

در جنب و جوش اسفندی بخوانید

| | |
|----|--------------------|
| ۲ | تقویم انسانیت |
| ۳ | نجم درخشان قرآن |
| ۴ | بندگان سپاسگزار |
| ۵ | پر از نقل و ریاحین |
| ۶ | ایمان یا باور |
| ۸ | پادشاه و غریب |
| ۸ | سخنان زرین |
| ۱۰ | صراحت کلام |
| ۱۱ | در کوچه‌های زندگی |
| ۱۲ | حاصل افکار ما |
| ۱۳ | ارتباط کلامی |
| ۱۵ | نمایشگاه کلماتور |
| ۱۷ | راهکارهای آسودگی |
| ۱۹ | دیار کرخه و کارون |
| ۲۱ | کاوش در علوم |
| ۲۲ | عضوی از آجیل |
| ۲۴ | پوست خشک |
| ۲۶ | شهر بی طیب |
| ۲۹ | چربی بسوزانید |
| ۳۱ | سبد میوه و سبزی |
| ۳۲ | لبخند اسفندی |

تقویم انسانیت

سپاس محاسبه کننده‌ای را که پیش از حساب و کتاب اعمال بندگان، بارها و بارها به آنان فرصت و دستور می‌دهد خودشان دست به کار محاسبه عملکرد خویش شوند. این داور مهربان هم به‌طور مستقیم در آیات نور و هم از طریق پیام‌رسان مهر و ۱۲ گوهر گنجینه امامت از ما خواسته به ارزیابی گفتار و رفتار خود بنشینیم. ساعات پایان هر روز، روزهای پایانی هر هفته یا ماه یا سال، فرصت‌های طلایی برای نظاره جاده‌ای است که در آن گام برمی‌داریم.

ماه امیدآفرین، پر جنب‌وجوش و زیبای اسفند، یکی از بهترین فرصت‌ها برای ورق زدن تقویم انسانیت ما است. بیایید با خودمان روراست باشیم و پیش از این که به حسابمان رسیدگی شود، خودمان ترازوی قضاوت و عدالت را پیش رو بگذاریم و صادقانه به این پرسش پاسخ دهیم که برگ‌های این تقویم چه رنگی به خود گرفته؟ آیا برگ‌هایی زرین و پر از گفته‌ها و کارهای نیک و مورد پسند داور هستی است یا تعدادی از برگ‌های این تقویم، تیره‌رنگ و حتی برای خود ما ناخوشایند است؟

امیدواریم تقویم انسانیت همه ما طی سالی که در آستانه سپردن آن به تاریخ هستیم، هیچ نقطه تاریکی نداشته باشد و کمترین حسرتی در دلمان به دلیل از دست دادن فرصت‌های گذشته و غافل ماندن از هموعان نمانده باشد. اگر خدای نخواستہ نقاطی تیره در این تقویم مشاهده کردیم، باید توجه داشته باشیم که زندگی هر یک از ما، یک سریال بدون تکرار است و زمان گذشته به هیچ وجه باز گردانده نمی‌شود و باید به جای تأسف خوردن به عمر سپری شده، همچون پلیسی هوشیار در کمین کوچک‌ترین فرصت‌ها بنشینیم تا از آنها استفاده مضاعف کنیم و دریای محبت خود را به اقیانوس مهر سایرین پیوند بزنیم.

اکنون که همه عناصر تشکیل دهنده جهان هستی، دست در دست یکدیگر آماده شرکت در جشن بهار می‌شوند، حیف است که ما به تنهایی وارد دروازه سال جدید و بزم سبز طبیعت شویم. تقویم انسانیت شما مزین به جوانه‌های نیک‌اندیشی و نیکوکاری باد!

«سپیدار»

نجم درخشان قرآن

سوره نجم؛ پنجاه و سومین سوره قرآن، مکی و دارای ۶۲ آیه و از سوره‌های سجده‌دار است.

رسول خدا (ﷺ) در فضیلت این سوره فرمودند: «هر کس سوره نجم را قرائت کند، ده برابر تعداد تصدیق کنندگان و تکذیب کنندگان پیامبر (ﷺ) به او پاداش داده می شود.»

از امام صادق (علیه السلام) روایت شده: هر که «بر قرائت سوره نجم مداومت داشته باشد، در بین مردم زندگی خواهد کرد در حالی که او را می ستایند و خداوند گناهان او را می بخشد و مردم او را دوست دارند.»

بندگان سپاسگزار

«برای سپاسگزاری کاری کنید. (فقط) اندکی از بندگان من سپاسگزارند.» سوره سبأ آیه ۱۳

خدایا به نعمت‌هایت فکر می‌کنم و این که همه چیز، نعمت است. به شکر کردن فکر می‌کنم و این که چه کار دشواری است. گاهی فکر می‌کنم زندگی با همه چیزش، یک هدیه بزرگ است که تو به ما داده‌ای. بعضی از آدم‌ها هستند که این هدیه زیبا را می‌گیرند و فقط تشکر می‌کنند اما هیچ وقت آن را باز نمی‌کنند. من مطمئنم تو دوست داری همه در جعبه بزرگ زندگی را با شوق باز کنند و

هدیه‌های جالبی را که داخل آن برایشان گذاشته‌ای بردارند و استفاده کنند. دوست داری ما از هدیه‌هایت استفاده کنیم و خوشحال باشیم. تو از خوشحالی ما لذت می‌بری.

بعضی وقت‌ها به خودم می‌گویم داخل جعبه زندگی، همه نوع هدیه هست: هدیه‌هایی که شکل غصه یا شکل شادی است، هدیه‌های تلخ و شیرین. همه آنها هدیه‌های تو است و درست نیست که بگوییم فقط بعضی از آنها خوب و دوست داشتنی است. هدیه هر چه که باشد، زیبا است زیرا یک دوست آن را فرستاده است.

«عرفان نظرآهاری»

پَر از نَقْل و رِیاحین

علم دولت نوروز به صحرا برخاست
زحمت لشکر سرما، ز سر ما برخاست
بر عروسان چمن بست صبا هر گهری
که به غواصی ابر، از دل دریا برخاست
طبقِ باغ، پَر از نَقْل و رِیاحین کردند
شُکر آن را که زمین از تب سرما برخاست
موسمِ نغمه چنگ است که در بزمِ سبو

بلبلان را ز چمن ناله و غوغا برخاست
عارف امروز به ذوقی بر شاهد بنشست
که دل زاهد از اندیشه فردا برخاست
هر دلی را هوس روی گلی در سر شد
که نه این مشغله از بلبل تنها برخاست
هر کجا سرو قدی چهره چو یوسف بنمود
عاشقی سوخته خرمن چو زلیخا برخاست
با رُخس لاله ندانم به چه رونق بشکفت
با قدش سرو ندانم به چه یارا برخاست
سعدیا تا کی ازین نامه سیه کردن؟ بس
که قلم را به سر از دست تو سودا برخاست

«سعدی شیرازی»

ایمان یا باور

بندبازی بود که مهارت زیادی در راه رفتن روی طناب با چوب
تعداد داشت و به راحتی می‌توانست فاصله میان دو ساختمان
۲۰ طبقه را در حالی که طناب از پشت‌بام یک ساختمان به پشت‌بام
ساختمان دیگر نصب شده بود، طی کند. هزاران نفر شاهد حرکات

خیره‌کننده این بندباز بودند. روزی بعد از آن که فاصله میان دو ساختمان را طی کرد، از دستیارش خواست که روی شانه‌هایش بنشیند. سپس او مسیر طی شده را با دستیارش بازگشت. تماشاچیان بسیار تعجب کردند و یک‌صدا به افتخارش دست زدند. بندباز از تماشاچیان پرسید که به عقیده آنها می‌تواند بار دیگر از عهده این کار بر آید؟ همه گفتند: بله، باور داریم که می‌توانی! پس از لحظاتی از آنان پرسید: حالا کدام یک از شما حاضر است روی دوش من بنشیند تا با هم از روی بند رد شویم؟ در جواب این سؤال، همه سکوت کردند.

باور داشتن و ایمان داشتن، دو مقوله متفاوت از یکدیگر است. می‌توانیم آنچه را که می‌بینیم، باور کنیم. در داستان بالا، تماشاچیان مرد بندباز را باور کردند زیرا عبور از طناب را به چشم خود دیدند اما وقتی مرد از آنها پرسید: چه کسی حاضر است روی دوش من بنشیند؟ همگی ساکت شدند. حتما شما هم دریافته‌اید که آنها باور داشتند اما ایمان نداشتند. این داستان، تفاوت میان باور و ایمان داشتن را نشان می‌دهد.

«داستان‌هایی به کوتاهی زندگی، ترجمه مرجان توکلی»

پادشاه و غریب

پادشاهی پسر خود را به اهل هنر و علم سپرد تا علم نجوم و رمل بیاموزد. پسرک با وجود کندذهنی، استاد علوم شد. روزی پادشاه برای امتحان میزان علم پسرش، انگشتری در مشت خود پنهان کرد و از او پرسید در مشت چه دارد؟ پسر گفت: آنچه داری گرد و زرد و میان تهی است. پادشاه گفت: نشانه‌های آن را درست گفתי پس بگو خود آن جسم چیست؟ پسر گفت: باید غریب باشد. شاه گفت: تو چندین نشانه را درست گفתי در حالی که خرد از انجام این کار تو حیران می‌شود اما هنوز نیاموخته‌ای که غریب در مشت انسان جای نمی‌گیرد؟

«حکایتهای ماندگار عرفانی، منوچهر علی‌پور، زینت یزدانی»

سخنان زرین

* برای یک کشتی که معلوم نیست به کدام بندر می‌رود، باد موافق معنا ندارد.

* آن کس که در زندگی جرأت مبارزه ندارد، بالاجبار طناب دار را به گردن می‌اندازد.

*** اگر نتوانیم آنچه را دوست داریم به دست بیاوریم، باید آنچه را که در اختیار داریم دوست بداریم.**

*** کسی که در حضورت از تو می‌ترسد، در غیابت از تو متنفر است.
* اگر به یک انسان فرصت پیشرفت ندهید، لیاقت‌هایش تأثیر چندانی در پیشرفت او نخواهد داشت.**

*** قدرت یک فرد که به کار خود ایمان دارد، بیش از قدرت ۹۹ فرد علاقه‌مند است.**

*** شاید روزی خداوند ما را به دلیل خطاهای گذشته‌مان عفو کند ولی ما مردم این کار را در حق یکدیگر نمی‌کنیم.**

*** سعادت یعنی قضاوت صحیح، قضاوت صحیح بر اثر تجربه به دست می‌آید و تجربه ناشی از قضاوت‌های غلط گذشته است.**

*** نگرشی که به هوش خود دارید، بسیار مهم‌تر از میزان هوش شماست.**

*** کسانی که به موفقیت می‌رسند، می‌دانند چیزی به نام شکست وجود ندارد.**

*** انسان مانند رودخانه است هرچه عمیق‌تر باشد، آرام‌تر است.**

* با یک لبخند، هر دری به روی انسان گشوده می‌شود.
«گرد آوری: ایران پرنده»

صراحت کلام

◀ اسب هنری هنری چهارم پادشاه انگلیس، اسبی داشت که بسیار مورد علاقه او بود. روزی اسب ناخوش و هنری از این امر بسیار ناراحت شد و گفت: هر کس خبر مرگ اسب را بیاورد، او را زندانی می‌کنم و شاید دستور دهم او را به دار بیاویزند. چند روز بعد، اسب مُرد و میراخور شاه که مرد شوخ و باهوشی بود، تدبیری اندیشید و نزد شاه رفت و گفت: قربان، آن اسب قشنگ، آن اسب نجیب، آن اسبی که پادشاه او را خیلی دوست داشتند، آن اسب بیچاره ... شاه که حوصله‌اش از طولانی شدن سخن میراخور سر رفته بود، گفت: چه شد؟ مُرد؟ میراخور گفت: من نگفتم، خود اعلیحضرت فرمودند. حالا هر تصمیمی را که درباره خودتان می‌خواهید، بگیرید!

◀ شوخی با لویی لویی چهاردهم پادشاه فرانسه همیشه سر به سر رجال پیر درباری می‌گذاشت ولی دوست نداشت کسی راجع به سن و سال خود او حرفی بزند. روزی لویی به یکی از وزرای

پیر گفت: تو نزدیک به مرگ هستی، دلت می‌خواهد تو را کجا دفن کنند؟ وزیر که حاضر جواب بود فوراً گفت: در پایین پای مقبره اعلیحضرت، قربان!

«شوخی‌های بزرگان، محمود برآبادی»

در کوچه‌های زندگی

تصمیم‌بگیرید آیا تصمیم گیرنده خوبی هستید؟ نمی‌توانید تصمیم بگیرید؟ زمانی که احساس آسیب‌پذیری بکنید و اعتماد به نفس نداشته باشید، بسیار مشکل است که به داوری خود اعتماد کنید. در چنین لحظه‌ای به خودتان می‌گویید: فکر من، فکر خوبی است؟ شاید بله، شاید هم نه. اگر دچار چنین مشکلی شدید، از این سه راه استفاده کنید تا بر خود مسلط شوید:

* از خود پرسید، دلتان می‌خواهد چه اتفاقی بیفتد. جواب‌های خود را بنویسید. عبارتهای تأکیدی مثبت در مورد خواسته‌تان، قسمت مهمی از فرایند تصمیم‌گیری است.

* تصمیم بگیرید، کدام رفتارگان را باید تغییر دهید تا هدفان را به موقعیت تبدیل کنید.

* در مورد کاری که باید انجام دهید، اقدام کنید و تردید نکنید.

به آینده روشن‌تر نگاه کنید آیا تا کنون آرزو کرده‌اید: «ای کاش فلان کار را انجام نمی‌دادم یا فلان حرف را نمی‌زدم یا به شکل دیگری رفتار می‌کردم!» ممکن است زمانی از انجام کاری پشیمان شده باشید، شب‌ها خوابتان نبرده باشد، نگران شده باشید و خود را به خاطر اعمال گذشته ملامت کرده باشید اما بدانید که گذشته را نمی‌توان تغییر داد. در چنین زمان‌هایی پشیمانی سودی ندارد. تمام سعی خود را به کار بگیرید و به آینده‌ای مثبت نگاه کنید. به یاد داشته باشید که بهترین کار ممکن را انجام داده‌اید. خود را سرزنش نکنید، گذشته را فراموش کنید و به آینده‌ای شاد و روشن بیندیشید.

«روانشناسی ساده، مترجم سپیده خلیلی»

حاصل افکار ما

در کارخانه‌ای هنگام ناهار، همه کارگران کنار هم می‌نشستند و با هم غذا می‌خوردند. یکی از کارگرها همیشه با نوعی یکنواختی عجیب، بسته ناهارش را باز و شروع به اعتراض می‌کرد و می‌گفت: امیدوارم امروز دیگر ناهارم ساندویچ کالباس نباشد، لعنت بر

شیطان! من از کالباس متنفرم. او عادت داشت هر روز بدون استثنا از ساندویچ کالباس شکایت کند!

هفته‌ها گذشت، کم‌کم سایر کارگرها از رفتار او به ستوه آمدند. سرانجام یکی از آنان به زبان آمد و گفت: اگر تا این حد از کالباس متنفری، چرا به همسرت نمی‌گویی یک ساندویچ دیگر برایت درست کند؟! او پاسخ داد: منظور از «همسرت» چیست?!

من که متأهل نیستم! من خودم ساندویچ‌هایم را درست می‌کنم! یادمان نرود که تمام شرایط حاکم بر زندگی‌مان، حاصل افکار، تصمیم‌ها و اعمال خود ماست!

«توتویی، امیررضا آرمیون»

ارتباط کلامی

این حقیقت دارد که سکوت، طلاست اما خوب و درست صحبت کردن هم هنر است. چه بهتر که همه ما این هنر را فرا بگیریم. چند اصل مهم در صحبت کردن:

👉 زمانی که کسی با شما صحبت می‌کند، بی‌توجه نباشید و خوب گوش دادن را یاد بگیرید.

👉 میان کلام دیگران ندوید و صحبت را قطع نکنید.

👉 وقتی در امری مطمئن نیستید، روی آن پافشاری و بی‌جهت در باره آن صحبت نکنید.

👉 برای صحبت کردن طولانی، وقت کسی را نگیرید.

👉 مهم این نیست که حرف بزنید، مهم این است که حرفی برای گفتن داشته باشید.

👉 فقط درباره خودتان حرف نزنید. مطالب گفتنی دیگری هم وجود دارد.

👉 در انتخاب کلمات، شأن خود و مخاطب را حفظ و از کلمات زیبا استفاده کنید.

👉 به کسی «شما» خطاب می‌کنند که از نظر سنی، شغلی یا اجتماعی با فرد تفاوت داشته باشد. شما گفتن، ربطی به احساس محبت ندارد فقط حد و مرزی حفاظتی و احترام به افرادی است که آنها را هنوز خوب نمی‌شناسیم. همیشه وقت هست که از مرز عبور کنیم و «تو» بگوییم.

👉 این افراد را باید شما خطاب کرد: یک فرد نظامی، استاد، حاکم، روحانی و رئیس. تو خطاب کردن، نشانه مساوات و برابری

دو نفر با هم از نظر موقعیت اجتماعی یا از نظر خانوادگی است. تو خطاب کردن همیشه گویای یک رابطه طولانی و صمیمیت زیاد است. یک جوان نباید به فرد پیر مخصوصاً اگر او را خوب نمی‌شناسد، «تو» خطاب کند مگر این که فرد پیر از او خواسته باشد که به او تو بگوید.

➡ به یک دوست و کسانی که دوستان دارید، می‌توانید تو بگویید.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

نمایشگاه کلماتور

- ♣ در چشمه آب حیات خفه شدم.
- ♣ تک درخت به دلیل تنهایی، از جنگل تقاضای پناهندگی کرد.
- ♣ ستاره منزوی، در روزنه ابر جا خوش کرده بود.
- ♣ ساعت فرسوده، سکوت را به تیک تاک کردن ترجیح می‌دهد.
- ♣ خیاط کار کشته، مو را از ماست می‌کشد و سوزن را با آن نخ می‌کند.
- ♣ آن قدر چشمت را باز نکردی تا موجودی نگاهم ته کشید.

- ❖ لحظات زندگی، بدون آب از گلوی ماهی پایین نمی‌رود.
- ❖ آفتاب و باران، دست هم را به گرمی در رنگین کمان می‌فشارند.
- ❖ تا داخل قفس نروم، سوت بلبلی نمی‌زنم.
- ❖ عاقبت، قله هم از کوه پایین می‌آید.
- ❖ کفهای از ترازو که دستش خالی‌تر است، بالاتر می‌ایستد.
- ❖ عاشق لحظه‌ای هستم که آتش، آتش بس اعلام می‌کند.
- ❖ از وقتی گوشم سنگین شده، فقط از خودم حرف شنوی دارم.
- ❖ خزندگان به هزارپا رشک می‌برند.
- ❖ عاقبت، سنگ قبر به گورکن هم اصابت می‌کند.
- ❖ پس فردا، برای امروز شدن، دو برابر فردا انتظار می‌کشد.
- ❖ آدم‌برفی به قصد خودکشی، دوش آب گرم می‌گیرد.

«پرویز شاپور»

راهکارهای آسودگی

ویژگی‌های مثبت خود را افزایش دهید از محافل غیبت و تهمت و مطرح کردن صفتهای نادرست در باره افراد، حسادت،

کینه، دروغ، بحث و مجادله با دیگران و خلاصه رنجاندن آنها به شدت پرهیز کنید زیرا تنها کسی که با انجام این گونه اعمال عذاب می‌کشد، خود شما هستید. زمانی که به دیگران خوبی و کمک می‌کنید، انبوهی از نیروهای مثبت در اطراف خودتان فراهم می‌آورد و این نیروهای مثبت باعث آرامش و شادی شما می‌شود. هنگامی که وضو می‌گیرید، الکتریسیته ساکن را به سطح بدن خود می‌آورید چون آب رسانا است و شما امواج آرامبخش تولید می‌کنید. با کشیدن مسح سر، این امواج را به کورتکس مغز انتقال می‌دهید و باعث می‌شوید که ناحیه شلوغ ذهن آرام گیرد. با مسح پا، انتقال امواج آرامبخش را در اندام‌های پایینی سرعت می‌بخشید. بیشترین نقطه‌ای که در کره زمین، امواج مثبت دارد خانه کعبه است. زمانی که نماز می‌خوانید و در جهت خانه خدا قرار می‌گیرید و هفت قسمت بدن‌تان با زمین تماس پیدا می‌کند، امواجی را دریافت می‌کنید که باعث آرامش شما می‌شود. برای افزایش نیروهای مثبت خود می‌توانید در وانی پر از آب‌نمک، به مدت ۲۰ دقیقه قرار بگیرید. در شیشه‌های رنگی، آب قابل نوشیدن

بریزید و به مدت دو ساعت در معرض نور شدید آفتاب قرار دهید. سپس آنها را در یخچال بگذارید و در موقع نیاز بنوشید. بدون کفش و جوراب روی چمن راه بروید زیرا طبیعت منبع انرژی و نیروهای مثبت است.

به دستورات اخلاقی احترام بگذارید از کنجاوی در زندگی دیگران، خواندن نامه‌های شخصی و دفتر خاطرات محرمانه سایرین و گوش دادن به صحبت‌های خصوصی آنها خودداری کنید. بدون در زدن و اجازه گرفتن، وارد هیچ مکانی نشوید. سعی در اثبات درستی نظرات و عقاید خود به دیگران نداشته باشید. تلاش نکنید که افکار و عقاید دیگران را به زور تغییر دهید. به پدر و مادر نیکی کنید و با صدای بلند با آنان صحبت نکنید. در صورت رعایت نکردن این دستورها، آرامش خود را بر هم می‌زنید.

«ناهید قادری‌نسب»

دیار کرخه و کارون

معبد زیگورات چغازنبیل این معبد تاریخی که در ۳۵ کیلومتری جنوب شرقی شهر شوش واقع شده، به وسیله «اونتاش

گال» پادشاه عیلامی ساخته شد. این معبد از نظر تاریخی بسیار حائز اهمیت است زیرا قدیمی‌ترین کاشی جهان در آن یافت شده و کهن‌ترین تصفیه‌خانه آب نیز در همین محل طراحی و اجرا شده است. هسته مرکزی دیوارها از خشت و روکش آن از آجر است. بنای اولیه معبد، مربعی بزرگ و فاقد سقف بود. بعد در مرکز حیاط، ستون مکعبی از خشت برپا شد که پایه ساختمان محسوب می‌شد. سپس این ستون با طبقات دوم و سوم احاطه شد که ساختمان آنها از کف آغاز شده بود و به این ترتیب زیگورات به وجود آمد.

نام زیگورات به زبان سومری به معنای بنایی است که به سوی آسمان بالا رفته است. حصاری که اطراف بنا کشیده شده، معبد را احاطه کرده است. دیوار داخلی، پنج دروازه یا گذرگاه دارد که با حرکات پیچ در پیچ، خود را وارد فضای اصلی معبد می‌کند. ورودی‌ها توسط یک جفت مجسمه گاو سفالی محافظت می‌شوند. جایگاه خدایان در بالاترین طبقه قرار داشت زیرا اقوام بین‌النهرین در دشتهای صاف، کوهی برای خدایان - که به

اعتقاد آنان در بالا اقامت داشتند - می‌ساختند. در بخش جنوب شرقی زیگورات، سکوهای قربانی قرار دارد که مجرای در زیر آنها قرار داشت و خون قربانی‌ها در آن جاری می‌شد. پلکان زیگورات در نوع خود بی‌نظیر است چون پله‌ها به صورت مارپیچ به طبقات بالا می‌رسد. به این ترتیب دسترسی به معبد از درون و از طریق پلکان طاقدار تونل مانند انجام می‌شد.

از نظر عیلامیان، راه رسیدن به معبد به صورت پلکان مستقیم، بی‌حرمتی به خدا بود. نکته قابل توجه در بنا، وجود تصفیه‌خانه پیشرفته‌ای است که قدیمی‌ترین تصفیه‌خانه آب در دنیا محسوب می‌شود. مهندسان عیلامی آب رودخانه کرخه را با یک کانال ۴۵ کیلومتری به این محل منتقل و با تکنیک خاصی آب را تصفیه می‌کردند. مخزن آب نیز با قیر طبیعی عایق‌بندی شده بود به طوری که آب به هیچ‌وجه به ساختمان نفوذ نمی‌کرد.

«جاذبه‌های گردشگری، مسعود سنوبری»

کاوش در علوم

تخم‌مرغ برای حافظه بسیار مفید است و گاهو از ریختن و سفید شدن مو جلوگیری می‌کند. انگور تنها میوه‌ای است که ارزش

غذایی آن بعد از خشک شدن زیادتر می‌شود. یکی از عوامل بسیار مهم بی‌خوابی، استفاده بیش از حد از قند و شکر است. اگر لیموشیرین را با کمی عسل بخورید، در عین ایجاد آرامش، از اضطراب هم جلوگیری می‌کند.

◀ زمانی مزه غذاها احساس می‌شود که غذا با بزاق دهان مخلوط شود.

◀ کودکان بین ۳ تا ۸ سال نمی‌توانند بین تخیل و حقیقت، حدومرزی قائل باشند.

◀ درصد مردانی که خروپف می‌کنند بیش از زنان است.

◀ هر لیتر خون انسان بین ۵ تا ۶ گرم نمک دارد و نمک اضافی در بدن، کار کلیه‌ها را سخت‌تر می‌کند.

◀ عمر گلبول‌های سفید خون حداکثر ۲۰۰ روز است و تعداد گلبول‌های سفید در بدن یک انسان بالغ به ۳۵ میلیارد می‌رسد. مایع سفید معروف به «چرک زخم» که در اطراف جراحت جمع می‌شود، لاشه گلبول‌های سفید مرده است.

◀ یک تکه استخوان به ابعاد یک قوطی کبریت می‌تواند وزنی معادل ۹ تُن را تحمل کند.

◀ قلب در هر روز تقریباً ۱۸ هزار لیتر خون را در بدن به جریان می‌اندازد.

◀ گیر کردن اعصاب بین استخوان‌ها باعث خواب رفتن دست‌وپا می‌شود.

«گردآوری: ایران پرنده»

عضوی از آجیل

فندق دارای ویتامین‌های آ، ب۱، ب۲، ب۶، دی، ای و مواد معدنی مانند فسفر، آهن، کلسیم، پتاسیم، منیزیم، گوگرد، مواد ازت‌دار، آب، چربی و هیدرات دو کربن است. فندق دارای اثر مغذی، تصفیه‌کننده و ضد عفونی‌کننده خون و مقوی حافظه است. این خوراکی خوش طعم به علت داشتن کلسیم، در کمک به رشد و تأمین حیات و فعالیت سلولی بدن و به دلیل دارا بودن فسفر، غذای مغز و در حفظ هوش و حافظه مفید است. همچنین به دلیل دارا بودن منیزیم و پتاسیم، بزرگ‌ترین داروی مقوی قلب و کلیه‌ها، تنها عامل شست‌وشوی خون و دافع سموم بدن همچون

اسیداوریک و اوره و افزایش‌دهنده وضعیت قلبیایی بدن است. این میوه در تقویت معده و اعصاب و ریه مفید است. مصرف جوشانده برگ خشک یا پوست فندق یا هر دو با هم برای درمان تب و تسکین درد پاها مؤثر است. افرادی که از سرفه‌های مکرر و مزمن رنج می‌برند، مصرف فندق را فراموش نکنند و در کنار آن از عسل طبیعی استفاده کنند.

خوردن فندق برای مبتلایان به کم‌خونی، دیابت، سوزش ادرار، ضعف عضلات، مسمومیت، کم‌وزنی، زردی چهره، ورم‌روده و سنگ کلیه سودمند است. فندق کمی دیرهضم است و در برخی افراد موجب نفخ و سوء هاضمه می‌شود. مصرف زیاد فندق ممکن است موجب اسهال، سردرد، استفراغ و افزایش بیش از حد وزن و در نهایت موجب ناراحتی کبد، معده و روده‌ها شود. مبتلایان به کلسترول بالای خون، تصلب شرایین، آترومی، میگرن و واریس باید در مصرف فندق احتیاط کنند.

«خواص گیاهان دارویی، کاظم کیانی»

پوست خشک

خشکی پوست، مشکلی است که تقریباً همه افراد در شرایط آب و هوایی مختلف با آن مواجه می‌شوند. برای مقابله با خشکی پوست، راه‌های مختلفی وجود دارد؛ مانند استفاده از انواع کرم‌های مرطوب‌کننده، لوسیون‌های شیمیایی و جوشانده‌های گیاهی. کسانی که استفاده از راهکارهای طبیعی را برای سلامت پوست خود ترجیح می‌دهند، می‌توانند نعناع، ریحان، بابونه، آویشن و رزماری را برای رفع خشکی پوست امتحان کنند. این پنج گیاه دارویی مفید دارای برخی خواص از جمله ایجاد آرامش و رفع خشکی پوست هستند.

نعناع به دلیل دارا بودن خواص ضدالتهابی می‌تواند پوست‌هایی را که دچار خارش یا آلودگی هستند، آرام و نرم کند. ریحان برای رفع آکنه و لک‌ها در هر نوع پوستی مفید است و خواص ضدباکتریایی، ضدالتهابی و ضد اسپاسمی دارد. رزماری با خاصیت تقویت‌کنندگی و ضد عفونی‌کنندگی، جریان خون را در مویرگ‌های خونی بهبود می‌بخشد که به احیای حس طراوت در پوست کمک می‌کند. آویشن یک گیاه ضد باکتری قوی است و

برای مقابله با آکنه و اگزمای عفونی بسیار مفید است. بابونه خاصیت ضدقارچی، نرم‌کنندگی و پاک‌کنندگی دارد و به همین دلیل بهترین گزینه برای مقابله با التهاب و آرام‌کننده پوست است. اگر قصد دارید از گیاهان یاد شده برای درمان پوست استفاده کنید، ابتدا باید گیاهان ارگانیک و تازه را خشک کنید. بعد از آن که گیاه خشک شده را به خوبی پودر کردید، یک قاشق چایخوری پر از آن را داخل ۲۵۰ میلی‌لیتر آب جوش در یک کاسه یا فنجان بریزید. صبر کنید تا گیاه حدود ۱۰ دقیقه داخل آب خیس بخورد. سپس گیاه را از ظرف خارج کنید و مایع دم‌کرده گیاه را سرد کنید. اکنون محلول درمانگر آماده است و می‌توانید یک حوله یا پارچه تمیز را به این مایع آغشته کنید و آن را روی پوست خود بمالید. اجازه دهید این رطوبت روی پوست به خودی خود خشک شود. در روزهای گرم تابستان نیز می‌توانید این مایع را در قالب یخ، منجمد کنید و قالب‌های کوچک یخ را روی پوست خود بمالید و از خنکی آن لذت ببرید.

«هفته‌نامه مطب»

شهر بی طبیب

از آیت ا... بهجت نقل شده است: «طبیعی به شهری وارد شد و دید هیچ کس برای درمان نزد او نمی آید. در حال پرس و جو در باره علت این امر بود که دید یکی از اهالی شهر به دیگری می گفت: پدر بزرگم سیر نشده، دست از خوردن غذا می کشید. فرد مقابل هم می گفت: پدرم تا وقتی گرسنه نشده بود غذا نمی خورد. طیب از اینجا علت تندرستی اهالی شهر را فهمید»

عامل تندرستی افراد به فرموده آیت ا... بهجت، این است که تا اشتهای کامل نسبت به غذا در ما پیدا نشده، نباید به طرف غذا برویم. قبل از سیر شدن هم باید دست از غذا بکشیم. اشتهای کاذب می تواند از آنجا ناشی شود که ما عادت به خوردن غذا در ساعات معینی از شبانه روز پیدا کرده ایم. بنابراین با ذهنیت قبلی سر سفره می نشینیم و شروع به غذا خوردن می کنیم در حالی که هنوز کاملاً گرسنه نشده ایم. اشتهای واقعی وقتی مشخص می شود که انسان تفاوتی بین غذاها نگذارد.

از حضرت عیسی (علیه السلام) نقل شده است که فرمودند: «ای بنی اسرائیل، تا گرسنه نشدید، چیزی نخورید و هنگامی که گرسنه شدید، سیر نخورید زیرا اگر سیر بخورید، گردن‌های شما بزرگ و پهلوهای شما فربه می‌شود و پروردگار خود را فراموش می‌کنید.»
بسیار خوردن نیز سبب بیماری می‌شود. به فرموده آیتا... بهجت، کناره‌گیری از سفره غذا قبل از سیر شدن باعث می‌شود که انسان از رجوع به پزشک بی‌نیاز باشد.

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «مؤمن در یک شکم می‌خورد و کافر در هفت شکم یعنی بسیار می‌خورد.» همچنین در روایتی آمده است: «ابوجحیفه به خدمت آن حضرت آمد در حالی که از سیری آروغ می‌زد. حضرت فرمودند: آروغ خود را منع کن که هر که در دنیا سیرتر است، در قیامت گرسنه‌تر خواهد بود. ابوجحیفه بعد از آن، طعام سیر نخورد تا از دنیا رفت.»

امیرالمؤمنین (علیه السلام) درباره مضرات پرخوری فرمودند: «از پرخوری پرهیز که پرخوری: دل را سخت کند، سبب بی‌حالی در

نماز، تباهی بدن، زیادی دردها، کوتاهی عمر و حواس پرتی می‌شود.»

در حدیث دیگری از امام علی (علیه السلام) نقل است: «حضرت عیسی (علیه السلام) به شهری رسید که مرد و زنی فریاد می‌کردند و با یکدیگر نزاع داشتند، از سبب آن پرسید. مرد گفت: این زن من صالحه است و عیبی ندارد اما من او را دوست ندارم و می‌خواهم از او جدا شوم. حضرت فرمود: سبب این کراهت چیست؟ مرد گفت: رویش بی طراوت شده است، بدون آنکه پیر شده باشد. حضرت عیسی (علیه السلام) به آن زن فرمود: می‌خواهی که آبرویت برگردد و تازه شود؟ زن گفت: بلی. فرمود: طعام که می‌خوری، سیر مخور زیرا طعام زیاد که در معده به جوش آمد، آبرو را می‌برد. آن زن چنین کرد، پس به حال طراوت برگشت و محبوب شوهر شد.»

از میرزا جواد آقا ملکی تبریزی نقل شده است که گفته‌اند: «انسان نباید به قدری بخورد که کسل شود و از اطاعت باز ماند.» ایشان خوابیدن با شکم پر را مانع شب‌خیزی می‌دانستند.

«توصیه‌های پزشکی عارفان، محمد بستان»

چربی بسوزانید

تا کنون رژیم غذایی خاصی برای از بین بردن چربی‌های موضعی توصیه نشده است. اما با چند راه آسان و بدون هزینه می‌توان چربی‌ها را از بین برد.

۱- یکی از ساده‌ترین راه‌های آب‌کردن چربی‌های شکم و اطراف کمر، پیاده‌روی است که باید هر روز حد اقل ۳۰ دقیقه و به‌طور مرتب انجام شود. پیاده‌روی باید تند و با هدف ورزش انجام شود نه قدم زدن و بیرون رفتن برای خرید یا تماشای ویتزین مغازه‌ها.

۲- ورزش دوچرخه‌زدن (پا دوچرخه): برای انجام این ورزش روی زمین دراز بکشید و دست‌ها را در دو طرف بدن قرار دهید، پاها را بالا ببرید و در هوا رکاب بزنید، دو دقیقه این کار را ادامه دهید. سپس پاها را پایین بیاورید و پس از استراحتی کوتاه، دوباره این ورزش را تکرار کنید.

۳- به پشت روی زمین بخواهید، پاها را به سطحی شبیه دیوار نزدیک کنید تا پاها با بالاتنه زاویه حدود ۹۰ درجه بسازند. اینک هر دو پا را با هم خم کنید و پایین بیاورید و دوباره بالا ببرید.

این کار را هم در بالا و پایین آوردن و هم در حالت رکاب زدن انجام دهید تا عضلات شکم شما تقویت شود.

۴- چرخش تند (مسگری): این ورزش را در منزل، باشگاه و پارک می‌توانید انجام دهید تا باعث باریک شدن کمر شما شود. تکیه‌گاهی را با دست بگیرید تا بالاتنه ثابت باشد، سپس روی پاهایتان به چپ و راست بچرخید.

۵- طناب زدن: همه ما این ورزش را از کودکی آموخته‌ایم. طناب زدن مخصوصاً در هوای آزاد باعث آب شدن چربی شکم و اطراف کمر می‌شود.

تکرار و تعدد روزها شرط اصلی اثرگذاری همه ورزش‌ها است. بنابراین حداقل ۴۰ روز لازم است تا اثرات یک ورزش مفید مشخص شود.

«ابراهیم کربلایی»

سبد میوه و سبزی

خشک کردن میوه‌ها موز، پرتقال، هلو، کیوی و سیب میوه‌های

مناسبی برای خشک کردن هستند. میوه‌های سالم و سفت را انتخاب کنید، بشوید و با پوست حلقه حلقه کنید به جز موز که باید پوست آن گرفته شود. حلقه‌های میوه را روی یک سطح توری (الک) بچینید و روی شوفاژ قرار دهید. برگه‌های میوه با توجه به نوع میوه معمولاً یک شب تا صبح آماده می‌شوند. برای جلوگیری از تغییر رنگ سیب، کمی آب لیموترش روی حلقه‌های آن بمالید.

خشک کردن سبزی سبزی‌ها را پس از شستن، روی دستمال

تمیز پهن کنید تا آب آنها گرفته شود. سپس برای چند لحظه در ماکروویو قرار دهید. این شیوه مخصوصاً برای خشک کردن جعفری بسیار مناسب است. اگر شوفاژ منزل روشن است، سبزی‌ها را در آبکش یا سینی بریزید و روی شوفاژ بگذارید. پس از خشک شدن، سبزی را در شیشه دردار و دور از نور نگهداری کنید.

«سین هشتم، سعیده یراقي»

لبخند اسفندی

😊 دکتر تیمارستان دید، دیوانه‌ها صف کشیده‌اند و به نوبت در سوراخ دیواری نگاه می‌کنند و باز به آخر صف می‌روند. سؤال کرد: اینجا به چه چیز نگاه می‌کنید؟ دیوانه‌ای گفت: خودت برو و نگاه کن. دکتر در صف ایستاد، وقتی نوبتش شد، هرچه نگاه کرد چیزی ندید. گفت: اینجا که چیزی نیست! دیوانه گفت: دکتر را ببین، ما شش‌ماه است به این سوراخ نگاه می‌کنیم، چیزی ندیدیم! دکتر با یک‌بار نگاه کردن می‌خواهد همه چیز را ببیند!

😊 دکتر تیمارستان از دیوانه پرسید: اسمت چیست؟ دیوانه گفت: حسن. دکتر: اسم پدرت؟ دیوانه: حسن. دکتر: یعنی چه؟ مگر چنین چیزی ممکن است؟ دیوانه: بله، در خانواده ما همه مردها اسمشان حسن است، جز برادرم حسین که اسمش اصغر است!

😊 دیوانه در تیمارستان نامه می‌نوشت. پرستار از او پرسید: به چه کسی نامه می‌نویسی؟ دیوانه: به خودم! پرستار: به خودت چه نوشته‌ای؟ دیوانه: نمی‌دانم، هنوز نامه را دریافت نکرده‌ام!

☺ دو بچه از شاهکارهای پدر خود می‌گفتند. اولی: پدرم یک ساختمان ساخته که دالانش خیلی بزرگ است. اگر شش‌ماه هم درون آن راه بروی، به انتهایش نمی‌رسی! دومی: پدر من هم یک جارو درست کرده که هر وقت می‌خواهد باران بیاید، با آن ابرها را کنار می‌زند! اولی: خوب، پدرت این جاروی بلند را کجا می‌گذارد؟ دومی: در میان آن دالانی که پدرت ساخته!

☺ شکارچی اولی: من در یک روز، پنج قرقاول، شش کبک و هشت خرگوش شکار کردم. شکارچی دومی: ولی من اصلاً به دنبال شکارهای کوچک نیستم، فقط فیل شکار می‌کنم.

اولی: فیل! کجا فیل شکار می‌کنی؟ دومی: در آلاسکا. اولی: ولی در آلاسکا که اصلاً فیل وجود ندارد!

دومی: باید هم وجود نداشته باشد چون همه را من شکار کردم!