

در بزم گل‌ها بخوانید

- ۲ عید دیدنی سبز
- ۴ بهار خوش عذار آمد
- ۵ قرائت روم
- ۷ کتاب کوچک زندگی
- ۸ کبوتر ادب پارسی
- ۱۱ دلنوشته‌های دلنشین
- ۱۳ باقلا بار کن
- ۱۳ آنچه از تو نمی‌پرسد
- ۱۵ دوستی با خدا
- ۱۶ آبی‌ترین گل
- ۱۷ صابونش به رخت ما خورده
- ۱۸ جوان بمانید!
- ۱۹ بهترین زمان
- ۲۱ اصل مشکل
- ۲۲ جملات گلباران
- ۲۴ توقف در فلک الافلاک
- ۲۵ لابه‌لای خوراکی‌ها
- ۲۶ مبارزه با لکه‌ها
- ۲۷ رکاب می‌زنی یا می‌دوی؟
- ۲۹ چی را با چی بخوریم؟
- ۳۱ گرسنگی پس از رژیم
- ۳۲ دسر خنده

عید دیدنی سبز

به نام آفریدگار رنگ‌ها! دفتر زندگی خود را که ورق زدم، بار دیگر به رنگ سبز رسیدم. رنگی که از ماه اسفند در ذهن همه ما متجلی می‌شود و لحظه به لحظه خود را برای تماشای جشنواره‌ای از زیبایی‌های سبز در فصل بهار آماده می‌کنیم. اکنون این جشنواره با تمام توان سایه خود را بر گوشه گوشه زندگی افکنده و این ما هستیم که باید چشم‌ها را کاملاً باز کنیم و از سبزینه‌های طبیعت، مرکبی بسازیم و دل‌های بهاری خود را با آن رنگ بزنیم. اگرچه فصل بهار در زیبایی و دلنوازی رقیب ندارد اما من معتقدم هر یک از برگ‌های دفتر زندگی ما چه فصل گرم و پر بار تابستان، چه فصل زرد و قهوه‌ای پاییز و چه برف سپید و پاک زمستان هر یک در جای خود چشم نواز و در بر گیرنده یک دنیا مفهوم عمیق از مهربانی آفریننده ما نسبت به بندگانش است.

راستی تا کنون دقت کرده‌اید که در هفته پایانی زمستان و نخستین روزهای بهار، همه ما چه اندازه مهربان می‌شویم و چقدر احساسات رقیق و لطیف خود را بدون هیچ بخل و تنگ‌نظری نثار

اطرافیان خود و حتی افراد غریبه می‌کنیم؟ شاید بتوان گفت این روزها بهترین روزهای سال است زیرا در ارتباط همه افراد با یکدیگر، زیباترین آرزوها بیان می‌شود و واژه‌های گوش‌نواز و دلنشین «سلامتی، برکت، آرامش، آسایش، موفقیت و شادمانی» در این روزها بسیار شنیده می‌شود. در این روزها کمتر سخن از کینه و حسد یا صفات منفی دیگر به میان می‌آید. اما آیا امکان ندارد که ما روح لطیف و احساسات پاک بهاری خود را به سایر روزها هم سرایت دهیم؟ آیا نمی‌شود هر روز سال برایمان عید و نوروز شود و بهترین آرزوها را برای هم داشته باشیم؟ اگر چنین شود، آیا دیگر اثری از کدورت، سردی، بی‌مهری و بی‌تفاوتی در بین ما باقی می‌ماند؟

اگر با دید عمیق به آیین‌های بر جای مانده از نیاکان خود نگاه کنیم، درمی‌یابیم که هر یک از این آیین‌ها اعم از دید و بازدیدهای نوروزی، پهن کردن سفره باستانی به نام هفت‌سین، قرار دادن قرآن، آب، آینه، نان، نمک و سایر خوراکی‌ها در آن، سبز کردن سبزه، رفتن به آغوش دشت و صحرا در روز ۱۳ نوروز،

بهانه‌ای بوده برای کنار هم بودن، آگاهی از حال و روز بستگان و همسایگان و هموطنان، پرورش روحیه امید و شادی در دل انسان‌ها و زندگی کردن به بهترین و زیباترین نحو. حال اگر ما تصمیم بگیریم که در سایر اوقات سال هم از کنار یکدیگر بی تفاوت عبور نکنیم، اگر مصمم شویم که از خویشان و همسایگان خود بی خبر نمانیم و اگر نیازی داشتند که اجابت آن از ما برمی آمد دریغ نکنیم، همه روزهای سال ما عید می‌شود و چه چیز از این بهتر.

اگر طبیعت با وزیدن باد بهاری جان می‌گیرد، ما هم باید با ورق خوردن یک برگ دیگر از دفتر عمرمان تغییری در فکر و روح خود ایجاد کنیم چراکه ما اشرف مخلوقات هستیم و باید حق آن را ادا کنیم. دل‌هایتان به نور محبت سبز باد!

«سپیدار»

بهار خوش عذار آمد!

بهار آمد، بهار آمد، بهار خوش عذار آمد

خوش و سرسبز شد عالم، اوان لاله زار آمد

ز سوسن بشنوای ریحان، که سوسن صد زبان دارد

به دشت آب و گل بنگر که پر نقش و نگار آمد
گل از نسرين همی پرسد که چون بودی در اين غربت
همی گوید خوشم زیرا خوشی‌ها زان ديار آمد
سمن با سرو می گوید که مستانه همی رقصی
به گوشش سرو می گوید که يار بردبار آمد
بنفشه پیش نیلوفر در آمد که مبارک باد
که زردی رفت و خشکی رفت و عمر پایدار آمد
همی زد چشمک آن نرگس به سوی گل که خندانی
بدو گفتا که خندانم که يار اندر کنار آمد
صنوبر گفت راه سخت، آسان شد به فضل حق
که هر برگي به ره برآ چو تیغ آبدار آمد
ز ترکستان آن دنیا بنه ترکان زیارو
به هندستان آب و گل به امر شهریار آمد

«مولوی»

قرائت روم

سوره روم سی امین سوره قرآن است که در مکه نازل شده و ۶۰ آیه دارد.

در فضیلت سوره روم از پیامبر اکرم (ﷺ) روایت شده: هر کس سوره روم را بخواند، ۱۰ برابر تمامی فرشتگانی که خداوند را در زمین و آسمان تسبیح گفته‌اند، حسنه به او داده می‌شود و هر آنچه در روز یا شب‌اش از دست داده دوباره به دست می‌آورد.

به قرائت این سوره در شب بیست و سوم ماه مبارک رمضان بسیار سفارش شده است. در روایتی از امام صادق (ع) آمده: هر کس سوره‌های عنکبوت و روم را در این شب قرائت نماید، به خدا قسم او از اهل بهشت است. امام پس از گفتن این جمله فرمودند: اینکه قسم یاد کردم هر کس در این شب این سوره‌ها را بخواند اهل بهشت است، هیچ استثنایی نمی‌کنم و نمی‌ترسم که خداوند به خاطر سوگند و نبود استثنا در آن برای من گناهی بنویسد زیرا مطمئن هستم که این دو سوره نزد خداوند جایگاه بزرگ دارند.

در روایتی دیگر از پیامبر (ﷺ) آمده است: علت اینکه حضرت ابراهیم (ع) به نام خلیل... نامیده شد، قرائت آیات ۱۷-۱۸ سوره روم است.

کتاب کوچک زندگی

زندگی، همچون یک خانه شلوغ و پر اثاث و درهم و برهم است و تو در آن غرق هستی. این تابلو را به دیوار اتاق می‌زنی، آن قالیچه را جلوی پلکان می‌اندازی، راهرو را جارو می‌کنی، مبل‌ها به هم ریخته است، مهمان‌ها دارند می‌رسند و هنوز لباس عوض نکرده‌ای. در آشپزخانه واویلا است و هنوز هم کارهایت مانده است. یکی از مهمان‌ها که الآن می‌آید، فردی نکته بین، بهانه‌گیر و حسود است و چهار چشمی همه چیز را می‌پاید. از این اتاق به آن اتاق سر می‌کشی، از حیاط داخل هال می‌پری، از پله‌ها به طبقه بالا می‌روی و برمی‌گردی. پرده، قالی، سماور، گل، میوه، چای، شیرینی و همه و همه غرق در همین کشمکش‌ها، گرفتاری‌ها، مشغولیات و خیالات. می‌روی و می‌آیی، می‌دوی و می‌پری که ناگهان سر پیچ پلکان مقابلت یک آینه است! از آن رد مشو! لحظه‌ای همه چیز را رها کن، خودت را خلاص کن، بایست و با خودت رو به رو شو. نگاهش کن، خوب نگاهش کن، او را می‌شناسی؟ دقیقا او را ورنه انداز کن، کوشش کن درست او را

بشناسی و درست او را به جا آوری. فکر کن و بین این همان است که می‌خواستی باشی؟ اگر نه، پس چه کسی و چه کاری فوری‌تر و مهم‌تر از اینکه همه این مشغله‌های سرسام‌آور، پوچ، روزمره، تکراری، زودگذر، تقلیدی، بی‌دوام و بی‌قیمت را از دست و دوشت بریزی و به او پردازی. او را درست کنی چون فرصت کم است. مگر عمر آدمی چند هزار سال است؟! چه زود هم می‌گذرد مثل صفحات کتابی که باد ورق می‌زند، آن هم کتاب کوچکی که پنجاه، شصت صفحه بیشتر ندارد.

«دکتر علی شریعتی»

کبوتر ادب پارسی

کبوتر یا کفتر پرنده‌ای است خوش پرواز و سبکبال که انواع متعددی دارد. کهن‌ترین روایت در باره کبوتر به زمان حضرت نوح (علیه‌السلام) مربوط می‌شود. وقتی کشتی نوح (علیه‌السلام) بر کوه جودی نشست و زمین مقداری آب را به خود فرو کشید، نخست نوح (علیه‌السلام) زاغ را فرستاد تا بنگرد که چقدر آب در زمین مانده است. زاغ به مردار خواری مشغول شد و برنگشت. کبوتر را فرستاد، این پرنده آمد و بر زمین نشست و پای در آب نهاد. سپس پیش نوح (علیه‌السلام)

برگشت در حالی که شاخه زیتونی به منقار داشت و گفت: آب مقداری در زمین مانده است. نوح (علیه السلام) کبوتر را دعا کرد. در روایت دیگر آمده است: کبوتر با یک برگ انجیر در منقار و مقداری خزه در پای بازگشت و به پاداش این خدمتش اهلی و طوق به او عطا شد. این نخستین استفاده انسان از کبوتر بود.

با این روایت، کبوتر به نوح (علیه السلام) اختصاص یافته است و شاید تحت تأثیر وظیفه‌ای که در سرگذشت نوح (علیه السلام) به کبوتر داده شده بود، در بسیاری از فرهنگ‌ها از جمله فرهنگ ایرانیان، از وجود کبوتر به عنوان «پیک نامه بر» و «قاصد» یاد شده است به ویژه که اسطوره‌های کهن نشان می‌دهد کبوتر را «پیک ناهید» نیز نامیده‌اند و مجسمه‌هایی که از کبوتر و قمری در خوزستان و مناطق دیگر ایران پیدا شده همگی رمزی از ناهید است. ارتباط کبوتر با ناهید و رابطه این پرنده به عنوان مظهر مهرورزی با رب‌النوع زیبایی اساطیر یونان سبب شده که به «پیک عشق» و «قاصد عشق» نیز موسوم گردد و در ادب فارسی به ویژه در عرصه غزلسرای سبک هندی، تصاویر بدیعی با توجه به این موضوع ایجاد شود.

سرخی چشم کبوتر هیچ می‌دانی ز چیست؟
نامه‌ای می‌برد و بر درد دلم خون می‌گریست.
در انجیل مرقس آمده است که چون عیسی (ﷺ) از آب برآمد و
دید که آسمان شکافته شد، روح مانند کبوتری در وی فرود آمد.
همچنین گرداگرد خانه کعبه و حرم پیامبر (ﷺ) و ائمه
علیهم‌السلام کشتن و آزار رساندن به آدمی و حیوانات حرام
است. بسیاری از کبوتران به این اماکن متبرکه پناه می‌برند.
این‌گونه کبوتران که به علت مجاورت با حرم شکارشان ممنوع
است، به کبوتر حرم معروفند.

اگرچه باز سپید است جان خاقانی

کبوتر حرم احترام او زبید

علاوه بر اینکه در شعر شاعران، مضامین و اندیشه‌های زیادی به
خصوص در مورد کبوتران نامه بر پیدا شده، در فرهنگ‌ها نیز
ترکیبات و لغات متعددی با کلمه کبوتر راه یافته است. همچنین در
بسیاری از دوره‌های تاریخی ایران، عملاً از کبوتر به عنوان قاصد
استفاده می‌شد و گاهی هم آن را به عنوان پرنده‌ای خوش یمن و

مبارک به تعداد بسیار در خانه نگهداری می‌کردند.

«ناهید قادری‌نسب»

دلنوشته‌های دلنشین

* کسی که چشم‌های مرا ببندد، مرا نابینا نمی‌کند، مانع از دیدنم می‌شود.

* کسی که هرگز تحت فشار زندگی نکرده باشد، آزادی را لمس نمی‌کند.

* ما باید سرنوشت خود را مثل بدنمان بشوئیم و شیوه زندگیمان را مانند لباس‌هایمان عوض کنیم.

* ارزش زندگی بیش از آن است که به سرعت از آن گذر کنیم.
* تغییری را که آرزو داریم در دیگران بینیم، ابتدا باید در خودمان ایجاد کنیم.

* اگر قادر نیستی خود را بالا ببری، همانند سیب باش تا با افتادنت اندیشه‌ای را بالا ببری.

* به سه چیز تکیه مکن: غرور، دروغ و عشق. آدمی با غرور می‌تازد، با دروغ می‌بازد و با عشق می‌میرد.

*** خداوندا! به هر کس که دوست می‌داری، بیاموز که عشق از زندگی کردن برتر است و به هر کس که بیشتر دوست می‌داری، بچشان که دوست داشتن، از عشق والاتر است.**

*** زنده بودن را به بیداری بگذرانیم چرا که سال‌ها به اجبار خواهیم خفت.**

*** به یادت بسپار که تاریک‌ترین لحظه شب، نزدیک‌ترین لحظه به طلوع خورشید است.**

*** اگر روی پای خود بایستیم، آسمان بر شانه‌هایمان تکیه خواهد کرد.**

*** در آب لجن هرچه گل بریزیم بوی خوش نمی‌گیرد، اما نیلوفر آبی داخل آب لجن رشد کرده است.**

*** هیچ وقت مغرور نشو، برگ‌ها وقتی می‌ریزند که فکر می‌کنند طلا شده‌اند.**

*** دریا باش نه سنگ! چرا که اگر سنگی به سمت دریا پرتاب شود، این سنگ است که در عمق دریا غرق می‌شود، ولی دریا آسیبی نمی‌بیند.**

*** بیاید رنگین کمان بعد از باران باشیم نه خرابی‌های بعد از باران.**

*** سختی‌ها فانی هستند و سرسختان باقی.**

*** فرصت‌ها را غنیمت بشمریم نه اینکه غنیمت‌ها را شمارش کنیم.**

«گردآوری: ایران پرنده»

باقلا بار کن

مردی باقلای فراوان خرمن کرده و در کنارش خوابیده بود. فردی که کارش زورگویی و دزدی بود، آمد و شروع کرد به پر کردن کیسه‌اش از باقلا. صاحب خرمن بلند شد که دزد را بگیرد. هر دو با هم گلاویز شدند. عاقبت دزد، صاحب باقلا را به زمین انداخت و روی سینه‌اش نشست و گفت: بی انصاف! من می‌خواستم مقدار کمی از باقلاهای تو را ببرم، حالا که این طور شد می‌کشمت و همه را می‌برم. صاحب باقلا که دید زورش به او نمی‌رسد گفت: حالا که پای جان در کار است برو خرابی‌ها را باقلا بار کن!

آنچه از تو نمی‌پرسد

◀ خداوند از تو نخواهد پرسید که چه اتومبیلی سوار می‌شدی، بلکه از تو خواهد پرسید چند نفر را که وسیله نقلیه نداشتند، به مقصد رساندی؟

- ◀ خداوند از تو نمی‌پرسد زیر بنای خانه‌ات چند متر بود، بلکه از تو خواهد پرسید به چند نفر در خانه‌ات خوشامد گفتی؟
- ◀ از تو نخواهد پرسید که چه لباس‌هایی در کمد داشتی، بلکه می‌پرسد به چند نفر لباس پوشاندی؟
- ◀ نخواهد پرسید بالاترین میزان حقوق تو چقدر بود، بلکه خواهد پرسید آیا سزاوار گرفتن آن بودی؟
- ◀ از تو نخواهد پرسید عنوان و مقام شغلی تو چه بود، بلکه می‌پرسد آیا وظایف را به بهترین نحو انجام دادی؟
- ◀ از تو نخواهد پرسید چه تعداد دوست داشتی، بلکه می‌پرسد برای چند نفر دوست بودی؟
- ◀ از تو نمی‌پرسد در چه منطقه‌ای زندگی می‌کردی، بلکه می‌پرسد چگونه با همسایگان رفتار کردی؟
- ◀ خداوند از تو نمی‌پرسد پوست تو به چه رنگ بود، بلکه می‌پرسد چگونه انسانی بودی؟
- ◀ از تو نمی‌پرسد چرا این قدر طول کشید تا به جست‌وجوی رستگاری بپردازی، بلکه با مهربانی تو را به جای دروازه‌های دوزخ، به عمارت بهشتی خود خواهد برد.

◀ از تو نخواهد پرسید چرا این مطلب را برای دوستانت نخواندی، بلکه می‌پرسد آیا از نخواندن آن برای دیگران در وجدان خود احساس شرمندگی می‌کردی؟

«گردآوری: امیررضا آرمیون»

دوستی با خدا

خدایا مدتی از دوستی ما می‌گذرد و من دائم به این موضوع فکر می‌کنم که مگر می‌شود آدم با خدا دوست شود. تو بزرگی و من بسیار کوچکم. اما من یاد حضرت ابراهیم (علیه السلام) افتادم. یادم افتاد که تو به او گفته بودی خلیل. خلیل یعنی دوست و خلیل ا... یعنی دوست خدا. پس حضرت ابراهیم (علیه السلام) دوست بود اما او پیامبر بود، من که پیامبر نیستم. شاید تو فقط با پیامبرها دوست می‌شوی. اما من گشتم و در قرآن یک آیه پیدا کردم که ثابت می‌کند تو با همه دوست می‌شوی. سوره یونس، آیه ۶۲ آنجا که می‌گویی: «آگاه باشید که دوستان خدا ترسی ندارند و غمگین نمی‌شوند.» این یعنی تو می‌توانی یک عالم دوست داشته باشی. پس من هم می‌توانم دوست باشم. خدایا ممنون که اجازه دادی با تو دوست باشم. دوستی یک ماجرای دو طرفه است و هر کدام از دو طرف

وظایفی در برابر هم دارند.

«عرفان نظر آهاری»

آبی‌ترین گل

روزی با عابری برخورد کردم، با فروتنی بسیار به او گفتم: ببخشید! عابر با ادب تمام گفت: شما ببخشید، ندیدمتان. من و این غریبه با کمال ادب و احترام، از همدیگر خداحافظی کردیم و هر یک به راه خود رفتیم. بعد از ظهر همان روز، در منزل، مشغول پختن شام بودم که پسرم پشت سرم ایستاده بود. تا برگشتم، به او خوردم (مثل اتفاقی که صبح با آن آقای غریبه رخ داده بود)، چیزی نمانده بود که پسرم زمین بخورد، با بد اخلاقی گفتم: خودت را بکش کنار! او رفت و دل کوچکش شکست در حالی که من متوجه خشونت نبودم. شب در رختخواب دراز کشیده بودم، ندایی به گوشم رسید: چطور با آن غریبه رفتار مؤدبانه را داشتی، اما با خانواده و عزیزانت این قدر بد رفتاری کردی؟ برو و داخل آشپزخانه را نگاه کن، دم در چند شاخه گل افتاده. اینها گل‌هایی است که پسرت برایت آورده بود، خودش آنها را چیده بود، گل‌هایی به رنگ‌های صورتی، زرد و آبی. پشت سرت ایستاده بود

تا تو را غافلگیر کند. تو اشکی را که در چشمان کوچکش جمع کردی، دیدی؟

خیلی خجالت کشیدم، اشکم سرازیر شد، آهسته به اتاقش رفتم و کنار تختش روی زمین نشستم. گفتم: بیدار شو کوچولوی من! بیدار شو عزیزم، اینها همان گل‌هایی هستند که تو برایم آوردی؟ او لبخندی زد و گفت: آنها کنار درخت بودند، آنها را چیدم چون به زیبایی تو بودند. می‌دانستم که از آنها خوشت می‌آید مخصوصاً از گل آبی. گفتم: از رفتاری که امروز با تو داشتم بسیار متأسفم. او گفت: عیبی ندارد مامان، من به هر حال تو را دوست دارم. گفتم: من هم تو را دوست دارم، گل‌ها را هم دوست دارم، مخصوصاً گل آبی را.

«ترجمه: پرستو ابراهیمی»

صابونش به رخت ما خورده!

رختشویی لباس هر کس را برای صابون زدن و شستن می‌گرفت، دیگر پس نمی‌داد و می‌گفت: گم شده یا دزد برده است. از این جهت هیچ کس برای دومین بار به او لباس نمی‌داد و همیشه می‌بایست در جست‌وجوی مشتری جدید باشد. روزی پیش

مسافری رفت و گفت: آقا لباستان را بدهید تا صابون بزنم، غافل از اینکه مسافر او را می‌شناخت و فریب او را نمی‌خورد. مسافر گفت: صابون شما یک مرتبه به رخت من خورده و کافی است. از آن پس این مثل برای نشان دادن آگاهی یک فرد از فریبکاری طرف مقابل بیان می‌شود.

جوان بمانید!

اگر نگران پیر شدنتان هستید، توصیه می‌کنم دست از این نگرانی بردارید زیرا در این باره کاری از دست شما بر نمی‌آید. پیری امری اجتناب ناپذیر است، پس چرا قانون می‌گوید جوان بمانید. پیر شدن جسم پدیده‌ای است که باید پذیرفت و به تعویق انداختن آن به وسیله جراحی‌های مختلف بی‌فایده است پس بهتر است از نظر روحی و احساسی جوان بمانید. دیروز کتابی خواندم در باره پسر جوانی که پدرش را به یکی از جزایر یونان برد. پدر ۷۸ ساله بود و جوان می‌گفت که پا به پای پدرش در این جزیره راه رفته بود. خانمی ۶۰ ساله را می‌شناسم که هنوز احساس ۲۱ سالگی را دارد و ظاهرش هم واقعا همین را نشان می‌دهد.

جوان ماندن؛ آزمودن چیزهای جدید است، غرغر نکردن یا نگفتن آنچه که پیرها می‌گویند، آگاه ماندن از آنچه که اتفاق می‌افتد، دست نکشیدن از کارهایی مثل دوچرخه سواری، به دلیل اینکه فکر می‌کنید برای این کارها پیر هستید. راستی، اگر شما جوان هستید، من برای این حرف‌ها از شما عذر می‌خواهم، ولی شما یک روز به این حرف‌ها احتیاج پیدا می‌کنید، باور کنید.

جوان ماندن؛ آزمودن یک ذائقه جدید، رفتن به مکانی جدید، داشتن شیوه زندگی جدید و داشتن ذهنی روشن است، نه در گذشته ماندن یا هرچه بیشتر با مسائل مخالفت کردن، نپذیرفتن موضوعات کم ارزش که همیشه انجام داده‌اید. جوان ماندن، فقط دیدگاه تازه‌ای از دنیا داشتن، علاقه‌مند، مشتاق و ماجراجو بودن است.

«مترجم: آذر جولایی»

بهترین زمان

مسافر: بهترین لحظه‌های عمرت چه موقع است؟ راننده تاکسی: گذشته را به حال خود رها کن، به آینده هم تکیه نکن، حال را دریاب که بهترین زمان است. مسافر: مسیر شما کجاست؟ مسافر:

استخرشنا. راننده: وقتان در ترافیک تلف شد، از بزرگراه می‌رویم. مسافر: امروز تمرین شنا دارم، اما شنا بلد نیستم، می‌ترسم. راننده: دل به دریا بزن، یاد می‌گیری. کار نیکو کردن از پر کردن است. مسافر: چقدر باید بدهم؟ راننده: نوشته‌ام را نخواندید؟ من کرایه را به عهده مسافر گذاشته‌ام.

هر چند بعضی‌ها فقط زبان پول را می‌فهمند، زبانی که امروزه همه ملت‌های دنیا با آن آشنا هستند اما من مسافر را از پول بیشتر دوست دارم.

موافقی که زمان می‌گذرد؟ نه، هرگز! زمان باقی است، این ما هستیم که می‌گذریم. شاید شما دیر برسید اما زمان تأخیری ندارد. دیروز به تاریخ پیوست، فردا از اسرار است، امروز غنیمت است. از دیروز بیاموز، امروز زندگی کن، به فردا امیدوار باش. فردا از آن کسانی است که امروز آماده استقبال از آن می‌شوند. وقت، بهترین هدیه برای دیگران است.

همیشه خردمند امیدوار

نبیند به جز شادی روزگار

وقت را غنیمت دان آن قدر که بتوانی
حاصل از حیات ای جان، این دم است تا دانی

آن که ندارد عوض ای هوشیار
عمر عزیز است، غنیمت شمار

«سید جمال میر خلف»

اصل مشکل

مرد سالخورده‌ای که احساس می‌کرد شنوایی همسرش کم شده است، به پزشک تلفن کرد. پزشک پاسخ داد دو هفته دیگر او را می‌بیند اما شما هم می‌توانید آزمایش راحتی انجام دهید تا از شدت مشکل همسرتان آگاهی یابید و این آزمایش می‌تواند به من کمک کند. پزشک از مرد خواست که ابتدا در ۴۰ قدمی همسرش بایستد و با صدای معمولی با او صحبت کند و ببیند آیا همسرش صدای او را می‌شنود؟ اگر نه، در ۳۰ قدمی، ۲۰ قدمی و تا جایی که جواب بدهد به او نزدیک شود و سؤال را تکرار کنید.

بعد از ظهر همان روز، زن در آشپزخانه مشغول تهیه شام بود که

مرد در اتاق نشیمن با خودش گفت: من اکنون تقریباً در ۴۰ قدمی او هستم، بگذار ببینم چه می‌شود. سپس گفت: عزیزم شام چی داریم؟ هیچ جوابی نشنید. به حدود ۳۰ قدمی همسرش رفت و دوباره سؤالش را تکرار کرد. باز هم جوابی دریافت نکرد، پس به اتاق غذاخوری رفت که تقریباً ۲۰ قدم با او فاصله داشت. باز گفت: عزیزم شام چی داریم؟ بار دیگر هم جوابی نشنید. نزدیک در آشپزخانه در ۱۰ قدمی همسرش ایستاد و پرسش خود را تکرار کرد. زن با عصبانیت جواب داد: برای بار پنجم، جوجه، جوجه!

جملات گلباران

- * بهار پشت در باغ از سرما سیاه شده بود.
- * بهار؛ درختی را که در فصل پاییز برگ‌های خود را رنگ سبز زده بود، تشویق کرد.
- * اگر بهار بودم، تیر چراغ برق را هم از نعمت رویدن محروم نمی‌کردم.
- * وقتی به گل فکر می‌کنم، زنبور عسل روی سرم می‌نشیند.
- * وقتی به بهار فکر می‌کنم، مغزم جوانه می‌زند.

- * گل، فرودگاه زنبور عسل است.
- * گل‌ها به کندوی عسل شیخون زدند.
- * زنبور عسل بازنشسته، روی گل قالی می‌نشیند.
- * شب‌نمی که به استقبال خورشید رفته بود، تبخیر شد.
- * گل کاغذی را در باغچه چاپخانه کاشتم.
- * بهار، گل کاغذی را به رسمیت نمی‌شناسد.
- * گل کاغذی، عطر گل‌های بهاری را به خودش زده بود.
- * گل کاغذی با باران می‌میرد.
- * باد، درختان را به رکوع دعوت کرد.
- * زنبور عسل، روی گل یخ سرسره بازی می‌کرد.

«پرویز شاپور»

توقف در فلک الافلاک

استان لرستان یکی از استان‌های غربی ایران است که مرکز آن شهر خرم‌آباد می‌باشد و بروجرد یکی از شهرهای بزرگ و معروف آن است. استان لرستان یک سرزمین کوهستانی است که سراسر آن را کوه‌های زاگرس پوشانده است. این استان یکی از

قدیمی‌ترین مراکز تمدن بوده و مفرغ آن شهرت باستان‌شناسی زیادی دارد.

لرستان جایگاه آثار باستانی و تاریخی فراوانی است که می‌توان آن را به ۳ دوره پیش از تاریخ، دوره ایران باستان و دوره اسلامی تقسیم کرد. کنده‌کاری غارها و اشیای مفرغی و بیش از ۲۵۰ غار و پناهگاه صخره‌ای این استان، باز مانده از دوران پیش از تاریخ این استان است. از دوره هخامنشیان و ساسانیان، پل‌ها و دژهای ویران زیادی در لرستان بر جای مانده مانند پل دختر، پل کشکان و قلعه فلک‌الافلاک. مساجد و امامزاده‌ها هم از آثار دوره پس از اسلام در این منطقه است که مسجد جامع و امامزاده جعفر از قدیمی‌ترین و مهم‌ترین آثار دوران اسلامی در استان محسوب می‌شود.

از مهم‌ترین نقاط دیدنی لرستان می‌توان به این موارد اشاره کرد: آبشار شوی دزفول، آبشار نوژیان، آبشارهای سرکانه، امامزاده دو خواهران، پل کشکان، تالاب زردابه، دریاچه‌گهر، دژشینه، غار کلماکره، قلعه فلک‌الافلاک، کاخ ساسانی رحمان آباد،

کاروانسرای گوشه شهنشاه و مسجد سلطانی بروجرد.

«مژگان نصیری»

لا به لای خوراکی‌ها

دشمن غده‌های بدن پیاز منبع سرشار از سولفیدها است و از رشد غده‌ها در بدن جلوگیری می‌کند، در کنترل چربی و فشار خون نیز مؤثر است و از بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری می‌کند. مصرف پیاز درمانی مفید برای مبتلایان به آسم است و تورم و التهاب را در بدن کاهش می‌دهد. انگل‌های بدن را از بین می‌برد و مصرف آن برای حفظ سلامت موها، ناخن‌ها و چشم‌ها توصیه می‌شود.

گیاه معجزه‌گر گل کلم منبع سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌ها است و درمان خوبی برای کم‌خونی محسوب می‌شود. از مشکلات قلبی جلوگیری کرده و دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند. ویتامین B موجود در گل کلم برای رشد سلولی مفید است، از این رو مصرف آن برای زنان باردار توصیه می‌شود. گل کلم خون و کبد را هم تصفیه می‌کند.

«ناهید قادری‌نسب»

مبارزه با لکه‌ها

*** لکه روی سفره:** اگر سفره بر اثر چربی لک گرفته است و با شستن هم از بین نمی‌رود، می‌توانید سفره را بعد از شستن به مدت یک روز در آفتاب روی بند پهن کنید. با این کار نور خورشید، لکه‌های سفره را از بین می‌برد.

*** لکه واکس کفش** اگر بر اثر بی احتیاطی، مقداری واکس روی فرش یا لباسان مالیده شد، ابتدا پنبه را خیس کنید و روی آن بکشید. سپس روی پنبه مقداری مایع ظرفشویی بریزید و روی لکه بکشید. بعد از این کار، پنبه را آغشته به آب خالص کنید و دوباره روی لکه بکشید تا کاملاً از بین برود. اگر با این کار لکه از بین نرفت، مقداری الکل روی دستمال ریخته و روی لکه بکشید تا تمیز شود. اگر لباس قابل شست‌وشو باشد، بعد از برداشتن لکه، لباس را با پودر لباسشویی و آب نیمه گرم بشوید.

*** لکه چای** برای از بین بردن لکه چای، فوراً پارچه خیس را روی لکه بکشید. اگر پاک نشد، پارچه را آغشته به آب و پودر لباسشویی کنید و روی لکه بکشید، سریعاً تمیز می‌شود.

*** لکه آدامس** برای از بین بردن آدامس، از شیره درخت کاج یا روغن نباتی استفاده کنید، سپس لباس را تمیز بشوید. روش دیگر برای از بین بردن لکه آدامس این است که یک تکه یخ را چند بار روی آدامس بکشید تا از روی لباس جدا شود. اگر آدامس از پارچه جدا نشد، می‌توانید از بنزین استفاده کنید.

رکاب می‌زنی یا می‌دوی؟

می‌گویند: بهترین ورزش، نرمش است یعنی سوزاندن کالری و روان کردن دست و پا و جریان خون با دست‌های خالی. اما بعضی می‌گویند: ورزش، یک همراه خوب هم می‌خواهد اگر همراه ورزشکار یک انسان نبود حداقل وسیله یا دستگاهی یا چیزی که انسان را به حرکت وادارد و عرق از بدنش دریاورد. این روزها در بین همه دستگاه‌های قدیمی و نوظهور، تردمیل‌ها روی بورس هستند. اینک نمونه‌های تردمیل و چند وسیله دیگر را معرفی می‌کنیم:

تردمیل مکانیکی این تردمیل، خودش راه نمی‌رود و باید آن را هل بدهید. همین نکته به علاوه تفاوت قیمت، اختلاف اصلی آن

با انواع موتوردار تردمیل است. برخی از نمونه‌های تردمیل مکانیکی، دارای صفحه نمایش سرعت، زمان، مسافت طی شده، ضربان قلب و کالری مصرف شده است و هر گاه بخواهید می‌توانید آن را جمع کنید.

تردمیل برقی این نوع به شکلی است که گویی یک نفر شما را به جلو هل می‌دهد و حتی مجبورتان می‌کند با سرعت ثابتی بدوید. یک نمونه آن علاوه بر امکانات تردمیل مکانیکی، ۱۸ برنامه کامپیوتری برای برنامه‌ریزی ورزش و ترمز ایمنی دارد. حداکثر سرعت آن ۸ کیلومتر در ساعت و برای افراد زیر ۱۰۰ کیلو مفید است.

دوچرخه ثابت این دوچرخه‌ها اغلب نمایشگر سرعت، زمان، مسافت پیموده شده، ضربان قلب، کالری مصرفی و زین قابل تنظیم دارند.

آب سوییگ این دستگاه برای پرورش و تقویت ماهیچه‌های شکم و آب کردن چربی اضافی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گامزن نمونه آن در ایستگاه سلامت پارک‌ها با نام «اسکی فضایی» دیده می‌شود. این دستگاه ویژه تقویت عضلات پا و کمر و رقیب اصلی تردمیل است.

ویبراتور این دستگاه مکمل دستگاه‌های یاد شده است. کار آن ماساژ دادن و سوزاندن مستقیم چربی‌های اضافی بدن است. **آب کینگ**: گفته می‌شود این دستگاه، یکی از انواع جدید وسایل تناسب اندام در دنیا است. با این وسیله می‌توان حرکت دراز و نشست را مؤثرتر و با خستگی کمتر انجام داد. این دستگاه ۱۳ کیلو وزن دارد و تا وزن ۱۵۰ کیلوگرم را تحمل می‌کند.

«ابراهیم کربلایی»

چی را با چی بخوریم؟

برخی ترکیبات غذایی هستند که اثرات مفید یکدیگر را تکمیل می‌کنند و به انرژی‌های درمانی برای بدن تبدیل می‌شوند. در اینجا به بعضی از این ترکیب‌های مفید اشاره می‌کنیم:

سیب زمینی شیرین و مرغ از قدیم بسیاری از مردم عادت داشتند مرغ سرخ کرده یا آب‌پز را با سیب زمینی سرخ کرده میل کنند اما

پیشنهاد بهتر ما این است: خوراک مرغ آبپز با سیب زمینی آبپز شیرین. سیب زمینی‌های شیرین، بهترین منبع طبیعی ویتامین A که به بدن در مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌کند اما خوردن ویتامین A بدون داشتن مقدار کافی «روی» در بدن یعنی یک اشتباه. پزشکان می‌گویند عنصر «روی» به مقدار زیاد در گوشت مرغ و تا حدی در گوشت گاو و بوقلمون وجود دارد. عنصر روی برای متابولیسم و حمل ویتامین A در بدن لازم است. اگر فقط سیب زمینی شیرین میل کنید، مقداری ویتامین A وارد بدن می‌کنید که بدن شما نمی‌تواند از آن استفاده کند، در نتیجه این مقدار ویتامین هدر می‌رود. برای همین هر گاه خواستید خوراک مرغ بخورید، سیب زمینی شیرین را همراه آن مصرف کنید. البته می‌توانید سوپ سیب زمینی هم با گوشت سینه مرغ و سیب زمینی شیرین و سبزی تهیه کنید. نتیجه ترکیب گوشت مرغ و سیب زمینی شیرین، داشتن دستگاه ایمنی قوی‌تر در بدن است.

ترکیب گوجه فرنگی و روغن زیتون نتیجه می‌دهد، پوست صاف و لطیف و حفظ جوانی. «لیکولین» آنتی‌اکسیدان قوی است که در گوجه فرنگی وجود دارد و از عوارض مضر نور آفتاب بر پوست

جلوگیری می‌کند. اما برای آنکه پوستی لطیف‌تر داشته باشید،
گوجه‌فرنگی را به تنهایی مصرف نکنید بلکه روغن زیتون روی آن
بریزید و میل کنید. به گفته پزشکان، چربی‌های مفید موجود در
روغن زیتون باعث جذب بیشتر لیکولین توسط بدن می‌شود. زنانی که
روغن زیتون در رژیم غذایی آنها جای ثابتی دارد، کمتر دچار
چین و چروک پوست می‌شوند.

«ایران پرنده»

گر سنگی پس از رژیم

برای بسیاری از افراد، بدنسازی مهم‌ترین اولویت زندگی است. چه
هدفشان شرکت در مسابقات بدنسازی باشد یا اینکه صرفاً بخواهند
خود را در جمع مطرح کنند و نشان دهند که تلاش‌شان در باشگاه
نتیجه بخش بوده است. این افراد خودشان را بیش از حد توان جلو
می‌برند تا بلکه به هدف خویش برسند. وقتی عضله‌ها ساخته شدند، به
جایی می‌رسند که فرد باید شدیداً مراقب رژیم غذایی خود باشد و
هر چیزی را نخورد. اگر شما هم در رژیم غذایی خود جدی هستید و
چند ماه است که خوراک خود را محدود کرده‌اید، باید به زبان بدن
خود گوش دهید. گاهی اوقات بعد از رژیم‌های بسیار سخت، توازن

هورمونی بدن بر هم می خورد و شما احساس گرسنگی شدید می کنید که این احساس به هیچ شکل از بین نمی رود. این وضعیت نشان می دهد که بدنتان می خواهد چیزی به شما بگوید و شما باید یک تا دو هفته به خود مرخصی بدهید. کالری های مصرفی خود را بار دیگر بالا بیاورید و بعد از سپری شدن این دوره، دوباره به رژیم سخت سابق برگردید. این بار متوجه خواهید شد که وقتی مرخصی شما از رژیم به پایان رسید، چربی سوزی در بدنتان بسیار شدیدتر از قبل ادامه پیدا می کند.

«نیره ولدخوانی»

دسر خنده

☺ به یکی یه انگشت نشون می دن، می گن: این چندتاست؟ می گه: یکی. بعد ده تا انگشت نشونش می دن، می گن: این چنتاست؟ می گه: وای چقدر یک.

☺ صبح زلزله یکی به دوستش رسید و گفت: دیشب زلزله شد بیدار بودی؟ دوستش گفت: نه، صبح فهمیدم. اولی گفت: توی روزنامه خوندی یا رادیو گفت؟ دوستش: نه، یه اسکناس هزاری تو جیبم بود، صبح دیدم پول خرد شده!

☺ گدا: آقا شما را به خدا به من هزار تومن بدین، برم ناهار بخورم.
مرد: پول نمی‌دهم، ولی بیا بریم برات یه پرس غذا بگیرم. گدا: نه
نخواستم، امروز برای هزار تومن تا حالا ۶ بار ناهار خوردم.
☺ یه نفر می‌ره پیش دکتر و می‌گه: یه کتاب نوشتم به نام صدای پای
اسب. دکتر می‌خونه، می‌بینه ۵۰۰ صفحه نوشته: پیتیکو... پیتیکو...
پیتیکو.

☺ یکی رفت خبر مرگ پدرش را به برادرش بگه. گفت: برادر برو
بیل با فرغون بیار، بریم واسه بابا قبر بکنیم.

☺ به یکی کار می‌دن که کف اتوبان را خط‌کشی کنه. روز اول ۲۰
کیلومتر رنگ می‌زنه، روز دوم ۱۰ کیلومتر، روز سوم کمتر از یک
کیلومتر. صاحب کارش می‌گه: چرا تو هر روز کمتر از دیروز کار
می‌کنی؟ می‌گه: من نمی‌تونم بهتر از این کار کنم، چون هر روز دارم
از قوطی رنگ دورتر می‌شم!

☺ یه نفر زنگ زد به اداره هواشناسی و گفت: آقا دستون درد نکنه،
دیروز هوا خیلی خوب بود!