

با افتخار تقدیم می‌شود

۲	روزهایی برتر از زمان
۴	عروس قرآن
۵	دعاهای مستجاب نشده
۷	عالم عنبرین شد
۹	فهمیده‌ام که
۱۱	مرده زنده‌ها
۱۲	در گنج‌تاریخ
۱۳	به خود کمک کنیم
۱۴	مادر و پدرم
۱۵	منتظر می‌مانم
۱۷	فقط گوش کنید
۱۸	قدرت اندیشه
۱۹	در محیط کار چه نگوییم؟
۲۱	رشته کلماتور
۲۲	آداب نامه
۲۴	به شوستر خوش آمدید
۲۵	درون و بیرون بدن
۲۶	ورزش اندک هم مفید است
۲۸	گونه دیگر درمان
۲۹	مواد غذایی مهربان
۳۰	دستی به سر سبزیجات
۳۲	ویتامین خنده
۳۳	اطلاعیه

روزهایی برتر از زمان

به نام آفریننده زمان! روزهایی در زندگی ما وجود دارد که در محدوده واژه‌ای به نام «زمان» نمی‌گنجد زیرا آنها به زمان ارزش می‌دهند. هنگامی که این روزها فرا می‌رسند، گویی انسان مرزهای زمان، مکان، حس و جسم را درمی‌نوردد و بال‌های «خلیفه‌ای...» می‌گشاید و با گام‌هایی قدرت گرفته از «نفخت‌فیه‌من روحی» در ملکوت به سیر و سفر می‌پردازد.

«ایام‌البیض» یعنی روزهای سپید که در میانه ماه رجب نورافشانی می‌کنند، مهم‌ترین روزهای برتر از زمان هستند. ارزش لحظات این سه‌روز آسمانی را تنها کسانی درک می‌کنند که رشته‌های وابستگی به زندگی روزمره و سردرگمی در هیاهوی دنیا را از دست و پای خود بگسلند و جامه اطاعت از انبیا و اولیا در اقامه اعتکاف را بر تن کنند و طریق بندگی را بپیمایند.

پیشینه سنت زیبا و روحانی اعتکاف بسیار کهن‌تر از دین مبین اسلام است. حضرت آدم ابوالبشر اولین معتکف به درگاه الهی شد تا مورد عفو و بخشش خدا قرار گیرد. حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) و

حضرت اسماعیل (علیه السلام) نیز طبق آیات صریح قرآن، مأمور شدند خانه کعبه را برای طواف کنندگان، عاکفان و رکوع و سجود کنندگان برپا کنند. اخباری هم درباره اعتکاف حضرت سلیمان (علیه السلام) نقل شده و حضرت مریم (س) نیز به هنگام درخشش خورشید وجود حضرت مسیح (علیه السلام) دوری از خلق و اعتکاف را گزیده بود.

تاریخ پر برکت دین اسلام در برگیرنده نمونه‌ای بی نظیر از اعتکاف است که این تاج افتخار بر سر بانویی با فضیلت نهاده شد. در وصف افتخار فاطمه بنت اسد (س) همین بس که اعتکاف او با دو ویژگی برجسته از سایر اعتکاف‌ها متمایز شد: اول مکان اعتکاف او خانه یار، آن نگین تابناک سرزمین مکه و خانه‌ای که متبرک به یمن وجود پیامبران الهی بوده است. دوم نتیجه اعتکاف این بانو، جوشش چشمه‌ای زلال از دریای رحمت پروردگار بود که حتی نامش را از علو و عظمت آفریدگار امانت گرفت.

آنچه از روزهای سپید ماه رجب بیان شد، یک بود از بی نهایت! چه بهتر که ما هم جرعه‌ای از اقیانوس رحمت و نعمت روزهای

اعتکاف را با عمق جان بچشیم که اگر چنین شود، جواز حضور در جشن شعبان و میهمانی رمضان را دریافت خواهیم کرد.
«سپیدار»

عروس قرآن

سوره الرحمن که نام دیگرش «آلاء» است، پنجاه و پنجمین سوره قرآن، مکی و دارای ۷۸ آیه است.

در فضیلت این سوره از پیامبر اسلام (ﷺ) روایت شده است: هر چیزی عروسی دارد و عروس قرآن سوره الرحمن است.

در روایت دیگری از آن حضرت آمده است: هر کس سوره الرحمن را قرائت کند، خداوند به ضعف و ناتوانی او رحم می‌آورد و او توانایی ادای شکر نعمت‌های خدادادی را پیدا می‌کند.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: از قرائت سوره الرحمن و عمل به آن غافل نباشید زیرا این سوره در دل منافقان استقرار نمی‌یابد. در روز قیامت خداوند این سوره را به شکل انسانی در بهترین صورت و خوش‌ترین بو وارد می‌کند تا این که در جایگاهی که نزدیک‌تر از آن نزد خداوند وجود، ندارد می‌ایستد. آن‌گاه

خداوند می‌فرماید: چه کسی در دنیا همواره تو را قرائت می‌کرد؟
سوره الرحمن در جواب می‌گوید: ای پروردگارم! فلان و فلان.
پس از آن چهره آنان سفید و نورانی می‌شود. خداوند به این
گروه می‌فرماید: هر کس را که دوست دارید، شفاعت کنید.
آن‌گاه خداوند به ایشان می‌فرماید: به بهشت وارد شوید و هر جا
که دوست دارید، سکونت گزینید.

از امام صادق (علیه السلام) نقل شده است: هر کس سوره الرحمن را
قرائت کند و همه جا پس از آیه «فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ» بگوید:
«لَا بَشِيءَ مِنْ آلَائِكَ رَبِّ أَكْذِبُ» اگر در آن روز یا شب از دنیا
برود، شهید محسوب می‌شود.

از حضرت زهرا (س) روایت شده است: قرائت کننده سوره
الرحمن در ملکوت آسمان‌ها و زمین ساکن در بهشت فردوس
می‌شود.

دعاهای مستجاب نشده

«ای پروردگار ما! بعد از آن که ما را هدایت کردی، دل‌های ما را
به باطل متمایل مکن و رحمت خود را بر ما ارزانی دار، که تو

خدایا! من دعا‌های مستجاب نشده زیادی دارم. چرا همه دعا‌هایم را مستجاب نمی‌کنی؟ شاید تقصیر من است که زیاد دعا نمی‌کنم و آن قدر که لازم است، صدايت نمی‌زنم. راستش گاهی شیطان می‌آید وسط دعا‌هایم و دلم را خالی می‌کند. آن وقت من ناامید می‌شوم و می‌گویم اصلاً این دعا کردن چه فایده‌ای دارد؟ خدا که جواب مرا نمی‌دهد.

اما وقتی به دعا‌های قبلی خودم فکر می‌کنم، می‌بینم چقدر خوب شد که خیلی از آنها را مستجاب نکردی. چقدر خوب است که تو همه دعاها را مستجاب نمی‌کنی. اگر قرار بود همه دعا‌های آدم‌های روی زمین را مستجاب کنی، حتماً دنیا زیر و رو می‌شد. خدایا، دلم می‌خواهد شرطی بین خودمان بگذاریم. شرطمان این باشد که من دعا کنم و تو از بین آنها انتخاب کنی. هر کدام از دعاها را که به دردم می‌خورد مستجاب کنی و هر کدام را که می‌دانی برایم خوب نیست، بگذاری کنار.

«عرفان نظر آهاری»

عالم عنبرین شد
عید مولود امیر المؤمنین شد
عالم بالا و پایین، عنبرین شد
از برای مژده این عید حیدر
جبرئیل از آسمان اندر زمین شد
پنج عنصر حیدر کرار دارد
قدرت حق زانکه با خاکش عجین شد
ذوالفقار کج چنین گوید به عالم
راست از دست خدا شرع مبین شد
ناظم خرگاه، اسرافیل باشد
حاجب درگاه، جبریل امین شد
دست حق از پرده گردید آشکارا
تا علی دستش برون از آستین شد
تا عجایبها کند ظاهر ز باطن
در نظر، گاهی چنان گاهی چنین شد

تا قدم زد در جهان آفرینش
آفرین بر جانش از جان آفرین شد
عقد آب و خاک را بر بست محکم
خرگه افلاک را حبل المتین شد
آفتاب از طلعت او شد منور
آسمان از خرمن وی خوشه چین شد
هم به صورت قبله ارباب معنی
هم به معنی کعبه اهل یقین شد
هم ملایک را به هر جا کرد یاری
هم خلائق را به هر حالت معین شد
هم عدویش وارد قعر جهنم
هم محبش داخل خلد برین شد
بر خلیل از مهر آن خورشید رحمت
آتش نمرود باغ یاسمین شد
در شب معراج، ذات عرش سیرش
با احد بود و به احمد همنشین شد

کس علی را جز خدا شناخت، آری
قابل این نکته خیرالمرسلین شد
پیش بود از اول و آخر، از آنرو
پیشوای اولین و آخرین شد
تا «فروغی» رکن دین گردید برپا
ظل یزدان، ناصر ارکان دین شد

«فروغی بسطامی»

فهمیده‌ام که

در طول زندگی فهمیده‌ام:

* نباید برای حل یک مشکل ۱۰ دلاری، یک جلسه با هزینه ۱۰۰ دلار تشکیل داد.

* علاقه و اشتیاق، یاد دادنی نیستند بلکه فرا گرفتنی هستند.

* باک ماشین من همیشه موقعی که برای یک جلسه مهم دیر کرده‌ام، خالی است.

* ازدواج به‌خاطر پول، دشوارترین راه پولدار شدن است.

* هرگز نباید آن‌قدر سرت شلوغ باشد که برای گفتن کلمات «لطفا» و «متشکرم» وقت نداشته باشی.

*** زمانی که از دردی رنج می‌بریم، نباید مایه رنج دیگران شویم.**
*** در هر برخورد اجتماعی، جذابیت و گیرایی ظاهری برای ۱۵ دقیقه دوام می‌آورد. بعد از آن باید چیزی برای گفتن داشت.**
*** میزان اعتماد به نفس هر کس، تعیین کننده میزان موفقیت اوست.**

*** موفقیت، بیشتر حاصل تلاش است تا استعداد.**
*** هیچ تفریحی لذتبخش‌تر از داشتن شغلی نیست که از انجام آن لذت می‌بری.**

*** ساده‌ترین کارها نیز می‌تواند با معنی باشد اگر آن را با روحیه و نیت درست انجام دهیم.**

*** بدترین رنج‌ها، مشاهده رنج دیگران است.**
*** طرز ایستادن افراد، مطالب زیادی را درباره میزان اعتماد به نفسشان به ما می‌گوید.**

*** اگر به دنبال خوشبختی باشی، خوشبختی از دست فرار می‌کند اما اگر به دنبال برآورده کردن نیازهای دیگران و خوب بودن باشی، خوشبختی به سراغ تو خواهد آمد.**

«ترجمه دکتر علی‌رضا جلالی فراهانی»

مرده زنده‌ها

هر که از دنیا رفت و راحت شد مرده نیست بلکه مرده، مرده زنده‌هاست یعنی کسی که در بین زندگان باشد ولی در واقع روحش مرده است. مرده آن است که با حزن و اندوه زندگی می‌کند و دل گرفته و ناامید است. کسی که افسرده است و نشاط روح ندارد، مرده است. زندگی یعنی شادی و زنده دلی. راه کسب نشاط چیست؟ دل‌هایی که سامان گرفته‌اند، بازیچه حادثه‌ها نمی‌شوند و بحران نمی‌بینند. برای سامان گرفتن دل باید از «گم شدن» و «کم شدن» نترسید. گم شدن برای بسیاری معنی ندارد زیرا به بقای روح عقیده دارند و می‌دانند که مرگ برای انسان نیست اما شاید از کم شدن بترسید که باید برای رفع آن تلاش کرد. اگر موفق شدید، تمرکز می‌آید و مثل ذره‌بین که اشعه خورشید را جمع می‌کند، منشأ اثر خواهید شد.

از ننگ چه گویی که مرا نام ز ننگ است

وز نام چه پرسی؟ که مرا ننگ ز نام است

اگر بشر به جایی برسد که به نام و ننگ توجه نکند و از کم شدن
نترسد، محل تجلی انوار الهی می شود. سعی کنید از توجه به مدح
و ذم دیگران بگذرید. مولا امیرالمؤمنین (علیه السلام) می فرماید: به
صورت آنها که بی جهت اشخاص را ستایش می کنند خاک بپاشید.
این یک دو دم که دولت دیدار ممکن است

دریاب کام دل که نه پیداست کار عمر

«رسائل استاد کرباسچیان»

در گنجۀ تاریخ

یکی از بزرگان، کیسه‌ای پر از طلا به غلامی داد که نزد داوود
طائی برد و گفت: اگر او این کیسه زر را از تو قبول کند، تو را از
غلامی خود آزاد می کنم. غلام کیسه زر را نزد داوود طائی برد
ولی داوود آن را قبول نکرد. غلام گفت: در قبول کردن این
کیسه، آزادی من است. داوود گفت: آزادی تو است و بندگی من.
خود را هرگز بنده نکنم به خاطر آن که تو آزاد شوی.

سری سقطی از بزرگان عرفا روزی گفت: مدت سی سال است
از یک الحمدل... که گفته‌ام، در پیشگاه خداوند استغفار می کنم.
گفتند: چرا چنین شده است؟ گفت: حریق شب هنگام در بغداد

روی داد. من از خانه بیرون رفتم تا وضع دکان خود را ببینم. به من گفتند: حریق از دکان تو دور است. گفتم: «الحمدل...» سپس با خود گفتم: فرض کن دکان تو نجات یافته، آیا به مسلمانان نمی‌اندیشی؟!

«محمود برآبادی»

به خود کمک کنیم

حس‌ها را از یکدیگر جدا کنید اغلب به این مسأله توجه چندانی نمی‌کنند که حواس پنج‌گانه خود را از یکدیگر تفکیک و آنها را به‌صورت مجزا از هم حس کنند. ذهنتان را برای بالا بردن آگاهی حسی پرورش دهید. امروز بر بینایی تمرکز کنید و فردا بر چشایی و روز بعد بر حس بویایی. برای مثال در حمام قطرات آب را روی بدن خود احساس کنید و از این‌که باعث تمیزی و آرامش شما می‌شود لذت ببرید. هنگام غذا خوردن فقط به مزه و طعم غذا تمرکز کنید. در حال ریختن چای در استکان به صدای آن گوش دهید. به این ترتیب، جدا کردن تجربیات حسی خود را از یکدیگر آغاز کنید و از هر کدام لذت ببرید.

دید جدیدی پیدا کنید بسیاری از مسائل در زندگی هنگامی ارزش خود را نشان می‌دهند که از زاویه درست دیده شوند ولی نگرش‌های مشابه و کلیشه‌ای، دیدن این زیبایی‌ها را مشکل می‌کند. اگر به هر مسأله از زاویه درست نگاه کنید، در آن چیزهای باشکوه و زیبایی خواهید دید. سعی کنید همه چیز و همه کس را با نگاهی تازه ببینید. با این روش، می‌توانید ثروت‌های نامحدودی را کشف کنید. به یاد داشته باشید که اگر از زاویه‌ای درست به همه افراد و امور نگاه کنید، هر شخص یا هر شیء از طرف خالق برای شما ارمغان و پیام زیبایی به همراه خواهد داشت.

«ناهید قادری‌نسب»

مادر و پدرم

مادرم شبنم گلبرگ حیات

پدرم عطر گل یاس بقاست

مادرم وسعت دریای گذشت

پدرم ساحل زیبای لقاست

مادرم آینه حجب و حیا

پدرم جلوه ایمان و رضاست
مادرم سنگ صبور دل ما
پدرم در همه حال کارگشاست
مادرم شهر امیدست و هنر
پدرم حاکم پیمان و وفاست
مادرم باغ خزان دیده دهر
پدرم بر سر ما مرغ هماست
مادرم موی سپید کرده ز حزن
پدرم نقش همه خاطره هاست
مادرم کوه وقار است و کمال
پدرم چشمه جوشان عطاست

«علي خداوردي خاڤانكي»

منتظر می مانم

هواشناسی پیش بینی کرده بود که اهالی یکی از روستاها شاهد وقوع سیل شدیدی خواهند بود. همه مردم، روستا را تخلیه کردند و به منطقه امن پناه بردند به جز مردی که می گفت: من به خدا ایمان دارم، او خودش نجاتم می دهد. سطح آب کم کم بالا آمد.

یک اتومبیل جیب به خانه مرد رفت تا او را نجات دهد اما مرد کمک را رد کرد و گفت: من به خدا ایمان دارم، او خودش نجاتم می‌دهد.

سطح آب بالاتر آمد و مرد به طبقه دوم منزل خود رفت. قایقی از راه رسید تا او را نجات دهد. این بار نیز مرد کمک را نپذیرفت و همان جمله قبلی خودش را تکرار کرد. آب بالاتر و بالاتر آمد و مرد ناچار شد به پشت‌بام خانه‌اش پناه ببرد. بالگرد امداد آمد تا نجاتش دهد اما او باز هم جمله خودش را تکرار کرد. سر انجام او غرق شد. وقتی پس از مرگ رو در روی خداوند قرار گرفت، با عصبانیت تمام گفت: خدایا! من به تو ایمان کامل داشتم، چرا دعا‌های مرا نشنیده گرفتی و کاری کردی که غرق بشوم؟ خداوند جواب داد: فکر می‌کنی چه کسی جیب، قایق و بالگرد امداد را فرستاد؟

ما باید در برابر هر کاری که انجام می‌دهیم، پاسخگو باشیم و نباید به خاطر کمبودهایمان دیگران را ملامت کنیم. باید برای کمک به خود، از هیچ تلاشی دریغ نکنیم نه این که چشم انتظار

بمانیم تا ببینیم چه اتفاقی در زندگی رخ می‌دهد. هیچ کس
یاریمان نخواهد کرد مگر آن که تصمیم بگیریم ابتدا یاریگر خود
باشیم.

«داستان‌هایی به کوتاهی زندگی، ترجمه مرجان توکلی»

فقط گوش کنید

یک روز فقط گوش کنید یک روز را با شیوه‌ای جدید تجربه
کنید. یک روز، به جای صحبت کردن، هر کس را که ملاقات
می‌کنید فقط به سخن او گوش دهید. با این روش در آن روز
تمرکزتان به کلی تغییر می‌کند و شما را از خود خارج می‌کند.
غافل شدن از اصل گوش کردن، کار آسانی است چون گوش
کردن چیزی نیست که ما به اهمیت آن در جامعه به خوبی آگاه
باشیم. در حقیقت گوش کردن به هنری مرده تبدیل شده است. اگر
به جای آن که میان سخن دیگران بروید و حرف خود را بزنید، با
دقت به سخن دیگران گوش کنید، مردم احساس می‌کنند سخنان
با ارزش، قابل تقدیر و با مفهوم است و خود شما از عکس‌العمل
آنها احساس رضایت می‌کنید. به این ترتیب همه احساس می‌کنند
برنده هستند.

«روانشناسی ساده، ترجمه سپیده خلیلی»

قدرت اندیشه

پیرمردی که تنها در روستایی زندگی می‌کرد، تصمیم داشت مزرعه سیب‌زمینی خود را شخم بزند اما کار بسیار سختی بود و تنها پسرش که می‌توانست به او کمک کند، در زندان بود. پیرمرد نامه‌ای به پسرش نوشت و وضعیت خود و مزرعه را برای او چنین توضیح داد: پسر عزیزم، من حال خوشی ندارم چون امسال نمی‌توانم سیب‌زمینی بکارم. نمی‌خواهم این مزرعه را از دست بدهم چون مادرت همیشه زمان کاشت محصول را دوست داشت. برای کار در مزرعه خیلی پیر شده‌ام. اگر تو اینجا بودی، مشکلات من حل می‌شد و مزرعه را شخم می‌زدی.

پس از مدتی پیرمرد این تلگراف را دریافت کرد: پدر، به خاطر خدا مزرعه را شخم زن، من آنجا اسلحه پنهان کرده‌ام! سپیده دم روز بعد، دوازده نفر از مأموران و افسران پلیس محلی نزد پیرمرد آمدند و تمام مزرعه را زیر و رو کردند بدون آن که اسلحه‌ای پیدا کنند. پیرمرد بهت زده نامه دیگری برای پسرش فرستاد و او را از

آنچه که روی داده بود، مطلع کرد و از این امر اظهار سردرگمی کرد!

پسرش پاسخ داد: پدر، برو و سبب زمینی‌هایت را بکار. این بهترین کاری بود که از اینجا می‌توانستم برایت انجام بدهم!
«توتویی، گردآوری امیررضا آرمیون»

در محیط کار چه نگوییم؟

روانشناسان برای کسب موفقیت در محیط کار، راهکارهای مختلفی را پیشنهاد می‌دهند. در محیط کار باید مراقب اعمال و رفتار و گفتار خود باشید. اهمیت سخنانی که در این محیط بر زبان می‌آورید و انتخاب دقیق کلمات و لحن سخن گفتن تا حدی است که روانشناسان چند نمونه از بدترین کلمات و جملات بیان شده که می‌تواند برای شما زیان‌آور باشد و تأثیر منفی بر دیدگاه دیگران در قبال فعالیت شما داشته باشد، مشخص کرده‌اند. با دقت به چند نمونه از این گونه جملات توجه کنید:

*** زمانی که کار جدیدی به شما پیشنهاد می‌شود، بلافاصله آن را رد نکنید. هرگز نگویید: «این کار من نیست.» اگر کمی بیشتر فکر کنید، می‌توانید جملاتی به مراتب بهتر و تأثیرگذارتر بیابید. برای**

مثال؛ می‌توانید بگویید: «تا کنون در این زمینه کار نکرده‌ام.» یا «در این زمینه تجربه ندارم.» هر کس در محیط کار به دنبال پیشرفت و ترقی است و اگر شما در پاسخ به کارهای جدید که به شما پیشنهاد می‌شود، فوراً پاسخ منفی بدهید، راه را برای پیشرفت و کسب فرصت جدید با مزایای بیشتر می‌بندید.

*** زمانی که اطلاعات خاصی از شما خواسته یا سؤالی از شما پرسیده می‌شود، بلافاصله نگویید: «نمی‌دانم» چون می‌توانید از آن آگاهی یابید پس سعی کنید پاسخ بهتری بیابید. توصیه می‌شود به جای نمی‌دانم از جملات «کمی فرصت دهید تا پاسخ را پیدا کنم.» یا «فعلاً نمی‌دانم اما در اسرع وقت پاسخ را پیدا می‌کنم.» استفاده کنید.**

*** هرگز نگویید: «نمی‌توانم» این بدترین کلمه‌ای است که می‌توانید بر زبان بیاورید. اگر کار خاصی از شما خواسته شده، به جای «نمی‌توانم» بگویید «در حال حاضر فرصت انجام این کار را ندارم اما به محض این که کمی فرصت پیدا کنم آن را انجام خواهم داد.» اگر واقعاً توان انجام آن کار را ندارید، بگویید: «با کسی**

صحبت کرده‌ام که این کار را به جای من انجام دهد.» اگرچه این جملات هم تأثیر منفی دارند اما بار منفی آنها از واژه «نمی‌توانم» به مراتب کمتر است. از آنجا که انسان‌ها ذاتاً قسمت منفی جملات را بیشتر متوجه می‌شوند، به همین دلیل توصیه می‌شود از جملات و کلمات منفی کمتر استفاده شود.

* زمانی که یکی از همکاران شما طرحی پیشنهاد می‌دهد و شما اطمینان دارید آن طرح اجرایی نیست، فوراً با آن مخالفت نکنید. به جای مخالفت می‌توانید بگویید: «چگونه می‌توانیم این طرح را اجرا کنیم؟»

«زهر ا خراسانی، مجله موفقیت»

رشته کلماتور

➡ عاشق با تلسکوپ و حسود با میکروسکوپ به دنیا نگاه می‌کند.
➡ بی توجهی شهرداری به دست‌اندازها یعنی دست‌انداختن مردم.

➡ آلبوم، بازداشتگاه عکس‌ها است.

➡ وقتی گفتم «حرف دلت را بزن» گفت: «گرسنه‌ام»

➡ با هجوم کلمات، نفس قلم به شماره افتاد.

- ➡ تنها پشتگرمی بسیاری از مردم، آفتاب داغ است.
- ➡ بی دست و پاترین موجود، مار است ولی همه از آن می ترسند.
- ➡ خیلی از موش ها به گربه ها محل سگ نمی گذارند.
- ➡ خروپف، پر حرفی کردن در خواب است.
- ➡ برای گوش های سنگینش نیاز به یک باربر داشت.
- ➡ کرم شب تاب، چراغ قوه حیوانات است.

آداب نامه

گرچه با ظهور ابزارهای جدید ارتباطی مانند تلفن، تلفن همراه، اینترنت و مانند آن، دیگر بازار نامه نگاری برای عزیزان و دوستان کم رونق شده اما گاهی انسان با نوشتن یک نامه حتی برای اعضای خانواده خود که با آنان زندگی می کند، می تواند اسرار نهفته در دل خود را آسان تر و با آرامش بیشتر بیان کند. از این گذشته، ارسال نامه های الکترونیک یا حتی پیامک تلفن همراه برای یکدیگر هم نوعی نامه نگاری به شیوه جدید محسوب می شود پس باید به آداب مربوط به نگارش نامه عمل کرد.

پایه اصلی نامه‌های دوستانه و خصوصی، ارتباط گرم و صمیمانه است اما در نوشتن نامه مراقب غلط‌های املائی هم باشید. البته به یاد داشته باشید که نوشتن یک نامه گرم و صمیمانه با غلط املائی، خیلی بهتر از نامه‌ای است که با املائی درست اما با لحن سرد و جدی به یک دوست نوشته می‌شود.

در نوشتن عنوان افراد در نامه اداری و رسمی دقت کنید و از جناب آقای یا سرکار خانم در ابتدای نامه استفاده کنید. عنوان نامه برای افراد مختلف، باید با سمت یا مقام آنان هماهنگی داشته باشد. برای مثال، نامه به یک قاضی: استاد محترم جناب ...

به یک نظامی: جناب سرهنگ یا جناب تیمسار ... به یک پزشک: آقای دکتر ... به یک خانم سفیر: سرکار خانم سفیر ... به یک روحانی: حضرت ... به یک سفیر: عالیجناب سفیر ... به یک فرد متشخص: جناب آقای ... به یک وزیر: جناب آقای وزیر محترم.

متن نامه رسمی و اداری نباید طولانی باشد زیرا افراد پر مسئولیت، وقت خواندن نامه‌های طولانی را ندارند. هدف خود از نوشتن نامه را در جملاتی کوتاه، روشن و صحیح بیان کنید و در

پایان توضیحات اولیه، خواسته خود را به روشنی بیان کنید. تشکر از توجه دریافت کننده نامه و نیز نام کامل و در صورت لزوم، سمت خود را نیز فراموش نکنید.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

به شوشتر خوش آمدید

قلعه سلاسل این قلعه روی یک صخره سنگی در کنار رود کارون واقع شده است. قدمت بنا به دوره پیش از اسلام برمی گردد اما در دوره های مختلف مرمت و بازسازی شده است. این قلعه حیاط های متعدد و برج ها و سربازخانه های زیادی داشته که قسمت عمده آن ویران شده است. در گذشته قصرها و عمارت هایی منقش به طلا و لاجورد در این قلعه ساخته شده بود و خندق بزرگ و عمیقی در اطراف آن وجود داشت. مردم محلی اعتقاد دارند این قلعه غیر قابل تسخیر بوده است.

آسیاب های آبی سیکا آسیاب های آبی از زیباترین و قدیمی ترین بناهای شوشتر محسوب می شود. سیکا، محلی با اتاقک ها و راهروهای باریک در کنار آب است که منافذی مشرف به رودخانه دارد.

در آسیاب‌های سیکا، جریان آب از بالا به پایین با فشار زیاد، چرخ آسیاب را برای تهیه آرد به حرکت درمی‌آورد. در دل صخره طبیعی، سه تونل بزرگ و چند تونل فرعی حفر شده تا آب را از خود عبور دهد. به دلیل هوای خنک و مطبوعی که در فصل تابستان در اتاقک‌های سیکا جریان دارد، این مکان به تفرجگاه مردم تبدیل شده است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

درون و بیرون بدن

بیست سال طول می‌کشد که علائم بیماری آلزایمر خود را نشان دهند. در بدن انسان به اندازه‌ای آب هست که می‌توان با آن یک بشکه ۴۰ لیتری را پر کرد. آهن بدن انسان به اندازه‌ای است که می‌توان با آن یک میخ معمولی ساخت. در بدن انسان به قدری روغن وجود دارد که با آن می‌توان ۷ قطعه صابون بزرگ ساخت. با مقدار کربن موجود در بدن انسان می‌توان ۹ هزار مداد سیاه ساخت. آهک بدن انسان به قدری است که با آن می‌شود یک مرغدانی کوچک ساخت. سطح پوست بدن انسان ۱/۵ متر مربع و وزن کبد انسان ۱۴۰۰ گرم است. سردترین نقطه بدن، کف پا است با

۳درجه سانتیگراد. صورت انسان ۵۵ ماهیچه دارد که در تأثرهای عاطفی فعالیت می‌کند. مجموع عضلات بدن انسان ۴۵۰ زوج است. تنها قسمت بدن که خون ندارد، قرنیه چشم است. بیش از نیمی از استخوان‌های بدن ما در دست‌ها و پاها هستند. بدن ما از ۲۴۳ استخوان تشکیل شده که با ۱۵۰ مفصل به هم متصل هستند.
«گردآوری: ایران پرنده»

ورزش اندک هم مفید است

بسیاری از مردم در طول روز زمان کافی برای ورزش کردن ندارند. با توجه به تشدید این شرایط در ایام تعطیل، کارشناسان برنامه‌ای پیشنهاد کرده‌اند تا همه فرصت ورزش کردن داشته باشند و ورزش با زندگی روزانه هماهنگ و باعث افزایش سلامت عمومی جامعه شود.

برای این منظور، محققان بررسی کرده‌اند که آیا تقسیم برنامه ورزشی به جلسات کوتاه‌تر می‌تواند به اندازه جلسات طولانی‌تر مؤثر باشد یا خیر. محققان مرکز آریزونا روی گروهی داوطلب که برخی مبتلا به فشارخون بودند، بررسی انجام دادند. یادآور می‌شود حدود ۷۰ میلیون آمریکایی دچار فشارخون هستند و

فشار خون، اولین نشانه بیماری‌های قلبی و سکتة قلبی است. در این مطالعه، افراد با ۷۵ درصد ضربان قلب، ۳ بار در روز بین ساعت‌های ۹/۳۰ تا ۱۷/۳۰، به مدت ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کردند. میزان فشارخون این افراد بررسی و معلوم شد کنترل فشارخون کسانی که ۳ تا ۱۰ دقیقه ورزش کردند، از افرادی که نیم ساعت ورزش کردند کارآمدتر بوده است.

محققان پس از این بررسی، مردم را تشویق کردند که اگر وقت کافی ندارند، در دوره‌های کوتاه‌تر فعالیت ورزشی داشته باشند. فعالیت فیزیکی و دویدن مداوم در کودکان و نوجوانان حتی به میزان کم می‌تواند خطر افزایش کلسترول، چاقی و فشارخون را کاهش دهد. درست است که با ورزش کردن به مدت کم نمی‌توان قهرمان ورزشی بود اما حداقل می‌توان سالم ماند.

«ابراهیم کربلایی»

گونه دیگر درمان

نماز و درمان بیماری آیت ۱... بهجت فرمودند: شخصی می‌گفت: من بیمار شدم و به دکتر مراجعه کردم، دکتر گفت شما

باید ورزش کنید، اگرچه به شکل زیاد نماز خواندن باشد! من هم زیاد نماز خواندم و بیماری‌ام که سردرد بود خوب شد.

نقش نماز در سلامتی جسم انکار ناپذیر است. خم شدن مکرر سر به پایین در هنگام رکوع و سجود، سپس بالا آمدن سر هنگام ایستادن و نشستن کمک می‌کند که خون بیشتری به مغز برسد. سجده باعث آرامش فرد می‌شود و عصبانیت را کاهش می‌دهد. مدت زمان ذکر رکوع باعث تقویت عضلات صورت و گردن و ساق پا و ران‌ها می‌شود. به این ترتیب به جریان خون در قسمت‌های مختلف بدن کمک می‌کند.

نقش پیاده‌روی در سلامتی و طول عمر آیت ۱. بهجت
می‌فرمودند: برای حفظ سلامتی افراد به‌خصوص بزرگسالان، پیاده‌روی حتی در منزل خیلی مفید است. بسیاری از علما و بزرگان هم با وجود سن بالا برای حفظ سلامت خود هر روز دقایقی را به پیاده‌روی اختصاص می‌دادند و به شاگردان خود هم توصیه می‌کردند این شیوه را در پیش بگیرند.

«توصیه‌های پزشکی عارفان، محمد بستان»

مواد غذایی مهربان

برخی مواد غذایی که با بدن ما مهربان هستند، مقابله با بیماری سرطان را وظیفه خود می‌دانند و در این راه تلاش شبانه‌روزی دارند.

سبزی‌های خانواده کلم این قبیل سبزیجات مانند کلم بروکلی، کلم‌پیچ و کلم برگ شامل ترکیباتی به نام گلوکوزینولات‌ها، کرامبن و ایندول ۳ هستند که با عوامل سرطانی می‌جنگند. خانواده کلم همچنین به خاطر سولفورافان موجود در آن مانع از رشد سلول‌های تغییر شکل یافته سرطانی می‌شود. با مصرف سبزی‌های خانواده کلم، بدن خود را در برابر سرطان اعضای مانند معده، سینه، پوست، دهان، حلق، گلو و مری ایمن کنید. از خانواده کلم برای تهیه سالاد استفاده کنید. پیشنهاد می‌شود سبزیجات را به صورت خام یا بخارپز مصرف کنید تا ریزمغذی‌های آن در اثر حرارت از بین نرود.

سیر سیر حاوی آنتی اکسیدان‌های مفیدی است که از رشد سلول‌های سرطانی پیشگیری می‌کند. این ماده غذایی به‌خصوص در پیشگیری از سرطانی شدن روده بزرگ، سینه، معده و مری

مؤثر است. هنگام تهیه سس سالاد، سس پاستا و سوپ مصرف سیر را فراموش نکنید. همچنین می‌توانید از پودر سیر در تهیه پیتزا یا پخت گوشت استفاده کنید.

چای چای غنی از آنتی‌اکسیدانی به نام کاتچین است که خواص آن برای توقف رشد سلول‌های سرطانی به اثبات رسیده است. چای سبز علاوه بر آن که کافئین کمتری دارد، فاقد کالری است. اگرچه چای سیاه محبوبیت بیشتری دارد اما چای سبز سه برابر بیشتر کاتچین دارد. مصرف چای بدن را در برابر سرطانی شدن روده بزرگ، کبد، سینه، پروستات، ریه، پوست، مثانه، معده و پانکراس محافظت می‌کند.

«جوانه خانی، ماهنامه مطب»

دستی به سر سبزیجات

نگهداری سالاد، میوه و سبزی به سالاد کاهو پیش از سرو کردن نمک نزنید زیرا نمک، تازگی و طراوت کاهو را می‌گیرد و برگ‌های آن را سخت می‌کند. همه مواد لازم برای چاشنی سالاد از جمله روغن زیتون و سرکه را در یک شیشه دهان گشاد که در آن بسته می‌شود بریزید. یک قطعه یخ داخل آن بیندازید و در

شیشه را محکم ببندید. سپس شیشه را تکان دهید تا مواد چاشنی خوب مخلوط شود، بعد یخ را از شیشه خارج کنید. با این روش، چاشنی سالاد کاملاً نرم و با هم مخلوط می‌شود. پس از آن سبزی‌های سالاد را داخل یک کیسه پلاستیک قرار دهید و چاشنی آماده شده را روی آن بریزید و خوب تکان دهید تا همه اجزای سالاد به این چاشنی آغشته شود و سالاد خوشمزه‌ای به دست آید.

بیرون راندن حشرات از سبزی‌ها برای آن که حشرات را از سبزی‌هایی مثل گل کلم و کلم بیرون برانید، سبزی‌ها را به مدت ۱۵ دقیقه در آب سردی که با چند قاشق چایخوری نمک یا سرکه مخلوط کرده‌اید، قرار دهید.

• برای آن که سالاد خوشمزه‌ای داشته باشید، یک حبه سیر را له کنید و پیش از آن که اجزای سالاد را در ظرف سالادخوری بریزید، سیر را به ظرف بمالید. به این ترتیب، سالاد شما طعم مطبوعی از سیر به خود می‌گیرد.

«سین‌هشتم، سعیده یراقی»

ویتامین خنده

😊 مشتری پس از این که جوراب‌های مغازه‌ای را به هم ریخت و نپسندید، رو به فروشنده کرد و گفت: به غیر از اینها جوراب دیگری ندارید؟ فروشنده که کلافه شده بود، گفت: چرا یکی هم پای خودم است!

😊 پلیسی، گدایی را جلب کرد و به کلانتری برد. گدا با حسرت به مأمور کلانتری نگاه کرد و گفت: اگر زنم از من طلاق نگرفته بود، هرگز به این حال و روز نمی‌افتادم. پلیس پرسید: مگر زنت خیلی پولدار بود؟ گدا با ناراحتی گفت: نه، او به جای من گدایی می‌کرد.

😊 جواد: محمود، من هر وقت تو را می‌بینم، یاد احمد می‌افتم. محمود: ولی من با احمد هیچ شباهتی ندارم! جواد: درسته شباهت ظاهری ندارید ولی هر دوی شما ۱۰ هزار تومان به من بدهکار هستید!

😊 یکی از بوکسورهای مشهور که خیلی قدرتمند بود، وارد رستورانی شد، کتش را به جالباسی آویزان کرد و در کنار آن نوشت: این کت یک بوکسور سنگین وزن است، هر کس جرأت دارد

آن را بردارد. بعد از خوردن غذا وقتی سراغ کتش رفت، دید کتش سر جایش نیست و در کنار آن نوشته‌ای با این مضمون است: کت شما را یک دونده سرعت برداشته، اگر می‌توانید آن را پس بگیرید!

😊 مردی برای گرفتن گواهی عدم سوء پیشینه به اداره مربوطه رفت. کارمند از او پرسید: آیا تاکنون به زندان رفته‌اید؟ مرد جواب داد: خیر. کارمند گفت: چطور؟ مرد با خونسردی گفت: برای این که تا به حال نتوانسته‌اند مچ مرا بگیرند!

اطلاعیه

قابل توجه مشتریان گرامی! ماهنامه بشری مرداد سال جاری ۱۰ ساله می‌شود. با توجه به این که سالگرد انتشار بشری، با ماه مبارک رمضان و روز خبرنگار مصادف شده است، مسابقات قرآنی برای مخاطبان گرامی برگزار می‌شود. متن پرسش‌های مسابقه و سایر توضیحات همراه با ماهنامه‌های اردیبهشت، خرداد و تیر برای شما ارسال می‌شود. در هر ماه، ۲۰ پرسش قرآنی جداگانه مطرح می‌شود. شرکت کنندگان در مسابقه‌ها باید پاسخ‌های خود را تا

پایان تیر به نشانی دفتر ماهنامه ارسال کنند. هر یک از مشتریان گرامی که برای هر مسابقه به پرسش‌های بیشتری پاسخ درست بدهد، در قرعه کشی شرکت داده می‌شود. هر مسابقه یک برنده خواهد داشت و برندگان در مراسم دهمین سال انتشار بشری معرفی می‌شوند و هدایای آنان ارسال می‌شود.

به همین مناسبت بشری از نظرات خوانندگان گرامی و پیشنهادها و انتقادهای در جهت بالا بردن محتوای نشریه استقبال می‌کند و در دهمین سال تولد خود به بهترین اظهار نظر نیز هدیه‌ای تقدیم می‌کند.