

در بزم گل‌ها بخوانید

- ۲..... گل افشان
- ۴..... فضیلت شوری
- ۵..... خدا خسته نمی‌شود
- ۶..... بلبل دستان بخوان
- ۸..... هُل بهار
- ۱۱..... هنرهای معاشرت
- ۱۶..... رنج آبدیده شدن
- ۱۸..... کلماتورهای لطیف
- ۱۹..... شغل سابق چهره‌ها
- ۲۰..... قدرت لبخند
- ۲۲..... میهمان آذری‌های مهربان
- ۲۴..... اطلاعات انسانی
- ۲۶..... سخن ورزشی
- ۲۷..... عادات پیر کننده
- ۳۰..... لوبیا سبز
- ۳۱..... کمک به بانوی خانه
- ۳۲..... تبسم بهاری

گل افشان

موسم باران رسید در چمن و مرغزار

فصل گل افشان رسید، پر شر و شور آبشار

دشت و دمن زنده شد، از نفس فرودین

باش تو هم پر نشاط، از نفس گرم یار

ماه جوان آمده، توش و توان آمده

فرصت سبزینه را هین تو غنیمت شمار

ای دل اگر آگهی از گذر روزگار

از پی هم سجده کن بر هنر کردگار

بر در و درگاه دوست، دست طلب پیش دار

تا که دهد حق تو را، نعمت خود پر شمار

بهار صحنه نمایشی سالانه است که هیچ گاه از زیبایی آن کاسته

نمی شود و دیدن و لذت بردن از هنر نمایی آفریننده آن هرگز

تکراری و ملال آور نمی شود. این نمایش ابتدا با رنگ سپید

شکوفه ها و سپس با سبزینه گل ها نقش می خورد. گویی طبیعت که

در ماه های زمستان در خواب بوده، با نفس حیات بخش فروردین از

خواب بیدار شده، دست و روی خود را در باران رحمت الهی شسته، موهایش را که شاخ و برگ درختان هستند شانه زده و از خوشی و سرمستی زندگی با نغمه خوانی پرندگان و ترنم آب روان در جوی ها همنوا شده است.

روح لطیف انسان ها که آب و گل آن با زیبایی و شادی سرشته شده در فصل بهار جانی تازه می گیرد. گویی عطر و بوی بهار درهای بسته تک تک سلول های بدن را باز می کند، به درون آنها سری می زند و شمیم حیات و عطر بهار را در گوشه گوشه آن پراکنده می کند. بر همین اساس است که با وزیدن نخستین نسیم فروردین، ما ایرانیان همچون مشتاقانی که گم گشته ای دارند پای در طبیعت زنده و پر نشاط می گذاریم و خود را غرق در عطر و بوی بهار می کنیم.

دوستان گرامی و خانواده محترم بشری! باز هم ورود به ورقی تازه از دفتر عمر را به شما تبریک می گویم زیرا هر روز زندگی ما می تواند نوروز باشد اگر اراده کنیم که روح و روان خود را در آن دگرگون کنیم یا اینکه دست کم تغییری اندک در روند گذران

زندگی خویش ایجاد کنیم. امیدواریم همه ما بتوانیم هم در زندگی شخصی خود متحول شویم و هم خدمت ارزنده‌تری به یکدیگر داشته باشیم چه بسا که امسال همان سال موعود باشد.

«سپیدار»

فضیلت شوری

سوره شوری و نام دیگرش «حم عسق» چهل و دومین سوره قرآن، مکی و دارای ۵۳ آیه است.

از رسول خدا (ﷺ) نقل شده: هر کس سوره شوری را قرائت کند، در شمار کسانی است که فرشتگان بر او درود می‌فرستند و برای او طلب آمرزش و رحمت الهی می‌کنند.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: هر کس سوره شوری را قرائت کند، خداوند در روز قیامت به گونه‌ای او را برمی‌انگیزد که چهره‌اش مانند برف سپید و مانند خورشید درخشان است تا این که نزد پروردگارش می‌ایستد. خداوند می‌فرماید: ای بنده من! بر قرائت سوره شوری مداومت کردی در حالی که از ثوابش آگاه نبودی! اما اگر ثواب آن را می‌دانستی، دائم آن را قرائت می‌کردی ولی من جزا و پاداش تو را به شکل کامل به تو عطا می‌کنم. سپس

می‌فرماید: او را به بهشت در آورید و به او قصری از یاقوت سرخ
بدهید که خداوند به آن شرافت داده است و به گونه‌ای است که از
درون، بیرون آن و از بیرون، درونش دیده می‌شود و در آن هزار
حوری بهشتی و هزار خدمتکار زن و مرد در خدمت او هستند.
خدا خسته نمی‌شود

«۱... است و جز او خدایی نیست. زنده و پاینده است. نه چُرَت او
را فرا می‌گیرد و نه خواب.» سوره بقره آیه ۲۵۵

همه انسان‌ها خسته می‌شوند، همه جانداران حتی پرنده‌ها و
درخت‌ها می‌خوابند. ما آدم‌ها هر کاری هم که بکنیم، آدمیم و در
ساعاتی از شبانه‌روز نیاز به خواب پیدا می‌کنیم، باید بخوابیم.
گرسنه‌مان می‌شود، آب می‌خواهیم و هوا و هزاران نیاز دیگر
داریم. فقط تویی که هیچ‌وقت، هیچ‌چیز نمی‌خواهی. فقط تویی
که به هیچ‌چیز احتیاج نداری. نه خسته می‌شوی، نه می‌خوابی.
شب‌ها که همه می‌خوابند، تو بیداری و مواظب دنیایی. چشم‌هایم
را که می‌بندم، دلم شور نمی‌زند. خاطرم جمع است و می‌دانم که
بالای سر همه و همه جا هستی. خیالم راحت است چون همه چیز

رو به راه است و تو رو به راهش می‌کنی. برای این که تو خدایی،
خدای بزرگ بی‌نیاز. فکرش را بکنید، اگر خدا هم می‌خواید، اگر
خدا هم مجبور بود گاهی چشمش را ببندد، اگر خدا هم خسته
می‌شد و لازم بود استراحت کند، آن وقت چه بلایی سر این دنیا و
ما می‌آمد؟

«عرفان نظر آهاری»

بلبل دستان بخوان

باد بهاری وزید، از طرف مرغزار
باز به گردون رسید، ناله هر مرغ زار
سرو شد افراخته، کار چمن ساخته
نعره زنان فاخته، بر سر بید و چنار
گل به چمن در بر است، ماه مگر یا خورست
سرو به رقص اندراست، بر طرف جویبار
شاخ که با میوه‌هاست، سنگ به پا می‌خورد
بید مگر فارغ است، از ستم نابکار

شیوه نرگس بین، نرزد بنفشه نشین
سوسن رENA گزین، زرد شقایق بیار
خیز و غنیمت شمار، جنبش باد ربیع
ناله موزون مرغ، بوی خوش لاله زار
هر گل و برگی که هست، یاد خدا می کند
بلبل و قمری چه خواند، یاد خداوندگار
برگ درختان سبز، پیش خداوند هوش
هر ورقی دفترست، معرفت کردگار
وقت بهار است خیز، تا به تماشا رویم
تکیه بر ایام نیست، تا دگر آید بهار
بلبل دستان بخوان، مرغ خوش الحان بدان
طوطی شکر فشان، نُقل به مجلس بیار
بر طرف کوه و دشت، روز طوافست و گشت
وقت بهاران گذشت، گفته سعدی بیار
«سعدی شیرازی»

هَل بهار

روزهای کودکی وقتی برای اولین بار می‌خواستیم سوار دوچرخه شویم، قادر به حفظ تعادل خود نبودیم و از یک طرف به زمین می‌افتادیم و دوچرخه هم روی ما می‌افتاد. آن زمان نمی‌دانستیم که دوچرخه فقط تا وقتی که حرکت می‌کند، می‌تواند مستقیم بایستد و به محض متوقف شدن، تقدیرش افتادن است. در آن روزها به طور معمول پدر یا مادر یا یکی از کسانی که دوستانمان داشت، پشت دوچرخه را نگه می‌داشت و آن را هَل می‌داد و از ما می‌خواست فقط پا بزنیم. چند قدم که با دوچرخه راه می‌رفتیم، ما را رها می‌کرد و منتظر می‌ماند تا خودمان به تنهایی تعادل در حرکت را یاد بگیریم. آن هَل دادن اولیه، دوچرخه سواری را برایمان آسان می‌کرد و ما را ترغیب به ادامه دوچرخه سواری می‌کرد.

خاطره شیرین حرکت بدون سقوط، به ما این جرأت را می‌داد که روزهای بعد بدون نیاز به هَل اولیه، به کمک دست و پاهایمان به دوچرخه سواری پردازیم؛ اما اگر آن هَل دادن اول نبود، شاید

یاد گرفتن ما خیلی دیرتر و پس از زمین خوردن‌های بیشتری انجام می‌شد. بعضی اسم این هل دادن اول را «تلنگر» می‌گذارند. برخی به آن «یخ شکن» می‌گویند و گروهی هم آن را «استارت اول» می‌نامند اما حقیقت این است که هل دادن اول، هل دادن عشق و محبت است. یک جایزه مجانی از سوی کسانی است که دوستان دارند و می‌خواهند باورهای منجمد ما را در هم بریزند و به ما مزه و لذت حرکت و جریان یافتن را بچشانند.

نام این هل دادن اول هرچه باشد، باعث معجزه‌ای طلایی می‌شود و ترس شروع را از ما می‌گیرد و ما را درست در مسیری که آرزویش را داریم، قرار می‌دهد. اگر در واقع اهل رفتن باشیم، این استارت اول ما را راه می‌اندازد و از آن به بعد این خود ما هستیم که باید شتاب بگیریم و به اندازه‌ای که در خود لیاقت و جسارت سراغ داریم، به پیش برویم.

بهار هم یکی از آن تلنگرها و استارت‌های یخ‌شکن و طلایی جهان خلقت است که از سوی خالق به رایگان به همه موجودات هدیه شده است. انرژی سبز موجود در بهار، همه را وادار به

شکوفایی می‌کند. یخ‌ها را گرم می‌کند تا آب شدن را تجربه کنند. دانه‌ها را وادار به شکفتن، قد کشیدن، جوانه زنی و سر بر آوردن از زیر خاک می‌کند. پرنده‌ها را آواز خوان می‌کند و امید به زندگی و زایش و نو شدن را در دل همه جانداران جهان زنده می‌کند. خیلی‌ها که استعداد رفتن دارند و لیاقت و شایستگی دستیابی به اهداف عالی در عمق وجودشان پنهان است، با یک تلنگر بهار به خود می‌آیند، سریع در راه قرار می‌گیرند، حرکت طلایی زندگی خود را شروع می‌کنند و تا رسیدن به سر منزل مقصود با اراده و پشتکاری روز افزون به رفتن ادامه می‌دهند. برخی نیز که از درون قوی هستند و قبل از آمدن بهار و در سرمای زمستان برای رسیدن به اهداف عالی خیز برمی‌دارند، وقتی بوی بهار و تلنگر پر طراوت آن وجودشان را فرا می‌گیرد، امید و غیرت و تصمیم‌شان چند برابر می‌شود و به جهش‌های بی‌نظیر دست می‌یابند.

بهار برای افرادی با روحیه خشک و افسرده معجزه می‌کند و برای آنها که شور و هیجان از درون‌شان فوران می‌کند. این یک

ویژگی اعجاز آور بهار است که بی‌منت، همه را تلنگر می‌زند و در شروع هر سال، هل دادن اول را رایگان به همه مخلوقات جهان هدیه می‌دهد.

عاشقان بهار همیشه به محض آمدن او به احترام‌اش از جا برمی‌خیزند و مشتاقانه شروع به حرکت می‌کنند. آنها فرصت حضور در مقابل بهار را بهترین فرصت برای شکستن موانعی می‌دانند که قبل از آن گمان می‌کردند غیر قابل عبور هستند. آنها مانند کودکانی که سوار دوچرخه می‌شوند و منتظرند تا هل اول به آنها داده شود، با روی پا ایستادن، به بهار می‌گویند که ما آماده‌ایم، تلنگر بزن!

«موفقیت»

هنرهای معاشرت

زندگی اجتماعی و برخورد مناسب با دیگران، یک هنر است که بخشی از آن در خانواده از طریق معاشرت والدین با بستگان، همسایگان، دوستان و سایر افراد به کودکان آموزش داده می‌شود و بخش دیگری از آن هم در جریان رشد افراد از کودکی تا

بزرگسالی به شکلی عینی و عملی تجربه می‌شود. البته بازگو کردن برخی از سرفصل‌های معاشرت با سایرین، خالی از لطف نیست.

*** با صدای بلند حرف نزنید. در هنگام حرف زدن دیگران، سخنی نگویند و صحبت دیگران را مرتب قطع نکنید.**

*** با کودکان با آرامش و صبوری رفتار کنید زیرا آنان رفتارشان را از شما تقلید می‌کنند و بزرگ‌ترها را الگوی خود قرار می‌دهند. اگر از شما رفتار بدی را یاد بگیرند، بی‌تردید در خطای آنان سهیم خواهید بود.**

*** برای خود و دیگران شخصیت اخلاقی قائل شوید زیرا کسی که در خود احساس بی‌شخصیتی کند، هرگز روی خوشبختی را نخواهد دید و تن به هر کار حقیر و بی‌ارزشی می‌دهد.**

*** به اشتباه دیگران نخندید زیرا انتظار ندارید هنگامی که اشتباهی مرتکب شدید، مایه تمسخر دیگران شوید.**

*** به بزرگ‌ترها احترام بگذارید و در پاسخ دادن به آنان صبور و مهربان باشید، مبدا نسبت به پدر و مادر به گونه‌ای رفتار کنید که**

دلشکسته شوند.

*** دروغ نگویید و رفتار تملق آمیز نداشته باشید زیرا رفتار نمایشی دوامی ندارد و دیر یا زود، حقیقت وجود دروغگو نمایان خواهد شد.**

*** در میان جمع، در ابراز محبت نسبت به همسر خود افراط نکنید.**

*** تحت هیچ شرایطی سیگار استعمال نکنید و اگر به هر دلیلی خواستید سیگار بکشید، از انجام آن در محافل عمومی خودداری کنید زیرا این کار شما اهانت به دیگران و نادیده گرفتن حقوق شخصی آنان است.**

*** رازدار باشید و هرگز عیب دیگران یا عملی را که ناخواسته پیش شما مرتکب شده‌اند، فاش نکنید. خود را به جای آن فرد بگذارید تا متوجه شوید رازداری چقدر اهمیت دارد.**

*** رعایت احکام دینی در روابط بین زن و مرد باعث عزت و سرافرازی انسان‌هاست. هرگز نباید نسبت به رعایت حدود الهی در این زمینه بی‌اعتنایی کرد زیرا زیان آن به طور کامل به خود انسان باز می‌گردد.**

*** رعایت ادب و نزاکت حتی در برخورد با افرادی که باعث رنجش شما شده‌اند، شخصیت والای شما را بیشتر به دیگران ثابت می‌کند.**

*** زیاد سخن نگویند زیرا هرچه بیشتر حرف بزنید، امکان اشتباه شما بیشتر می‌شود.**

*** صراحت بیان را هرگز فراموش نکنید و به راحتی با تعارف‌های دیگران، خود را نبازید ولی بدانید صراحت گفتار با گستاخی تفاوت دارد. نه کمرو باشید و نه گستاخ.**

*** لازم نیست به هر پیشنهادی پاسخ مثبت بدهید. باید جرأت و شهامت «نه گفتن» در کارها و پیشنهادهایی را که به آن تمایل ندارید، داشته باشید و ملاحظه‌کاری را کنار بگذارید.**

*** مرتب به ساعت‌تان نگاه نکنید مگر آن‌که بخواهید به زودی جلسه را ترک کنید.**

*** مسائل محرمانه خود را پیش کسی بازگو نکنید زیرا باز کردن مسائل و مشکلات پیش هر کس فقط انسان را سبک و دارای نقطه ضعف نشان می‌دهد و ممکن است کسی با سوءاستفاده از آنها**

مشکلات شما را چند برابر کند.

* وقت شناس باشید و به وعده‌هایی که می‌دهید، عمل کنید اما هرگز قول و وعده‌ای ندهید که پشیمانی به دنبال داشته باشد.

* هرگز با شوخی بی‌مورد به دیگران توهین نکنید و تفاوت بین شوخی و جدی را رعایت کنید. توهین و هتک حرمت دیگران به بهانه شوخی قابل توجیه نیست.

* هرگز حریم شخصی دیگران را نادیده نگیرید و بیش از اندازه لازم به افراد نزدیک نشوید.

* از مردم آزاری پرهیزید، این کار چه در عالم حقیقی و چه در محیط مجازی با اصول انسانی سازگاری ندارد. مزاحمت تلفنی، خود را به عنوان جنس مخالف در چت اینترنتی معرفی کردن و ابراز علاقه کاذب به دیگران از جمله مصادیق مردم آزاری در قرن بیست و یکم است.

* هیچ‌گاه از یاد خدا غافل نشوید و هرگز نگویند «هرچه بادا باد» زیرا در معادله زندگی همیشه به میزان اشتباه، جریمه نخواهیم شد و گاهی برای یک اشتباه کوچک به سختی مجازات می‌شویم و همواره امکان جبران وجود ندارد.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

رنج آبدیده شدن

آهنگری پس از گذراندن دوران جوانی پر شور، تصمیم گرفت، زندگی‌اش را وقف خدا کند. سال‌ها با علاقه کار کرد، به دیگران نیکی کرد اما با تمام پرهیزکاری، گویی در زندگی او اشکالی وجود داشت، حتی مشکلاتش بیشتر می‌شد.

روزی دوستی به دیدنش آمد و پس از اطلاع از وضعیت دشوار زندگی او گفت: عجیب است. درست بعد از این که تصمیم گرفتی مرد خدا ترسی بشوی، زندگی‌ات بدتر شد. نمی‌خواهم ایمانت را ضعیف کنم اما با وجود تمام تلاش‌هایت در مسیر معنویت، هیچ چیز بهتر نشده است. آهنگر بلافاصله پاسخ او را نداد. خودش هم بارها همین فکر را کرده بود زیرا نمی‌فهمید چه بر سر زندگی‌اش آمده است اما سرانجام پاسخ درست را یافته بود. او به دوستش گفت: فولاد خام به کارگاه می‌آورند تا از آن شمشیر بسازم. می‌دانی چطور این کار را می‌کنم؟ اول تکه فولاد را به اندازه گرمای جهنم حرارت می‌دهم تا گداخته شود. بعد با سنگین‌ترین پتک، بی‌رحمانه پشت سر هم به آن ضربه می‌زنم تا فولاد، شکلی را که

من می‌خواهم بگیرد. بعد آن را در ظرف آب سرد فرو می‌برم. فولاد به خاطر این تغییر ناگهانی دما، ناله می‌کند و رنج می‌برد. یک‌بار کافی نیست، باید این کار را آن‌قدر تکرار کنم تا شمشیر مورد نظرم ساخته شود.

آهنگر مدتی سکوت کرد، نفس عمیقی کشید و ادامه داد: گاهی فولادی که به دستم می‌رسد، نمی‌تواند تاب این عملیات را بیاورد. حرارت، ضربات پتک و آب‌سرد روی آن را ترک می‌اندازد. می‌دانم از آن فولاد هرگز تیغه شمشیر مناسبی ساخته نمی‌شود. آهنگر ادامه داد: می‌دانم خدا دارد مرا در آتش رنج حرارت می‌دهد. ضربات پتکی را که بر زندگی من وارد کرده، پذیرفته‌ام و گاهی به‌شدت احساس سرما می‌کنم. انگار فولادی هستم که از آب‌دیده شدن عذاب می‌کشد. با این حال تنها دعایم این است: خدایا، از این کار دست‌نکش تا شکلی را که تو می‌خواهی، به خود بگیرم. با هر روشی که می‌پسندی و هر مدت که لازم است به آب‌دیده کردن من ادامه بده اما هرگز مرا به توده فولادهای بی‌فایده پرتاب نکن.

«مترجم زهره زاهدی»

کلماتورهای لطیف

- 😊 برگ سبز، در ورودی و برگ زرد، در خروجی بهار هستند.
- 😊 آدم خسته، از خواب بیشتر از بیداری حرف شنوی دارد.
- 😊 آدم پرگو، فرصت نمی‌دهد سکوت، نفس تازه کند.
- 😊 عاشق غمی هستم که ماسک لبخند به چهره می‌زند.
- 😊 خروس خسیس هنگام طلوع خورشید، آوازش را پس‌انداز می‌کند.
- 😊 به بچه‌ها جمع عیدی‌ها را یاد داده‌ایم اما تقسیم‌شان را هرگز!
- 😊 قله‌های بلند، جای آدم‌های پست نیست.
- 😊 ماهی قرمز تنگ آب، به احترام ماهی سبزی‌پلو که خورده شده بود، یک دقیقه بی‌حرکت ماند.
- 😊 نانی که شاعر از راه شعر درمی‌آورد، نان فانتزی است!
- 😊 خواستگار از بس که سؤال کرد، جوابش کردند!
- 😊 صورت، ویتترین دل است! اجناسش قیمت ندارند.
- 😊 خیاط قانع، برای لباس خودش جیب نمی‌دوزد!
- 😊 عشق، سرمایه‌ای است که برایش از سر، مایه می‌گذارند!

«پرویز شاپور. علیرضا جمشیدی»

شغل سابق چهره‌ها

بعضی از شخصیت‌های مهم سیاسی جهان و دانشمندان بزرگی که نام آنان در تاریخ ثبت شده، پیش از این که به سمت سیاسی یا اختراع و ابداع خود معروف شوند، شغلی مانند شغل بسیاری از مردم زمان خود را داشتند یا به فعالیت‌هایی مشغول بودند که گاهی هیچ مناسبت و ارتباطی با عامل شهرت آنان نداشت. بد نیست دفتر زندگی تعدادی از این چهره‌ها را ورق بزنیم تا ببینیم آنان در ابتدا چه فعالیتی داشتند.

◀ ناپلئون بناپارت امپراتور فرانسه قبل از این که امپراتور شود، افسر توپخانه بود.

◀ طه حسین دانشمند و وزیر فرهنگ مصر در ابتدا قاری قرآن بود.

◀ شغل قبلی رابرت هوک فیزیکدان انگلیسی، نقاشی بود.

◀ جرج واشنگتن پیش از این که اولین رئیس‌جمهور آمریکا شود، یک کشاورز بود.

◀ آلبرت انیشتین فیزیکدان بزرگ، در ابتدا منشی اداره ثبت بود.

◀ ساموئل مورس آمریکایی پیش از آن که یک مخترع باشد، نقاش بود.

◀ نادرشاه افشار پیش از این که به پادشاهی ایران برسد، پوستین‌دوز بود.

◀ هوشه‌مینه رهبر فقید ویتنام، در ابتدا نانوا بود.

◀ اولین شغل آدولف هیتلر دیکتاتور آلمان، نقاشی بود.

قدرت لبخند

در یکی از شهرهای اروپایی، پیرمردی تنها زندگی می‌کرد. هیچ‌کس نمی‌دانست چرا او تنهاست و زن و فرزندی ندارد.

او دارای صورتی زشت بود شاید به خاطر همین مشکل، هیچ‌کس به سراغش نمی‌آمد و همه از او وحشت داشتند و کودکان از وی دوری می‌کردند. قیافه زشت پیرمرد مانع از آن بود که کسی او را دوست داشته باشد و بتواند ساعتی در کنارش باشد. زشتی صورت پیرمرد باعث تغییر اخلاق او هم شده بود. او که همه را گریزان از

خود می‌دید، دچار نوعی ناراحتی روحی شد که می‌توان آن را به مالیخولیا تشبیه کرد. همان‌طور که دیگران از او می‌گریختند، او هم طاق‌ت معاشرت با سائرین را نداشت و با آنها پر خاشگری می‌کرد.

سال‌ها این وضع ادامه داشت تا این‌که یک روز، همسایگان جدیدی در نزدیکی منزل پیرمرد ساکن شدند. آنها خانواده خوشبختی بودند و دختر کوچک و زیبایی داشتند. یک روز دختر که از ماجرای پیرمرد آگاهی نداشت، از کنار خانه او گذشت. همزمان با عبور او از کنار خانه، پیرمرد هم بیرون آمد و دیدگان دختر با وی برخورد کرد اما ناگهان اتفاق تازه‌ای رخ داد. پیرمرد با کمال تعجب مشاهده کرد که دختر برخلاف سایر مردم با دیدن صورت او احساس انزجار نکرد و به جای این‌که متنفر شود و از آنجا بگریزد، به او لبخند زد. لبخند زیبای دختر همچون گلی بر صورت پیرمرد نشست. آن دو بدون این‌که کلمه‌ای با هم صحبت کنند، به دنبال کار خود رفتند. همین لبخند دختر در روحیه پیرمرد تأثیر شگفت‌انگیزی گذاشت.

او هر روز انتظار دیدن دختر و لبخند زیبایش را می کشید. دخترک هم هر بار که پیرمرد را می دید، شدت علاقه وی به خودش را بیشتر احساس می کرد و با حرکات کودکانه خود، سعی در جلب محبت او داشت.

چند ماهی این ماجرا ادامه داشت تا این که دخترک دیگر پیرمرد را ندید. یک روز پستیچی نامه ای به منزل آنها آورد و پدر دختر نامه را گرفت. وصیتنامه پیرمرد همسایه بود که همه ثروتش را به دخترک بخشیده بود.

«راه موفقیت»

میهمان آذری های مهربان

تپه حسنلو این تپه باستانی در ۱۲ کیلومتری شهرستان نقده و در کنار روستای «سلدوز» قرار دارد و قدمت آن به هزاره های قبل از میلاد می رسد.

این تپه مدت ها محل سکونت اقوام مختلف بوده است. از میان آثار به دست آمده از تپه، می توان به جام بزرگ طلایی حسنلو اشاره کرد. کشف این جام طلایی از مهم ترین کشفیات علمی در تاریخ باستانشناسی ایران و جهان است زیرا به عنوان یک اثر پرکار با

نقوش کوچک و بزرگ شهرت دارد. در دوره چهارم تمدن بسیار درخشانی در حسنلو وجود داشت. این دوره مهم‌ترین دوره فرهنگی این تپه است و برج و بارو و تالارهای ستون‌دار در این دوره بنا شد.

مجموعه تخت سلیمان این مجموعه بزرگ تاریخی در فاصله ۴۵ کیلومتری شمال شرقی شهرستان تکاب واقع شده است. این مجموعه شامل بناهای تاریخی، دریاچه و یکی از سه آتشکده بزرگ ساسانی موسوم به «آذرگشنسب» است. تخت سلیمان که در فهرست آثار جهانی به ثبت رسیده، دارای بناهای تاریخی متعلق به دوره ساسانی و ایلخانی است. در ایران باستان، آب احترام خاصی داشت و زیارتگاه‌ها را اغلب در کنار آب می‌ساختند. دریاچه تخت سلیمان به شکل بیضی و بسیار عمیق است. ویژگی این دریاچه این است که به صورت چشمه جوشانی از طبقات زیرین زمین فوران می‌کند. طبق محاسبات در هر ثانیه ۱۰۰ لیتر آب از زمین می‌جوشد. در شمال غربی دریاچه، ایوان خسرو قرار داشته

که در حال حاضر جرز و ازاره‌های آن باقی مانده است. آتشکده آذرگشنسب که شامل یک مجموعه بوده، فرو ریخته و بقایای بناهای منفرد اطراف دریاچه مربوط به دوره ایلخانی است که نوعی تنوع کاشی‌کاری در تخت سلیمان به وجود آورده است.

غار فخریگاه این غار در ۱۵ کیلومتری شهر مهاباد و در جنوب روستای «ایندرقاش» در دل کوه قرار دارد. معماری غار از نوع «گور دخمه» است و آن را به «فر آتیس» پدر «دیاکو» اولین پادشاه ماد نسبت می‌دهند. بعضی از مورخان معتقدند این غار آرامگاه «فر آتیس» هم هست. دخمه فخریگاه دارای ۴ ستون و دو پله در سمت چپ ایوان است.

«مسعود سنوبری»

اطلاعات انسانی

♣ وزن کبد هر انسان به‌طور متوسط ۵ برابر بیشتر از وزن قلب اوست.

♣ پوست سر هر شخص به‌طور متوسط بین ۱۲۰ هزار تا ۱۵۰ هزار تار مو دارد.

♣ در مغز انسان، ۱۰۰ میلیون رشته عصبی وجود دارد. هر رشته عصبی به صدها رشته عصبی دیگر متصل است.

♣ در بدن هر انسان، ۲۳۰ مفصل وجود دارد.

♣ هر فرد به طور متوسط در هر دقیقه، ۱۲ تا ۱۸ بار نفس می کشد.

♣ طول عمر متوسط هر غده چشایی انسان، بین ۷ تا ۱۰ روز است.

♣ عضلات و ماهیچه های یک مرد حدود ۴۰ درصد از وزن بدنش را تشکیل می دهد.

♣ هر انسان در طول روز به طور متوسط حدود ۸ تا ۱۰ هزار قدم برمی دارد.

♣ بخش گیجگاهی، قسمتی از مغز است که قدرت شنیدن و درک سخنان دیگران را برای انسان ها تأمین می کند.

♣ طول عمر هر مژه به طور میانگین حدود ۱۵۰ روز است.

♣ یک سوم از استخوان های بدن انسان دارای بافت زنده و بقیه استخوان ها از کلسیم، فسفر و دیگر مواد معدنی تشکیل شده است.

♣ ماده‌ای که خون انسان از نظر ترکیب شیمیایی به آن شباهت زیادی دارد، آب دریا است.

♣ دوش آب سرد، قوای جسمانی را افزایش می‌دهد.

♣ افراد در هنگام تنهایی، کمتر غذا می‌خورند تا در جمع دیگران.

«گرد آوری: ناهید قادری‌نسب»

سخن ورزشی

ورزش و ترمیم سلول‌های عضلات متخصصان علوم پزشکی با انجام آزمایش‌های جدید روی سلول‌های بنیادی بالغ در عضلات، دریافته‌اند که این سلول‌ها با ورزش کردن واکنش مثبت نشان می‌دهند. نتایج آزمایش‌ها نشان داد؛ حرکات ورزشی سلول‌هایی را هدف قرار می‌دهد و تحریک می‌کند که فعالیت آنها برای ترمیم شدن عضلات حائز اهمیت است. این یافته می‌تواند به روش‌های درمانی جدید برای بهبود و معالجه عضلات آسیب دیده و نیز پیشگیری از تحلیل رفتن عضلات همزمان با بالا رفتن سن منجر شود.

استفاده خودسرانه از زانوبند، عضلات را ضعیف می‌کند

دبیر انجمن جراحی زانو، آرتروسکوپی و آسیب‌های ورزشی اعلام کرد: عارضه ضعف عضلات به دنبال بد نشستن ایجاد می‌شود. دکتر سهیل مهدی‌پور گفت: استفاده نابجا از زانوبندهای پزشکی و ورزشی موجب ضعف عضلات می‌شود. این امر باعث می‌شود زانوبند، فشاری را که باید به صورت طبیعی بر زانو وارد شود، به خود بگیرد و در نتیجه عضلات به تدریج ضعیف شود.

«ابراهیم کربلایی»

عادات پیرکننده

برخی از عادات روزمره زندگی با تأثیر منفی بر اندام‌های بدن موجب پیری زودرس می‌شود. در اینجا به برخی از این عادات اشاره و برای ترک آنها تلاش می‌کنیم:

تماشای طولانی مدت تلویزیون در حالی که اکثر مردم تماشای تلویزیون را تنها موجب تضعیف بینایی خود می‌دانند، براساس تحقیقات کارشناسان ثابت شده به ازای هر ساعت تماشای

تلویزیون، ۲۲ دقیقه از طول عمر انسان کم می‌شود. همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهد، تماشای تلویزیون خطر ابتلا به آلزایمر را به صورت محسوسی افزایش می‌دهد.

نوشیدن مایعات با نی نوشیدن مایعات با استفاده از نی یا از طریق بطری‌ها که معمولاً در محافل ورزشی و بیشتر از سوی ورزشکاران انجام می‌شود، عملکردی مانند سیگار کشیدن دارد و با جمع کردن دهان موجب پیدایش چین و چروک در این ناحیه از صورت می‌شود و این چروک‌ها چهره فرد را پیرتر نشان می‌دهد.

افراط و تفریط ورزشی فواید ورزش برای سلامتی و شادابی بدن بر هیچ‌کس پوشیده نیست. ورزش کردن موجب ایمنی در برابر ابتلا به آلزایمر، درمان بیماری‌های روحی و روانی، افزایش جریان خون و در نتیجه شادابی و جوانی پوست می‌شود اما افراط در ورزش نیز می‌تواند موجب سختی مفاصل و آسیب‌های غیر قابل درمان به استخوان‌ها شود.

استفاده طولانی مدت و بیش از حد نیاز از دستگاه‌های

گرم‌مازا: بسیاری از مردم از روش‌های مختلف برای جوان‌سازی پوست خود استفاده می‌کنند در حالی که نمی‌دانند طرز زندگی آنها موجب پیری زودرس می‌شود. بخاری‌ها و وسایل گرم‌مازا با گرمای تولیدی خود موجب از بین رفتن رطوبت محیط و در نتیجه خشکی پوست می‌شوند. یکی از آثار منفی نبود رطوبت در محیط زندگی، چروک شدن پوست است. قرار دادن یک کتری آب روی بخاری و پوشیدن لباس کلفت در خانه برای گرم شدن در فصل سرد، به سلامت پوست کمک می‌کند.

مصرف زیاد شکر گرچه امروزه همه افراد از مضرات مصرف شکر برای سلامتی بدن آگاه هستند اما این که شکر تأثیر قوی‌تری نسبت به نور خورشید و سیگار بر چین و چروک پوست دارد، نکته فراموش شده‌ای است. هنگامی که میزان قند در خون بالا می‌رود، پدیده‌ای به نام «گلیکیشن» رخ می‌دهد که کلاژن پوست را تخریب می‌کند و موجب چروکی و آویزانی آن می‌شود.

«راه موفقیت»

لوبیا سبز

لوبیا سبز حاوی ویتامین‌های A، B₁، B₂، pp، ث و مواد معدنی همچون پتاسیم، فسفر، کلسیم، منیزیم، آهن و هیدرات دوکربن، مواد آلبومینی، مواد چربی و مواد انرژی‌زا است. این نوع لوبیا به خوبی می‌تواند مواد مورد نیاز انسان را تأمین کند و وضعیت قلیایی بدن را افزایش دهد. لوبیا می‌تواند جای مواد گوشتی را برای بدن بگیرد. این گیاه مفید یک ماده غذایی مقوی و مدر محسوب می‌شود. در مواردی همچون سنگ کلیه و مثانه، حبس ادرار و وجود آلبومین در ادرار می‌توان عصاره لوبیا سبز خام را گرفت و روزی نصف لیوان آشامید. در مورد افراد مبتلا به نقرس، رماتیسم و سنگ‌های مجاری ادرار، بهتر است یکی از وعده‌های غذایی روز خود را به لوبیا سبز اختصاص داد.

مصرف لوبیا به صورت پوره به هضم آن کمک نمی‌کند بلکه بهتر است از غلاف لوبیا هم در غذا استفاده شود. هضم لوبیای خشک شده و مانده بسیار دشوارتر از لوبیای تازه است. افراط در مصرف لوبیای سبز ممکن است موجب اسهال، بد خوابی، سوءهاضمه و نفخ شود.

«کاظم کیانی»

کمک به بانوی خانه

چسب زدایی از بدن آثار و علائم باقی مانده از نوار چسب روی پوست بدن بیمار را می‌توان به آسانی با کمی استون پاک کرد * برای چسب زدایی از روی جلد کتاب یا ظروف آشپزخانه بهتر است بعد از کندن چسب، کمی نوار چسب شفاف دور انگشت خود بپیچید و چندین بار روی جای چسب بگذارید و بلند کنید تا آثار آن به راحتی پاک شود.

خارج کردن آب از گوش اگر هنگام شنا یا استحمام آب داخل گوش شما رفت، سر را در جهت گوشی که آب رفته پایین بیاورید. سپس روی همان پا بالا و پایین بپرید (شبه لی لی کردن)

* برای درمان سوختگی جزئی، محل سوختگی را روی دیواره محفظه یخساز یخچال یا روی دیواره ظرف حاوی یخ قرار دهید. برای تسکین فوری درد ناشی از ترشح روغن داغ، روی محل سوختگی قدری عصاره وانیل بریزید. در سوختگی‌های شدید از پماد سوختگی استفاده نکنید بلکه ابتدا محل سوختگی را زیر آب

سرد بگیرید تا درد کاهش پیدا کند. سپس فوری به پزشک مراجعه کنید.

* برای جلوگیری از سرایت بیماری واگیر مثل سرما خوردگی، آنفلوانزا و مانند آنها به سایر اعضای خانواده می‌توانید پیاز خام را به صورت ورقه‌های ضخیم ببرید و درون بشقاب در اتاق، آشپزخانه و سایر قسمت‌های خانه قرار دهید. پیاز میکروب‌ها را که در هوا پراکنده است، جذب می‌کند. درست به همین دلیل نباید هرگز از پیاز پوست کنده و در معرض هوا قرار گرفته برای خوردن استفاده کرد.

«الله گنجوی»

تبسم بهاری

❶ ملا نصرالدین یک نفر را در خیابان دید و پرسید: شما علی پسر ممد آقا پاسبان نیستی که توی کرج سر کوچه چراغی مأمور بود؟
پسر گفت: بله! نصرالدین: ببخشید! پس حتما عوضی گرفتم!
❷ روزی مسئول بهداشت به گاوداری رفتند و گفتند: شما به

گاواتون چی می دین می خورند؟ صاحب گاوداری گفت: پوست هندونه و طالبی. دویست هزار تومن جریمه اش کردند. چند ماه بعد دوباره آمدند و پرسیدند: به گاوها چی می دین می خورند؟ صاحب گاوداری ترسید و گفت: چلوکباب، چلومرغ. این بار ۲۵۰ هزار تومن جریمه اش کردند. دوباره رفتند، چند ماه بعد آمدند و گفتند: به گاوها چی می دین می خورند؟ صاحب گاوداری گفت: نمی دونم، پولش را می دم، خودشون می رن می خرن و می خورن!

☉ یه نفر دروغگو که خاطره تعریف می کرد، گفت: ما سال ۴۹ با دو نفر دعوامون شد، البته سال ۴۹ که مثل الان نبود، دو نفر خیلی بود!

☉ پیرمردی که ناراحتی قلبی پیدا کرده بود، به دکتر مراجعه کرد. دکتر پس از این که نسخه بلند بالایی برایش نوشت، دستور داد تا سه ماه از پله بالا و پایین نرود. سه ماه بعد پیرمرد دوباره به پزشک مراجعه کرد دکتر بعد از معاینه گفت: تبریک می گویم، به

طور کامل خوب شده‌اید. پیرمرد با خوشحالی گفت: یعنی دیگر می‌توانم از پله‌ها بالا و پایین بروم؟ دکتر جواب داد: بله حتما. پیرمرد از جا پرید و گفت: قربونت برم دکتر، خسته شدم از بس تو این سه ماه از پنجره رفتم تو خونه و از دیوار اومدم بیرون!

❶ دکتر اولی: تو چرا بین این همه رشته‌های پزشکی متخصص پوست شدی؟ دکتر دومی: به سه دلیل: اول این که هیچ مریض پوستی، نصف شب آدم را از خواب بیدار نمی‌کنه. دوم این که هیچ بیمار پوستی از این مرض نمی‌میره. سوم و مهم‌تر از همه این که هیچ بیماری پوستی خوب نمی‌شه!

❷ آقای طاسی وارد داروخانه شد و به دکتر داروساز گفت: لطف کنید یک شیشه داروی رشد مو بدهید؟ داروساز: شیشه کوچک می‌خواهید یا بزرگ؟ مرد طاس: کوچک باشد بهتر است، من از موی بلند خوشم نمی‌آید!