره همه را شمردند و یک نفر کم بود. مامور گروهیان به داخل آسایشگاه رفت و برگشت و گفت: کسی داخل نیست. افسر با پرخاشگری پرسید: آن یک نفر دیگر کجاست؟ مسئول آسایشگاه که خودش هم تعجب کرده بود گفت: والا نمی‌دانم، دیشب هم که کسی بیرون نرفته. و رو کرد به بچه‌ها و گفت: ببینید بغل دستی کدام یک از شما نیست. ناگهان یکی از آخر صف گفت: حاج آقا امیری در صف نیست. مسئول آسایشگاه با دو سرباز عراقی به داخل آسایشگاه رفتند و صدای سرباز عراقی شنیده شد که می‌گفت: یالا پاشو، ما را مسخره کرده‌ای؟

حاج آقا امیری با چشمان خواب‌آلود بلند شد و همراه آنها بیرون آمد. بچه‌ها با دیدن آن چشم‌های خواب‌آلود و دیدن جثه کوچکش در کنار آن سربازان درشت‌هیکل، حساسی خندیدند. افسر هم با اینکه عصبانی بود اما از دیدن آن صحنه خنده‌اش گرفت و البته از سن و سال پیرمرد هم شرم کرد و اذیتش نکرد.

آن روز خواب شیرین حاج آقا امیری موضوع صحبت بچه‌ها بود و تا مدت‌ها سربازان عراقی با دیدن او خنده‌شان می‌گرفت.

## نماز صبح

روزهای اول که وارد اردوگاه شده بودیم، سربازان عراقی خیلی بچه‌ها را اذیت می‌کردند. شب اول خیلی از بچه‌ها خوابشان نبرد. هر کسی هم که برای آب‌خوردن یا حتی دستشویی‌رفتن بیدار می‌شد سربازان عراقی او را می‌دیدند و فریاد و سر و صدا راه می‌انداختند. آن شب هر کسی خواست از جایش تکان بخورد با سر و صدای آنها مجبور بود در جای خودش بی‌حرکت بماند. بعد هم که با جیک‌جیک گنجشک‌ها فهمیدیم که سپیده سر زده و نگهبان هم عوض شده. یکی از بچه‌ها دستش را کنار گوشش برد. سرباز او را دید و پرسید: چه می‌خواهی؟ او گفت: وقت نماز است. سرباز عراقی هم گفت: بله وقت نماز است، بلند شوید نماز بخوانید.

شب‌های بعد «فرج» سرباز عراقی که مردی باانصاف و جوانمرد بود هر وقت موقع نماز می‌شد پشت پنجره قدم می‌زد و می‌گفت: عجلوا بالصلوه. بچه‌ها هم به‌خاطر همین اخلاق خوبش از او خوششان می‌آمد. تا این که یک شب سرباز دیگر عراقی، «سبحان» داشت برای خودش ترنه‌ای به زبان عربی زمزمه می‌کرد و از پشت پنجره عبور می‌کرد. بچه‌ها هم به خیال اینکه او هم برای نماز صبح بیدارشان کرده، بلند شدند و با عجله به سمت دستشویی داخل آسایشگاه رفتند که ناگهان فریاد و سر و صدای سبحان همه را در جای خود می‌خکوب کرد. سبحان داشت به فارسی می‌گفت: «کی گفت بلن شین صلوه کی گفت؟» و با اینکه وقت نماز بود، همه را به جای خودشان برگرداند.

کم‌کم هوا داشت روشن می‌شد و بچه‌ها بی‌اعتنا از جا بلند شدند و وضو گرفتند و نماز خواندند. آن روز صبح به بهانه سرپیچی از مقررات همه افراد آسایشگاه تنبیه شدند.

برگرفته از کتاب: بهانه‌جویان، مجموعه خاطرات تلخ و شیرین از اردوگاه موصل ۲. نوشته آزاده علیرضا لطفی



با انگره اونقدر از خرس دور شدیم که  
شریبه ایستاد و پرسید:

شب حالا به من بگید کن هسئید و  
اینجا چه می کنید؟

ما گروه صعلقاری هسئیم که  
در جهشجوی شهر سبز مسیر آب رو  
دنبال می کنیم دنبال حکیمی  
به نام مهبد می کردیم



گفتی شهر سبز؟؟؟  
مهبد حکیم؟؟؟

در مورد شهر سبز باید بگم  
که درست اومدین -  
اما... یا مهبد حکیم چکار دارید؟

بله  
همینطوره  
سوال مهمی داریم که  
تلاش اون جوابشو می دونه...  
این جواب برامون خیلی حیاتیه



واقعا؟؟؟!!  
تو ما رو به اونجا میبری؟؟؟  
یعنی تو مهبد حکیم رو می شناسی؟؟؟  
این عالییه!

من به شهر سبز میرم!  
شما می تونید یا من بیاید اما  
در مورد مهبد حکیم باید  
صبر کنید...!!!



ما آماده ایم برای همراهی...

واقعا اارت ممنونیم آقای...؟؟؟

این کمک بزرگیه





ساعت‌ها در بین درخت‌های جنگل عبور کردیم. راه سختی بود! تا اینکه نزدیک غروب هوا سرد و تاریک شد... و خستگی به سراغمون اومد...





همین جا باشید  
من میرم به چیزی  
برای خوردن  
بیدا کنم...



خب پس همین جا اطراق می کنیم...  
آخیش خسته شدم!!



ساعتی بعد...

خب ایتم از شام امشیمون!  
عینه  
همه خوابیدن!!



چقدر خسته شدن! چند تا بچه!  
یعنی برای چه جوانی اینهمه راهو لوسدن؟

## قدرت خداوند

در زمان امام صادق (ع) مردی زندگی می کرد که نامش هشام بود. هشام یکی از سخنوران معروف آن زمان و از پیروان امام صادق (ع) بود.

در همان زمان مرد دیگری به نام عبدالله دیصانی زندگی می کرد. این مرد به خدا و پیامبر اعتقاد نداشت و بی دین بود. روزی از روزها عبدالله دیصانی، هشام را دید. هشام که از او خوشش نمی آمد خواست زود از او بگذرد و رد شود. اما عبدالله دیصانی ایستاد و با خودش گفت: «کمی سر به سر هشام بگذارم و اذیتش کنم.» این شد که هشام را صدا زد. هشام ایستاد. عبدالله در حالی که از روی مسخره بازی پوزخندی به لب داشت، به هشام نزدیک شد و گفت: «تو مرد سخنور و دانایی هستی. سوالی دارم و می خواهم ببینم جوابش را می دانی یا نه؟ با این سوال متوجه می شوی که خدایی در کار نیست.» هشام ناراحت شد. عبدالله گفت: «آیا تو به خدا ایمان داری؟» هشام گفت: «آری!»

— آیا خدای تو قادر و توانا است؟

— بله، خدای یگانه، قادر و تواناست.

— آیا این خدای دانا و توانا، می تواند تمام جهان را در تخم مرغی جای دهد، طوری که تخم مرغ بزرگ نشود و جهان هم کوچک نشود؟

هشام کمی فکر کرد و دید جواب این سوال را نمی داند. رو به عبدالله گفت: «چند روزی فرصت بده تا جواب سوالت را پیدا کنم.» عبدالله دیصانی با خنده ای پیروزمندانه رو به هشام گفت: «تا یک سال فرصت داری که جواب این سوال را پیدا کنی، ولی مطمئن باش به جوابی نمی رسی.»

آنها از هم جدا شدند. همه فکر هشام مشغول این سوال بود. هر چه بیشتر فکر می کرد، به جواب نمی رسید. ناگهان به یاد امام صادق (ع) افتاد و با خودش گفت: «پیش آن حضرت می روم و سوالم را از او می پرسم. حتما جواب این سوال را می داند.» هشام همان روز سوار بر اسب خود یکسره تا منزل امام تاخت. اسبش را جلوی خانه امام بست و در را به روی او باز کردند و هشام وارد خانه شد. امام صادق (ع) به استقبال مهمان آمد و هشام را با خود به اتاق برد. هشام پریشان و نگران بود. امام با خوشرویی پرسید: «آیا مشکلی پیش آمده؟»

هشام آنچه را اتفاق افتاده بود، برای امام بازگفت و سوالش را پرسید. امام به آرامی گفت: «هشام! تو چند حس داری؟»

هشام گفت: «پنج حس!»

امام پرسید: «کدام حس تو از همه کوچک تر است؟»

هشام گفت: «حس بینایی»

— آنچه باعث دیدن می شود چیست؟

— دیده که در وسط چشم است.

— اندازه دیده چقدر است؟

— به اندازه یک دانه عدس!

امام با همان خوشرویی گفت: «حالا به اطرافت نگاه کن. به زمین و آسمان، به کوهها و رودخانهها، به خانهها و کوچهها. چه می بینی؟»

هشام گفت: «زمین و آسمان و هر چه در آن است را می بینم.»

— پس خداوند همه جهان را در یک دانه عدس جای داده است، طوری که نه جهان کوچک شده است و نه دیده بزرگ تر. تازه دانه عدس از تخم مرغ هم کوچک تر است.

هشام خیلی خوشحال شد. به جواب رسیده بود. همان لحظه از امام تشکر کرد و راه افتاد تا برگردد و جواب سوال عبدالله را به او بگوید.

این یک داستان واقعی از دانش امام جعفر صادق (ع) است. بهتر است بدانیم که در میان امامان شیعه بیشترین روایتها درباره اصول و فروع دین از ایشان نقل شده است. به دلیل اینکه بیشترین روایت های فقه از امام صادق (ع) نقل شده اند، مذهب شیعه را مذهب جعفری هم می نامند و امروزه ایشان را به نام ریس مذهب جعفری می شناسیم.

## عشق دوچرخه‌ها

### معرفی کتاب: ساندویچ برای حیدر نعمت‌زاده

و اتفاقاتی که برای داوود و علو و دوچرخه می‌افتد همان، اتفاقات داستان از آن دسته اتفاقاتی هستند که اگر خودتان هم نخواهید نمی‌توانید با تصویر کردنشان نخندید. پس شما را دعوت می‌کنیم به خواندن این کتاب که توسط نشر هویا در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.

خالق این داستان، منصور علیمرادی، خودش اهل کرمان است و در زمینه فرهنگ بومی جنوب استان کرمان هم پژوهش‌های زیادی انجام داده است. داستان ساندویچ برای حیدر نعمت‌زاده هم بی‌تاثیر از این فرهنگ نیست و گفتار و واژه‌ها و رفتارهای خاصی را در خود جای داده و ما را تا حدودی با سادگی و گویش مردم جنوب کرمان آشنا می‌کند.



داستان‌های طنز بخش مهمی از ادبیات ما را تشکیل می‌دهند و اصلاً بدون طنز و لبخند ادبیات خیلی سنگین و گاهی هم تلخ می‌شود. مخصوصاً این که طنزی را بخوانیم که هم برای نوجوانان نوشته شده و هم با بیداری کودک درون بزرگ‌ترها آنها را فرسنگ‌ها دورتر به دوران کودکی و نوجوانی برمی‌گرداند و لذت خاطرات آن زمان را برایشان زنده می‌کند.

از کتاب‌های طنزی که با خواندن هر سطر آن لبخند بر لبانمان می‌آید، کتابی با عنوان «ساندویچ برای حیدر نعمت‌زاده» نوشته منصور علیمرادی است.

این کتاب در هفت بخش به نام‌های «مثل جن باقرآباد، سرایدار همان فرماندار است عمه؟، نور خنک ماه، بچه‌های باتریت، صدای قشنگانه زنگوله، سمت خانه خاله بلقیس، آنفلوآنزا، مغازه ساندویچ‌پزی مش‌رحیم» به داستان دو نوجوان عشایری در سال‌های دور می‌پردازد که در شهر در خوابگاه مدرسه زندگی می‌کنند. تقریباً نیمی از داستان در زمانی قبل‌تر در چادرهای عشایری محل زندگی این دو نوجوان به نام‌های داوود (راوی داستان) و علو اتفاق افتاده و نیمه دیگر آن در زمان حال در شهر اتفاق می‌افتد. یکی از اقوام آنها به نام عبدلو که در شهر زندگی می‌کند، روزی با دوچرخه‌اش به محل زندگی آنها می‌آید و آنها هم عاشق دوچرخه و دوچرخه‌سواری می‌شوند؛ البته عبدلو هم دوچرخه‌اش را فقط یک بار بهم برای یک دور دست آنها می‌دهد و دیگر تمام. تا اینکه آنها روزی در مدرسه با دیدن دوچرخه امیرو همکلاسی‌شان تصمیم می‌گیرند دوچرخه را امانت بگیرند، و تا ساعت آخر آن را برگردانند، آنها بدون اجازه امیرو. دوچرخه‌برداشتن و دورزدن همانا

۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

۱. لقب حضرت ابراهیم
۲. شجاع
۳. شیرینی محبوب ماه رمضان
۴. سیزده آبان
۵. گم شده
۶. شهر خون و قیام
۷. سنگ سیاه بر دیوار کعبه
۸. خواهش
۹. شاهکار نظامی گنجوی
۱۰. نابودکننده سپاه ابرهه

### سودوکو برای حرفه‌ای‌ها

۸		۶			۱		
			۶				
	۵	۳			۴	۸	۶
۷		۴	۸		۶	۳	
						۹	
۱			۵		۴		
		۱	۲		۷		۹
۲					۶		
	۷			۱			۸

# زباله؛ طلای پنهان

تهیه کننده: مهسا حسینی

پیش از این گفتیم که تا می‌توانیم نباید زباله تولید کنیم و راه‌هایی هم برای تولید کمتر آنها بیان شدند. ولی خب، اغلب کشورها تازه فهمیده‌اند چه بلایی سر محیط‌زیست خودشان آورده‌اند و در تلاش هستند که راه‌های تولید کمتر زباله را پیدا کنند یا حداقل راه‌هایی برای بازیافت زباله‌ها پیدا کنند. به‌غیر از زباله‌های تر که بیشتر شامل خوراکی‌ها می‌شوند، دسته دیگری هم داریم به نام زباله‌های خشک. با این دسته از زباله‌ها کارهای زیادی می‌شود انجام داد و علیرغم اینکه ممکن است گاهی کثیف هم باشند اما مثل طلا بارزش هستند. انواع زباله‌های خشک در اینجا ذکر شده‌اند.

## زباله‌های خشک

**کاغذ و مقوا:** انواع روزنامه، مجله، کتاب، دستمال کاغذی، عکس، بسته‌های کاغذی شیر و آب میوه، جعبه‌های شیرینی، کفش و لباس، شانه تخم‌مرغ

**پلاستیک:** انواع ظروف پلاستیکی، روکش‌ها و کیسه‌های پلاستیکی، طناب‌های پلاستیکی، اسباب‌بازی‌های پلاستیکی، فیلم‌های عکاسی، انواع ابر و اسفنج

**فلزات:** انواع قوطی فلزی کمپوت، کنسرو، نوشابه، رب، وسایل فلزی آشپزخانه، شیرآلات، لوله‌ها و توری‌های فلزی، ظروف و لوله‌های مسی، چدنی، آهنی، فویل‌های آلومینیومی، رادیاتور

**شیشه:** انواع ظروف شیشه‌ای، لامپ‌ها، آینه، سرامیک، چینی، بلور

**منسوجات و چرم:** انواع پارچه و لباس‌های کهنه، انواع وسایل پارچه‌ای، انواع کیف و کفش، البسه و وسایل چرمی  
**چوب:** انواع جعبه‌های چوبی، سرشاخه، برگ درخت، مبل، میز، وسایل چوبی آشپزخانه

**لوازم الکتریکی و الکترونیکی:** سیم، کابل، پریز، سی‌دی، ماشین حساب، ساعت، لوازم کامپیوتر، چراغ قوه، انواع باتری، تلفن، تلویزیون

## چکارشان کنیم

برای هر دسته از زباله‌ها می‌توان راه‌حلی پیدا کرد که کمتر و دیرتر وارد محیط‌زیست بشوند. مثلاً از جعبه‌های مقوایی کفش و لباس می‌توان به‌طور خلاقانه‌ای جعبه‌های جدیدی برای نگهداری سایر وسایلمان استفاده کنیم؛ کفایت مقداری کاغذ رنگی و چسب و رنگ و البته خلاقیت داشته باشیم. ظرف‌های پلاستیکی را هم می‌توان با رنگ کردن و یا کمی تغییرشکل، به گلدان یا ظرف‌های قابل استفاده تبدیل کرد. تلفن‌ها و تلویزیون‌های قدیمی‌ترمان را می‌توانیم به دیگران هدیه کنیم و یا حتی در محل‌های خاصی بفروشیم تا مورد استفاده دیگران قرار بگیرند و دیرتر به محیط‌زیست وارد شوند.

البته هنوز هم مقدار زیادی زباله خشک هست که ما نمی‌توانیم آنها را دوباره مورد استفاده قرار دهیم یا به دیگران بدهیم، بنابراین می‌بایستی آنها را در خانه تفکیک کنیم، در کیسه‌های جداگانه‌ای قرار دهیم و به ایستگاه‌های بازیافت تحویل دهیم. در ایستگاه‌های بازیافت پس از تفکیک نهایی زباله‌های خشک، آنها را به کارگاه‌ها و کارخانه‌هایی می‌دهند که از مواد بازیافتی به‌عنوان مواد اولیه استفاده می‌کنند و دوباره آنها را وارد چرخه تولید می‌کنند. اینطوری هم به‌صرفه‌تر است و قیمت مواد اولیه ارزان‌تر تمام می‌شود و هم زباله‌ها وارد محیط نمی‌شوند. البته مهم‌تر از اینها می‌دانید چیست؟ مواد اولیه کمتری از محیط‌زیست گرفته می‌شوند؛ مثل چوب‌ها، فلزات، نفت و الیاف طبیعی. همه اینها یعنی زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر بشر بر روی کره زمین.

# نماز؛ نور چشم

یکی از اعمال مهمی که همیشه به آن سفارش شده، نماز است. اهمیت نماز به قدری است که نماز را ستون دین نامیده‌اند. حتی پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «خداوند نماز را نور چشم من قرار داده و آن را محبوب من ساخته است؛ همانطور که گرسنه را بر طعام و تشنه را به آب مشتاق نموده است.» ارزش نماز به اندازه‌ای است که انسان‌های بزرگ هیچ‌وقت آن را به‌خاطر مسایل دنیایی، پشت سر نمی‌اندازند و سعی می‌کنند آن را سر وقت به‌جا بیاورند. از نمونه‌های احترام به نماز اول وقت در زندگی و اعمال شهدای اسلام و دفاع مقدس بسیار دیده یا شنیده‌ایم. آنها سعی می‌کردند در هر حالتی و در هر مکانی نمازشان را بخوانند و دیگران را هم تشویق به نماز خواندن کنند؛ چرا که خشنودی خداوند در نماز است. می‌خواهیم خاطراتی را از شهدای دفاع مقدس درباره نماز بخوانیم. این خاطرات شیرینی و اهمیت نماز را برای ما آشکار می‌کنند.

## شهید عباس بابایی

خلبان شدن ما هم عنایت خداوند بود. دوره خلبانی ما در آمریکا تمام شده بود ولی به‌خاطر گزارش‌هایی که در پرونده خدمتی‌ام درج شده بود، تکلیفم روشن نبود و به من گواهی‌نامه نمی‌دادند.

سرانجام روزی به دفتر مسئول دانشکده که یک ژنرال آمریکایی بود، احضار شدم. ژنرال آخرین کسی بود که می‌بایستی نسبت به قبول یا رد شدنم در امر خلبانی اظهارنظر می‌کرد. او پرسش‌هایی کرد که من پاسخشان را دادم. از سوال‌های ژنرال مشخص بود که دنبال بهانه می‌گردد و نسبت به من نظر خوبی ندارد.

آبروی من و حیثیت حرفه‌ای من در گرو این مصاحبه بود. بعد از دو سال دست خالی برگشتن، برایم گران بود. توی این افکار بودم که کسی داخل اتاق شد و ژنرال با او رفت. با رفتن ژنرال من لحظاتی در اتاق تنها ماندم. به ساعت نگاه کردم؛ وقت نماز ظهر بود. با خودم گفتم: کاش در آنجا نبودم و می‌توانستم نماز را اول وقت بخوانم.

وقتی انتظارم برای آمدن ژنرال طولانی شد، گفتم هیچ کار مهمی بالاتر از نماز نیست، همین‌جا نماز را می‌خوانم. به گوشه‌ای رفتم، روزنامه‌ای پهن کردم و مشغول نماز خواندن شدم. در همین لحظه ژنرال وارد اتاق شد؛ ولی من نمازم را ادامه دادم. با خودم گفتم: هر چه بادا باد، هر چه خدا بخواهد همان می‌شود.

نمازم که تمام شد از ژنرال عذرخواهی کردم. او راجع به کاری که انجام می‌دادم سوال کرد و من هم گفتم که عبادت می‌کردم. پس از توضیح من، ژنرال سری تکان داد و گفت: «مثل این که همه مطالبی که در پرونده‌ات هست، مربوط به همین کارهاست.» بعد هم لیخندی زد و پرونده‌ام را امضا کرد. به احترام برخاست و دستم را فشرد و پایان دوره خلبانی‌ام را تبریک گفت.

آن روز به اولین محل خلوتی که رسیدم دو رکعت نماز شکر خواندم.

## علی اصغر حسینی محراب

محراب احساس درد می‌کرد. در خط مقدم نتوانستند او را درمان کنند. می‌گفتند شاید شاید سنگ کلیه باشد. درد شدیدی داشت و مثل مارگزیده به خودش می‌پیچید. برای مداوا به‌طرف اهواز حرکت کردیم. محراب در عقب ماشین به حالت دراز کش قرار گرفته بود. در بین راه به من گفت: «هر جا آبادی دیدی توقف کن نماز بخوانیم، بعد حرکت می‌کنیم.»

با خودم گفتم: حالا وقت زیاد است. سریع‌تر ایشان را برسانیم که خیلی ناراحت است.

لذا بدون توجه به گفته محراب از یکی از آبادی‌ها گذشتم. محراب با همان وضعیتی که داشت، متوجه گذشتن از آبادی شد و با اعتراض و ناراحتی گفت: «آقا جان! مگر من به شما نگفتم که به اولین آبادی که رسیدید، نگه دار؟»

گفتم: چرا گفتید. ولی با این حالتان بهتر است هر چه سریع‌تر شما را به اهواز برسانیم.

گفت: «تمام این رنج‌ها، جنگ‌ها و زحمتهایی که ما متحمل می‌شویم، برای برپایی نماز است. حالا شما چه‌طور راضی می‌شوید به‌خاطر درد من، نماز را به تاخیر بیندازید؟»



# لطایف ملا نصرالدین

## دست و دل بازی

یک روز پسر ملا پیش پدرش آمد و گفت: «دیشب در خواب دیدم شما یک دینار به من داده‌اید.»

ملا گفت: «چون پسر خوبی هستی آن را از تو پس نمی‌گیرم، مال خودت!»

## عقل ملا

پسر ملا کنار رودخانه ایستاده بود و نان می‌خورد. یک تکه از نان او در رودخانه افتاد. پسر نگاه کرد و عکس خودش را که نان به دهان داشت در آب دید. پیش ملا آمد و گفت: «یک بچه توی رودخانه نانم را گرفته.»

ملا گفت: «بیا برویم نان را از او پس بگیریم.»

آمدند کنار رودخانه. ملا عکس خودش را در آب دید و گفت: «ای مرد از این ریش درازت خجالت نکشیدی، نان پسر مرا گرفتی؟»

## گناهکار

یک شب خر ملا را از طویله دزدیدند. تا صبح دنبالش گشت و پیدایش نکرد. دوستان جمع شدند و ملامتش کردند.

یکی گفت: «چرا در طویله را قفل نکردی؟»

یکی گفت: «باید بیشتر مواظبت می‌کردی.»

دیگری گفت: «چرا باید خوابت اینقدر سنگین باشد که ملتفت نشوی دزد آمده خر را ببرد؟»

بالاخره ملا به تنگ آمد و با عصبانیت گفت: «مثل اینکه کلاً گناه از من است و دزد در این قضیه اصلاً گناهی ندارد!»

## خدا را خوش نمی‌آید

ملا مقداری هیزم روی کول خودش گذاشته بود و خودش هم سوار خرش بود. بچه‌های محل پرسیدند: «چرا هیزم را روی الاغ نمی‌گذاری؟»

ملا گفت: «خدا را خوش نمی‌آید که هم خودم بار خر باشم، هم هیزم‌هایم!»

## عین حقیقت

به ملا خبر دادند که خدمتکار یکی از اعیان مرده است. ملا راه افتاد که برود تسلیت بگوید. بین راه شنید که خود آن شخص مرده، نه خدمتکار او. بنابراین برگشت. علتش را پرسیدند.

گفت: «من برای خوشایند او می‌رفتم، حالا برای خوشایند کی بروم؟»

# عجایب دفاع مقدس و شهدا

## ماموریت ابر

قبل از عملیات محرم، نیروها بایستی در جای خودشان برای حمله به دشمن آماده می‌شدند. چون دشمن دید داشت، نقل و انتقال نیروها باید در شب انجام می‌شد. نیمه ماه بود و مهتاب همه‌جا را پوشانده بود. این مساله ذهن فرماندهان را به خود مشغول کرده بود. شهید حسن پور گفت: خدا معجزه‌اش را امشب به ما نشان خواهد داد. گفتیم: چطور؟ گفت: این نیروها باید از جایی رد شوند که دشمن آنها را خواهد دید مگر اینکه قدرت الهی به ما کمک کند.

در این صحبت بودیم که گردان اول به فرماندهی شهید علی مردانی وارد دیدگاه شد. در این زمان تکه ابر کوچکی آرام آرام ماه را به‌صورت کامل پوشاند. خیلی اهمیت ندادیم. گردان که مستقر شد ابر هم کنار رفت. نیم ساعت بعد گردان دوم به فرماندهی سید جوادى وارد دیدگاه شد. دوباره تکه ابر ظاهر شد. این بار همه رزمندگان به آسمان نگاه می‌کردند و اشک‌هایشان سرازیر شده بود چرا که امدادهای غیبی را به چشم خود می‌دیدیم. در این هنگام یاد جمله شهید حسن پور افتادم: «وقتی شما از خداوند کمک بخواهید او هم کمکش را شامل حال شما خواهد کرد.»

(هاشم ذوالقدر)

## هوای تاریک

پشت سر هم سردار کمیل و سردار بهنام به‌وسیله بی‌سیم با من تماس گرفتند و گفتند: فلانی، یکی از گروهان‌های گردانت در محاصره دشمن افتاده.

مراحل آخر عملیات کربلای پنج بود، گردان اول را به خط بردم و برای آماده‌کردن گردان دوم برای عملیات به عقب برگشتم که سردار کمیل و بهنام با من تماس گرفتند. بدون درنگ به کمک دوستان بچه‌ها را آماده کردیم به‌خصوص تیربارچی‌ها و آرپی‌جی‌زن‌ها را جمع کردیم و به‌سوی خط حرکت کردیم. تا خودمان را به خط مقدم پیش سردار کمیل و بهنام برسانیم، حدوداً ساعت ۹ صبح شده بود. با یک دید منطقه را زیر نظر گرفتیم. دیدم از یک قسمت می‌توانیم نیروهای محاصره‌شده را نجات بدهیم و آن در پناه خاکریزی بود که در منطقه وجود داشت اما در این خاکریز بریدگی‌ای بود که در تیررس مستقیم دشمن قرار داشت به‌طوری که هیچ جنبنده‌ای نمی‌توانست از آنجا تکان بخورد.

خیلی نگران بودیم و دنبال راه چاره‌ای بودم که بتوانیم خود را به آن طرف برسانیم. در همین حال یکی از فرماندهان دسته به‌صورت نیم‌خیز خواست از آن بریدگی عبور کند که نتوانست و مورد اصابت تیر قرار گرفت. بعد از این خودم را آماده کردم که عبور کنم اما یکی از فرماندهان جلوی من را گرفت و نگذاشت.

## ماموریت مه

عملیات عاشورا که در مهرماه سال ۱۳۶۳ در منطقه غرب کشور برای آزادسازی ارتفاعات میمک انجام شد. قسمت قابل ملاحظه‌ای از مسیری را که ادوات و تجهیزات پای کار می‌رفت زیر دید و تیر مستقیم دشمن قرار داشت و این مساله بزرگی را برای ما ایجاد کرده بود. با امدادهای غیبی و مشیت الهی دوازده ساعت قبل از عملیات در فصلی از سال که اصلا سابقه نداشت یک مه غلیظ منطقه را فرا گرفته بود که ما با استفاده از این پوشش امکانات و تجهیزاتمان را به جلو منتقل کردیم و به حول و قوه الهی عملیات را با پیروزی کامل انجام دادیم.

(تیمسار مسعودی فرمانده لشکر ۲۱ حمزه)

برگرفته از کتاب کرامات شهداء ابراهیم رستمی، نشر حدیث نینوا

در همین گیر و دار بودیم که ناگهان هوا تاریک شد به طوری که تا ده متری خود را نمی‌دیدیم. خیلی تعجب کردم و با خودم گفتم: ساعت ده صبح چرا باید هوا تاریک شود؟ سریع با سردار کمیل تماس گرفتم و گفتم: شما نمی‌دونید چرا؟ ایشان گفت: هوا تاریک شده یعنی چه؟ و ایشان هم بی‌اطلاع بود.

به هر نحوی بود ما از این تاریکی هوا استفاده کردیم و از آن بریدگی خطرناک عبور کردیم و خودمان را به نیروهای محاصره شده رساندیم. هم کل گروهان را نجات دادیم و هم کلی اسیر گرفتیم و برگشتیم و بعد هم هوا به حالت عادی برگشت. اگر امدادهای خداوند نبود آیا ما می‌توانستیم در آن ساعت هم نیروهایمان را نجات دهیم و هم اسیر هم بگیریم؟ من به ناتوانی خودم اعتراف کرده بودم اما به کمک و یاری خداوند متعال این پیروزی نصیب ما شد.

(سردار حاج ولی‌الله ناناکناری)

# یک ارتباط خوب

تهیه کننده: سمیرا عباسی



ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم و برای اینکه کارها و زندگی‌مان بهتر پیش برود، باید با دیگران ارتباط برقرار کنیم؛ آنهم ارتباط درست و موثر که ما را در رسیدن به هدف‌هایمان یاری کند. بنابراین یکی از مهارت‌هایی که ما نیاز داریم مهارت ارتباط موثر و بین‌فردی است؛ یعنی بدانیم چه رفتاری را در چه زمانی و چگونه از خود نشان دهیم. عواملی که در یک ارتباط خوب موثر هستند در اینجا آورده شده‌اند.

**گوش کردن:** در ارتباط دوطرفه لازم نیست حتماً همیشه حرف بزنیم، بلکه باید گاهی هم سکوت کرده و حرف‌های طرف مقابلمان را به خوبی گوش بدهیم. این کار یعنی احترام گذاشتن به دوستان و اینکه حرف‌های او برایمان اهمیت دارد.

**شنیدن:** بله، در ارتباط دوطرفه لازم است که شنونده خوبی باشیم. خوب گوش دادن معنی‌اش این نیست که هیچ حرفی نزنیم، بلکه یعنی اینکه بدون قضاوت کردن درباره افراد آنها را همان‌طور که هستند بپذیریم و واقعا حرف دلشان را متوجه شویم.

**بیان کردن:** در یک ارتباط باید بتوانیم آنچه را در ذهنمان داریم، به زبانمان هم بیاوریم. یعنی با استفاده از کلمات مناسب و شایسته منظور خودمان را خیلی قاطع و مودبانه به دیگری بفهمانیم.

**گوش دادن:** اگر علاوه بر شنیدن، خوب گوش کنیم یعنی توانسته‌ایم در ارتباطمان خوب پیش برویم. گوش دادن یعنی اینکه علاوه بر اینکه حرف‌های دوستان را می‌شنویم به آنها اهمیت هم بدهیم و سرسری از حرف‌هایشان نگذریم.

**ابراز وجود:** می‌توانیم گاهی حین صحبت، درباره احساس خودمان راجع به آن موضوع هم صحبت کنیم و ابراز وجود کنیم.

**سوال پرسیدن:** وقتی او صحبت می‌کند، گاهی سوال هم بپرسیم و نشان دهیم واقعا داریم به حرف‌هایش گوش می‌کنیم.

**نه گفتن:** اگر لازم است، «نه» بگوییم و این حق را به دوستان هم بدهیم که بتواند در ارتباط گاهی «نه» هم بگوید.

**احترام گذاشتن:** وقتی دوستان از احساسات و کارهایش می‌گویند، او را قضاوت نکنیم و با احترام با او برخورد کنیم.

**کار گروهی:** یکی از ویژگی‌های انسانی، کار گروهی است. وقتی کار گروهی می‌کنیم همکاری، همفکری و هماهنگی بیشتری را با دیگران داریم و همین در تقویت ارتباط ما با آنها تاثیر زیادی دارد.



اعتماد به نفس مان تقویت می‌شود.

دیگران را بهتر درک می‌کنیم.

احساس رضایت خاطر پیدا می‌کنیم.

عواطفمان رشد می‌کنند.

بخشی از نیازهای انسانی ما برآورده می‌شوند.

حرف‌هایمان را به‌خوبی به دیگران منتقل خواهیم کرد.

تاثیر یک ارتباط خوب و موثر:

جایگاه انسانی ما را نزد دیگران حفظ می‌کند.

می‌توانیم درستی و نادرستی کارهای خودمان را بررسی کنیم و بفهمیم.

توانایی ما برای مقابله با مشکلات زندگی افزایش پیدا می‌کند.

آرامش روحی ما افزایش پیدا می‌کند.

چیزهای جدیدی یاد می‌گیریم.

احساس مسئولیت بیشتری نسبت به همدیگر پیدا می‌کنیم.

احساس همدلی و همفکری بین ما افزایش پیدا می‌کند.

**منبع:**

برگرفته از محمدرضا راجی، پایگاه خبری پلیس ایران

[www.police.ir](http://www.police.ir)

[www.ertebatmoaser.com](http://www.ertebatmoaser.com)



# شب یلدا

تهیه کننده: کامران محمدی

شب یلدا

در هر فرهنگی آداب و رسوم خاصی وجود دارد که هیچ وقت کهنه نمی شوند و مردم با گذشت زمان های طولانی، باز هم آنها را به جا می آورند. یکی از این آداب و رسوم که در فرهنگ ایرانی ها سابقه دیرینه دارد، جشن شب یلدا است. شب یلدا و جشن های مخصوص این شب، از زمان های گذشته برپا می شده اند و امروزه هم در میان ایرانی ها مرسوم است.

## شب یلدا چه شبی است؟

درست زمان بین غروب آفتاب در ۳۰ آذر تا طلوع آفتاب ۱ دی ماه را شب یلدا می گویند. این شب، طولانی ترین شب سال در نیمکره شمالی زمین است که از روز بعدش روزها طولانی تر و شبها کوتاه تر می شوند.



## یلدا یعنی چه؟

یلدا یعنی تولد. در ایران باستان منظور از یلدا، تولد خورشید بوده که به آن مهر یا میترا گفته می‌شد. در گذشته‌های دور، کار مردم کشاورزی بود و برایشان خیلی مهم بود که کارها و کشاورزی‌های خودشان را با فصل‌ها و کوتاهی و بلندی روزها و شب‌ها و حتی جهت و حرکت ستاره‌ها تنظیم کنند. آنها به تجربه فهمیده بودند که در بعضی از ایام سال، روزها بلندتر هستند و از نور و روشنایی خورشید می‌توانستند بیشتر استفاده کنند و گاهی هم روزها کوتاه بودند و زود هوا تاریک می‌شد. برای آنها خورشید نمادی از نیکی و خوبی بود و تاریکی هم نماد ظلمت و بدی. آنها کشف کردند که کوتاه‌ترین روز، آخرین روز پاییز است و همان شب بلندترین شب سال است که از فردایش دیگر روزها کم‌کم بلندتر می‌شوند و نور و روشنایی بیشتری خواهند داشت. بنابراین، آن شب را شب زایش و تولد خورشید (مهر) نامیدند.

## مراسم شب یلدا

گفتیم که تاریکی و شب برای مردم آن روزگار، نماینده اهریمن و بدی بود. شب یلدا هم که خیلی طولانی بود و آنها عقیده داشتند بدی و اهریمن در آن شب طولانی است و بنابراین سعی می‌کردند آتش روشن کنند تا تاریکی زودتر تمام شود و روز بعد فرا برسد. مردم دور هم جمع می‌شدند و شب خود را با خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها و شادی و انجام مراسم خاص به صبح می‌رساندند و بیدار می‌ماندند تا طلوع خورشید را ببینند و مطمئن شوند روشنایی و نیکی دوباره آغاز می‌شوند. از آن موقع هزاران سال می‌گذرد و مردم همچنان در شب یلدا دور هم جمع می‌شوند؛ میوه و آجیل می‌خورند، حرف می‌زنند، قصه می‌گویند، شعر می‌خوانند و فال می‌گیرند.

شاید در بعضی از شهرها و مناطق مراسم شب یلدا که به آن شب چله هم می‌گویند با کمی تفاوت از جاهای دیگر انجام شود اما در همه این مراسم، رسم قشنگ مهمانی‌رفتن و دیدار بزرگ‌ترهای فامیل به چشم می‌خورد. شاید نوع خوراکی‌ها و حتی مراسم فرق کند، اما مهم دور هم بودن و صحبت کردن است؛ چیزی که امروزه کمتر در بین ما دیده می‌شود. شاید بهتر است سعی کنیم امسال بیشتر به این مراسم زیبا بها بدهیم، بیشتر دور هم باشیم و کمی هم از دنیای تنهایی که تکنولوژی برایمان ساخته فاصله بگیریم. از بزرگ‌ترها بخواهیم برایمان داستان یا خاطره تعریف کنند و از دور هم بودنمان لذت ببریم. شما مراسم شب یلدا را در شهرتان چطور برگزار می‌کنید؟



## آشپزی با گلپر خانم

### سوپ بلغور ارومیه (یارما شورباسی)

#### چطور سوپ بلغور ارومیه درست کنیم؟

قبل از اینکه شروع به آشپزی کنید، نخود و لوبیاها را بپزید. بلغورها را تمیز کرده و نیم ساعت در آب بخیسانید. سیبزمینی‌ها را هم خرد کرده و کنار بگذارید. فلفل دلمه‌ای را هم خرد کرده و به آنها اضافه کنید. سپس دست به کار شده و آشپزی را شروع کنید. در ابتدا پیاز را خرد کرده و در قابلمه سرخ کنید. فلفل و زردچوبه را هم به آن اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ پیازها طلایی شود. گوجه فرنگی‌ها را ریز کرده و به پیازها اضافه کنید تا نرم و لذیذ شوند. وقتی گوجه‌ها نرم شدند، بلغورهای که خیس خورده‌اند را با دو پیمانه آب به آنها اضافه کنید و بگذارید بپزند. بعد از آن سه پیمانه دیگر آب را به همراه سیبزمینی‌ها و فلفل سبز به قابلمه اضافه کنید و در آن را ببندید و اجازه دهید سوپ خوشمزه شما با حرارت ملایم بپزد. حواستان باشد برای اینکه سوپ ته نگیرد، آن را چندین بار هم بزنید. بعد از پخته شدن سیبزمینی‌ها، بقیه مواد که لوبیا قرمز و مرزه خشک و نخود پخته بودند را اضافه کنید و هم بزنید. بعد از ده بیست دقیقه سوپ جا افتاده و برای نوش جان کردن آماده است.

به غیر از غذاهایی که بین همه ما ایرانی‌ها مرسوم هستند، غذاهایی هم هستند که مخصوص یک منطقه یا شهر هستند و جزو شناسنامه فرهنگی و آداب آن منطقه به حساب می‌آیند. این بار با دو غذای خوشمزه از شهر ارومیه آمده‌ایم. امیدواریم در روزهای سرد پاییزی و زمستانی حتما این غذاها را درست کرده و نوش جان کنید.

#### \*\* مواد لازم برای تهیه این سوپ:

- لوبیا قرمز پخته: یک پیمانه
- بلغور گندم: یک پیمانه
- سیب زمینی متوسط: یک عدد
- نخود پخته شده: یک پیمانه
- گوجه فرنگی: یک عدد
- پیاز: یک عدد
- فلفل سبز تند: یک عدد
- رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری
- مرزه خشک: یک قاشق غذاخوری
- آب: پنج شش پیمانه
- نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم





# پوست شاداب در زمستان

تهیه کننده: سارا شهبابی

گرمایشی هوای محل زندگی ما را گرم می کنند اما در کنار آن نباید از دستگاه های بخور غافل شد. این دستگاه ها عامل مهم دیگر یعنی رطوبت را به هوا اضافه می کنند که باعث جلوگیری از خشکی پوست می شوند؛ حالا اگر چند دستگاه بخور هم در خانه داشته باشیم که چه بهتر.

## نوشتن آب فراموش نشود:

علاوه بر اینکه نوشیدن آب به سلامتی عمومی بدن کمک بسیاری می کند، به جوان و شاداب ماندن پوست هم کمک می کند. پس هیچ وقت نوشیدن آب را فراموش نکنید حتی وقتی هوا سرد است و میل کمتری به نوشیدن آب دارید.

## از پوست پا غافل نشوید:

اگر تجربه خشکی پوست پا را دارید، بهتر است هم از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید و هم برای از بین بردن سلول های مرده کف پا از سنگ پا استفاده کنید. این کار باعث جذب بهتر و بیشتر مرطوب کننده ها می شود.

## دوش گرفتن با آب جوش ممنوع:

شاید وقتی که از بیرون برمی گردید یک دوش آب داغ حسابی بچسبید اما این را هم باید بدانید که حمام آب داغ باعث از بین رفتن لایه چربی روی پوست و در نتیجه خشکی آن می شود. بنابراین برای داشتن پوستی سالم تر و شاداب تر دوش آب ولرم را در برنامه تان داشته باشید نه آب داغ.

## ورزش فراموش نشود:

ورزش به هر شکلی در زمستان از پیاده روی گرفته تا ورزش های همگانی و دو و انواع بازی ها، به حفظ سلامت و رطوبت پوست کمک می کند چرا که باعث گردش بیشتر خون در بدن و پوست شده و بر بافت آن تاثیر خوبی خواهد گذاشت.

## منابع

مراقبت از پوست در فصل زمستان، زینب نراقی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی دانشگاه کاشان [fdo.kaums.ac.ir](http://fdo.kaums.ac.ir)

مجله دکتر سلام  
[www.hidoctor.ir](http://www.hidoctor.ir)

حتماً برای شما هم پیش آمده که در فصل های پاییز و زمستان، پوست دست و صورتتان دچار خشکی یا قرمزی شود. با توجه به سردی هوا و از بین رفتن رطوبت پوست، طبیعی است که گاهی این اتفاق ها هم بیفتند اما ما برای شما راهکارهایی داریم که در زمستان هم می توانید به خوبی از پوست دست و صورتتان مراقبت کنید و آن را شاداب و سلامت نگه دارید.

و اما راهکارهای مراقبت از پوست در فصل سرد:

## استفاده بیشتر از مرطوب کننده ها:

هرچند ما در تمام فصول سال از کرم های مرطوب کننده استفاده می کنیم اما باید این را هم بدانیم که کرم های مرطوب کننده فصل سرد با آنچه در بهار و تابستان استفاده می کنیم متفاوت است. به این ترتیب که پایه اصلی کرم مرطوب کننده فصل سرد به جای آب، روغن است چرا که روغن با ایجاد یک لایه محافظ بر روی پوست، به حفظ رطوبت آن کمک می کند. گاهی استفاده از مرطوب کننده های حاوی روغن بادام یا روغن آو کادو تاثیری را که می خواهید به خوبی نشان می دهند.

## ضد آفتاب فراموش نشود:

کرم ضد آفتاب فقط مخصوص روزهای تابستان نیست، بلکه در روزهای زمستانی هم به آن نیاز پیدا می کنیم. باید از ضد آفتاب هایی که تاثیر عمیق بر روی پوست دست و صورت دارند استفاده کنیم و اگر مدام در معرض نور آفتاب هستیم، کرم را هر چند ساعت یک بار تجدید کنیم. علاوه بر محافظت از پوست در برابر اشعه خورشید، کرم های ضد آفتاب خاصیت مرطوب کنندگی هم دارند.

## مراقبت از دست ها:

به دلیل اینکه پوست دست های ما غده های چربی کمتری دارد، در آب و هوای سرد بیشتر خشک و ترک ترک می شود. بنابراین علاوه بر استفاده از کرم، می توانیم از دستکش برای محافظت از پوست دست ها استفاده کنیم؛ البته دستکش هایی که خودشان حساسیت و خارش ایجاد نکنند. علاوه بر این دستکش و جوراب های ما هم نباید مرطوب باشند چون باعث ایجاد خارش، ترک و سوزش بر روی پوست می شوند.

## استفاده از دستگاه بخور:

بخاری ها و سایر سیستم های



## من آنم که رستم بود پهلوان!

اسماعیل که کنارم نشسته بود و شیطان را درس می‌داد، با لحن معصومانه‌ای از پدر سعید پرسید: «عجب! این آقا سعید شما چقدر کم‌ادعا و متواضع تشریف داره. باور کنید ما اولین باره این خاطرات رو داریم از زبان شما می‌شنویم. خودش اونقدر بی‌ریا و با معرفته که دلش نیومد برامون تعریف کنه حسین چقدر ترسو و بدبخته!»

نیشگونی آتشین از ران سعید گرفتم! رنگش سرخ شد و لب گزید و چشمانش پر از اشک شد! دلم خنک شد. تا او باشد جلوی خودم بد و بیراه بارم نکند. حالا پدر سعید مرا نمی‌شناسد؛ اما اسماعیل که دوست چندساله‌ام است و خوب مرا می‌شناسد.

– بله، سعید ما خیلی بامعرفته. اینهایی که دارم تعریف می‌کنم آن‌قدر بهش اصرار کردم تا راضی شد بگه. آخه بدجوری زخمی شده، سه تا گلوله به بالای ران راستش خورده و یک گلوله هم بالای ران چپش. فقط مانده‌ام چطوری گلوله خورده. شما نمی‌دانید؟

اسماعیل باز شیطنت کرد و گفت: «والا من به چیزهایی شنیده‌ام، اما باید اون دوست ترسو و بی‌بخار آقا سعید، یعنی حسین رو پیدا کنم. شاید اون بدونه. دوباره یک نیشگون از ران سعید گرفتم. به بهانه سرفه کردن دردش را با آخ بیرون داد!»

پدر سعید سر تکان داد و پوزخند زان گفت: «ای آقا، شما که باید بهتر از من آن حسین ترسو را بشناسید. آن طور که سعید می‌گوید، آنقدر بی‌دل و جگر بوده که تعجب می‌کنم چطوری پایش به جبهه باز شده! حتماً الان یا توی قسمت روانی‌ها با زنجیر بستنش به تخت یا فرار کرده تا پیدایش نکنند و نبرندش جبهه. جای آدم ترسو در میان مردان شجاع نیست.»

«سعید شیرجه می‌زنه و به طرف عراقی‌ها شلیک می‌کنه. بعدش با سرعت می‌دوه و زیر بغل حسین را می‌گیره. اما حسین که خیلی ترسیده و دست و پاش از ترس و وحشت قفل شده، شروع می‌کنه به جیغ و داد کردن که نه، منو ول کن و برو! اما سعید ما دلش نمیداد حسین را تک و تنها میان عراقی‌ها ول کنه. چی کار می‌کنه؟ می‌ره...»

پدر سعید چانه اش گرم شده بود و یک نفس داشت از شجاعت سعید و ترسویی حسین تعریف می‌کرد. بچه‌ها هر چند لحظه مرا زیرچشمی نگاه می‌کردند بینند عکس‌العملم چیست. اما من سعی می‌کردم با آنان چشم در چشم نشوم و فقط به پدر سعید نگاه کنم.

– سعید ما فکر بکری می‌کنه. با آن که سربازان عراقی به‌طرفش شلیک می‌کردند و هیچ جنبنده‌ای نمی‌توانست در آن سوز و بریز سرش را از زمین بلند کنه، شجاعت به خرج می‌ده و مثل برق به‌طرف یک موتور پرشی که کنار خاکریز افتاده می‌دوه. موتور را روشن می‌کنه، گازش را می‌گیره و خودش را می‌رسانه به حسین. اما هر چه داد و فریاد می‌کنه، حسین جرات نمی‌کنه از جا بلند شه و ترک موتور سوار شه. سعید به ناچار پیاده می‌شه. چند سیلی و لگد به حسین می‌زنه تا از عالم خودش بیرون بیاد، بعد یقه‌اش را می‌گیره و او را با هزار زور و مکافات پشت خود سوار می‌کنه و د برو که رفتی. مثل قرقی از وسط تمام سربازان عراقی فرار می‌کنه.

دو تا از بچه‌ها که گوشه اتاق نشسته بودند صورتشان را گرفته بودند و شاننه‌هایشان می‌لرزید. پدر سعید داشت به چشمانم نگاه می‌کرد، و الا از بس خنده‌ام را نگه داشتیم و خودم را کنترل کرده بودم داشتیم می‌ترکیدم.

پیرمرد به طرف سعید که دمر در بسترش خواب بود، خم شد و با مهربانی و صدای آهسته گفت: «سعید جان، پسر شجاعم، دوستان آمدن دیدنت. نمی‌خوای بیدار بشی؟»

با عجله گفتم: «بذارید بخوابه حاج آقا، ما نمی‌خوایم مزاحم خواب و استراحتش بشیم.»

پیرمرد گفت: «دیگه وقتشه بیدار بشه. آقا خیلی عجیبه! از وقتی مجروح شده و برگشته خانه، شب‌ها در خواب جیغ می‌زنه و از خواب می‌پره. فکر کنم ترس دوستش به سعید ما هم سرایت کرده.»

سعید پلک زد و چند لحظه اول به من که نزدیکش بودم و بعد به دیگران نگاه کرد. سپس با یک حرکت سریع خواست بلند شود که نتوانست. جیغی از درد کشید و دوباره دمر در بسترش ولو شد. اسماعیل لبخندزنان و با شیطنت گفت: «سلام سعیدجان، زحمت نکش. راحت باش!»

پیرمرد گفت: «سعید پسر من که زحمت کشیده و با ما بی‌خوابی می‌خورد، ما نمی‌توانیم بی‌خوابی او را تحمل کنیم. ما باید کاری کنیم که او راحت شود. ما باید او را آرام کنیم. ما باید او را شاد کنیم. ما باید او را بخوابانیم.»

اسماعیل به کمک پیرمرد چند متکا زیر سینه سعید گذاشتند و بدنش را کمی بالا آوردند. سعید سعی می‌کرد با من چشم در چشم نشود. اسماعیل سر جایش دور از من نشست و به سعید گفت: «الان پدر بزرگوارت داشت ماجرای زخمی‌شدنت رو تعریف می‌کرد. از اون حسین ترسو و بی‌بخار می‌گفت که چطوری جونش رو نجات دادی.»

سعید صورتش را در متکا فرو کرده بود. آمدیم بیرون. اسماعیل کمی از من فاصله گرفت و بعد گفت: «مرد مومن، ابرومون رو بردی باز. سعید از خودمونه و پدرشم راه نمی‌افته جار بزنه. تو که اینقدر ترسویی مجبوری بیای جبهه؟» خم شدم یک سنگ بردارم که اسماعیل خنده‌کنان فرار کرد.

رنگ صورت سعید سرخ‌تر از لبوی پخته شد. اسماعیل نامرد ول کن ماجرا نبود. لبخندزنان گفت: «پسر، تو چقدر متواضع و بی‌ریا هستی. ما نمی‌دونستیم که تو اینقدر شجاع و دلیری و حسین اینقدر ترسو!» کم مانده بود سعید گریه کند. دلم برایش سوخت با آن که تمام ماجرا را برعکس تعریف کرده و جای خودش را با من عوض کرده بود، اما باز هم دلم نمی‌آمد آن‌طور جلوی دیگران ضایع شود.

به دیگران نگاه کردم و گفتم: «وای به حالتون اگه ماجرای امروز رو برای کسی تعریف کنید و یک کلاغ چهل کلاغ کنید، فهمیدید؟»

پیرمرد گفت: «تازه این چیزایی که سعید گفته حتی نصف واقعیت هم نیست؛ درسته سعید جان؟»

خمپاره‌های فاسد، داود امیریان، ۱۳۹۲

ميلاد پيامبر اکرم (ص)

باران گرفت و سقف مدائن نشست کرد  
 دندانهای کنگره قصد شکست کرد  
 نوری به صحن معبد زردشتیان رسید  
 کآتشکده ز نابی آن نور مست کرد  
 بالابلند آمد و هر ارتفاع را  
 در زیر پا نهاده و پایین و پست کرد  
 در هر دلی نشست و به شکلی ظهور داشت  
 این گونه بود کآینه را خود پرست کرد  
 وقتی سوال کردم از او خود اشاره‌ای  
 در پاسخم به پرسش روز الست کرد  
 حُسنش به غایت است و ظهورش قیامت است  
 زیباترین هر آنچه که زیباتر است کرد  
 فیض مقدسی و تعجب نمی‌کنم  
 این چیزها که هست، نگاه تو هست کرد  
 (رضا جعفری)



## ای خدا

ای خدای ذره و گرد و غبار  
ای خدای سایه خشک کویر  
ای خدای آفتاب داغ دشت  
ای خدای ریگ‌های خشک پیر

ای خدای غصه‌های خیس ابر  
ای خدای قطره‌های زمزمه  
ای خداوند نیایش‌های باد  
ای خدای لحظه‌های مهمه

ای خدای ماهی و مرجان و موج  
ای خدای چشم پر اشک نهنگ  
ای خدای ساحل خاکستری  
ای خدای قلب صخره، قلب سنگ

بچه‌های کوچکی در این جهان  
منتظر هستند ای پروردگار  
رو به سوی توست این چشمان خیس  
با نگاهی غصه‌دار و بی‌قرار

ای خدای چشم‌های منتظر  
از دل این بچه‌ها خون می‌چکد  
انتظار از گوشه چشمانشان  
قطره قطره بیرون می‌چکد

شاخه‌های دست‌های بچه‌ها  
خشک شد در حسرت یک لقمه نان  
ای خدا تقسیم کن لبخند را  
در میان بچه‌های این جهان

قلب من در سینه پرپر می‌زند  
از غم این غنچه‌های غم‌زده  
این کبوتر بی‌قراری می‌کند  
ای خدا پرواز را یادش بده

(رودابه حمزه‌ای)





## کفش کانگورویی

تا حالا شده خیلی دلتان بخواهد مثل کانگورها بالا و پایین بپرید و ارتفاع پرش‌هایتان هم زیاد باشد؟ آیا می‌دانید طراحان سویسی کفشی را اختراع کرده‌اند که هم در ورزش مورد استفاده قرار می‌گیرد، هم جنبه سرگرمی دارد و هم جنبه درمانی؟ با کفش‌های کانگورویی (-kan goo Jumps) می‌توانید حدود ۹۰ سانتیمتر به بالا بپرید و موقع پایین آمدن هم به پاهایتان فشار وارد نمی‌شود چون یک قطعه کمانی در زیر کفش وجود دارد که باعث می‌شود وزن شما بر روی کفش متعادل شود. طراحان این کفش معتقد هستند اگر دو بار در هفته از این کفش‌ها استفاده شود حتی سیستم لنفاوی بدن هم تقویت می‌شود، از زانو و ران و مفاصل دیگر محافظت می‌کند و می‌تواند باعث کاهش وزن هم بشود.

## حیواناتی که چهره‌ها را تشخیص می‌دهند

آیا می‌دانید گوسفندان (و البته سایر حیوانات) هم می‌توانند چهره‌ها را به خوبی انسان‌ها تشخیص دهند؟ دانشمندان تعدادی گوسفند را طوری آموزش داده بودند که بتوانند چهره چند فرد مشهور را شناسایی کنند و سپس یک وعده غذا جایزه بگیرند. آنها در صورتی به جایزه دست پیدا می‌کردند که بتوانند چهره فرد مشهوری که قبلاً به آنها نشان داده شده بود را درست شناسایی کنند. گوسفندها حتی وقتی چهره‌ها زاویه‌شان هم عوض می‌شد می‌توانستند آن را تشخیص دهند. البته این تحقیق برای این صورت گرفته بود که دانشمندان می‌خواستند با مطالعه روی گوسفندها درباره بیماری هانتینگتون تحقیق کنند. این بیماری تشخیص چهره را در افراد بیمار مشکل می‌کند. بنابراین فهمیدن اینکه گوسفندها چطور قادر به شناسایی چهره‌ها هستند، می‌تواند به درمان این بیماری هم کمک کند.



# از گوشه و کنار جهان

## کالب موتومبو

آیا تا به حال افرادی را دیده‌اید که مثلاً با وجود جثه کوچکشان خیلی قوی هستند یا کارهای خارق‌العاده می‌کنند؟ کالب موتومبو یکی از همین افراد است. او یک جوان نوزده ساله اهل کنگو است که با وجود قد کوتاهش که حدود یک متر است و وزن کمش که حدود سی کیلو است، به دنیا ثابت کرده که خیلی هم قدرتمند است. کالب مبتلا به نوعی بیماری هورمونی است که باعث شده رشدش در ۱۴ سالگی متوقف شود. اما او ناامید نشده و تمرین‌های خود را از سن ۱۲ سالگی شروع کرده و به این امید که روزی قهرمان بدنسازی جهان شود هفته‌ای



## درخشش چشم گربه‌ها

آیا می‌دانید چرا چشم گربه‌ها در شب برق می‌زند و باعث می‌شود این موجودات ملوس و دوست‌داشتنی تبدیل به موجودات اسرارآمیز شوند؟ علت درخشش چشم گربه در شب، خیلی ساده است. در پشت شبکه چشم گربه یک بافت خاص (tapetum lucidum) وجود دارد که در مکان‌های تاریک مانند آینه عمل می‌کند و نور را بازتاب می‌دهد و به گربه کمک می‌کند در شب چیزها را ببیند. در واقع این بافت مثل یک چراغ‌قوه برای گربه است. چشم انسان‌ها این بافت خاص را ندارد و برای همین هم هست که چشم‌های ما در شب نمی‌درخشند. چون انسان و چشم‌هایش برای زندگی در روز سازگار شده‌اند و نه شب.



۵ جلسه در باشگاه محلی خودشان تمرین می‌کند.

## فرانچسکو لتینی

بعضی از اتفاقات با وجود قدیمی‌بودن، ارزش شنیدن و خواندن را هم دارند. سال‌ها پیش در ۱۸۸۱ میلادی (یعنی ۱۳۷ سال پیش)، پسری در ایتالیا به دنیا آمد که کمی عجیب‌غریب بود. فرانچسکو یک پای اضافی داشت که از کنار ستون قفراش رشد کرده بود. دکترها گفتند که او می‌خواسته دوقلو شود اما قل دیگرش کامل نشده بود. فرانچسکو می‌توانست از هر سه تا پای خودش استفاده کند. او از همان کودکی به سیرک‌ها و نمایش‌های خیابانی می‌رفت و از این راه هم توانست پول فراوانی به‌دست بیاورد. او هم مانند بقیه مردم ازدواج کرد و بعد از عمری طولانی در سن ۸۵ سالگی درگذشت.



# وقت بازی

تهیه کننده: سهیل صبوری

## خط آتش

اگر اهل مبارزه و نبرد هستید، بازی خط آتش یکی از بهترین پیشنهادهای ماست. «پارسیس گیمز» یکی از بهترین بازی‌های خود به نام خط آتش را با تمام ویژگی‌های لازم برای سرگرمی ساخته است. اهمیت استراتژی، مبارزه، نبردهای پر زد و خورد و ریتم سریع بازی آن را تبدیل به یک بازی محبوب کرده و صداگذاری آن هم به جذابیت آن اضافه کرده است. در این بازی، زمین مسابقه به دو بخش تقسیم شده و بازیکن‌ها با کارت‌هایی که در میدان نبرد می‌گذارند به حریف حمله می‌کنند و در صورت عبور تعداد معینی سرباز یا وسیله نظامی از مرز رقیب، برنده میدان مشخص خواهد شد.

راستی بازی به صورت آنلاین انجام می‌شود و حین بازی می‌توانید رقیب‌ها را شناسایی کنید، نیروهای خودتان را با کارت‌هایتان بچینید و در میدان‌های نبرد مختلف شرکت کنید.

خلاصه اینکه هر چیزی که شما برای یک بازی اکشن و جذاب نیاز دارید در این بازی برایتان مهیا شده است؛ از نبردهای واقعی با گرافیک عالی و تاکتیک‌های نظامی تا انبوهی از کارت‌های متنوع و مدرن. بازی را می‌توانید از کافه‌بازار به صورت رایگان تهیه کنید.



## بدو دهقان بدو

همه ما داستان ریزعلی خواجه‌ای، دهقان معروف را به خاطر داریم. همان شخصیت دوست‌داشتنی کتاب‌های فارسی دبستانمان که وقتی در یک شب زمستانی دید کوه بر روی ریل ریزش کرده و هر لحظه امکان برخورد قطار با سنگ‌ها وجود دارد، با آتش‌زدن پیراهن خود در آن سرما و دویدن در مسیر ریل قطار، مانع از یک اتفاق تلخ شد. حالا استودیو «تی تو تم» بازی «بدو دهقان بدو» را ساخته که یکی از بهترین بازی‌های موبایلی رانر به حساب می‌آید. هم طراحی هنری و هم جلوه‌های صوتی گوناگون بازی برای همه بازیکنان یک تجربه عالی خواهد بود. در این بازی، شما باید در نقش ریزعلی پا به پای قطار حرکت کنید و سعی کنید از آن عقب نیفتید. شما باید قبل از خاموش شدن مشعلتان، شعله‌های کوچک مسیر را جمع کنید و خلاصه این که مانع برخورد قطار با سنگ‌ها بشوید. علاوه بر آن ستاره‌هایی در مسیر هستند که با جمع کردن آنها می‌توانید به توانایی‌های ریزعلی و الاغش بیفزایید و حتی امکان خرید بعضی از قدرت‌های درختی به اسم درخت توانایی برایتان مهیا می‌شود.

راستی متوجه تغییر کوچولوی این داستان ریزعلی یا ریزعلی داستان کتاب فارسی شدید؟ این ریزعلی بازی ما، یک الاغ چست‌وچابک دارد که در داستان اصلی خبری از آن نیست. البته اگر بازی هیجان‌انگیزتر می‌شود چرا این الاغ نباید باشد؟

بازی بدو دهقان بدو را می‌توانید از کافه‌بازار دریافت کنید.





## مزرعه بهاری

اگر اهل بازی‌های مدیریتی و مراقبت از یک مکان هستید، بازی «مزرعه بهاری» پیشنهاد ماست. این بازی از دسته بازی‌هایی است که در سال‌های اخیر طرفداران زیادی در دنیا به خود جلب کرده‌اند. در این بازی شما در نقش دختری به نام بهار هستید که از شهر به مزرعه عمویش آمده تا استراحت کند. در این مزرعه محیطی سرسبز، مرغداری‌ها و گاوداری‌هایی می‌بینید که باید به آنها سر و سامان بدهید. شما باید در مزرعه محصولات متفاوت بکارید و با برداشت آنها امتیاز گرفته و به مرحله بالاتر بروید. در اینجا مقادیر زیادی محصول ریز و درشت هست که هر چه بیشتر تولید شوند کیفیت آنها بیشتر می‌شود و می‌توانید با قیمت بالاتری آنها را بفروشید. می‌توانید با خرید تجهیزات بیشتر مزرعه خود را مجهز کنید و خلاصه اینکه یک مزرعه درست و حسابی و سرسبز داشته باشید. این بازی هم از کافه‌بازار به راحتی قابل دریافت است و به صورت آنلاین انجام می‌شود.



## بسکتبال خیابانی

به سراغ یکی از بازی‌های جدید و جالب دیگر ایرانی می‌رویم یعنی «بسکتبال خیابانی». اگر به بازی‌های خیابانی و همچنین پرتاب توپ بسکتبال علاقمند هستید می‌توانید این بازی را امتحان کنید. در این بازی هم به صورت رکوردی و هم به صورت زمان‌دار می‌توانید یک توپ را به داخل سبد پرتاب کنید و امتیاز بگیرید. این بازی در خیابان‌های مختلف شهرهای ایران انجام می‌شود و در هر کدام از مراحل بازی به یک مکان معروف از شهرهای ایران سفر می‌کنید. یعنی با یک تیر دو نشان می‌زنید؛ هم بازی می‌کنید و هم با شهرهای مختلف آشنا می‌شوید. مکان‌های بازی حافظیه، تخت جمشید، ساحل کیش، میدان آزادی و غیره هستند.

در هر مرحله بازی، شما ماموریت‌های مختلفی مثل سه پرتاب در یک دور، گل کردن بیست توپ، پرتاب با پنج توپ مختلف، گل کردن هشت توپ در کمتر از بیست ثانیه و بازی‌های دیگری را در پیش دارید و با انجامشان سکه خواهید گرفت که با آنها می‌توانید توپ‌های مختلفی خریداری کنید. این بازی هم از کافه‌بازار قابل دریافت است.



منابع:

[www.digiato.com](http://www.digiato.com)  
[www.androidzoom.ir](http://www.androidzoom.ir)  
[www.cafebazaar.ir](http://www.cafebazaar.ir)

[www.zoomg.ir](http://www.zoomg.ir)  
[www.teetotum.games](http://www.teetotum.games)  
[www.parsisgames.com](http://www.parsisgames.com)



## هدف الهی

اگر میخواهید در جامعه خودتان، در کشور خودتان برنامه‌ریزی کنید، ببینید کدام یک از کارها در جامعه وجود دارد، یا ممکن است در آینده وجود داشته باشد. شاید کاری الان نباشد، ولی بتوان آن را ایجاد کرد و به وجود آورد. ببینید کدام یک از این سرگرمی‌ها و اشتغال‌ها می‌تواند جامعه و انسان‌ها را به اهداف والای الهی و اسلامی نزدیک کند. ببینید آن کدام است، آن را انتخاب کنید. اگر آن را انتخاب کردید و البته کار کردید، همین هدف شما می‌تواند - یعنی این برنامه‌ریزی - برای خود شما هم زندگی راحتی را به وجود می‌آورد. یعنی وقتی ما می‌گوییم هدف خدایی انتخاب کنیم، معنایش این نیست که باید در مدت عمرمان گرسنگی بکشیم و زندگی بد بگذرانیم؛ نخیر، کاملاً می‌تواند جهت‌گیری خدایی باشد، در عین حال تأمین‌کننده نیازهای زندگی انسان هم باشد. شما در جامعه، هر شغلی انتخاب کنید که به نفع مردم باشد، لابد درآمدی هم دارد، لابد زندگی مناسبی هم همراه آن هست؛ اما وقتی شما این را انتخاب کردید که به جامعه خدمت کنید، برای این که امر الهی و دستور دینی را عمل نمایید، خودتان را به آن هدف، نزدیک کرده‌اید.

[www.khamenei.ir](http://www.khamenei.ir)

پیامبر رحمت:

الْجَلِيسُ الصَّالِحُ خَيْرٌ مِنَ الْوَّاحِدِ وَالْوَّاحِدَةُ خَيْرٌ مِنَ الْجَلِيسِ السُّوِّءِ

همنشین خوب بهتر از تنهایی است  
و تنهایی بهتر از همنشین بد.



