

در بهار قرآن بخوانید

- ۲.....ارزنده‌تر از یک عمر
- ۴.....همراه با احقاف
- ۴.....قبای لولاک
- ۶.....ناامیدی، کفر است
- ۷.....ماه عترت و قرآن
- ۱۰.....جذاب واقعی
- ۱۲.....ظاهر برازنده
- ۱۵.....دو انتخاب دارید
- ۱۹.....در صفحات تاریخ
- ۲۰.....تنوری کلماتور
- ۲۲.....اشعه‌های دانش
- ۲۴.....همچنان نصف جهان
- ۲۶.....اسرار آرامش
- ۲۸.....اولین قاتل ایرانی‌ها
- ۲۹.....عصرانه مفید
- ۳۱.....توصیه‌های گوشتی
- ۳۳.....تبسم داغ

ارزنده‌تر از یک عمر

در کتاب‌های داستان دوران کودکی ما جملاتی چون : پادشاه سرزمینی به مناسبت تولد فرزندش یا ازدواجش با شاهزاده‌خانمی از سرزمین همسایه، ۷ شبانه‌روز جشن برپا کرد و همه مردم شهر را در این میهمانی شرکت داد، فراوان به چشم می‌خورد در واقع طولانی‌ترین میهمانی قدیمی‌ترها ۷ شبانه‌روز طول می‌کشید؛ اما یک میهمانی عمومی را می‌شناسم که هر سال تنها یک‌بار برپا می‌شود و ۳۰ شبانه‌روز ادامه دارد. دلیل برگزاری این میهمانی، تولد دوباره همه میهمانان است. جالب این‌که میهمانان هر سال با شور و شوق فراوان برای رسیدن فصل تولد دوباره خود لحظه شماری می‌کنند.

میزبان مهربان برای تک‌تک میهمانان خود سنگ تمام می‌گذارد و از بذل و بخشش هدایای متعدد دریغ نمی‌کند. مقدمات میهمانی از دو ماه قبل فراهم می‌شود. مشتاقان منتظر در نیمه ماه رجب با خود خلوت می‌کنند و جسم و جان را در چشمه نیایش شست‌وشو می‌دهند و در نیمه ماه شعبان، میلاد خورشید دوازدهم را به جشن می‌نشینند. سپس توشه‌هایی که در این دو ماه جمع کرده‌اند، با خود بر سر سفره رمضان می‌برند.

هنگامی که میهمانی رمضان از نیمه می‌گذرد و جسم و روح همه با روزه روز و عبادت شب‌های نورانی آن روشنایی می‌گیرد، شب‌هایی ارزنده‌تر از یک عمر فرا می‌رسند. تنها چیزی که از میهمانان رمضان خواسته شده، این است که شب‌های قدر را قدر بدانند. این که پروردگار مهربان، شب را برای تعیین سرنوشت انسان‌ها مقرر کرده، حکمت‌های فراوانی دارد. روز زمان کار و فعالیت و کسب روزی است اما شب به دور از هیاهوی روزمره زندگی می‌توان با پای دل به درگاه خالق هستی رهسپار شد و اسرار ناگفته و گره‌های بسته را برای او بازگو کرد. آن‌گاه همان‌گونه که خداوند به بندگان آموخته، با کلماتی عمیق و پر معنا که بر زبان ۱۴ بنده برگزیده او جاری شده و با واسطه قرار دادن کلام وحی و اهل بیت عصمت، حل مشکلات و پاک شدن روح و جان از ناخالصی‌ها را از پیشگاه یکتای بی‌همتا درخواست کرد. کسانی که فرصت طلایی میهمانی ۳۰ روزه را مغتنم شمرده‌اند، در پایان میهمانی عیدی ارزشمندی از میزبان می‌گیرند که تا یک سال آینده زندگی و آرامش خاطر آنان را کفایت می‌کند.

همراه با احقاف

احقاف چهل و ششمین سوره قرآن کریم است که ۳۵ آیه دارد. از پیامبر گرامی اسلام (ﷺ) در فضیلت این سوره نقل شده است: هر کس سوره احقاف را بخواند، به ازای هر دانه شن که در این دنیا است، ده حسنه به او داده و ده سیئه او محو و ده درجه بر درجات او افزوده می شود. احقاف جمع واژه (حقف) به معنی شن های روان است که بر اثر وزش باد در بیابان ها به صورت مستطیل و کج و معوج روی هم انباشته می شود. سرزمین قوم عاد را از این جهت احقاف می گفتند که ریگستانی به این شکل بود. تعبیر حدیث فوق در باره شن ها ناظر به همین معنی است. در حدیث دیگری از امام صادق (علیه السلام) آمده است: هر کس سوره احقاف را هر شب یا هر جمعه بخواند، خداوند وحشت دنیا را از او برمی دارد و از وحشت روز قیامت نیز در امان می ماند.

قبای لولاک

آن را که ولایت حسن نیست
طاعات، قبول ذوالمنن نیست
از بعد علی، قباى لولاک

جز در خور قامت حسن نیست
آن را که محبت تو ای شاه
چون پاک روان به مُلک تن نیست
در حسرتم آن که این چنین کس
چون مرغ چرا به بابزن نیست
خاک ره هندوی تو باشد
مشکی که به خطه ختن نیست
چون بازوی تو به کسر اصنام
نیروی خلیل بت شکن نیست
چون است که دشمن تو ای شاه
بر گردنش از قضا رسن نیست
بی نور تو عرش مستقر نه
بی رأی تو عقل مؤتمن نیست
ای شاه، قرین یک غلامت
صد همچو او یس در قَرَن نیست
جز مهر تو مایه جنان نه

جز مدح تو زینت سخن نیست
بی خاتم مهر تو فرشته
جز جانِ بلیس اهرمن نیست
من بنده دودمان اویم
حقا که در این سخن، سخن نیست
بی مهر علی و آل پاکش
آسوده «هما» روان به تن نیست

«همای شیرازی»

ناامیدی کفر است

«از رحمت خدا نا امید نشوید زیرا تنها کافران از رحمت خدا
ناامید می شوند.» سوره یوسف، آیه ۸۷

خدایا! گاهی وقت ها که داری امتحانم می کنی و من حواسم
نیست که این امتحان است، گاهی که چند اشتباه پشت سر هم
مرتکب می شوم، خودم را می بازم و کم می آورم. گاهی فکر
می کنم دیگر هیچ وقت، هیچ چیز درست نمی شود. فکر می کنم
مهربانی هایت تمام شده و دیگر نه برایت مهم هستم و نه دوستم
داری. خیال می کنم طنابی که مرا به تو می رساند، پاره شده و من

بین آسمان و زمین آویزان مانده‌ام. فکر می‌کنم گم شده‌ام و دیگر هیچ وقت پیدايم نمی‌کنی. صدايت می‌کنم و فکر می‌کنم نمی‌شنوی، یا خودت را به نشنیدن می‌زنی. احساس می‌کنم جوابم را نمی‌دهی. آن وقت است که فکر می‌کنم نیستی؛ چون اگر بودی، حتما کاری می‌کردی. اسم این حس که آدم را مچاله می‌کند، ناامیدی است. می‌دانم تو از ناامیدی بدت می‌آید و ناامیدها را دوست نداری. می‌گویی ناامیدی یک جور کفر است، یک جور فراموش کردن تو. راست می‌گویی اما با همه این حرف‌ها گاهی ناامیدی سراغم می‌آید. فکر می‌کنم ناامیدی کار شیطان است.

«عرفان نظر آهاری»

ماه عترت و قرآن

رمضان شهر عشق و عرفان است

رمضان بحر فیض و احسان است

رمضان ماه عترت و قرآن

گاه تجدید عهد و پیمان است

رمضان امتداد جاده نور

در گذرگاه هر مسلمان است

رمضان چل چراغ نورافشان
در شبستان قلب انسان است
ماه حکیم آشنایی‌ها
ماه تعطیل قهر و حرمان است
ماه شب زنده‌داری عشاق
ماه بیدارباش وجدان است
ماه اشک و خروش و ناله و آه
راه برگشت هر پشیمان است
ماه تسلیم در برابر خالق
ماه تمرین کار نیکان است
رمضان چشمه عطای خدا
ماه عفو و گذشت و غفران است
رمضان رهنما و راه گشا
بهر گم گشتگان حیران است
رمضان شاخساری از طوبی
غرفه‌ای از بهشت رضوان است

رمضان بارگاه «بسم‌ا...»

جلوه‌گاه «رحیم» و «رحمان» است

ماه تحصیل دانش و تقوی

گاهِ تطهیر و راه ایمان است

ماه اکرام عترت و قرآن

ماه اطفای نار نیران است

عید مسعود، زادروز حسن

روز پر فیض نیمه آن است

شب قدرش سلام بر مهدی

تا به فجرش که نورباران است

مغرب آفتاب عمر علی

مشرق ماهتاب قرآن است

در چنین مه که انس و جان یارب

بر سر سفره تو مهمان است

نظری سوی دردمندان کن

ای که نامت شفا و درمان است

بارالها به درگه کرم‌ت
سائل خسته‌دل فراوان است
کشور ما بهشت زهرا شد
بس که پر لاله خاک ایران است
ای خدا آرزوی این امت
جشن پیروزی شهیدان است
وای بر حال آن کسی که «حسان»
خصم قرآن و یار شیطان است
«علیرضا قزوه»

جذاب واقعی

دختر دانش‌آموزی، صورتی زشت و دندان‌هایی نامتناسب و
ناهماهنگ با گونه‌هایش داشت. موهایی کم‌پشت و رنگ چهره‌ای
تیره داشت. روز اول که به مدرسه جدیدش آمد، هیچ دختری
حاضر نبود کنار او بنشینند! نقطه مقابل او، دختر زیبارو و پولداری
بود که مورد توجه همه قرار داشت. او در همان روز اول مقابل
تازه‌وارد ایستاد و گفت: می‌دانی تو زشت‌ترین دختر این کلاسی؟
یک دفعه کلاس از خنده منفجر شد. بعضی از شاگردان هم

اغراق آمیز می‌خندیدند. تازه وارد با نگاهی مملو از مهربانی و عشق در جوابش جمله‌ای گفت که موجب شد در همان روز اول، احترام ویژه‌ای در میان همه و از جمله من پیدا کند. او گفت: اما بر عکس من، تو بسیار زیبا و جذاب هستی. او با همین یک جمله نشان داد قابل اطمینان‌ترین فرد کلاس است. شرایط طوری شد که برای اردوی آخر هفته، همه می‌خواستند با او هم‌گروه باشند! او برای هر کس، نام مناسبی انتخاب کرده بود. به یکی می‌گفت چشم عسلی و به یکی، ابرو کمانی. نام یکی از دبیران را گذاشته بود خوش‌اخلاق‌ترین معلم دنیا و مستخدم مدرسه را هم محبوب‌ترین یاور دانش‌آموزان می‌نامید. ویژگی برجسته او در تعریف و تمجیدهایش از دیگران بود که به آنها ایمان داشت و با این نام‌ها جنبه‌های مثبت هر فرد را برجسته می‌کرد. او مرا «بزرگ‌ترین نویسنده دنیا» و خواهرم را هم «بهترین آشپز دنیا» می‌دانست. البته حق داشت زیرا آشپزی خواهرم حرف نداشت. من از این تعجب کردم که او در یک هفته، چگونه چنین شناختی از همه ما پیدا کرده بود؟!

سال‌ها بعد، وقتی او به عنوان شهردار شهر کوچک ما انتخاب شد، به دیدنش رفتم و بدون توجه به صورت ظاهری‌اش، احساس کردم به شدت به او علاقه‌مندم. در روز خواستگاری، دلیل علاقه‌ام را جذابیت سحرآمیزش بیان کردم. او با همان سادگی و وقار همیشگی‌اش گفت: برای دیدن جذابیت یک چیز، باید از درون جذاب بود! در حال حاضر من از او یک دختر ۳ ساله دارم که بسیار زیباست و همه از زیبایی صورتش در حیرتند. روزی مادرم از همسرم پرسید که راز زیبایی دخترمان در چیست؟ همسرم جواب داد: من زیبایی چهره دخترم را مدیون خانواده پدری او هستم.

شادی را هدیه کن حتی به کسانی که آن را از تو گرفتند. عشق بورز به آنها که دلت را شکستند. دعا کن برای آنها که نفرینت کردند. بخند که خدا همیشه با توست.
«تو تویی. مترجم امیررضا آرمیون»

ظاهر برازنده

انسان در زندگی اجتماعی و در هنگام حضور در محافل و مجالس، محل کار یا تحصیل باید به شکلی ظاهر شود که هم متناسب با شأن و موقعیت اجتماعی او و هم مطابق با عرف جامعه

باشد. برای هماهنگی بیشتر با عرف جامعه، به این نکات دقت کنید:

*** با پیژامه و لباس خانه در کوچه، خیابان، راهروها و پارکینگ آپارتمان یا هر مکان عمومی و نیز در منزل دیگران هنگام میهمانی یا حتی هنگام میزبانی از میهمانان ظاهر نشوید.**

*** در مکان‌های رسمی، خیابان و محل کار از دمپایی به‌جای کفش استفاده نکنید.**

*** لباس‌های رنگارنگ و پر نقش و نگار برازنده نیست. نوع لباس با شخصیت شما رابطه مستقیمی دارد. سعی کنید به گونه‌ای لباس بپوشید که بیان‌کننده شأن و شخصیت مورد علاقه شما باشد. بهترین کار، پوشیدن لباس‌هایی با طرح ساده و رنگ‌های متناسب با سن شماست.**

*** استفاده از جوراب‌های پاره یا دوخته شده خلاف عرف است.**

*** پیراهن، کت و شلوار باید تمیز و اتو شده و کفش‌ها، واکس‌زده و براق باشد.**

*** یقه پیراهن باید آراسته باشد. باز گذاشتن دکمه آخر پیراهن، کار شایسته‌ای نیست.**

*** هرگز در مجامع رسمی و جلسات، پای خود را از کفش بیرون نیاورید.**

*** به کمر بند خود کلید، گوشی تلفن همراه یا هر وسیله دیگری آویزان نکنید!**

*** دستان خود را همیشه تمیز و نرم نگاه دارید.**

*** مواظب باشید هنگام راه رفتن، کلید یا سکه‌های داخل جیب‌تان سر و صدا نکنند!**

*** هرگز در میهمانی‌ها، مجامع عمومی و کوچه و خیابان، موهای‌تان را شانه نکنید، ناخن نگیرید، کفش‌هایتان را تمیز نکنید و لباس خود را مرتب نکنید.**

*** مدارک و اسناد داخل جیب‌تان را بیرون نریزید و پول‌های خود را نشمارید.**

*** هنگام راه رفتن، کفش و دمپایی خود را روی زمین نکشید. بهتر است صدای پای شما شنیده نشود یا صدای آن آرام و متین باشد.**

*** همیشه مواظب وضع ظاهری و نظم لباس‌هایتان باشید؛ زیرا وضع ظاهر شما همیشه زیر نظر اطرافیان است.**

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

دو انتخاب دارید

جری مدیر رستوران است و همیشه در حالت روحی خوبی قرار دارد. وقتی کسی از او می‌پرسد که چگونه این روحیه را حفظ می‌کند، معمولاً پاسخ می‌دهد: اگر من کمی بهتر از این بودم دوقلو می‌شدم. هنگامی که او محل کارش را تغییر می‌دهد، بسیاری از پیشخدمت‌های رستوران نیز کارشان را ترک می‌کنند تا بتوانند همواره با او همراه باشند و همکاری کنند؛ زیرا جری ذاتاً فردی روحیه دهنده است. اگر کارمندی روز بدی داشته باشد، جری همیشه به او می‌گوید که چگونه به جنبه مثبت اوضاع نگاه کند.

مشاهده این سبک رفتار، کنجکاوی مرا تحریک کرد. یک روز به سراغ او رفتم و گفتم: هیچ‌کس نمی‌تواند همیشه آدم مثبتی باشد. تو چطور این کار را می‌کنی؟ جری پاسخ داد: هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوم، به خودم می‌گویم امروز دو انتخاب دارم.

می‌توانم در حالت روحی خوبی باشم و یا حالت روحی بد را برگزینم. من همیشه حالت روحی خوب را انتخاب می‌کنم. هر وقت اتفاق بدی رخ می‌دهد، می‌توانم انتخاب کنم که نقش قربانی را بازی کنم یا از آن رویداد درس بگیرم. هر وقت شخصی برای شکایت نزد من می‌آید، می‌توانم انتخاب کنم که شکایت او را بپذیرم و یا انتخاب کنم که روی مثبت زندگی را مورد توجه قرار دهم که البته من گزینه دوم را انتخاب می‌کنم.

من اعتراض کردم و گفتم: اما این کار همیشه به سادگی میسر نیست. جری گفت: همین‌طور است، تمام زندگی انتخاب کردن است. وقتی شما همه موضوعات اضافی و دست و پاگیر را کنار می‌گذارید، هر موقعیتی، موقعیت انتخاب و تصمیم‌گیری است. می‌توانید انتخاب کنید که چگونه به موقعیت‌ها واکنش نشان دهید. شما انتخاب می‌کنید که افراد چگونه در حالت روحی شما را تحت تأثیر قرار دهند. شما انتخاب می‌کنید که در حالت روحی خوب یا بدی باشید.

چند سال بعد من آگاه شدم، جری کاری انجام داده است که

هرگز در صنعت رستوران‌داری نباید انجام داد. او درب پشتی رستورانش را باز گذاشته بود. صبح یک روز با ۳ مرد سارق روبه‌رو شد. در حالی که او داشت گاو صندوق را باز می‌کرد، به علت عصبی شدن دستش لرزید و تعادلش را از دست داد. دزدان وحشت کرده و به او شلیک کردند. خوشبختانه اطرافیان جری را سریع پیدا کردند و به بیمارستان رساندند. پس از ۱۸ ساعت جراحی و هفته‌ها مراقبت‌های ویژه، جری از بیمارستان مرخص شد در حالی که بخش‌هایی از گلوله‌ها هنوز در بدنش وجود داشت.

من جری را ۶ ماه پس از آن واقعه دیدم. هنگامی که حال او را پرسیدم، پاسخ داد: اگر من اندکی بهتر بودم، دوقلو می‌شدم. می‌خواهی جای گلوله را ببینی؟ من از دیدن زخم‌های او خودداری کردم؛ اما از او پرسیدم: هنگامی که سرقت اتفاق افتاد، در فکر ت چه می‌گذشت. جری پاسخ داد: اولین چیزی که از فکرم گذشت، این بود که باید درب پشت را می‌بستم. بعد از شلیک سارقان که روی زمین افتاده بودم، به خاطر آوردم که دو انتخاب

دارم: می‌توانم انتخاب کنم که زنده بمانم یا بمیرم. من انتخاب کردم که زنده بمانم. پرسیدم: ترسیده بودی؟ جری ادامه داد: کادر پزشکی عالی بودند. آنها مرتب به من می‌گفتند که خوب خواهم شد؛ اما وقتی مرا به سوی اتاق اورژانس می‌بردند، در چهره پزشکان و پرستاران وضعیت وخیم خود را دیدم و واقعا ترسیدم. از چشمان آنها می‌خواندم، این مرد مردنی است. می‌دانستم باید کاری کنم. پرسیدم: چه کار کردی؟ جری گفت: آنجا یک پرستار تنومند بود که با صدای بلند از من می‌پرسید آیا به چیزی حساسیت دارم یا نه؟ پاسخ دادم: بله. پزشکان و پرستاران دست از کار کشیدند و منتظر پاسخ من شدند. نفس عمیقی کشیدم و پاسخ دادم: «گلوله». در حالی که آنها می‌خندیدند، گفتم: انتخاب کرده‌ام که زنده بمانم. لطفا مرا مثل یک آدم زنده عمل کنید نه مثل مرده.

جری به لطف مهارت پزشکان و البته به خاطر افکار حیرت‌انگیزش زنده ماند. من از او آموختم که هر روز ما این انتخاب را داریم که از زندگی خود لذت ببریم یا از آن متنفر

باشیم. طرز فکر تنها چیزی است که واقعا متعلق به ماست و هیچ کس نمی تواند آن را کنترل کند یا از ما بگیرد پس اگر بتوانیم از آن محافظت کنیم، سایر امور زندگی ساده تر می شوند.

در صفحات تاریخ

* سلطان محمود پیری ضعیف را دید که بار خار بر پشت می کشید. بر او رحمش آمد و گفت: ای پیر! دو سه دینار زر می خواهی، یا درازگوشی یا دو سه گوسفند یا باغی که به تو دهم تا از این زحمت خلاصی یابی؟ پیر گفت: زر بده تا همراه داشته باشم و بر درازگوشی بنشینم و گوسفندان در پیش گیرم و به باغ روم و به برکت دولت تو در بقیه عمر آنجا بیاسایم. سلطان را خوش آمد و فرمود چنان کردند!

* روزی صاحب بن عباد-یکی از بزرگان- مشغول خوردن غذا با ندیمان و نزدیکانش بود. مردی لقمه ای از سر سفره برداشت، مویی در آن لقمه بود. صاحب دید و گفت: آن مو از لقمه ات بیرون بیاور! مرد لقمه را زمین گذاشت و برخاست و رفت. صاحب دستور داد او را برگردانند. وقتی برگشت، صاحب پرسید: چرا غذا

نخورده از سر سفره برخاستی؟ مرد گفت: من نباید لقمه کسی را بخورم که موی را در لقمه من می بیند! صاحب بسیار شرمنده شد.

* انوشیروان روزی در شکارگاه صیدی شکار کرد. اطرافیان صید را کباب کردند اما نمک نداشتند. غلامی به روستای نزدیک رفت تا نمک تهیه کند. انوشیروان به او گفت: نمک را به قیمت واقعی آن خریداری کن تا رسم غلطی باب نشود. گفتند: این کار چه مشکلی را ایجاد می کند؟ گفت: بنای ستم در جهان در ابتدا کوچک بوده اما با گذر زمان هر ستمگری چیزی به این بنای ستم افزوده تا این که این همه ستم در جهان ایجاد شده است.

«لبخند با بزرگان: محمود برآبادی»

تنوری کلماتور

- ☉ گربه با مرام، بر مزار سگ اشک می ریزد.
- ☉ سگ در رستوران، سفارش ژامبون گربه می دهد.
- ☉ سگ سیر، کلاهش را به احترام دزد برمی دارد.
- ☉ درخت ناامید، هیزم بالقوه است.
- ☉ آتش از درخت بالا رفته بود و آتش نشان سعی می کرد متقاعدش کند که پایین بیاید.

- ☺ عاشق پرنده‌ای هستم که از روی نت آواز بخواند.
- ☺ آب که سربالا برود، کار و کاسبی کلاس‌های آواز رو به راه می‌شود.
- ☺ خواننده ناشی، آلبوم عکس پر می‌کند.
- ☺ از روی پل عابر پیاده، عرض خیابان را به طول عمرم اضافه می‌کنم.
- ☺ برای پرواز، پرنده کشیدم اما یادم رفت برای پرنده، بال بکشم.
- ☺ زنجیر چرخ، مرگ را به زنجیر می‌کشد.
- ☺ جاده ناهموار، راننده عجول را دست می‌اندازد.
- ☺ دست‌انداز، به سرعت اتومبیل گیر می‌دهد.
- ☺ راننده، با زبان بوق سخن می‌گوید.
- ☺ انبوه اتومبیل‌ها اجازه نمی‌دهد، ترافیک سنگین دیده شود.
- ☺ راننده ناشی، از دره تقاضای پناهندگی کرد.
- ☺ پس از امتحان، برگه سفید، روسیاهش کرد.
- ☺ کاش درس خواندن، یک بیماری مسری بود.

☉ در کلاس، ته نشین شدم.

☉ از وقتی فهمید نام استاد فرهاد است، خودش را سر کلاس شیرین می‌کند.

☉ وقتی استاد مرا به روز امتحان حواله کرد، من هم او را به روز قیامت حواله کردم.

☉ در خواب، استادم را دیدم که اصرار می‌کرد؛ نمره ۲۰ را قبول کنم.

«مهدی فرج‌اللهی»

اشعه‌های دانش

◀ زرافه با زبانش گوش‌هایش را تمیز می‌کند.

◀ اسب‌ها در مقابل گاز اشک‌آور مصون هستند.

◀ نعناع، سکسکه و تنگی نفس را رفع می‌کند.

◀ نوزاد بیش از ۳۰۰ استخوان دارد که با رشد او، بعضی از آنها به یکدیگر جوش می‌خورند.

◀ عقرب‌ها تنها موجوداتی هستند که اشعه رادیواکتیو تأثیری بر آنها ندارد.

- ◀ عقرب‌ها دو دشمن دارند: یکی نوعی سار و دیگری مگس.
- ◀ اگر تمام رگ‌های خونی بدن را در یک خط بگذاریم، طول آن حدود ۹۷ هزار کیلومتر می‌شود.
- ◀ حدود ۵۶ درصد افراد چپ‌دست، تاپیستند.
- ◀ ما در طول زندگی خود ۱۸ کیلو پوست می‌اندازیم.
- ◀ پروانه‌ها ۱۲۰۰ چشم دارند.
- ◀ گربه و سگ هم می‌توانند راست دست یا چپ‌دست باشند.
- ◀ خرس‌ها ۴۲ دندان دارند.
- ◀ مزه سیب، پیاز و سیب زمینی یکی است و به دلیل بوی آنهاست که طعم متفاوتی دارند.
- ◀ پیاز به دلیل داشتن انسولین و اینولین برای مبتلایان به بیماری قند مفید است.
- ◀ فیل‌ها از بوی عسل بدشان می‌آید و این بو آنها را فراری می‌دهد.
- ◀ خانم‌ها بیش از آقایان به بیماری دیابت مبتلا می‌شوند.
- ◀ نوشابه‌های گازدار باعث فشارخون می‌شوند.

◀ ایران ۱۰۱۸ شهر دارد. بام ایران استان چهار محال و بختیاری است. تنها دریاچه آب شیرین در ایران، دریاچه پریشان در کازرون است. بلندترین نقطه ایران، قله دماوند است. اولین مردمانی که نخ را کشف کردند و موفق به رسیدن آن شدند، ایرانیان بودند.

«گردآوری: ایران پرنده»

همچنان نصف جهان

میدان امام (نقش جهان) این میدان در مرکز شهر اصفهان قرار دارد و از شاهکارهای معماری ایرانی محسوب می‌شود. این میدان که به شکل مستطیل بزرگی است، دومین میدان بزرگ تاریخی جهان است و ۵۰۰ متر طول و ۱۶۵ متر عرض دارد. در ۴ ضلع این میدان، ۴ افتخار مهم معماری اصفهان ساخته شده است شامل مسجد امام، مسجد شیخ لطف‌الله، عالی‌قاپو و سردر بازار قیصریه. میدان امام قبل از انتخاب اصفهان به عنوان پایتخت، باغی وسیع بود و بعد از انتخاب اصفهان به پایتختی، بناها را در اطراف باغ ساختند و این باغ به میدانی بزرگ تبدیل شد که محل

رژه سپاه و بازی چوگان و برگزاری مراسم بود. میدان امام در روزهای عادی، بازار بوده است.

مسجد امام این مسجد که در ضلع جنوب غربی میدان قرار دارد، به فرمان شاه عباس اول و به دست هنرمند آن زمان استاد علی اکبر اصفهانی ساخته شد. این مسجد شاهکار زنده معماری، کاشیکاری و حجاری ایرانی در عصر صفوی است. تمام قسمت‌های این مسجد در نوع خود بی‌نظیرند. دو طاووس زیبا روی کاشی‌های سردر نقش شده است. کتیبه‌های این مسجد را علی‌رضا عباسی، محمدرضا امامی و عبدالباقی تبریزی نوشته‌اند. مهندسی بنا را شیخ بهایی برعهده داشته و در بنای شبستان غربی مسجد، سنگ شاخصی را به عنوان ساعت آفتابی قرار داده بود که در تمام فصول و ساعات، ظهر حقیقی را نشان می‌دهد. گنبد دوپوش مسجد، شاهکار دیگری از معماری ایرانی است و اندازه فواصل گنبد و مناره‌ها از هم و ارتفاع آنها به نحوی است که صدای اذان در مسجد می‌پیچد.

«مسعود سنوبری»

اسرار آرامش

*** برای آشپزی، کمتر وقت بگذارید: آشپزی طولانی در کنار یک اجاق داغ، مدت زیادی شما را در آشپزخانه مشغول می‌کند. فکر کنید، اگر غذاهای ساده‌تری تهیه کنید یا بگذارید غذا آرام آرام و با شعله کم بپزد، می‌توانید در وقت خود صرفه‌جویی کنید و وقت آزاد خود را برای رسیدن به کارهای دیگری مانند ورزش، کمک به درس بچه‌ها و مطالعه صرف کنید.**

*** کارها را تقسیم کنید: شما نمی‌توانید همه کارها را به تنهایی انجام دهید. یاد بگیرید که چگونه مسئولیت‌ها را تقسیم کنید. فکر کنید که در محل کار چه کارهایی را به همکاران واگذار کنید و در منزل هم چه کارهایی را به بچه‌ها یا همسر خود بسپارید. این کار، شانه خالی کردن از مسئولیت نیست، درست زندگی کردن است.**

*** روزی یک سخن خوب بگویید: در زندگی هر کس موقعیت‌هایی پیش می‌آید که یک سخن خوب، می‌تواند آن موقعیت را تغییر دهد و زندگی را در مسیر مناسبی قرار دهد. سعی کنید هر روز با خانواده، همکاران و دوستان خود خوب صحبت کنید. ممکن است**

در آن لحظه متوجه تأثیر خوب آن نشوید؛ ولی دیگران متوجه آن می‌شوند!

*** زندگی، پوشیدن مکرر یک لباس یا انجام یک بازی نیست. عمر، سرمایه ارزشمند شماست. می‌خواهید با آن چه کنید؟ آیا فکر می‌کنید به معنای واقعی، زندگی می‌کنید؟ آیا از هر لحظه عمرتان لذت می‌برید؟ آیا از فرصت‌هایی که پیش می‌آید استفاده می‌کنید؟ باید بدانید توانایی شما همیشه کامل نیست. گاهی ترس و تردید راه‌تان را سد می‌کند و افکار مأیوسانه و عادات بد را در شما ایجاد می‌کند. فکر کنید چند هفته دیگر بیشتر زنده نیستید. آن وقت چه کار می‌کنید؟ حرفی برای گفتن دارید؟ دل‌تان برای کسی یا چیزی تنگ می‌شود؟ حالا قدر همه آنها را بدانید و این چند نکته مهم را رعایت کنید:**

► چطور نه بگوییم و دیگر قربانی نباشیم.

► سختی‌ها می‌گذرند و همه چیز تغییر می‌کند.

► باور داشته باشید که آرزوها به حقیقت می‌پیوندند.

► بدانید که چطور منظورتان را به دیگران بفهمانید. آن وقت

زندگی مانند نسیمی لطیف خواهد شد.

► بخشش، شادی آور است، امتحان کنید.

► با لبخند و تشکر، تحسین دیگران را بپذیرید.

► همیشه منتظر بهترین‌ها باشید، اتفاق خواهد افتاد.

«روانشناسی ساده. ترجمه سپیده خلیلی»

اولین قاتل ایرانی‌ها

پرفشاری خون، علت اصلی بروز بیماری‌های قلب و عروق و نخستین عامل مرگ ایرانیان است. پرفشاری خون به عنوان «قاتل خاموش» معرفی می‌شود. عارضه پرفشاری خون علامت خاصی ندارد جز در موارد حاد و بحرانی. این عارضه بی‌سر و صدا مانند موریانه‌ای، اعضای اصلی و داخلی بدن را نابود می‌کند و در این شرایط حتی بیمار احساس سلامتی هم دارد. پرفشاری می‌تواند تا مراحل نهایی بدون علامت باشد. بروز حاد و ناگهانی پرفشاری خون با علائمی همچون خواب‌آلودگی، سردرد، گیجی، کرخی دست و پا و خونریزی از بینی همراه است. عواملی مانند چاقی و اضافه وزن، استعمال دخانیات، مصرف الکل، رژیم غذایی حاوی نمک، کم تحرکی و استرس از علل بروز پرفشاری خون است که با اصلاح آن می‌توان مانع از بروز بسیاری از مرگ و میرها شد.

«سیاوش آرین: صحیفه ابرار»

عصرانه مفید

یادش به خیر! بچه که بودیم، بعد از خوردن ناهار زیر باد پنکه می خوابیدیم. وقتی بیدار می شدیم، مادر یک پیاله ماست کیسه‌ای با نان تازه جلویمان می گذاشت. یک روز ماست کیسه‌ای داشتیم، روز دیگر نان و پنیر و گردو با سنگ داغ و یک روز آش رشته. هیچ خبری از عصرانه‌های آماده امروزی نبود. چیپس، پفک، فست‌فود و بستنی، جایی در سفره عصرانه ما نداشت. حالا وقتی فرزندان ما عصرانه می خواهند، در کابینت یا یخچال را باز می کنند و بیسکویت یا بستنی برمی دارند. خودمان هم به برشی هندوانه یا چای و بیسکویت قناعت می کنیم. از دیروز تا امروز معنی عصرانه تفاوت زیادی پیدا کرده است.

دکتر احمد ساعدی متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره عصرانه می گوید: عصرانه میان وعده بین ناهار و شام است و خوردنش هم توصیه می شود. توصیه می کنیم افراد از ۵ تا ۶ وعده غذایی در طول روز استفاده کنند. میان وعده‌ها از افت قند خون و بروز حس گرسنگی جلوگیری می کنند. انتخاب نوع خوراکی

میان وعده به ذائقه افراد بستگی دارد. بهترین عصرانه از نظر من میوه‌ها هستند البته به شرطی که به اندازه مصرف شوند. حتی نوع میوه نیز به خصوص برای افرادی که فعالیت بدنی کمی دارند و می‌خواهند وزن کم کنند یا برای مبتلایان به بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت مهم است. آقایی با فعالیت فیزیکی زیاد می‌تواند در عصرانه دو عدد میوه بخورد اما خانمی دانشجو که فعالیت بدنی ندارد، بیش از یک میوه میل نکند.

پس از میوه‌ها، مغزدانه‌ها مانند پسته و سویا در اولویت دوم قرار دارند البته اگر کم‌کاری تیروئید ندارید. در مورد میوه‌ها هم باید گفت میوه‌هایی که رنگ دانه‌های بیشتری دارند و کم‌شیرین هستند، مناسب‌ترند مثل آلبالو، گیلان، سیب و حتی سبزیجاتی مثل هویج، گوجه‌فرنگی و خیار. همچنین میوه‌هایی مثل طالبی، خربزه و هندوانه که آب فراوانی دارند مناسب هستند. البته مصرف این میوه‌ها به کسانی که اضافه وزن دارند یا دیابتی هستند توصیه نمی‌شود زیرا قندخون را بالا می‌برند. بهتر است در عصرانه بستنی مصرف نکنید و از مواد غذایی کم قند استفاده کنید.

دکتر ساعدی افزود: اگر افرادی شیرینی دوست دارند، به جای شیرینی خامه‌ای شیرینی ساده میل کنند. ذائقه شیرین مثل سیگار است، هر چه به آن پاسخ دهیم، تقویت می‌شود. بهتر است برای عصرانه، دور نان و پنیر یا غذاهای پختنی را خط بکشیم چون ما مانند مردم ۳۰-۴۰ سال پیش فعالیت بدنی نداریم. اگر فردی لاغر هستید و هیچ بیماری ندارید، می‌توانید انتخاب‌های مختلفی داشته باشید حتی می‌توانید به عنوان عصرانه غذا بخورید. البته از فست‌فودها، چیپس یا ذرت برای عصرانه پرهیز کنید و انرژی را از طریق غذاهای مقوی به بدن خود برسانید.

این متخصص تغذیه تأکید کرد: عصرانه باید دقیقاً در فاصله بین ناهار تا شام مصرف شود یعنی اگر ساعت ۱۰ شام می‌خورید که البته این ساعت مناسب شام خوردن نیست و ساعت ۲ ظهر ناهار می‌خورید، ساعت ۶ زمان مناسبی برای عصرانه است.

«سمیه مقصودعلی. هفته‌نامه سلامت»

توصیه‌های گوشتی

استفاده از سرکه در پخت گوشت اگر گوشت یا استخوان را ۴۸ ساعت در آبی خیس کنید که اندکی سرکه دارد، مواد مغذی

بسیاری وارد آن می‌شود و گوشت برای پختن به مدت زمان کمتری نیاز دارد. بهتر است گوشت یا استخوان را به قطعات کوچک تقسیم کنید تا سرکه در همه قسمت‌های آن نفوذ کند.

پخت استخوان وقتی استخوان را می‌پزید، برای آن که مواد غذایی بیشتری از استخوان خارج شود، چند گوجه‌فرنگی یا قدری سرکه به آن بیفزایید. آب استخوان، خواص غذایی زیادی دارد، بنا براین در مصرف آن کوتاهی نکنید.

شستن گوشت قبل از فریز کردن هنگام ذوب گوشت یخ‌زده، بسیاری از مواد غذایی همراه شیره از آن بیرون می‌آید پس گوشت را پیش از آن که در فریزر بگذارید، خوب بشوید تا بعد بتوانید شیره آن را همراه با گوشت بپزید.

دمای مناسب برای پخت گوشت اگر حرارت زیاد به مدت طولانی به گوشت برسد، گوشت سفت می‌شود. با اختصاص دادن زمان چند دقیقه‌ای برای کباب کردن یا سرخ کردن گوشت، به راحتی می‌توان گوشت کبابی یا سرخ شده را خورد؛ اما اگر آب روی همان گوشت سرخ شده بریزید و به مدت طولانی بپزید، دو تا سه ساعت برای پخت نیاز دارد. علت این است که پروتئین در حرارت زیاد، سخت می‌شود. نمونه دیگر این که اگر شیشه شیر را با آب

داغ بشوید، شیر اطراف شیشه دیرتر پاک می‌شود تا زمانی که آن را با آب نیمه گرم بشوید یا اگر لکه خون روی پارچه بریزد و آن را در آب داغ فرو کنید، لکه دیگر پاک نمی‌شود. اگر پنیر، حرارت مستقیم و زیاد ببیند، مثل لاستیک می‌شود. همه این موارد، بیانگر این موضوع است که پروتئین در اثر حرارت زیاد، سفت و سخت می‌شود. برای این که معلوم شود کدام درجه برای گوشت مناسب است تا پروتئین آن حفظ شود، طعم مطبوع داشته باشد، حداقل سوخت صرف شود و حداکثر خواص گوشت باقی بماند، متخصصان امر تغذیه اعلام کردند که بهتر است گوشت در درجه حرارت کم پخته شود. در حرارت کم گوشت کمتر جمع می‌شود و شکل ظاهری آن زیباتر می‌ماند و پر آب‌تر است. همچنین شیره و مواد معدنی آن حفظ می‌شود؛ ولی با حرارت زیاد، آب گوشت بیرون می‌آید و خود گوشت به صورت تفال در می‌آید.

«سین هشتم. سعیده یراقی»

تبسم داغ

* مردی را زنی بسیار بد اخلاق بود. روزی غلامش دوان دوان نزد او آمد و گفت: ای خواجه! خاتون به خانه فرود آمد. خواجه

گفت: کاش خانه بر سر خاتون فرود می آمد!

*** مردی به زنش گفت: برای ما کمی نان و پنیر بیاور چون پنیر معده را نرم می کند و اشتها می آورد. زن گفت: پنیر در خانه نداریم. شوهر: بهتر چون اگر درست فکر کنیم، متوجه می شویم که پنیر نفخ می آورد و لثه را سست می کند. زن با تعجب پرسید: کدام حرفت را باور کنم؟ شوهر: اگر پنیر داریم، حرف اولم را و اگر نداریم، حرف دومم را.**

*** اولی: چرا وقتی هنوز لقمه به دهان نرسیده، دهان باز می شود؟ دومی: برای این که درست نیست چنین مهمان عزیزی پشت در معطل بماند!**

*** مرد ثروتمندی برای خرید چند بنز به نمایشگاهی رفت. بعد از انجام معامله، صاحب نمایشگاه گفت: آقا بقیه پول شما را خرده نداریم. مرد پولدار گفت: اشکال ندارد، بقیه اش را هم چند تا ژیان بدهید!**

*** در زمان دیکتاتوری نازی ها در آلمان، به تمام کلیساها اخطار شده بود که به جای جمله «خدا را شکر»، بگویند «هیتلر را شکر!»**

یکی از کشیش‌ها از دوستش پرسید: وقتی هیتلر مرد چه باید بگوییم؟ دوستش جواب داد: باید بگوییم «خدا را شکر!»

* جورج برنارد شاو - طنز پرداز انگلیسی - خیلی لاغر بود. روزی چسترتون - نویسنده انگلیسی - که خیلی چاق و تنومند بود، به شوخی به شاو گفت: وقتی کسی چشمش به تو بیفتد، فکر می‌کند در انگلستان قحطی روی داده است! شاو گفت: و وقتی شخصی به تو نگاه می‌کند، تصور می‌کند که تو سبب این قحطی هستی!

*اولی: رسیدن به خیر حسن آقا، چه کار می‌کنی؟ بالاخره جایی دستت را بند کردی؟ حسن آقا: ای. اولی: به سلامتی، چه کاری هست؟ حسن آقا: صبح‌ها دنبال کار می‌گردم ولی بعد از ظهرها بیکارم!

*قاضی رو به متهم گفت: خجالت نمی‌کشی، این چهارمین بار است که به دادگاه می‌آیی؟ متهم: این که خجالت ندارد. من فقط ۴ بار به دادگاه آمده‌ام در حالی که شما هر روز به دادگاه می‌آیید، آن وقت به من ایراد می‌گیرید!