به نام خدا

مدرسه نما 199

**پا منبری**

رفـیق! آمـاده‌ای؟

حجت خدا [امام زمان؟عج؟ ] در بین مردم زنده است؛ **با مردم زندگی**

**می‌کند؛** مردم را می‌بیند؛ با آن‌هاست؛ دردهای آن‌ها را حس ‌کند.

انتظار فرج معنایش این نیست که انسان بنشیند، دست به هیچ کاری نزند... صرفاً دل‌خوش کند به این‌که ما منتظر امام زمان هستیم. این‌که انتظار نیست. انتظار چیست؟... انتظار حرکت است؛ انتظار، سکون نیست؛ انتظار رها کردن و نشستن برای این‌که کار به‌خودی‌خود صورت بگیرد، نیست. انتظار آمادگی است. این آمادگی را باید در وجود خودمان، در محیط پیرامون خودمان حفظ کنیم... **انتظار فرج یعنی کمربسته بودن...** خود را از همه جهت برای آن هدفی که امام زمان برای آن هدف (یعنی: ایجاد عدل، زندگی الهی و...) قیام خواهد کرد.

واقعاً منتظری؟ امام زمانت داره نگاهت می‌کنه‌ها!

(امام خامنه‌ای، 27/05/1387)

**دانستنیها**

آیا نوشابه را می‌شناسید؟

1. نوشابه‌های گازدار موجب **پوسیدگی دندان و پوکی استخوان می‌شوند.** افرادی که به میزان زیاد نوشابه مصرف می‌کنند، **احتمال شکستگی استخوان در آن‌ها 3 تا 4 برابر کسانی است که نوشابه مصرف نمی‌کنند.**

2. نوشابه عامل افزایش فشارخون و ابتلا به سنگ‌های کلیوی است.

3. نوشابه هضم غذا را با مشکل مواجه می‌‌کند.

4. نوشابه خطر سکته را افزایش می‌دهد. مصرف مداوم و منظم نوشابه، خطر ابتلا به سکته را تا 61 درصد افزایش می‌دهد.

5. نوشابه موجب افزایش احتمال ابتلا به سرطان لوزالمعده می‌شود.

جالب است بدانید محققان ثابت كرده‌‌اند که اگر یک‌تکه ناخن، 72 ساعت در نوشابه حاوی اسید فسفریک باقی بماند، به‌طور کامل حل خواهد شد.

پیشنهاد: بهترین جایگزین نوشابه انواع دوغ و... است.

(به نقل از بخش تغذیه تبیان)

## **حکایت - آیینه خودبینی**

جوان ثروتمندی نزد یک روحانی رفت و از او اندرزی برای زندگی نیک خواست. روحانی او را کنار پنجره برد و پرسید: «پشت پنجره چه می‌بینی؟» جواب داد: «آدم‌هایی که می‌آیند و می‌روند و گدای کوری که در خیابان صدقه می‌گیرد.» بعد آیینۀ بزرگی به او نشان داد و باز پرسید: «در این آیینه نگاه کن و بعد بگو چه می‌بینی» جواب داد: «خودم را می‌بینم.»

* دیگر دیگران را نمی‌بینی! آینه و پنجره هر دو از یک مادۀ اولیه ساخته شده‌اند، شیشه. اما در آینه لایۀ نازکی از نقره در پشت شیشه قرار گرفته و در آن چیزی جز شخص خودت را نمی‌بینی. این دو شیء‌ شیشه‌ای را با هم مقایسه کن. وقتی شیشه فقیر باشد، دیگران را می‌بیند و به آن‌ها احساس محبت می‌کند. اما وقتی از نقره (یعنی ثروت) پوشیده می‌شود، تنها خودش را می‌بیند. تنها وقتی ارزش داری که شجاع باشی و آن پوشش نقره‌ای را از جلو چشم‌هایت برداری، تا بار دیگر بتوانی دیگران را ببینی و دوست‌شان بداری.

## **سیره خوبان - آقا! منو از قفس بِرون**

در یکی از متن‌های به جا مانده در دفتر خاطرات احمدآقا در مورد امام حسین علیه‌السلام آمده:

«روز اربعین وقتی به هیئت رفتم، در خودم تاریکی می‌دیدم. مشاهده کردم قفسی در اطراف من ایجاد شده و زندانی شده‌ام! اما وقتی سینه‌زنی و عزاداری آغاز شد، مشاهده کردم که قفس از بین رفت. این هم از کرامات مجلس سیدالشهداء علیه‌السلام است.»

برگرفته از کتاب عارفانه، خاطرات شهید احمدعلی نیری

## **چقدر باهوشی - پیرزن زرنگ**

یک پیرزن سه مرغ دارد که روی هم رفته سه تخم در سه روز می‌گذارند. یک روز که مثل این روزهای ما تخم مرغ گران می‌شود، او تصمیم می‌گیرد که ۱۲ مرغ بخرد تا تخم‌های بیشتری گیرش بیاید. این پیرزن پس از ۱۵ روز چند تخم مرغ خواهد داشت؟

پاسخ: 75