

در ماه شهریور بخوانید

۲	بسیار سفر باید
۴	فاطر آسمان
۴	چشم دنیا دوست
۵	پیغام ماهی‌ها
۶	لحظه خدا حافظی
۷	میوه عجله
۹	بهتر از شما هم هست
۱۰	صدف سخن
۱۲	عواطف زلال
۱۴	یادبود استنفورد
۱۶	اگر نمی‌دانستید، بدانید
۱۷	تبدیل ضعف به قوت
۱۸	معاشرت اجتماعی
۲۱	در همه حال، شکر
۲۳	چگونه شادتر باشیم؟
۲۴	جشن کلماتور
۲۶	دیوار ابن سینا
۲۷	یک فنجان چای سفید
۲۹	بستنی سرد و خوشمزه
۳۰	نرمی و پوکی استخوان
۳۲	رموز خانه
۳۴	دستپخت طنازان

بسیار سفر باید

به نام او که همه موجودات از او هستند و به سوی او سفر می‌کنند. ما ایرانی‌ها ضرب‌المثل پرمغز و زیبایی داریم که می‌گوید «بسیار سفر باید تا پخته شود خامی.» گرچه همه ضرب‌المثل‌های شیرین فارسی، زمینه‌های اخلاقی، اجتماعی و فرهنگی دارند اما این ضرب‌المثل ریشه در تعالیم کتاب آسمانی ما مسلمانان دارد. در چندین آیه از آیات نور به فرزندان آدم توصیه شده در جای جای زمین سفر کنند و از زندگی گذشتگان تجربه کسب کنند.

یکی از انتقادهایی که بر بسیاری از ما ایرانی‌ها وارد است، اینکه هر گاه فراغتی دست می‌دهد یا وضعیت مالی مناسبی پیدا می‌کنیم و گزینه سفر را انتخاب می‌کنیم به سراغ سفرهای خارجی می‌رویم و تصور می‌کنیم در کشورهای دیگر می‌توانیم مناظر طبیعی یا آثار باستانی و تاریخی را مشاهده کنیم که در سرزمین خودمان وجود ندارد. متأسفانه این تصور نادرست باعث شده، بسیاری از ما از جاذبه‌های گردشگری و اماکن مذهبی و

تاریخی شهر و دیار خود غافل بمانیم. چند سال پیش یک گروه از مسلمانان بحرین به ایران آمده بودند تا به افتخار زیارت هشتمین گل باغ نبوی و خاکبوسی آستانه مقدسه خواهر گرامی آن حضرت مشرف شوند. آنان فهرستی از اماکن دیدنی و گردشگاه‌های طبیعی تهران را نیز با خود همراه داشتند و برای بازدید از همه آنها برنامه داشتند. ما که به نوعی میزبان آنان در تهران بودیم با دیدن این فهرست احساس شرمندگی کردیم زیرا برخی از اماکن موجود در این فهرست را هرگز ندیده بودیم. ما هنگامی از گنجینه طبیعی و جاذبه‌های گردشگری کشور خود مطلع می‌شویم که با گردشگران خارجی گفت‌وگو کنیم. آنان بسیاری از این جاذبه‌ها را با تمام جزئیات و تاریخچه می‌شناسند.

اکنون که آهسته آهسته به پایان تابستان نزدیک می‌شویم و پس از یک ماه میهمانی معنوی، کارنامه خود را با امضای فطر مزین کرده‌ایم، بهتر است با کشور خود بیشتر آشنا شویم. سفر بر خلاف تصور برخی، به یک ماه یا یک هفته وقت و پول زیاد نیاز ندارد.

می‌توانیم تعطیلات پایان هفته را در یکی از مناطق اطراف شهر خود که تا کنون با آن آشنا نبوده‌ایم، بگذرانیم. همین تعطیلات یک یا دو روزه، بهانه بسیار خوبی برای جمع شدن افراد خانواده در کنار یکدیگر است. دل‌هایتان گرم و سفرتان سبز باد.

«سپیدار»

فاطر آسمان

فاطر که نام دیگرش (ملائکه) است، سی‌وپنجمین سوره قرآن، مکی و دارای ۴۵ آیه است. در فضیلت تلاوت این سوره از حضرت محمد (ﷺ) روایت شده: هر کس سوره فاطر را قرائت کند، در روز قیامت سه در از درهای بهشت، او را صدا می‌زنند تا از هر کدام از این سه در که خواست وارد شود.

از امام صادق (ع) روایت است: هر گاه در شب و هنگام خوابیدن، از وقوع زلزله و خراب شدن خانه می‌ترسید، آیه ۴۱ سوره فاطر را قرائت کنید.

چشم دنیا دوست

اسکندر هنگام مرگ به نزدیکانش گفت: جسد مرا در تابوت بگذارید و یک دستم را از تابوت بیرون کنید تا مردم بدانند من که همه عالم را تسخیر کرده‌ام، با آن همه ثروتی که داشتم، با

دست خالی از این دنیا می‌روم. هر کجا دستم خود به خود به درون تابوت رفت، مرا همانجا دفن کنید. پس از مدتی اسکندر از دنیا رفت. او را در تابوت گذاشتند و همان طور که وصیت کرده بود، دستش را از تابوت بیرون گذاشتند و تابوت را حرکت دادند. چند شبانه‌روز تابوت را گرداندند

اما دست درون تابوت نرفت که نرفت. دیگر داشتند نا امید می‌شدند که به مرد دهقانی رسیدند. دهقان عاقل و دانا با دیدن این منظره، مقداری خاک از زمین برداشت و کف دست اسکندر ریخت. ناگهان دست، خود به خود داخل تابوت رفت. دهقان آهی کشید و گفت: چشم آدمی را مگر خاک پر کند. بعد طبق وصیت اسکندر، جسد او را در همانجا به خاک سپردند.

پیغام ماهی‌ها

رفته بودم سر حوض

تا ببینم شاید

عکس تنهایی خود را در آب

آب در حوض نبود.

ماهیان می‌گفتند: «هیچ تقصیر در ختان نیست.»

ظهر دمکرده تابستان بود
پسر روشن آب ، لب پاشویه نشست
و عقاب خورشید
آمد او را به هوا برد که برد.
تو اگر در تپش باغ خدا را دیدی، همت کن
و بگو ماهی‌ها، حوضشان بی آب است.
باد می‌رفت به سر وقت چنار.
من به سر وقت خدا می‌رفتم.

«سهراب سپهری»

لحظه خدا حافظی

رزی: امروز روز خوبی نیست، آشفته‌ام. کاش نمی‌رفتی، دلتنگ
می‌شوم. رزی: فکرش را نکن، زندگی مانند پروانه‌ای است که
به طرف ما می‌آید. لحظه‌ای ما را خوشحال می‌کند، اما زود پر
می‌زند و می‌رود. رزی: با من در تماس باش. رزی: دوباره
می‌بینمت، پیامک می‌فرستم و گاهی هم زنگ می‌زنم. رزی:
موافقم، مواظب خودت باش، مطمئنی گذرنامه و همه وسایلت را

برداشتی، چیزی جا نگذاشتی؟ زری: بله مطمئنم. به امید دیدار،
خدا نگهدار.

* اگر به سلامی دوباره امید نداشتی، هرگز خدا حافظی
نمی‌کردم.

* ما همه مسافریم و دوست همسفر یکدیگر.

* می‌رویم تا دوباره گرد هم آییم.

* دنیا کاروانسرای مسافران بین راه است.

راهی که خلاف راه صلاح است میو

حرفی که از آن شود دلی رنجه مگو

روزی که هزار بنده آزاد کنی

به زان نبود که خاطری شاد کنی

هر که در و جوهر دانایی است

بر همه چیزش توانایی است

«سید جمال میرخلف»

میوه عجله

«موسی به او گفت: آیا با تو بیایم تا از آنچه به تو آموخته‌اند به من

کمالی بیاموزی؟ گفت: تو را شکیب همراهی با من نیست. و چگونه

در برابر چیزی که بدان آگاهی نیافته‌ای صبر خواهی کرد؟
گفت: اگر خدا بخواهد، مرا شکایا خواهی یافت و در هیچ کاری
تو را نافرمانی نخواهم کرد. گفت: اگر دنبال من می‌آیی، نباید
از من چیزی بپرسی، تا من خود تو را از آن آگاه کنم.» (سوره
کف آیات ۶۶ - ۷۰)

این روزها به عجله فکر می‌کردم و به پشیمانی‌هایی که به بار
می‌آورد. بعد، یاد صبر می‌افتادم و شیرینی‌هایی که با خودش
دارد. امروز معلم‌مان سر کلاس، داستان موسی و خضر را تعریف
کرد. همراهی موسی و خضر داستان عجیبی است. موسی پیامبر
است اما عجله می‌کند. البته شاید هر کس دیگری هم همراه
خضر بود، طاقت نمی‌آورد چون کارهای خضر همه عجیب بود.
کشتن آن بچه، سوراخ کردن آن کشتی و درست کردن آن
دیوار با آن مردم نامهربانش، همه جای سؤال دارد. فکر می‌کنم
هیچ کس صبوری همراهی کردن با خضر را ندارد. اما آخرش
وقتی خضر حکمت کارهایش را می‌گوید، آدم به خاطر همه
بی‌تابی‌ها و بی‌صبری‌هایش شرم‌منده می‌شود. خدایا! شاید قصه

موسی و خضر، قصه همه ماست. همه ما شبیه موسی هستیم، پر از بی‌تابی و سؤال. خدایا! اما تو مثل خضر، تنهایمان نگذار. بمان و تا آخر این سفر با ما باش.

«عرفان نظرآهاری»

بهتر از شما هم هست

روزی پسرکی وارد یک مغازه شد و روی یک جعبه نوشابه که نزدیک گوشی تلفن بود رفت تا دستش به تلفن برسد. شماره‌ای را گرفت و شروع به صحبت کرد. مغازه‌دار پسرک را زیر نظر داشت و صحبت‌هایش را می‌شنید. پسرک از طرف پشت خط پرسید: خانم! من می‌توانم، چمن‌های حیاط خانه‌تان را مرتب و کوتاه کنم. آیا می‌توانم برای شما کار کنم؟ زن پاسخ داد: ما کسی را داریم که این کار را برایمان انجام می‌دهد! پسرک گفت: خانم! من حاضرم این کار را با نصف قیمت او انجام دهم! زن در جواب گفت از کار آن فرد خیلی راضی است. پسرک بیشتر پافشاری کرد و پیشنهاد داد: خانم! من پیاده‌رو و جدول جلوی خانه را هم برایتان مرتب و نظافت می‌کنم. به این ترتیب، شما هر یکشنبه زیباترین چمن را در تمام شهر خواهید داشت.

زن همچنان پاسخش منفی بود. پسرک در حالی که لبخند بر لب داشت، گوشی را گذاشت. مغازه‌دار که به حرف‌های او گوش داده بود، به طرفش رفت و گفت: پسر جان، از رفتارت خوشم آمد به خاطر اینکه روحیه خاص و خوبی داری، می‌خواهم کاری به تو بدهم. پسرک جواب داد: نه، ممنونم. من داشتم عملکرد خودم را می‌سنجیدم. من همان کسی هستم که برای آن خانم کار می‌کند!!!

شما چطور؟ آیا بهتر و بالاتر از شما در حوزه کاریتان پیدا می‌شود؟! پس طوری کار کنیم که براحتی نتوانند، کسی را جایگزین ما کنند.

«ناهیید مؤمن خوانی»

صدف سخن

* مراقب افکارتان باشید، افکارتان سخنانی می‌شود که به زبان می‌آورید. مراقب سخنانتان باشید، سخنانتان کارهایی می‌شود که انجام می‌دهید. مراقب کارهایتان باشید، کارهایتان عادت شما می‌شود. مراقب عادت خود باشید که عادت، شخصیت شما می‌شود.

*** باران با استمرارش سنگ را سوراخ می‌کند، نه با قدرتش.**

*** هیزم‌شکن، وقتی خسته می‌شود که تبرش کند شود، نه اینکه هیزمش زیاد باشد. تبر ما انسان‌ها، باورهایمان است نه آرزوهایمان. * همواره به یاد داشته باشید که آخرین کلید باقی مانده، شاید گشاینده قفل در باشد.**

*** تنها راهی که به شکست می‌انجامد، تلاش نکردن است.**

*** دشوارترین قدم، همان قدم اول است.**

*** عمر شما از زمانی شروع می‌شود که اختیار سرنوشت خویش را در دست می‌گیرید.**

*** آفتاب به گیاهی حرارت می‌دهد که سر از خاک بیرون آورده باشد.**

*** وقتی زندگی چیز زیادی به شما نمی‌دهد، به خاطر این است که شما چیز زیادی از آن نخواسته‌اید.**

*** در اندیشه آنچه کرده‌ای نباش، بلکه در اندیشه آنچه نکرده‌ای باش.**

*** برای کسی که آهسته و پیوسته می‌رود، هیچ راهی دور نیست.**

*** امید، داروای است که شفا نمی‌دهد ولی کمک می‌کند تا درد را تحمل کنیم.**

*** به جای آنکه به تاریکی لعنت بفرستید، یک شمع روشن کنید.**

*** آنچه شما درباره خود فکر می‌کنید، بسیار مهم‌تر از اندیشه‌هایی است که دیگران درباره شما دارند.**

«گره‌آوری: ایران پرنده»

عواطف زلال

در دنیای پر هیاهوی امروز، با پیچیدگی‌های روابط انسان‌های کنونی، به آسانی می‌توان همراه را فراموش و تکیه کرد. آسان است که قدر دیگران را ندانیم و در عوض تشکر از محبت‌های آنان، فراموش‌شان کنیم و نسبت به آنان بی‌ادب باشیم و با بی‌اعتنایی به آنان، طوری رفتار کنیم که گویی ما همیشه بی‌گناه هستیم. اما اگر به این نتیجه برسیم که باید با دیگران ارتباط داشته باشیم، باید رفتار و گفتارمان با ادب و نزاکت همراه باشد. خودمان را با احترام به یکدیگر معرفی کنیم و مثل اشخاص مهربان، مؤدب، بشاش و متمدن رفتار کنیم. از حالا به بعد، ما از کلمات «خواهش می‌کنم» و «متشکرم» استفاده

می‌کنیم و مهم نیست که چند بار این کلمات را در روز تکرار کنیم. برای موفقیت در برقراری ارتباط پایدار، بهتر است متفکر و تحسین برانگیز باشیم، بدون دلیل هدیه بدهیم. سؤالاتی بکنیم که نشان دهد به آنچه می‌گویند، اهمیت می‌دهیم. باید برای سلامت، رفاه، رؤیا، امید، توانمندی، علایق و شادی دیگران اهمیت قائل باشیم. برای کمک به آنان وقت بگذاریم. برای اینکه در کنارشان باشیم، با علاقه به سخنان آنان گوش داده و نشان دهیم که هنوز دوستشان داریم و برایشان وقت می‌گذاریم. اجازه ندهیم، عامل بی‌توجهی، روابط ما را خراب کند. یک اشتباه ما این است که به افراد غریبه، بدون شناخت و اغراق آمیز در زمان نیازشان، کمک می‌کنیم. در صورتی که شریک زندگی و اعضای خانواده‌مان را نادیده می‌گیریم. باید بهترین شکل رفتاری را با خانواده داشته باشیم و آنان مهم‌ترین افراد زندگی‌مان باشند.

چندی پیش داستانی در مورد مرد جوانی می‌خواندم که همیشه برای همسرش کیف‌های دستی نامناسبی می‌خرید. بعضی از این

کیف‌ها خیلی کوچک و بعضی دیگر خیلی خشک و بد شکل بودند. به هر حال، زن سعی کرد برای همسرش به نرمی توضیح دهد که ترجیح می‌دهد خودش کیف بخرد زیرا می‌داند چه می‌خواهد. معلوم نبود این فکر از کجا در مغز مرد فرو رفته بود که سلیقه‌اش از همسرش بهتر است. در نهایت، زن برای همسرش یک کیف خرید و سلیقه خود را به او ثابت کرد. زن به همسرش شکایت نکرد اما با یک اقدام به‌موقع و هشدار دهنده، حرفش را به او فهماند.

«مترجم: آذر جولایی»

یادبود استنفورد

خانمی با لباس کتان راه راه و شوهرش با کت و شلوار نخ‌نما شده و دست‌دوز در شهر بوستن از قطار پیاده شدند و بدون هماهنگی راهی دفتر رئیس دانشگاه هاروارد شدند. مرد به آرامی به منشی گفت: مایل هستیم، رئیس را ببینیم. منشی با بی‌حوصلگی گفت: ایشان تمام روز گرفتارند. خانم جواب داد: ما منتظر خواهیم شد. منشی از این جواب به تنگ آمد و تصمیم گرفت به اتاق رئیس برود. وی به رئیس گفت: شاید اگر چند

دقیقه‌ای آنان را ببینید، بروند! رئیس با اوقات تلخی آهی کشید و سر تکان داد. واضح بود، شخصی با جایگاه بالای او وقت برای این زوج نداشت. به علاوه از ظاهر آنان هم خوش‌اش نمی‌آمد. رئیس با قیافه‌ای عبوس، سلانه‌سلانه به سوی آن دو رفت. خانم به او گفت: ما پسری داشتیم که یک سال در هاروارد درس خواند. وی از این دانشگاه راضی بود اما حدود یک سال پیش در حادثه‌ای کشته شد. من و شوهرم دوست داریم، بنایی به یادبود او در دانشگاه برپا کنیم. رئیس تحت تأثیر سخن او قرار نگرفت اما یکه خورد و با خشم گفت: خانم!، ما نمی‌توانیم برای هر کسی که به هاروارد می‌آید و می‌میرد، بنایی برپا کنیم. اگر این کار را بکنیم، اینجا مثل قبرستان می‌شود. خانم به سرعت توضیح داد: آه، نه، نمی‌خواهیم مجسمه بسازیم. فکر کردیم بهتر است، ساختمان به هاروارد بدهیم. رئیس، ظاهر این زوج را برانداز کرد و گفت: یک ساختمان! می‌دانید هزینه یک ساختمان چقدر است؟ ارزش بناهای موجود در هاروارد، هفت و نیم میلیون دلار است! خانم یک لحظه سکوت کرد. رئیس

خوشحال شد و با خود فکر کرد شاید حالا بتواند از دست این زوج خلاص شود. زن رو به شوهرش کرد و آرام گفت: آیا هزینه راه اندازی دانشگاه همین قدر است؟ پس چرا خودمان دانشگاه راه نیندازیم؟ شوهر سر تکان داد. رئیس دچار حیرت و سردرگمی شد. آقا و خانم «لیلاند استنفورد» برخاستند و راهی «پالر آلتو» در ایالت کالیفرنیا شدند دانشگاهی ساختند که نام خانوادگی آنها را با خود دارد. دانشگاه «استنفورد» یادبود پسری است که هاروارد به او اهمیت نداد.

«مسعود لعلی»

اگر نمی دانستید، بدانید

* در یک روز کاری، انگشتان دست یک فرد تایپیست به طور متوسط ۲۰ کیلومتر حرکت می کند.

* هر ساله ۲۵۰۰ فرد چپ دست به علت استفاده از محصولات و وسایلی که مخصوص راست دست ها است از دنیا می روند.

* برج ایفل، ۱۷۹۲ پله دارد!

* روزانه به طور متوسط هر کودک ۴ ساله، ۴۳۷ سؤال از والدین و از دیگران می پرسد!

*** کودن‌ترین حیوان اهلی، بوقلمون است!**

*** رنگ‌های آبی و سفید، رایج‌ترین و پر مصرف‌ترین رنگ‌هایی**

هستند که توسط مدارس مورد استفاده قرار می‌گیرند!

«گردآوری: ناهید قادری‌نسب»

تبدیل ضعف به قوّت

کودکی ۱۰ ساله که دست چپش در یک حادثه رانندگی از بازو قطع شده بود برای یادگیری فنون رزمی جودو به یک استاد سپرده شد. پدر کودک اصرار داشت از فرزندش یک قهرمان جودو بسازد! استاد پذیرفت و به پدر کودک قول داد یک سال بعد می‌تواند فرزندش را در مقام قهرمانی کل باشگاه‌ها ببیند! در طول ۶ ماه، استاد فقط روی بدنسازی کودک کار کرد و در این مدت حتی یک فن جودو هم به او یاد نداد. بعد از ۶ ماه خبر رسید که یک ماه بعد، مسابقات محلی در شهر برگزار می‌شود. استاد به این کودک فقط یک فن آموزش داد و او توانست با آن یک فن همه حریفان خود را شکست دهد و باعث شگفتی همگان شود! ۳ ماه بعد، همان کودک توانست در مسابقات بین باشگاهی نیز با استفاده از همان یک فن برنده شود و سال بعد نیز در

مسابقات کشوری. آن کودک با یک دست، موفق شد تمام حریفان را زمین بزند و به عنوان قهرمان کشوری برگزیده شود. وقتی مسابقات به پایان رسید، در راه بازگشت به منزل، کودک از استاد راز پیروزی‌اش را پرسید، استاد گفت: دلیل پیروزی تو این بود که اولاً به همان یک فن بخوبی مسلط بودی، دوم اینکه تنها امیدت همان یک فن بود و دلیل سوم اینکه تنها راه شناخته شده برای مقابله با این فن، گرفتن دست چپ تو بود، که تو چنین دستی نداشتی! یاد بگیر که در زندگی، از نقاط ضعف خود به عنوان نقاط قوت استفاده کنی. راز موفقیت در زندگی داشتن امکانات نیست، بلکه استفاده از ضعف‌ها و کمبودها، به عنوان نقطه قوت است!

«امیر رضا آرمیون»

معاشرت اجتماعی

انسان موجودی اجتماعی است و ابعاد مختلف شخصیتی او از طریق حضور فعال در جامعه و مشارکت در فعالیتهای جمعی شکوفا می‌شود. رعایت آداب و معاشرت اجتماعی، شخصیت شما را ارتقا می‌دهد و اطمینان دیگران نسبت به رفتار آبرومندانه

شما بیشتر می‌شود. آن‌گاه دیگران از حضور شما در میهمانی‌ها و مراسم و مجامع رسمی نه تنها نگران نیستند بلکه خوشحال هم می‌شوند و افتخار می‌کنند. با رفتار مطلوب اجتماعی، آداب و معاشرت را در سطح خانواده و اطرافیان گسترش می‌دهیم و باعث ترویج فرهنگ اجتماعی در جامعه و در کشور می‌شویم. نوع تفکر، صحبت کردن، سطح شغلی، تحصیلی، لباس پوشیدن و میزان انعطاف‌پذیری، از جمله مواردی هستند که سطح شخصیتی و معاشرتی فرد را در اجتماع مشخص می‌کنند. از طرفی اهمیت دادن و رعایت کردن این نکات توسط افراد یک جامعه، لازمه رشد فرهنگ و تمدن اجتماعی آن جامعه است که دستیابی به این مهم، مستلزم شناخت، اجرا و ترویج آداب و قوانین اجتماعی در سطح کشور است. این موضوعات در معنایی دیگر، اصول و آداب تشریفات نامیده می‌شود، تشریفات که سازنده یک ارتباط سالم و موفق اجتماعی است.

ارتباط سالم و موفق موجب می‌شود ما مشکلاتمان را ساده‌تر حل کنیم و اعتبار به‌دست آوریم و مورد اعتماد دیگران قرار

بگیریم. با مردم دوست شویم و از این تعامل سود ببریم و سود برسانیم. ارتباط خوب و مناسب به ما و طرف مقابل مان اجازه می دهد معامله، مبادله و امرار معاش کنیم، با هم وصلت کنیم، زندگی جدید بسازیم، تفریح و سرگرمی را بیشتر کنیم، صمیمی باشیم، از زندگی و کنار یکدیگر بودن لذت ببریم، شراکت کنیم، اقتصاد خانواده و کشور را رونق ببخشیم، راهنمایی و گفت و گو کنیم و خدا را بهتر بشناسیم. اصول و قوانین آداب و معاشرت، نکاتی است که در قوانین اجتماعی تمامی کشورها وجود دارد و به نوعی رفتار سالم و پسندیده به شمار می آید که در ارتباطات مختلف برای به دست آوردن سطح بالاتر فرهنگی و اجتماعی افراد در هر نقطه از جهان، روی آن تمرکز می شود و انجام آن از سوی همگان انتظار می رود. اصل اساسی قانون تشریفات و ارتباط اجتماعی، این است که ما همیشه از خود بپرسیم و بدانیم: با چه کسی ارتباط برقرار کرده ایم؟ به چه منظور؟ چه زمانی؟ کجا؟ این سؤالات برای این است که ما حد و مرز رابطه را بشناسیم و از رفتارهای غیر منتظره، بحث های نابه جا، حرکات

نادرست و درخواست‌های بی‌موقع پرهیزیم. برای مثال: در یک مراسم خواستگاری، داماد کنار پدر عروس بنشیند و دستش را دور گردن او بیندازد و درباره دارایی وی و ارثیه و جهیزیه عروس خانم سؤال کند! یا وقتی کارمند بانک، یک آشنای خود را پشت باجه می‌بیند، شروع به احوالپرسی و گفت‌وگوهای شخصی طولانی مدت با او کرده و هر یک از مشتری‌ها هم که اعتراض کرد، چپ‌چپ به او نگاه کند یا با او مجادله کند.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

در همه حال، شکر

برادرم از پشت رایانه بلند می‌شود و به آشپزخانه می‌آید، آب می‌خورد و پشت رایانه‌اش برمی‌گردد. تمام طول این مسیر کوتاه رفت و برگشت، نگاهش می‌کنم و از ته دل می‌گویم: خدایا شکر. پدرم با اشتیاق، علف‌های هرز توی باغچه را جدا می‌کند، شاخ و برگ‌های اضافی گل‌ها را می‌چیند و زمین تشنه باغچه را آب می‌دهد. تلاش زیبای روزانه‌اش را نگاه می‌کنم و با تمام وجود می‌گویم: خدایا سپاسگزارم. مادرم به آرامی قرآن می‌خواند، دعا می‌کند و نورانی می‌شود! با مهربانی نگاهش می‌کنم و او متوجه نمی‌شود و من

می‌گوییم: خدایا ممنونم. خواهرم مثل همیشه روزی چند بار تماس می‌گیرد. کلی حرف می‌زنیم و شوخی می‌کنیم و من مدام می‌گویم: خدایا شکر. صبحانه، ناهار و شام و... الهی شکر. خانه و پناهگاه، لباس و برای بسیاری از نعمت‌های دیگر، خدایا سپاس. جیک جیک پرنده‌های این حوالی، دیدن همسایه خوب، پیامک دوستان مهربان، خدایا ممنون. خوب پیش رفتن کارها، سفارش گرفتن کلی ترجمه، نوشتن چند دهمین کتاب، دریافت دستمزد تلاش‌های شبانه‌روزی، خدای بزرگ من، شکر. زنگ در به صدا درمی‌آید، آشنندری آورده‌اند! همین چند ساعت پیش هوس آش کرده بودم! خدایا ممنون. کتاب مورد علاقه‌ام را پشت ویتترین کتابفروشی می‌بینم. به خودم می‌گویم، یادم باشد فردا آن را بخرم. عمه‌زاده‌ام تماس می‌گیرد، کلی صحبت می‌کنیم و حرف کشیده می‌شود به این کتاب و می‌گوید دخترش سری کامل آن را دارد! بعد از ظهر، سری کامل را به من می‌دهد تا سر فرصت بخوانم! وای! خدا جون هزار مرتبه شکر! در این زندگی ماشینی و ترافیک و چشم و همچشمی و رقابت آمیخته با حسادت و مانند آن، چقدر وقت کم می‌آوریم برای کم‌ترین تشکر از خدای همیشه مهربان.

«پرستو عوض‌زاده. نشریه موفقیت»

چگونه شادتر باشیم؟

برای آنکه شادتر باشید، می‌توانید این چهار مرحله را طی کنید:

۱- خودتان را وادار به لبخند زدن کنید: خیلی زود متوجه می‌شوید که دیگر اخم نخواهید کرد. هر وقت اخم کرده، ناراحت، افسرده، عصبانی، بی‌تفاوت یا بی‌میل بودید، لبخند بزنید.

۲- خودتان را مجبور به خندیدن کنید، خیلی زود چیزهایی برای خندیدن پیدا خواهید کرد. این تمرین زمانی جواب می‌دهد که استرس زیادی دارید یا خیلی جدی هستید.

۳- علاقه خود را گسترش دهید، به زودی حس علاقه در شما به وجود خواهد آمد. هنگامی که به یک کار مشکل علاقه نشان می‌دهید، بهتر تصمیم می‌گیرید. در مدت زمان کمتری کار بیشتری می‌کنید و نتیجه بهتری می‌گیرند.

۴- بالاترین لذت زندگی، خلق کردن است. بالاترین لذت زندگی شما چیست؟ پدر و مادر بودن؟ ایجاد یک شرکت؟ پیدا کردن مشتری‌های جدید؟ برقراری رابطه‌های جدید؟ شادترین افراد، خانواده‌ها و گروه‌ها کسانی هستند که خالق اثری باشند.

هیجان انگیزترین اهداف، اهدافی هستند که در پی آنها چیزی خلق می‌شود. در حقیقت همه موفقیت شما در خلق کردن است.
«نسترن مؤمن خوانی»

جشن کلماتور

- * برای اینکه سریع‌تر فکر کنم، به مغزم روغن می‌زنم.
- * شب‌های تابستان، مرغ روحم برای استفاده از هوای آزاد روی کله‌ام می‌خوابد.
- * شب را دیدم که داشت از داروخانه قرص خواب‌آور می‌خرید.
- * وقتی اعضای داخلی‌ام اعتصاب می‌کنند، شیر قلبم را به روی آنها می‌بندم.
- * چون تاریخ تولد جسم و روحم با هم فرق می‌کند، مجبورم سالی دو بار برای خودم جشن تولد بگیرم.
- * از وقتی چشمم آب آورده، لیوان خالی را پر از آب می‌بینم.
- * برخی آدم‌ها به اندازه‌ای تمیز هستند که همه چیز به لباسشان می‌مالند جز صابون.

*** برای اینکه سیل‌هایش را دود بدهم، سیگار به او تعارف کردم.**

*** گل آفتابگردان در روزهای ابری احساس بلاتکلیفی می‌کند.
* گربه، پرنده را از قفس آزاد کرد و در قفس سینه خودش محبوس کرد.**

*** ابر پس از باریدن، تبدیل به آبکش می‌شود.**

*** وقتی پلکم را می‌بندم، حوصله چشمم سر می‌رود.**

*** آبیاش، بر اثر تشنگی درگذشت.**

*** برای اینکه حرف‌های بزرگی بزنم، دهانم را زیر میکروسکوپ می‌گذارم.**

*** وقتی با مشکلات بزرگ رو به رو می‌شوم، عینک ذره بینی‌ام را از چشمم برمی‌دارم.**

*** سوراخ موش، روزنه امید گربه است.**

*** وقتی سرما می‌خورم، با خودم دست نمی‌دهم.**

*** شب اگر با روز تصادف کند، ستارگان می‌ریزند.**

«پرویز شاپور»

دیوار ابن سینا

استان همدان، یکی از استان‌های ایران و مرکز آن شهر همدان است. نام قدیم همدان، هگمتانه بوده است. این استان از شمال به استان‌های زنجان و قزوین، از جنوب به استان لرستان، از شرق به استان مرکزی و از غرب به استان‌های کرمانشاه و کردستان محدود می‌شود.

صنایع دستی متعددی در این استان رایج است از جمله: قالیبافی، سفالگری، چرمسازی، صنایع دستی چوبی، پوستین‌دوزی، گلیم‌بافی، گیوه‌بافی، حجاری، شیشه‌گری دستی، حصیربافی، نساجی سنتی. استان همدان از لحاظ آثار باستانی، تاریخی و جذابیت‌های گردشگری در رده بالایی در بین استان‌های کشورمان قرار دارد که در اینجا تنها به ذکر فهرستی از مهم‌ترین این جاذبه‌ها اشاره می‌شود:

مجسمه شیر سنگی، شهر باستانی هگمتانه، تپه توشیجان ملایر، ستون سلوکی نهاوند، کتیبه‌های گنجامه، گنبد علویان، برج قربان، مسجد جامع همدان، مقبره استرومردخای، مقبره

حقوق نبی (ﷺ) در تويسرکان، آرامگاه بوعلی سينا، آرامگاه عارف قزوینی، آرامگاه بابا طاهر، آرامگاه مير رضی الدین در تويسرکان، غار علی صدر، سد اکباتان، تپه عباس آباد، راه تاریخی توریستی همدان به تويسرکان، آتشکده بهرام، پارک سیفیه ملایر، سراب گیان نهاوند، تپه گیان نهاوند، سراب گاماسیاب نهاوند، پیست اسکی تاریک دره، لالچین بهار، دشت بهار، مار چهل دم رزن، موزه بوعلی، موزه تاریخ طبیعی همدان، موزه هگمتانه، موزه جامع نظری، قبر اسکندر، مسجد شاه تهماسب اسدآباد، کاروانسرای فرسفج تويسرکان، حمام حاج آقا تراب نهاوند، امامزاده یحیی (ﷺ)، امامزاده محسن (قبر ابودجانه صحابی پیامبر اسلام ﷺ)، امامزاده اظهر در جزین، مسجد پیغمبر (ﷺ)، مسجد میرزاتقی، دره مرادیگ، کلیسای معروف همدان.

یک فنجان چای سفید

چای سفید که طعم ملایم و شیرین دارد، در چین، ژاپن و منطقه دارجیلینگ هند تولید می شود. چای سفید از گلبرگ های تازه

گیاه تهیه می‌شود که هنوز پرز خود را از دست نداده است. در آغاز فصل بهار، غنچه چای را پیش از آنکه باز شود، می‌چینند و خشک می‌کنند. چای سفید خاصیت فوق‌العاده‌ای دارد و سه برابر چای سبز یا سیاه حاوی پلی فنل‌های آنتی‌اکسیدان است. چای سفید، خواص درمانی متعددی دارد از جمله: کاهش کلسترول و فشارخون، تقویت دندان و لثه، سلامت استخوان. این چای خاصیت ضد ویروسی و ضد باکتریایی دارد. در کاهش قندخون مؤثر است، از تولید سلول‌های سرطانزا جلوگیری و با سرطان‌های روده، پروستات و معده مقابله می‌کند. در رقیق کردن خون، افزایش عملکرد و تقویت و سالم نگه داشتن رگ‌های خونی نقش دارد. یک آرامبخش قوی و تأثیرگذار برای اعصاب است. افرادی که روزی دو بار و یا بیشتر چای سفید مصرف می‌کنند، ۵۰ درصد کمتر در معرض سکته قلبی قرار دارند. چای سفید برای بیماران آرتریت و پوکی استخوان مفید است و بدن را در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا محافظت می‌کند، علائم بیماری ایدز را کاهش می‌دهد و باکتری‌ها و

ویروس‌هایی را که باعث بوی نامطبوع دهان و پوسیدگی دندان می‌شوند، از بین می‌برد. بهتر است، چای سفید را در آبی با دمای کمتر از دمای جوش تهیه کنید.

بستنی سرد و خوشمزه

بستنی، مخلوط جامدی است که از ترکیب شیر، مواد شیرین کننده، پایدار کننده و مواد طعم دهنده تشکیل شده است. هر اندازه شیر مصرف شده در بستنی پر چرب‌تر باشد، کلسیم موجود در آن کمتر جذب می‌شود. بهترین بستنی، بستنی است که از شیر کم‌چرب و شکر کم تهیه شده باشد و با مواد غذایی جانبی مثل میوه یا انواع مغزها و ژله مخلوط نشده باشد. شواهد نشان داده در قرن دوم بعد از میلاد، اسکندر از خوردن برف با طعم عسل و عصاره میوه‌ها لذت می‌برده است اما می‌گویند ۳ هزار سال قبل، چینی‌ها از آبمیوه سرد شده استفاده می‌کردند و رومیان از برف کوه‌ها برای سرد کردن آبمیوه‌هایشان استفاده می‌کردند. مارکوپولو پس از بازگشت از سفر به چین، دستور یک

دسر را به ایتالیا برد که به آن شربت می گفتند اما این دسر ویژگی های بستنی امروزی را داشت.

اولین دستگاه بستنی ساز توسط خانمی به نام «نانسی جانسون» ساخته شد. تاریخچه ورود بستنی به ایران به دوران سلطنت ناصرالدین شاه باز می گردد. وی برای اولین بار در سفر سوم خود به فرانسه در محل ییلاقی، مزه بستنی را امتحان کرد و در همین دوران، ساخت بستنی در کشورمان آغاز شد.

نرمی و پوکی استخوان

استخوان از مواد مختلفی تشکیل شده است. ترکیب این مواد باعث می شود، بافت استخوانی استحکام و قدرت زیادی داشته باشد. اگر ترکیب این مواد کم شود و یکی از مواد سازنده این بافت وجود نداشته باشد، استخوان ها نرم و پوک می شوند و دیگر تحمل بارها و فشارهای وارد بر خود را ندارند. کلسیم یکی از مواد تشکیل دهنده استخوان است که باعث استحکام آن می شود. کمبود این ماده در کودکان باعث نرمی استخوان می شود. استخوان های نرم، تحمل وزن زیاد را ندارند و در برابر

فشار خم می‌شوند. پاهایی که به شکل پرانتز از داخل یا بیرون خم شده‌اند، نتیجه نرمی استخوان در دوران کودکی هستند. کمبود کلسیم در دوران بزرگسالی باعث پوکی استخوان می‌شود. پوکی استخوان باعث می‌شود استخوان با فشار مختصری، دچار شکستگی شود. پوکی استخوان مشکلی است که به مرور زمان ایجاد می‌شود، یعنی پوکی استخوان از چندین سال پیش شروع شده و اکنون با شکستگی یا درد متوجه آن می‌شوند.

برای پیشگیری از ابتلا به این مشکل استخوانی به این نکات توجه کنید:

۱- اقدامات پیشگیری را باید از دوران کودکی و نوجوانی شروع کرد، لااقل این اقدامات باید از سنین جوانی شروع شوند و پیشگیری به صورت کامل انجام شود. در غیر این صورت باید در اسرع وقت از این عارضه پیشگیری شود.

۲- غذاهای حاوی کلسیم را به صورت روزانه مصرف کنید. مهم‌ترین منابع کلسیم، شیر، ماست، دوغ، پنیر و کشک است.

برای اینکه کلسیم بتواند در بدن جذب شود، باید ویتامین D کافی به بدن برسد. برای رساندن ویتامین D باید روزانه حداقل نیم ساعت زیر نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. اگر در جایی زندگی می کنید که نور خورشید به شما نمی رسد، باید از روغن کبد ماهی یا داروهای حاوی ویتامین D استفاده کنید.

۳- مصرف بیش از حد کافئین (چای و قهوه) و کشیدن سیگار باعث افزایش پوکی استخوان می شود.

۴- در صورت ابتلا به بیماری های غدد (تیروئید، پاراتیروئید)، بیماری های گوارشی (مشکلات معده یا روده ها)، ناراحتی کلیه یا مصرف مداوم داروهای مثل ضد تشنج ها، کورتون، داروهای ضد اسید معده، احتمال ابتلای بیمار به پوکی استخوان بیشتر می شود.

رموز خانه

❧ ایجاد رایحه دلپذیر در اتاق: هنگامی که لامپ روشنایی سرد شده، کمی از عطر مورد علاقه خود را به آن بمالید. هنگامی که لامپ را روشن کنید و گرما جریان یابد، اتاق پر از رایحه دلپذیر

مورد علاقه شما می‌شود.

♣ از بین بردن الکتریسته ساکن صفحه تلویزیون: برای از بین بردن الکتریسته ساکن از صفحه تلویزیون، چند قطره نرم کننده لباس را در مقداری آب بریزید و شیشه تلویزیون خود را با آن تمیز کنید.

♣ رفع بوی سیگار: برای جلوگیری از به جا ماندن بوی سیگار، یک کاسه کوچک سرکه را در گوشه‌ای از اتاق قرار دهید. روی کاسه را با یک نایلون محافظ بپوشانید و بعد چند سوراخ در آن ایجاد کنید که اگر کاسه واژگون شد، سرکه به همه جا پاشیده نشود.

♣ برای خوشبو کردن سطل زباله، مقداری پوست مرکبات را خرد کرده و درون آن بریزید.

♣ برای پاک کردن لکه خون از روی پارچه سفید، ابتدا از آب سرد و کمی مایع پاک کننده استفاده کنید. یادتان باشد از آبگرم هرگز استفاده نکنید چون لکه را ثابت می‌کند.

❧ چربی‌های غذا را در سینک آشپزخانه نریزید. بگذارید این چربی‌ها در یک ظرف مثل ظرف ماست جامد شود، سپس آن را در سطل زباله بیندازید.

دستپخت طنازان

❶ مادر: باز هم که پای چشمت کبود شده! مگه نگفته بودم هر وقت می‌خواهی دعوا کنی، تا بیست بشمار! پسر: چرا، ولی مادر کسی که با او دعوا می‌شد، بهش گفته بود تا ده بشمار! ❷ به یکی گفتند: یک جمله بگو که توش جای باشه. گفت: قوری!

❸ چوب کبریته سرش را می‌خارونه، آتش می‌گیره! ❹ به یکی گفتند: دو دوتا؟ گفت: چهارتا. بعد چهارتا گردو بهش دادن و گفتن: سه سه تا؟ گفت: یه گونی!

❺ طرف به رفیقش می‌گه: من یه تمساح پیدا کردم، چی کارش کنم؟ دوستش می‌گه: ببرش باغ وحش. فردا رفیق ازش می‌پرسه: بردیش؟ طرف می‌گه: آره، تازه امشب هم می‌خوام ببرمش سینما!

☉ یکی بالای ساختمان ۱۷ طبقه کار می‌کرده. رفیقش داد می‌زنه: غضنفر، بچہات مرد. طرف از بالای ساختمان خودش را پرت می‌کنه پایین. همین‌طور که داشته میومده پایین، فکر می‌کنه: من که هنوز زن نگرفتم، من اصلاً بچه ندارم، تازه اسمم هم که غضنفر نیست!