

با احترام تقدیم می‌کنیم

۲	زالال ایثار
۴	صف در قرآن
۵	در کمینگاه
۶	تصویر مردان خدا
۸	نیک بیندیش
۸	سر جنگ نیست
۹	پشتکار، کلید موفقیت
۱۰	نامه خدا
۱۲	به خاطر می‌سپاریم
۱۴	بیست سال تعهد
۱۶	راهکارهای زندگی آرام
۱۷	موقع شناسی ژنرال
۱۸	نظم در خانه
۲۱	کوتاه و پر مغز
۲۳	گردش چهارمحالی
۲۴	یافته‌های خواندنی
۲۶	ورزش و بلند شدن قد
۲۸	حلوای که حلوا نیست
۲۹	پندهای خانه‌داری
۳۲	طنز آبانی

زالال ایشار

آن گاه که بشریت به پست‌ترین درجه حیوانی سقوط کرد، آن زمان که جای نور و ظلمت با یکدیگر عوض شد و باطل لباس حق را به ستم ستاند و بر تن خویش کرد، وقتی که تنها پس از گذشت شش‌دهه از ظهور اسلام، اجرای تعالیم والای آن به‌دست نامحرمان افتاد، آن گاه که بیگانگان با سنت نبوی مدعی پاسداری از امانت‌های رسالت شدند، در آن روز کمر آدم ابوالبشر شکست زیرا آنچه فرشتگان هنگام آفرینش او از آن می‌ترسیدند، به زشت‌ترین شکل بروز کرد و پایه‌های انسانیت دچار چنان رعشه و لرزه‌ای شد که تا هنگام قیام آخرین هدیه الهی آرام نمی‌گیرد.

گرچه حقیرترین فرزندان ناخلف آدم (علیه‌السلام) در روز عاشورا بزرگ‌ترین فاجعه تاریخ بشریت را ایجاد کردند اما در گوشه دیگری از صحرای کربلا گروهی از بهترین انسان‌ها دریایی خروشان اما زلال از ایشار به‌راه انداختند که نه تنها خاک عطش‌زده نینوا را سیراب کرد بلکه تا زمانی که یک انسان روی

کره خاکی زندگی می‌کند، به برکت این دریای بی‌کران نفس می‌کشد و روزی می‌خورد هر چند خود به این امر واقف نباشد. اگرچه در ماه محرم خون خدا به ناحق و به ستم بر زمین ریخته شد اما چنین مقدر بود که این خون ریخته شود تا پرده سیاه جهالت و غفلت را از پیش چشم انسان‌ها کنار بزند و غبار نفاق و نیرنگ را از دل‌های به خواب رفته بزداید. هر چند همه ما از شنیدن و مجسم کردن دقایق و ساعات خونبار و شرم‌آور عاشورا دلی غمگین و چشمانی گریان داریم اما باور داریم که اهل بیت پیامبر (علیهم‌السلام) بنابر مشیت الهی قربانی شدند تا همچون فانوس‌هایی تابناک جاده تاریک زندگی انسان‌ها را روشن کنند و بهانه نبود حجت را از سست عنصران بهانه‌جو بگیرند.

وظیفه ما شیعیان است که علاوه بر گرامیداشت فداکاری‌های حماسه‌سرایان همیشه جاوید نینوا، فلسفه ظهور این حماسه را بررسی کنیم و همواره هشیار باشیم که در نبرد حق علیه باطل در روزگار خود، در جبهه دشمنان دین قرار نگیریم و شرمنده ایشار و از خودگذشتگی خاندان وحی نشویم زیرا یزیدیان زمان امام

حسین (علیه السلام)، امروز با ظاهری فریبنده تر وارد صحنه نبرد شده اند و گاه دینداران ساده لوح را به عنوان سربازان خود به کار می گیرند و با خنجر زدن از پشت به اسلام و مسلمانان، بدون هیچ سروصدایی تیشه به ریشه اسلام می زنند.

«سپیدار»

صف در قرآن

سوره صف، شصت و یکمین سوره قرآن کریم است که مدنی و دارای ۱۴ آیه است. این سوره به حضرت عیسی و حواریون عیسی (علیه السلام) نیز شهرت دارد.

از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) روایت شده است: «هر کس سوره عیسی (علیه السلام) را قرائت نماید، تا هنگامی که قاری این سوره در دنیا است، بر او درود می فرستد و برای او طلب مغفرت و آمرزش می کند و در روز قیامت نیز رفیق و همراه حضرت عیسی (علیه السلام) خواهد بود.»

در سخنی از امام محمد باقر (علیه السلام) آمده است: «هر کس سوره صف را قرائت نماید و آن را در نمازهای واجب و مستحب خود

همیشه بخواند، خداوند او را همراه با فرشتگان و پیامبران الهی در یک صف قرار خواهد داد.»

از حضرت رسول خدا (ﷺ) نقل است: «هر کس در سفرهایش بر قرائت سوره صف مداومت ورزد، خداوند او را حفظ می‌کند و از خطرات دزد و راهزن در امان است تا به خانه‌اش برگردد.»

در کمینگاه

«بی‌گمان پروردگارت در کمینگاه است اما انسان، هنگامی که پروردگارش او را می‌آزماید و گرامی می‌دارد و نعمت می‌بخشد، شاد و مغرور می‌شود و می‌گوید: پروردگار مرا گرامی داشت. اما چون او را به بلا و محنت می‌آزماید و روزی‌اش را بر او تنگ می‌گیرد، بی‌صبری و ناسپاسی می‌کند و می‌گوید پروردگارم مرا خوار کرده است.» سوره فجر، آیات ۱۴-۱۶

همه فکرم پر شده از این آیه‌ها. خدا گفته است من در کمینگاه هستم! یعنی خدایا، تو همیشه پشت لحظه‌ها مخفی شده‌ای و هر آن ممکن است پیدا شوی و یک ورقه پر از سؤال‌های سخت دست آدم بدهی؟ در مدرسه رسم است که روز امتحان را مشخص

می‌کنند اما خدایا، تو این کار را نمی‌کنی. می‌دانی چقدر این گونه برای ما سخت است یعنی هر روز ممکن است روز امتحان باشد و هر جایی جلسه امتحان. خدایا! اما قسمت جالب این آیه‌ها این است که تو هم با اتفاق‌های خوب، آدم‌ها را امتحان می‌کنی و هم با اتفاق‌های سخت هم با غم، هم با شادی.

قبلاً فکر می‌کردم فقط از سختی‌ها سؤال امتحانی می‌آید زیرا شادی که نیاز به امتحان ندارد. حالا فهمیدم که اشتباه می‌کردم زیرا انسان در خوشی‌ها اصلاً حواسش نیست که دارد امتحان می‌دهد. خوشی‌ها حواس آدم را پرت می‌کند و اتفاقاً همین‌جا است که ممکن است امتحانش را خراب کند. خدایا! حالا می‌فهمم که امتحان‌های تو، از آن چیزی که فکر می‌کردم، خیلی سخت‌تر است.

«عرفان نظر آهاری»

تصویر مردان خدا

گفتمش نقاش را نقشی بکش از زندگی

با قلم نقش حبابی بر لب دریا کشید

گفتمش چون می‌کشی تصویر مردان خدا؟

تک درختی در بیابان یکه و تنها کشید
گفتمش نامردمان این زمان را نقش کن
عکس یک خنجر ز پشت سر پی مولا کشید
گفتمش راهی بکش کان ره رساند مقصدم
راه عشق و عاشقی و مستی و نجوا کشید
گفتمش تصویری از لیلی و مجنون را بکش
عکس حیدر در کنار حضرت زهرا کشید
گفتمش بر روی کاغذ، عشق را تصویر کن
در بیابان بلا، تصویر یک سقا کشید
گفتمش از غربت و مظلومی و محنت بکش
فکر کرد و چهار قبر خاکی از طه کشید
گفتمش سختی و درد و آه گشته حاصلم
گریه کرد آهی کشید و زینب کبری کشید
گفتمش درد دلم را با که گویم ای رفیق
عکس مهدی را کشید و به چه بس زیبا کشید
گفتمش ترسیم کن تصویری از روی حسین
گفت این یک را نباید خالق یکتا کشید

نیک بیندیش

در زمان انوشیروان پادشاه ایرانی، روزی دو مرد هر کدام کلامی را در محضر شاه گفتند. اولی گفت: بد مکن و بد میندیش. دومی گفت: نیکی کن و نیک بیندیش. انوشیروان گفت: به نفر اول هزار دینار بدهید و به نفر دوم، دوهزار دینار. ندیمان پرسیدند: هر دو جمله، یک معنی داشت. چرا به نفر دوم انعام بیشتری دادید؟ انوشیروان گفت: نفر دوم از نیکی یاد کرد و نفر اول از بدی. هیچ نیکی بهتر از دوستی نیکان نیست و هیچ بدی بدتر از دوستی بدان نیست.

سر جنگ نیست

اگر مر تو را صلح، آهنگ نیست
مرا با تو ای جان، سرِ جنگ نیست
تو در جنگ آیی، رَوَم من به صلح
خدای جهان را جهان تنگ نیست
جهانی است جنگ و جهانی است صلح
جهانِ معانی به فرسنگ نیست

هم آب و هم آتش برادر بُدند
بین اصل هر دو به جز سنگ نیست
که بی این دو، عالم ندارد نظام
اگر روم خوب است، بی زنگ نیست

«مولوي»

پشتکار، کلید موفقیت

اگر ادیسون دست از تلاش خود برای اختراع برق برمی داشت، چه اتفاقی می افتاد؟ به طور حتم کسی در جای دیگری این کار را انجام می داد اما او به یقین باید دارای یک ویژگی مشترک با ادیسون می بود و این ویژگی چیزی نیست مگر قدرت اراده و، پشتکار و مداومت در کار. در این دنیا هیچ چیز، نه استعداد و نه تحصیلات، جای پشتکار را نمی گیرد زیرا جهان هستی پر از انسان های با استعداد و تحصیل کرده است که به توانگری و کامیابی نرسیده اند. آنچه در واقع در این دنیا به کار می آید، پشتکار و مداومت است. هر گاه دلسردی به شما فشار می آورد و احساس می کنید تلاش هایتان به ثمر نمی رسد، این عبارت را به خاطر آورید: «در این دنیا هیچ چیز جای پشتکار را نمی گیرد.»

**قانون پشتکار و مداومت یعنی توجه به گرایش «می‌توانم»
به جای گرایش «نمی‌توانم» زیرا نمی‌توانم، تضمین شکست انسان
است. برای تداوم پشتکار باید دلیر، جسور و بی باک بود. به هنگام
رویارویی با موانع در دلتان تکرار کنید: «من دلسرد نیستم،
سرشار از پشتکار و مداومت به پیش می‌روم.»**

«ناهید قادری‌نسب»

نامه خدا

**«امروز صبح که از خواب بیدار شدم، نگاهت می‌کردم و امیدوار
بودم که با من حرف بزنی حتی به اندازه چند کلمه. نظرم را
پرسی یا برای اتفاق خوبی که دیروز در زندگیت افتاد، از من
تشکر کنی اما متوجه شدم که خیلی مشغولی! مشغول انتخاب
لباسی که می‌خواستی بپوشی. وقتی داشتی این طرف و آن طرف
می‌دویدی تا حاضر شوی، فکر می‌کردم چند دقیقه وقت داری که
بایستی و به من بگویی: سلام اما تو باز هم مشغول بودی.»**

**یک‌بار در ساعتی از روز برای مدت یک‌ربع کاری نداشتی جز
آن‌که روی یک صندلی بنشینی. بعد از لحظاتی دیدمت که از جا
پریدی. فکر کردم می‌خواهی با من صحبت کنی اما به طرف تلفن**

دویدی و به دوستت تلفن کردی تا از آخرین شایعات باخبر شوی. تمام روز با صبوری منتظر بودم. با آن همه کارهای مختلف که خود را در آن غرق کردی، وقتی نداشتی با من حرف بزنی. قبل از ناهار اطرافت را نگاه می‌کردی. شاید چون خجالت می‌کشیدی با من حرف بزنی، سرت را به سوی من خم نکردی. به خانه رفتی و به نظر می‌رسید که هنوز خیلی کارها برای انجام دادن داری. بعد از انجام چند کار، تلویزیون را روشن کردی. این وسیله هر روز چیزهای زیادی نشان می‌دهد و تو مدت زیادی از وقت را جلوی آن می‌گذرانی در حالی که درباره هیچ چیز فکر نمی‌کنی و فقط از برنامه‌هایش لذت می‌بری.

باز هم صبورانه انتظارت را کشیدم و تو در حالی که تلویزیون نگاه می‌کردی، شام خوردی و باز هم با من صحبت نکردی. موقع خواب هم خیلی خسته بودی. بعد از آن که به اعضای خانواده شب‌بخیر گفתי، به رختخواب رفتی و فوراً خوابت برد. اشکالی ندارد، احتمالاً متوجه نشدی که من همیشه در کنارت هستم و برای کمک به تو آماده‌ام. من صبورم، بیش از آنچه تو فکرش را

می‌کنی حتی دلم می‌خواهد یادت بدهم که چطور با دیگران
صبور باشی. آن قدر دوست دارم که هر روز منتظرت هستم،
منتظر یک سر تکان دادن، دعا، فکر یا گوشه‌ای از قلبت که در آن
کلمه «متشکرم» باشد. خیلی سخت است که با کسی گفت‌وگوی
یک‌طرفه داشته باشی. من باز هم با عشق منتظرت هستم به امید
آن که شاید امروز کمی هم به من وقت بدهی! دوست و دوستدارت
خدا.

«توتویی، امیررضا آرمیون»

به خاطر می‌سپاریم

به خودمان قول می‌دهیم این موارد را به خاطر بسپاریم:

* پول، زمانی زندگی را آسان می‌کند که آزادانه و بی قید و شرط
از آن خودتان باشد. استرس قرض و بدهی می‌تواند انسانی را
به‌طور کامل تغییر دهد.

* هرچه دارایی کمتری داشته باشید، بیشتر از آن استفاده
می‌کنید و لذت می‌برید.

*** زندگی، آسان نیست به‌ویژه زمانی که برای دستیابی به چیز ارزشمندی برنامه‌ریزی می‌کنید.**

*** باید هر روز صبح زود که از خواب بیدار می‌شوید، مراقب باشید که روز خود را صرف چه چیزی می‌کنید زیرا زمان بر خلاف تمام امور زندگی مانند عشق، پول، احترام، سلامتی، امید، فرصت و مانند آنها، تنها چیزی است که اگر از دست برود، دیگر هرگز باز نخواهد گشت.**

*** جلوی ضرر را گرفتن، اغلب بهتر از سود کردن است.**

*** گاهی در یک لحظه تنها از روی ناراحتی، مرتکب اشتباه می‌شویم.**

*** فریاد کشیدن بر سر دیگران، همیشه اوضاع را بدتر می‌کند.**

*** همه انسان‌ها کسانی را که مستقیماً سر اصل مطلب می‌روند، دوست دارند.**

*** تأثیری که از اولین برخورد با یک نفر می‌گیریم، اغلب با شخصیت واقعی او منافات دارد.**

*** زمانی که شاد هستید، دوستان و اطرافیان، شما را می‌شناسند و**

زمانی که غمگین هستید، شما آنها را می‌شناسید.

«سولماز فروتن، موفقیت»

بیست سال تعهد

الیور ناپلئون هیل، در سال ۱۸۸۳ در یک خانواده فقیر به دنیا آمد. او با این آرزو که انسانی موفق شود، فعالیت‌های خود را از یک ناحیه جنگلی دور افتاده با جمعیت کم در شهر ویرجینیا آغاز کرد. هیل همیشه در جست‌وجوی راه‌هایی برای پیمودن پله‌های ترقی بود و به فعالیت‌هایی متفاوت دست زد مانند: مدیریت یک معدن زغال، کار در یک دفتر حقوقی و تهیه گزارش برای یکی از مطبوعات بازرگانی. یکی از بزرگ‌ترین موفقیت‌های او ملاقات با «آندرو کارنگی» ملقب به «مرد فولادین» بود.

کارنگی از هیل پرسید که آیا مایل است سختی‌های ۲۰ سال تلاش را به جان بخرد تا بتواند به فرمولی برای رسیدن به موفقیت دست پیدا کند و در آینده آن را در اختیار کسانی قرار دهد که خواهان کسب موفقیت هستند؟ با قبول این پیشنهاد از جانب هیل، آندرو کارنگی توصیه‌نامه‌هایی به هیل داد تا بتواند با صدها انسان

موفق همچون وودرو ویلسون، هنری فورد، توماس ادیسون،
تئودور روزولت و جان راکفلر ملاقات کند.

هیل در کمتر از یک دقیقه تصمیم گرفت که پذیرای این چالش
عظیم شود. سرانجام، حاصل ۲۰ سال تلاش و تحقیق مداوم، تألیف
و انتشار یکی از پر فروش‌ترین کتاب‌های سال ۱۹۷۳ با عنوان
«بیندیشید و پولدار شوید» بود. هنوز هم این کتاب مردم سراسر
دنیا را یاری می‌کند تا به موفقیت برسند. یکی از معروف‌ترین
جمله‌های کتاب این است: «هر آنچه را ذهن انسان می‌تواند درک
و باور کند، دست یافتنی است.»

انسان‌های موفق خیلی سریع تصمیم می‌گیرند اما پس از
تصمیم‌گیری، به کندی تصمیم خود را عوض می‌کنند. از سوی
دیگر، همواره شاهدیم آن دسته از افرادی که چندان موفق
نیستند، در تصمیم‌گیری بسیار کند هستند و در تغییر تصمیم سریع
عمل می‌کنند. در حقیقت، بسیاری از مردم اصلاً تصمیم‌گیری
نمی‌کنند بلکه یا دیگران برای آنها تصمیم می‌گیرند یا در امر
تصمیم‌گیری تحت تأثیر اطرافیان خود قرار می‌گیرند.

«داستان‌هایی به کوتاهی زندگی، مترجم مرجان توکلی»

راهکارهای زندگی آرام

خطر کنید بعضی وقت‌ها واقعاً می‌خواهیم در زندگیمان تغییری بدهیم اما از برداشتن قدم در این‌راه می‌ترسیم چون به نظرمان خطرناک می‌رسد. چه چیزی را می‌خواهید در زندگیتان تغییر دهید؟ خطرات موجود در این‌راه چیست؟ ایجاد تغییرات، ممکن است این خطرات را در بر داشته باشد: شکست، طرد شدن، مضحکه دیگران شدن یا از چشم دیگران افتادن. پیش از برداشتن قدم، از خودتان بپرسید که آیا این مسائل برایتان مهمند. اگر هیچ‌وقت خطر نکنید، به چیزی که می‌خواهید نمی‌رسید. بگذارید اتفاقی در زندگیتان بیفتد! هر قدر هم که کوچک باشد، ارزش دارد. خطر کنید و مطمئن باشید.

بی‌برنامگی، عامل اتلاف انرژی از عاداتی که انرژی را از بین می‌برند، دست بکشید تا همیشه سر حال و پر انرژی باشید. به هر کاری «بله» نگویید. خوب فکر کنید و از خود بپرسید: «آیا واقعاً می‌خواهم این کار را انجام دهم؟ چقدر باید تلاش کنم؟» هر قدر بیشتر تمرین کنید، «نه گفتن» راحت‌تر می‌شود. خصوصیات انسانی

را در خود تقویت کنید، نیازهای خود را مطرح کنید و هنگام نیاز، از دیگران کمک بگیرید. شما انسانی مافوق طبیعی نیستید و مردم دوست دارند به شما و به سایرین کمک کنند. در زندگی خود تعادل ایجاد کنید. کار مداوم و بدون تفریح، مشکلات جسمانی و عاطفی ایجاد می‌کند. آرامش و تفریح دو عامل افزایش دهنده انرژی هستند. روزانه، زمانی را برای استراحت خود اختصاص دهید. همه فعالیت‌ها را کنار بگذارید و طعم سکوت را بچشید.

«روانشناسی ساده، مترجم سپیده خلیلی»

موقع شناسی ژنرال

ژنرال دوگول، رئیس‌جمهوری فرانسه، در سال ۱۹۶۳ سفری به ایران کرد و پس از دو روز مهمانی در تهران که تمام وقتش را پر کرد و طبقاً این برنامه متناسب با سن و سال او نبود، عازم تخت جمشید در شیراز شد. رئیس‌جمهوری فرانسه و همراهانش بعد از ظهر به تخت جمشید رسیدند. در آنجا قرار بود مدیر امور آثار باستانی، نطق مفصلی به زبان فرانسه ایراد کند. او پشت تریبون قرار گرفت. از تعداد صفحاتی که در دست داشت، معلوم بود سخنرانی‌اش طولانی خواهد بود.

همه حاضران در این فکر بودند که دوگول، پیرمرد ۷۸ ساله، چگونه می‌تواند چنین سخنرانی مفصلی را تحمل کند. فکر اینکه گوینده می‌خواهد تاریخ چند هزار ساله تخت جمشید را آن‌هم در زیر آفتاب سوزان تعریف کند، عذابی وحشتناک بود. نارضایتی کاملاً در چهره ژنرال پیدا بود زیرا او در آن موقع شدیداً به استراحت نیاز داشت. چند دقیقه از سخنرانی مدیر امور آثار باستانی گذشته بود که گفت: «قبل از آن که وارد اصل موضوع و چگونگی احداث این محل تاریخی بشوم، بگذارید به عرض مهمانان گرامی برسانم که اسکندر مقدونی در سال ۳۲۶ قبل از میلاد به ایران لشکر کشید و این بنای باشکوه تاریخی را آتش زد و...» در این موقع ژنرال دوگول، با موقع شناسی خاص خودش، کلام سخنران را قطع کرد و گفت: «بسیار خوب، برویم ببینیم از آن آتش‌سوزی چه باقی مانده است!»

«محمود برآبادی»

نظم در خانه

وقتی کسی می‌خواهد احساسات و افکارش را نظم ببخشد، باید ابتدا از نظم دادن به امور ظاهری و روزمره زندگی مانند اتاق

مخصوص خود شروع کند. برای مثال باید به این امور توجه کند: باز کردن پنجره چند بار در شبانه روز، تعویض ملحفه به طور منظم، برگرداندن هر وسیله‌ای به جای خودش پس از استفاده، پرتاب نکردن لباس و دستمال کثیف روی زمین، مرتب کردن تخت و رختخواب، نگذاشتن ظروف غذا و چای روی کتابخانه یا کمد. همچنین در محیط خانه و کنار خانواده به این مسائل در ظاهر جزئی اما با اهمیت دقت کند:

- ◀ هنگام صرف صبحانه به همه اعضای خانواده سلام کنید و مراقب باشید چهره اخمو و عصبانی یا بی حوصله نداشته باشید.
 - ◀ با ظاهری مرتب و منظم سر صبحانه حاضر شوید.
 - ◀ اگر نان داغ می‌کنید یا چای می‌ریزید، به دیگران تعارف کنید.
 - ◀ پیش از ساعت ۸، صبحانه را میل کنید.
 - ◀ وقتی صبحانه تمام شد، فنجان و استکان خود را بشوید و اگر آخرین نفر هستید، ظروف و لوازم صبحانه را جمع کنید.
- در زمان استحمام و استفاده از سرویس بهداشتی به این نکات

توجه کنید:

◀ نسبت به حفظ پاکیزگی وسایل شخصی خود و دیگران مراقب باشید و از شانه و وسایل دیگران استفاده نکنید.

◀ پس از حمام گرفتن، یک دریا آب در کف حمام باقی نگذارید.

◀ هر وسیله عمومی مانند صابون، شامپو و خمیر دندان را سر جای قبلی خود باز گردانید تا دیگران هنگام استفاده دچار مشکل نشوند.

◀ مدت طولانی در حمام یا دستشویی نمانید.

◀ پس از استفاده، وان حمام و دستشویی را آبکشی کنید تا نفر بعدی هنگام استفاده از این سرویس‌های بهداشتی آرامش داشته باشد.

برای ورود به اتاق والدین، به این امور توجه کنید:

◀ پیش از ورود به اتاق پدر و مادر، در بزنید و به انتظار جواب بمانید.

◀ دوستان خود را به اتاق والدین نبرید.

◀ به کسوه‌های کمد این اتاق، سرک نکشید و در رختخوابشان نخوابید.

اتاق نشیمن هم باید قابل استفاده برای همه اعضای خانواده باشد. این اتاق را با تلویزیون، موسیقی، دستگاه کامپیوتر و تلفن به صورت اختصاصی در اختیار خود نگیرید.

◀ وقتی فردی مسن تر وارد اتاق می شود، جای راحت تر را در اختیار او بگذارید.

◀ روی زمین دراز نکشید و پاهایتان را روی میز یا مبل نگذارید. بسیاری از این اصول در گذشته از سوی همه اعضای خانواده رعایت می شد اما امروزه برخی به بهانه لزوم راحتی کامل در خانه، از احترام به حقوق سایر اعضای خانواده خودداری می کنند.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

کوتاه و پر مغز

- ❖ «اوقات تلخی»، «اوقات شیرینی» ندارد.
- ❖ «نردبان»، از دیوار راست «بالا می رود»!
- ❖ وقتی «عصبانی هستم»، «لب به لبخند» نمی زنم!
- ❖ اگر می توانستم «اینطور نباشم»، می توانست «اینطور» نباشد!
- ❖ «نظر نمی داد» که «نظر نخورد»!

❁ در «خشکسالی»، گیاهان «خشک حالدند»!

❁ از خودم «حساب می برم»، پس «حساب شده» عمل می کنم!

❁ بهار جهت «قدردانی از باران»، «دسته گل» به آب داد!

❁ یکدیگر را «دست کم نگیریم»، دست هم را «کم نگیریم»!

❁ زندگی را چگونه باید «بازی کرد»، کلاه را باید «قاضی کرد»!

❁ هر چه «بیشتر»، «کمتر» حرف بزنیم!

❁ بهار با تابستان «گرم گرفت» تا رابطه سردش با «زمستان» را

جبران کند!

❁ «گره نزنیم»، «گره بخوریم»!

❁ پس از رسیدن به خط پایان «دوندگی روز»، مفتخر به دریافت

«نان شب» شد!

❁ «متوجه گذشته» و «متمرکز در حال»، می تواند «متوقع آینده»

باشد!

«علي درويش»

گردش چهارمحالی

چشمه دیمه این چشمه در ده کیلومتری «چلگرد» واقع شده و از سرچشمه‌های زاینده‌رود به حساب می‌آید. مناظر زیبایی در اطراف این چشمه وجود دارد که آن را تبدیل به یک گردشگاه مناسب کرده است. آب این چشمه با آبدهی چشمگیر از گواراترین آب‌های معدنی جهان است که خواص درمانی املاح آن نیز شناخته شده است. آبگیرهای این منطقه، محل پرورش قزل‌آلای خالدار نیز هست.

آبشار شیخ علی‌خان این آبشار به عنوان یکی از کانون‌های زیبای گردشگری استان در ده کیلومتری چلگرد قرار دارد. در فصل‌های پر بارش سال، این آبشار بزرگ و پر آب می‌شود و مناظر زیبایی را در کنار سیاه چادر عشایر خلق می‌کند. این منطقه جاذبه‌های گردشگری زیادی مثل تونل کوه‌رنگ، دشت لاله‌ها و چشمه دیمه را نیز در خود جای داده است. دسترسی به این آبشار بسیار آسان است.

دشت لاله‌های واژگون این دشت در ۱۲ کیلومتری چلگرد و در مجاورت روستای «بنواستکی» واقع شده است. زمان شکوفایی لاله‌های واژگون در این دشت، از اواسط فروردین تا اواخر اردیبهشت است. این پوشش گیاهی زیبا که به آن «اشک مریم» نیز می‌گویند، در دو رنگ قرمز و زرد، چشم‌انداز بسیار زیبایی در دشت به وجود می‌آورد. راه دسترسی به این دشت، آسفalte است و گردشگران می‌توانند در بهار از زیبایی آن لذت ببرند.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

یافته‌های خواندنی

♣ قوی‌ترین صدای جهان چه بوده است؟ قوی‌ترین صدایی که مردم دنیای معاصر آن‌را شنیده‌اند، نه انفجار بمب اتمی بود و نه انفجار بمب هیدروژنی بلکه این صدا روز ۲۷ اوت ۱۸۸۳ میلادی به علت انفجار کوه آتشفشان «کراکاتوا» واقع در جزیره «سوماترا» در اندونزی ایجاد شد. در این انفجار کرکننده که صدای آن از فاصله سه هزار مایلی شنیده شد، بخش عمده‌ای از جزیره کراکاتوا به هوا پرتاب شد و در نتیجه، سه‌هزار روستا تبدیل به

گردوغبار شد و بیش از ۴۰ هزار نفر از ساکنان آن به دود و گاز تبدیل شدند. عامل این انفجار طبق تحقیقات، وجود یک شکاف به علت زمین لرزه و جاری شدن آب اقیانوس آرام به درون آن در ناحیه مرکزی جزیره بود. این آب فراوان با مواد مذاب آتشفشان که در حال بیرون آمدن از زمین بود، مخلوط و تبدیل ناگهانی آب به بخار موجب این انفجار شد.

❧ گانگستر یعنی چه؟ حتما واژه «گانگستر» را زیاد شنیده‌اید و می‌دانید که این واژه در مورد جنایتکاران و تبهکاران مسلحی به کار می‌رود که اغلب در کشورهای غربی مخصوصاً آمریکا و ایتالیا حضور دارند اما آیا می‌دانید گانگستر یعنی چه؟ گانگستر از کلمه «گانگ» گرفته شده که در انگلیسی به معنی «دسته و گروه متحد» است. چون جنایتکاران آمریکایی به شکل جمعی برای ربودن پول بانک‌ها و سایر مؤسسات کار می‌کردند، بر همین اساس به آنها گانگستر گفتند و این نام کم‌کم به همه دسته‌های جنایتکاران در سراسر جهان اطلاق شد.

✚ پاپ یعنی چه؟ پاپ که امروزه به عالی‌ترین مرجع روحانی مسیحیت و مذهب کاتولیک گفته می‌شود، از کلمه یونانی «پاپاس» به معنی پدر اقتباس شده است و در مشرق اروپا به اسقف‌ها و کشیش‌ها اطلاق می‌شد اما در مغرب زمین مخصوصاً ایتالیا به علل خاصی کم‌کم منحصر به اسقف روم شد و چون اسقف روم بر همه اسقف‌ها تقدم داشت و پایتخت امپراطوری هم روم بود، به همین دلیل به جانشینان حضرت مسیح پاپ می‌گفتند. اولین پاپ، «سن پطرس» از حواریون حضرت مسیح بود.

«ایران پرنده»

ورزش و بلند شدن قد

اگر عضو خانواده‌ای هستید که همه اعضای آن قدی کوتاه دارند، به این مطلب دقت کنید. البته در صورتی که فرزندى نوجوان دارید، می‌توانید با ورزش‌هایی آشنا شوید که قد نوجوانان را متناسب می‌کنند. این ورزش‌ها طبیعی‌ترین و بی‌خطرترین راه برای بلندتر کردن قد است.

✚ شنا، به غیر از مزایایی که همه به آن آگاهیم، در بلند شدن قد هم تأثیر دارد به‌ویژه شنای پروانه که بیشترین کشش را ایجاد

می‌کند پس بهتر است شنا را فرا بگیرید.

♣ تمرین‌های کششی، علاوه بر سلامتی و سفت کردن عضلات، در بلندتر کردن قد مؤثر است.

♣ ضربات پا نیز تمرین‌های مفیدی در این زمینه است زیرا وضعیتی که هنگام لگد زدن پیدا می‌کند، با توجه به کششی که در ماهیچه‌ها و استخوان‌ها پدید می‌آورد، می‌تواند در درازمدت قدتان را چند سانتیمتر بلندتر کند.

♣ دوچرخه سواری: این ورزش هم به دلیل ترشح هورمون‌های رشد به داخل خون، می‌تواند در بلندتر شدن قد مؤثر باشد. در واقع این هورمون‌ها هستند که عامل اصلی رشد و تکثیر سلولی به حساب می‌آیند. دوچرخه سواری هم باعث می‌شود عضلات و استخوان‌ها به‌ویژه در قسمت تحتانی کشیده‌تر شوند. اگر استخوان‌ها هنوز حالت نرمی داشته باشند، نشانه آن است که فرد حداکثر در اوایل بیست‌سالگی است و می‌تواند با فعالیت‌های فوق، فرم بدنی و قد را بهبود بخشد و علاوه بر آن، تناسب‌اندام و سلامتی جسمی را به‌دنبال داشته باشد.

«ابراهیم کربلایی»

حلوایی که حلوا نیست

کدو حلوایی حاوی ویتامین‌های آ، ب، ث، ای و مواد معدنی شامل آهن، منگنز، پتاسیم، منیزیم، فسفر و کلسیم است. کدو حلوایی دارای اثر خلط‌آور، مدر، ملین، دافع بلغم و سموم بدن، فعال کننده کلیه‌ها، ضد عطش، صفرابر، کاهش‌دهنده عرق، نیروبخش و تب‌بر است. کدو حلوایی دارای مواد قندی زیادی است. مصرف کدو حلوایی پخته، گرفتگی صدا را از بین می‌برد.

این گیاه به دلیل داشتن کلسیم به تقویت ریه کمک می‌کند و در رفع بیماری‌های ریوی نقش درمانی دارد. به دلیل وجود مقداری پتاسیم و منگنز در این نوع کدو، سلول‌های دفاعی ریه زیاد و موجب می‌شود ریه با ترشح خلط، عفونت‌هایی را که بر اثر ابتلا به برونشیت در آن جمع شده است، خارج کند. کدو برای شست‌وشوی خون نیز مفید و مصرف تخم آن در درمان بیماری‌های زخم مثانه، ضعف کلیه، انگل روده، مشکل دفع ادرار و سوزش ادرار دارای اثر شفا بخش است. کدو حلوایی یک ماده غذایی بسیار خوب برای افرادی است که بر اثر تماس با رنگ، جیوه، الکل، سرب و مواد مخدر مسموم شده‌اند. مصرف کدو حلوایی

برای بیماران مبتلا به فشارخون، سنگینی معده، جنون، واریس، رماتیسم، گلودرد، یرقان، مننژیت، بواسیر، اختلال در دستگاه هضم، تعریق زیاد، خستگی مفرط، سرطان، ورم معده و خونریزی‌های خارجی بدن مفید است.

افرادی که از اوره خون، اسیداوریک زیاد و چربی بالای خون رنج می‌برند، با خوردن کدو از این عوارض خلاص می‌شوند. علت این امر، وجود پتاسیم و قدرت شست‌وشوی آن است. از کدو حلوایی برای تهیه مربا، مارمالاد و کمپوت نیز استفاده می‌شود. برخی پزشکان معتقدند کمپوت کدو حلوایی برای افراد مبتلا به ورم پروستات مفید و مربای آن نیز ضد سودا است.

زیاده‌روی در خوردن کدو حلوایی ممکن است موجب ناراحتی معده شود و عوارضی همچون نفخ و کم‌اشتهایی را در پی داشته باشد.

«کاظم کیانی»

پندهای خانه‌داری

نگهداری تخم مرغ خارج از یخچال برای نگهداری تخم‌مرغ در خارج از یخچال، آنها را در جایی خنک به‌طور مرتب بچینید و

رویشان نمک بریزید تا آنها را کاملاً بپوشاند. اگر به یخچال دسترسی ندارید و می‌خواهید تخم‌مرغ‌ها را برای مدت طولانی سالم نگه دارید، آنها را در روغن زیتون فرو ببرید و بعد در خاکستر بغلطانید یا آنها را در آب آهک بریزید و بگذارید خشک شود.

محل تخم‌مرغ در یخچال بهترین مکان برای نگهداری تخم‌مرغ‌ها در قسمت انتهایی یخچال یعنی خنک‌ترین مکان آن است. قرار دادن تخم‌مرغ روی در و نگهداری طولانی مدت آن چندان توصیه نمی‌شود زیرا در یخچال، یکی از گرم‌ترین مکان‌های آن است.

مدت زمان نگهداری تخم‌مرغ تخم‌مرغ‌های خریداری شده را بیش از ۳ و در نهایت ۵ هفته از زمان خرید، در یخچال نگهداری نکنید.

شست‌وشوی تخم‌مرغ پیش از قرار دادن تخم‌مرغ‌ها در یخچال، از شست‌وشوی آنها صرف نظر کنید زیرا رطوبت و آب از برجستگی‌های موجود در پوسته تخم‌مرغ به داخل آن منتقل می‌شود.

نگهداری زرده تخم مرغ اگر در پخت غذایی برای یکی از اعضای خانواده که چربی بالا دارد، تنها از سفیده تخم مرغ استفاده می کنید یا در پخت شیرینی و غذا از زرده استفاده می کنید، بهتر است برای نگهداری زرده، ظرفی را از آب سرد پر کنید و زرده ها را به صورت کامل داخل آب قرار دهید. آب باید به طور کامل روی زرده ها را بپوشاند، سپس ظرف را در یخچال بگذارید.

نگهداری سفیده اگر زرده تخم مرغ را استفاده کرده اید و سفیده باقی مانده است، آنها را در ظرفی دردار بریزید یا دهانه ظرف بدون در را به طور محکم با سلفون پوشش دهید. به این ترتیب سفیده ها به مدت هفت روز در یخچال سالم خواهد ماند.

جلوگیری از ترک خوردن تخم مرغ هنگام پخت در صورتی که با یک سوزن نازک با دقت در انتهای تخم مرغ سوراخ ریزی ایجاد کنید، تخم مرغ هنگام پخت در آب ترک نمی خورد. توصیه می شود زمانی که تخم مرغ را از یخچال بیرون می آورید، آن را مدتی در دمای معمولی قرار دهید تا سرمای خود را از دست بدهد. سپس آن را آبپز کنید.

طنز آبانی

😊 یک اسکاتلندی محکوم به اعدام شده بود. مأمور زندان به او گفت: هیچ می‌دانی که اعدامت برای دولت ۱۰۰ لیره آب می‌خورد؟ محکوم: آه چه بد! پیشنهاد کنید که اعدام من طور دیگری انجام شود که بیش از ده لیره خرج نداشته باشد. مأمور: چطوری؟ محکوم: ده لیره به خودم بدهید تا خودم را از بالای برج به پایین پرتاب کنم.

😊 زن همسایه: هوشنگ جان، چرا بچه‌ای که مادرت تازه به دنیا آورده، این قدر گریه و زاری می‌کنه؟ هوشنگ: تازه کم گریه می‌کنه! فکرش را بکنید، اگر دندان‌های شما را هم می‌کشیدند و همه موهای سرتان را می‌کنند و بعد شما را می‌پیچیدند توی قنداق، می‌خندیدین؟

😊 حمید زیر ماشین رفت و جابه‌جا مرد. محمود مأمور شد این خبر را طوری به زن حمید بدهد که از ترس سگته نکند. محمود به در خانه حمید رفت و در زد. وقتی زن حمید در را باز کرد، محمود گفت: ببخشید، آیا شوهر شما کوتاه و لاغر نبود؟ زن: بله، چطور مگه؟! محمود: متأسفانه حالا دراز و پهن شده!

😊 روزی یک فرانسوی که به انگلستان سفر کرده بود، در لندن عروس و دامادی را دید که از کلیسا خارج می‌شدند. از یک عابر پرسید: این داماد کیست؟ عابر: «آی دونت نو» یعنی نمی‌دانم. دو ساعت بعد همان فرانسوی دید تابوتی را دارند می‌برند، باز از یک عابر پرسید: کی مُرده؟ عابر: «آی دونت نو!» فرانسوی آهی کشید و با دلسوزی گفت: بیچاره این (آی دونت نو)، چقدر کم دوام آورد!

😊 کودک میزبان رو به مهمان پدرش کرد و گفت: آقا، شما رئیس اداره پدرم هستین؟ مهمان: بله جانم، ولی این را کی به تو گفته؟ کودک شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت: کسی به من نگفته، فقط از روی اداهایی که پدرم از شما درمیاره شناختمتون!

😊 آقا روز تولد خانم به مغازه جواهرفروشی رفت و گردنبندی انتخاب کرد و قیمت آن را پرسید. فروشنده گفت: چهار صد هزار تومان. آقا گفت: لعنت بر شیطان. سپس گردنبند دیگری را انتخاب کرد و قیمت آن را پرسید. فروشنده در جواب گفت: دو مرتبه لعنت بر شیطان.