

در پایان خزان بخوانید

۲	به عمل کار بر آید.....
۵	فضیلت جمعه.....
۶	دامنی اشک روان آورده‌ام.....
۷	سخن گفتن خدا.....
۹	دخیل ضریح خاکی.....
۱۱	گنج گذشتگان.....
۱۲	تذکر به خود.....
۱۴	تاجر به تمام معنا.....
۱۶	روان راحت.....
۱۷	رضایت قلبی.....
۱۸	در برابر جعبه جادویی.....
۲۰	رسم بزرگان.....
۲۱	رنگی کلماتور.....
۲۲	بر کرانه خلیج فارس.....
۲۴	همیشه سبز.....
۲۵	کاهش مشکلات عضلانی.....
۲۷	دانه رو سفید.....
۲۹	موهای عزیز.....
۳۲	دقت‌های خانگی.....
۳۳	تبسم آذری.....

به عمل کار بر آید

در سال‌های اخیر، یکی از اصلی‌ترین خواسته‌های معلولان چه در ایران و چه در بسیاری از کشورها، مناسب‌سازی فیزیکی محیط جامعه برای حضور این افراد در کنار سایر اقشار مردم در فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی و بهره‌مندی معلولان از یکی از بدیهی‌ترین حقوق شهروندی است. طی یک‌دهه گذشته و به‌طور خاص پس از تصویب قانون جامع حمایت از حقوق معلولان در ایران، برخی مسئولان و سازمان‌ها اقداماتی در این راستا انجام داده‌اند که قابل تقدیر است اما در این مدت بیش از آن‌که اقدامات عملی برای تحقق مناسب‌سازی صورت گرفته باشد، حرف و حدیث‌های زیبا از مسئولان شنیده‌ایم.

بعضی از معلولان به این باور رسیده‌اند که اصل مناسب‌سازی محیط‌های شهری هم مانند خود معلولان به یک شیء تجملاتی و تشریفاتی تبدیل شده است که هر مقام و مسئولی برای زیباسازی ویتترین اتاق کار و پر کردن بیلان کار خود، از آن استفاده می‌کند اما هرگز وارد عمق موضوع زندگی معلولان نمی‌شود زیرا خود هرگز چنین وضعیتی را تجربه نکرده است و نمی‌تواند تصور

درستی از زندگی و خواسته یک معلول داشته باشد.

یک نمونه از اقدامات ظاهری و بی ثمر در عرصه مناسب سازی را می توان در برخی از مجتمع های مسکونی، تجاری و اداری مشاهده کرد که در ابتدای کار ساخت، شهرداری سازنده را وادار می کند رمپی را برای تسهیل در تردد معلولان جسمی حرکتی در ورودی ساختمان ایجاد کند اما به محض دریافت پایان کار، این رمپ برچیده می شود و هیچ کس هم سازنده را به دلیل این تخلف آشکار مورد بازخواست قرار نمی دهد.

پیاده روهای پلکانی، کفپوش های پر فراز و نشیب پیاده روها، نبود پل مناسب روی برخی جوی های عریض خیابان ها و وجود اشیای متعدد مغازه ها، موتورسیکلت و حتی خودرو در پیاده روها تنها چند شاهد زنده دیگر بر مدعای ما است.

اگر قرار بود در زمینه لزوم و اهمیت مناسب سازی محیط های شهری سخن گفته شود، به لطف همایش های متعدد و گردهمایی های پر هزینه تا کنون ساعت ها و بلکه روزها در این باره سخنرانی و قلم فرسایی شده اما آنچه همچنان روی زمین مانده، اقدامات عملی واقعی، حساب شده و عمیق است. اخبار سقوط های

مکرر نابینایان در چاه‌های موجود در خیابان‌ها و اتاق‌های آسانسور و مانند آن، موارد اندکی از ظلم آشکار علیه معلولان و نابینایان است.

هر ماه تعداد زیادی نمایشگاه، جشنواره، همایش و فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی، هنری و علمی در تهران و سایر شهرهای کشور برگزار می‌شود ولی معلولان جسمی-حرکتی که باید با ویلچر تردد کنند، از شرکت در این فعالیت‌ها بی‌بهره هستند زیرا حتی ساختمان‌های عمومی شهرها برای حضور معلولان مناسب نیست چه رسد به مجتمع‌های مسکونی و تجاری که سازندگان آنها معمولاً بیش از هر چیز به فکر منافع اقتصادی خود هستند تا خدمت به همه اقشار جامعه.

بیاید همزمان با روز جهانی معلولان، محور فعالیت‌های خود را بر این امر قرار دهیم که حتی یک مقام مسئول را با خواسته برحق معلولان آشنا کنیم زیرا به قول قدیمی‌ها «به عمل کار بر آید، به سخندانی نیست.»

فضیلت جمعه

سوره جمعه، شصت و دومین سوره قرآن، مدنی و دارای ۱۱ آیه است.

در فضیلت قرائت این سوره از رسول خدا (ﷺ) روایت شده است: «هر کس سوره جمعه را قرائت کند، خداوند ده برابر کسانی که در نماز جمعه شرکت می کنند و نیز کسانی که در شهرهای مسلمان نشین به نماز جمعه نمی روند، حسنه عطا می کند.»

از امام صادق (علیه السلام) نقل شده است: «هر کسی این سوره را در هر شب جمعه بخواند، کفاره گناهان مابین دو جمعه خواهد بود.» در سخن دیگری از امام صادق (علیه السلام) آمده است: «برای هر مؤمنی لازم و شایسته است که اگر شیعه ما است، سوره جمعه و اعلی را در شب جمعه بخواند و در نماز ظهر روز جمعه، سوره جمعه و منافقون را بخواند که اگر چنین کند، مانند آن است که همسنگ عمل پیامبر خدا را انجام داده و پاداش کارهای او و ثوابهای او فقط بهشت است.»

امام محمد باقر (علیه السلام) فرموده‌اند: «خداوند به وسیله
سوره جمعه، مؤمنان را گرامی داشته است. رسول خدا (صلی الله
سوره جمعه را بشارتی برای مؤمنان و سوره منافقون را توبیخی
برای منافقان قرار داد. به همین سبب نباید قرائت این دو سوره را
در نماز جمعه ترک کرد.»

امام محمد باقر (علیه السلام) همچنین فرمودند: «سوره جمعه و منافقون
را قرائت کن زیرا قرائت این دو سوره در روز جمعه در نماز صبح
و ظهر و عصر، سنت است.»

دامنی اشک روان آورده‌ام

آنچه از من خواستی با کاروان آورده‌ام
یک گلستان گل به رسم ارمغان آورده‌ام
از در و دیوار عالم فتنه می‌بارد و من
بی‌پناهان را بدین دارالامان آورده‌ام
اندر این‌ره از جرس هم بانگ یاری برنخاست
کاروان را تا بدینجا با فغان آورده‌ام
تا نگویی زین سفر با دست خالی آمدم

یک جهان درد و غم و سوز نهان آورده‌ام
قصه ویرانه شام‌ار نیرسی خوش‌تر است
چون از آن گلزار پیغام خزان آورده‌ام
دیده بودم تشنگی از دل قرارت برده بود
از برایت دامن‌ی اشک روان آورده‌ام
تا به دشت نینوا بهرت عزاداری کنم
یک نیستان ناله و آه و فغان آورده‌ام
تا نثارت سازم و گردم بلاگردان تو
در کف خود از برایت نقد جان آورده‌ام
تا دل مهر آفرینت را نرنجانم ز درد
گوشه‌ای از درد دل را بر زبان آورده‌ام

«محمد علی مجاهدی»

سخن گفتن خدا

«هنگامی که موسی عهد خدمت خود را به پایان رساند و با خانواده خود از حضور شعیب رو به دیار خویش کرد، آتشی از جانب طور دید. به خانواده گفت: شما در اینجا درنگ کنید که من آتشی از دور دیدم. می‌روم تا شاید از آن خبری بیاورم یا برای

گرم شدن شما شعله‌ای بگیرم. هنگامی که موسی به آن آتش نزدیک شد، از جانب وادی ایمن، در آن سرزمین مبارک، از میان یک درخت ندایی رسید که: ای موسی! منم خدای یکتا، پروردگار جهانیان.» سوره قصص، آیات ۲۹-۳۰

خدایا! تو خوبی و حرف زدن با تو خوب است. چقدر حرف زدن با تو را دوست دارم اما این رسمش نیست که فقط من حرف بزنم. نمی‌دانی چقدر دلم می‌خواست تو هم با من سخن بگویی. دلم لک زده که یک روز فقط یک کلمه جوابم را بدهی. بعضی وقت‌ها ناامید می‌شوم و می‌گویم: «این دوستی چه فایده‌ای دارد. این دوستی یک طرفه است خوش به حال حضرت موسی (علیه السلام) چون تو با او حرف زده‌ای.»

داشتم فکر می‌کردم که کاش تو هم با من حرف می‌زدی اما آیه‌ای از سوره نساء به یادم آمد: «و خدا با موسی بی‌واسطه سخن گفت.» به این نتیجه رسیدم که چقدر ساده نگاه می‌کنم و تصور می‌کنم تو باید مثل ما آدم‌ها و با همین کلمه‌ها جواب مرا بدهی اما تو حرف می‌زنی و هزار راه برای حرف زدن با ما بلدی.

بعضی وقت‌ها حرف‌هایت را از زبان دیگران به ما می‌گویی بعضی
وقت‌ها حرف‌هایت را توی کتاب‌ها می‌گذاری و خیلی وقت‌ها هم
با گوشه و کنایه و رمز و اشاره صحبت می‌کنی. می‌دانم که تو از
هر دری وارد می‌شوی تا با ما حرف بزنی اما چرا ما بعضی
حرف‌هایت را نمی‌فهمیم؟ کلمه‌های تو ساده است، زبانت هم
همین‌طور. معنی حرف‌هایت روشن است اما خدایا! زبانت را به من
هم یاد بده.

«عرفان نظرآهاری»

دخیلِ ضریحِ خاکی

هم رنگ پاییزی ولی فصل بهاری
سبزینه پوش خطه زرین تباری
جود و گرم بیرون منزل صف گرفتند
در کیسه آیا نان و خرمایی نداری؟
جبریل پَر وا کرده و با گردنی کج
شاید میان کاسه‌اش چیزی گذاری
وقت عبور از کوچه‌های سنگی شهر
آقا چرا بر دست خود آئینه‌داری؟

در گرم‌دشت طعنه‌ها دل را نیاور
من که نمی‌بینم در اینجا سایه‌ساری
از خاطرات سرد و یخبندان دیروز
امروز مانده جسم داغ و تب‌مداری
بر زخم‌هایی که درون سینه توست
هر شب سحر با اشک، مرهم می‌گذاری
یک کربلا روضه به روی شانه خود
توی گلو هم خیمه‌ای از بغض‌داری
تشتی که پای منبر تو سینه‌زن بود
حالا چه راه انداخته داد و هواری
دستم دخیل آن ضریح خاکی تو
شاید خبر از گم شده مرقد بیاری
وقت زیارت شد چرا باران گرفته
خیس است چشم آسمان انگار، آری
من نذر کردم بعد از آنی که بمیرم
مخفی شود قبرم به رسم یادگاری

گنج گذشتگان

نامه اعمال روزی امیرالمؤمنین (علیه السلام) در حال عبور از کوچه، چشمش به عده‌ای از جوانان افتاد که لغو می‌گویند و می‌خندند. حضرت فرمود: «آیا نامه عملتان را به این چیزها سیاه می‌کنید؟» گفتند: «یا امیرالمؤمنین، آیا اینها را هم در نامه اعمال می‌نویسند؟» حضرت فرمود: «آری، حتی دمیدن نفس را هم می‌نویسند!»

یاد مرگ هفتصدسال قبل در شیراز، شخص کاسبی در داخل حجره خود قبرش را آماده کرده بود و هنگامی که مشتری نداشت، سر قبر خود می‌آمد و قرآن می‌خواند. او می‌گفت: «در حجره تجارت‌م گورم را درست کرده‌ام تا فریب دنیا را نخورم و هنگامی که مشتری ندارم، بر سر گورم قرآن می‌خوانم تا نفسم طغیان نکند.»

خریداران یوسف (علیه السلام) یوسف (علیه السلام) در حسن و جمال شهره آفاق شده است. وقتی او را به سرزمین مصر آوردند و قصد فروشش را داشتند، همه حاضران در بازار خریدار او بودند. قیمت

او در مزایده پنج برابر وزنش، مشک تعیین شده بود. در آن میان، پیرزنی که مقداری ریسمان رشته بود، رو به برده فروش کرد و گفت: «ده کلاف نخ رشته‌ام، با من معامله کن و این پسر را به بهای ده کلاف نخ به من بفروش.» همه مردم از سخن پیرزن خنده‌شان گرفت و او را مسخره کردند. پیرزن گفت: «می‌دانم که چنین عزیزی را به این بها به کسی نمی‌دهند اما من هم دوست داشتم، نامم در فهرست خریداران یوسف باشد.»

«ناهید قادری‌نسب»

تذکر به خود

برای داشتن یک زندگی خوب و به دور از اضطراب و ناملایمات، به خود تذکر می‌دهیم:

* اگر کسی بخواهد شما را وارد زندگی‌اش کند، فضایی را به شخص شما اختصاص می‌دهد. نباید به زور در زندگی دیگران برای خودتان جا باز کنید.

* کسی که شما را دوست دارد، لازم نیست سخنی بگوید زیرا بعد از یک آشنایی طولانی مدت، خودتان می‌توانید حرف دل او را بخوانید.

*** دوستان خود را از دست نمی‌دهیم بلکه از میان آنها دوستان واقعی را پیدا می‌کنیم.**

*** تنها به این دلیل که شخصی برای شما ارزش و اهمیت قائل نیست، نباید قید کسانی که شما را دوست دارند بزنید.**

*** ارتباط خانوادگی، تنها به دلیل وجود پیوند خونی نیست زیرا بسیاری از افراد هستند که می‌خواهند شما جزئی از زندگیشان باشید. آنها دست به هر کاری می‌زنند تا لبخند را بر لب شما بنشانند و تحت هر شرایطی شما را دوست دارند پس شما هم به این احساسات توجه کنید.**

*** ظاهر زیبا چشم دیگران را خیره می‌کند اما شخصیت زیبا قلب آنها را تسخیر می‌کند.**

*** در روابط انسانی، فاصله‌ها را با محبت – و نه کیلومتر و فرسنگ – می‌سنجند. دو نفر ممکن است با وجود حضور فیزیکی در کنار یکدیگر، فرسنگ‌ها از هم دور باشند.**

*** محبت کردن به کسی که او را دوست ندارید، به معنای ظاهر سازی و ریا نیست. این اتفاق نشان می‌دهد که شما آنچنان به بلوغ فکری رسیده‌اید که قادر به کنترل احساسات خود هستید.**

*** اگر در دوران مجردی خود، انسان شادی نباشید پس از تشکیل زندگی مشترک نیز اینچنین نخواهید بود. باید پیش از آن که زندگی را با یک نفر دیگر قسمت کنید، زندگی فردی خودتان را ساخته باشید.**

*** هر زمان که از کسی یا چیزی نفرت دارید، بخشی از قلب خود را تسلیم آن کرده‌اید.**

«سولماز فروتن، موفقیت»

تاجر به تمام معنا

روزی مردی تاجر، یک دلار در جبهه مقابل یک دستفروش انداخت و با عجله به طرف ایستگاه رفت و سوار قطار شد. ناگهان از قطار پیاده شد و به طرف مدادفروش رفت. چند مداد از داخل جبهه مرد برداشت و گفت: «امیدوارم از این کار من بدت نیامده باشد. تو هم مثل من یک تاجری، چیزی می‌فروشی که قیمتش بسیار عادلانه است.» سپس دوباره با عجله به طرف ایستگاه رفت و سوار قطار بعدی شد.

چندماه بعد در یک مناسبت اجتماعی، مردی بسیار با شخصیت و شیک‌پوش نزد تاجر رفت و برای معرفی خود گفت: «شاید مرا به

خاطر نداشته باشید ولی من هیچ وقت شما را از یاد نمی‌برم. شما عزت نفس از دست رفته مرا زنده کردید. من، گدا بودم و شما از راه رسیدید و گفتید که من هم یک تاجر م.

هر یک از ما انسان‌ها استعدادهایی نهفته در درون خود داریم. تنها نیازمند ذره‌ای تشویق از جانب دیگران هستیم تا غول‌های خفته استعدادهایمان بیدار شوند. بزرگ‌ترین هدیه‌ای که می‌توانیم به دیگران بدهیم، تقسیم دارایی‌ها و ثروتمان با آنها نیست بلکه یاری رساندن به آنها در راستای کشف ثروت درونشان است. به قول معروف «اگر به شخصی یک عدد ماهی بدهی، خوراک یک‌روز او را تأمین کرده‌ای اما بهتر است ماهیگری را به او بیاموزی تا خودش بتواند یک عمر امرار معاش کند.»

«مترجم مرجان توکلی»

روان راحت

تا آخر عمر بیاموزید با پایان یافتن دوران مدرسه، یادگیری پایان نمی‌یابد. یادگیری راهی است که برای رسیدن به توانایی‌هایتان به شما کمک می‌کند. ما هرگز از آموختن دست

نمی‌کشیم زیرا همیشه چیزی جدید و جالب برای کشف کردن وجود دارد. یادگیری فنون جدید، کمی جرأت می‌خواهد لازم است گاهی جرأت کنیم تا چیزی برای خود بیاموزیم. با پشتوانه‌های لازم برای یادگیری قدم بردارید. آموزش، تحصیلات بیشتر، کلاس‌های شبانه یا هر چیز جالب تازه‌ای که توانایی شما را بیشتر کند، به شما کمک خواهد کرد. ببینید و گوش کنید و ذهن خود را فعال نگه دارید و مطمئن باشید هیچ وقت برای یادگیری دیر نیست.

نظرات منفی را تغییر دهید هر چه را باور داشته باشید، برایتان اتفاق خواهد افتاد. می‌توانید عقیده‌های منفی خود را تغییر دهید تا زندگیتان تغییر کند. سه‌نظر منفی را که در خود سراغ دارید، در نظر بگیرید و آنها را بنویسید. برای مثال: من آنقدر خوب نیستم تا ... حالا سعی کنید، این تفکر منفی را با عبارت تأکیدی به تفکری مثبت تبدیل کنید. می‌توانید به خود بگویید: همین که هستم، خوبم. تمام جمله‌های منفی را به این صورت خنثی کنید.

نظرتان را تغییر دهید زیرا شما فردی منحصر به فرد و شگفت‌انگیز هستید.

«روانشناسی ساده ترجمه سپیده خلیلی»

رضایت قلبی

جنگ جهانی اول مثل یک بیماری مسری، تمام دنیا را گرفته بود. یک سرباز به محض اینکه دید دوست تمام دوران زندگی‌اش در باتلاق افتاده و با مرگ دست و پنجه نرم می‌کند، از مافوقش اجازه خواست تا برای نجات دوستش برود و او را از باتلاق خارج کند.

مافوق به سرباز گفت: «اگر بخواهی می‌توانی بروی اما هیچ فکر کرده‌ای که این کار ارزشش را دارد یا نه؟ دوست احتمالاً مرده و ممکن است، زندگی خودت را هم به خطر بیندازی!» حرف‌های مافوق، برای منصرف کردن سرباز هیچ اثری نداشت و او برای نجات دوستش رفت و به شکل معجزه آسایی توانست به دوستش برسد. او را روی شانه‌هایش کشید و به پادگان رساند. افسر مافوق به سراغ آن دو رفت و سربازی را که در باتلاق افتاده بود، معاینه کرد. با مهربانی و دلسوزی به سرباز نگاه کرد و گفت: «به تو گفتم

که ممکن است ارزشش را نداشته باشد، دوستت مرده است! خود تو هم زخم‌های عمیق و مرگباری برداشتی!»

سرباز در جواب گفت: «قربان، ارزشش را داشت.» افسر گفت: «منظورت چیست که ارزشش را داشت؟!» سرباز پاسخ داد: «بله قربان، ارزشش را داشت چون زمانی که به او رسیدم، هنوز زنده بود. من از شنیدن چیزی که او گفت، احساس رضایت قلبی می‌کنم! او گفت: جیم! من می‌دانستم که تو به کمکم می‌آیی.»

«توتویی، امیررضا آرمیون»

در برابر جعبه جادویی

یکی از پدیده‌های فرهنگی که امروزه یار و همنشین اغلب مردم برای ساعاتی از روز به شمار می‌رود، رسانه تلویزیون است. تا حدود ده سال پیش، تماشای تلویزیون یک بهانه خوب برای دور هم جمع شدن اعضای خانواده‌ها بود و اندکی پس از تماشای تلویزیون، بساط گفت و شنود بین اعضای خانواده گسترده می‌شد تا جایی که دیگر کسی به برنامه تلویزیون توجه نمی‌کرد اما با گسترش کمی و کیفی فعالیت‌های این رسانه طی سال‌های اخیر، شکل و میزان استفاده از آن، دستخوش تغییرات اساسی شده

است. در بسیاری از منازل، چند دستگاه تلویزیون در اتاق‌های مختلف حتی در آشپزخانه وجود دارد و هر کس برنامه مورد نظر خود را به تنهایی تماشا می‌کند اما هنوز هم بسیاری از خانواده‌ها مایلند زمان تماشای تلویزیون در کنار هم باشند. بنابراین باید برای استفاده از تلویزیون نیز نکات ظریفی را رعایت کرد.

◀ بدون هماهنگی با دیگران، تلویزیون را روشن یا خاموش یا شبکه را عوض نکنید.

◀ وقتی هوا خوب است، تلویزیون نگاه نکنید بلکه بهتر است پیاده‌روی کنید.

◀ بهتر است در این زمان‌ها تلویزیون را خاموش کنید: وقتی سر سفره غذا می‌نشینید، وقتی برنامه‌هایش برایتان مفید نیست. وقتی کسی در حال گفت‌وگوی تلفنی است و وقتی میهمان آمده است.

◀ تمام روز تلویزیون نگاه نکنید زیرا ممکن است درجه هوشی شما پایین بیاید!

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

رسم بزرگان

تنهایی شهید بلخی یکی از بزرگان علم و عرفان که به «شهید بلخی» معروف شد، روزی نشسته بود و کتاب می‌خواند که جاهلی نزد او آمد و سلام کرد و گفت: خواجه، تنها نشسته‌ای! شهید گفت: اکنون که تو آمدی، تنها شدم. به دلیل آمدن تو از مطالعه کتاب باز ماندم!

حکایت اصحاب حسن انطاکی روزی بیش از ۳۰ نفر از پیروان حسن انطاکی از بزرگان عرفا، نزدش بودند. نان موجود برای این تعداد افراد کافی نبود. نان موجود در سفره را تکه تکه کردند و در برابر همه قرار دادند. سپس چراغ روشنایی را خاموش کردند و نشستند. هنگامی که بار دیگر چراغ را روشن کردند، نان‌ها همچنان در برابر حاضران بود زیرا هر یک از اصحاب، به قصد ایثار چیزی نخورده بود تا دوستشان آن را بخورد.

«محمود برآبادی»

رنگی کلماتور

➡ نزدیک‌ترین آدم‌ها به هم، مسافران اتوبوس هستند.

➡ درخت خم شده بود، از حوض آب می‌نوشید.

➡ برای بادکنک امکان ندارد یک سوزن به خودش بزند، یک جوالدوز به دیگری.

➡ فکر پرنده محبوس، آزاد است.

➡ وقتی پرنده را از قفس «منها» می‌کنم، اشک شادی در چشمم «جمع» می‌شود.

➡ با رشته افکارم، دست و پای مغزم را بستم.

➡ برای هواپیمای بازنشسته، پریدن از جوی آب هم کار مشکلی است.

➡ اگر خودم هم مثل ساعتم جلو رفته بودم، به همه جا رسیده بودم.

➡ از وقتی چشمم آب آورده، لیوان خالی را پر از آب می‌بینم.

➡ مغزم درگذشت و افکارم بدون سرپرست ماندند.

➡ رد پای ماهی، نقش بر آب است.

➡ آبتنی ماهی، عمری طول می‌کشد.

➡ اگر سنگ کلیه نداشتم، «سبکتکین» بودم.

➡ از ترس زنده‌ها به عمق قبرم پناه می‌برم.

👉 وقتی مسمومیت غذایی پیدا می‌کنم، به صورت کتبی از طرف دستگاه گوارشم توبیخ می‌شوم.

👉 به قدری حواس سایه‌ام پرت بود که سر در پی شخص دیگری نهاد.

👉 در خشکسالی، آب از آب تکان نمی‌خورد.

👉 وقتی با خودم حرف می‌زنم، سایه‌ام استراق سمع می‌کند.
«پرویز شاپور»

بر کرانه خلیج فارس

معبد هندوها در بندر عباس ساختمان این معبد در اصل یک اتاق چهارگوش است بر روی آن گنبدی ساخته شده است. سبک معماری این گنبد، آن را از بناهای منطقه جنوب و خلیج فارس و نیز از سایر بناهای ایران متمایز می‌سازد. طرح این بنا کاملاً متأثر از معماری هندی است.

چشمه آبگرم گنو چشمه آب معدنی گنو در ۳۴ کیلومتری شمال بندرعباس در کنار جاده بندرعباس-سیرجان واقع شده است. از آب این چشمه برای آبیاری نخلستان‌ها و استحمام استفاده

می‌شود. آب چشمه، از نوع آب‌های گوگردی گرم است. این چشمه مجهز به دو استخر زنانه و مردانه و چند رواق برای استراحت است.

شهر باستانی حریره در جزیره کیش حریره، بازمانده یک شهر قدیمی در این منطقه است که آثار آن در حال حاضر به صورت پشته‌های بزرگ از بناهای سنگی دیده می‌شود که از ترکیب ملات ساروج و گچ ساخته شده است. بناها از قلوه سنگ‌های شنی ساخته شده و روی بعضی از دیوارها پوشش گچی است. به نظر می‌رسد این آثار مربوط به دوره ساسانی باشد. همچنین نزدیک ساحل، آثار باستانی دست‌نخورده بزرگی دیده می‌شود که با چندین راهرو و پلکان سنگی به دریا راه دارد. کنار ساختمان بندرگاه، بنای دیگری وجود دارد که مردم منطقه به آن «قصر حریره» می‌گویند.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

همیشه سبز

چرا درخت کاج، همیشه سبز است؟ برگ درخت کارهای متعددی انجام می‌دهد به خصوص تهیه غذا برای درخت. برگ، گاز کربنیک

را از هوا و آب و مواد معدنی دیگر را از خاک جذب می‌کند. سبزینه برگ، انرژی خورشیدی را جذب می‌کند و پس از نیرو گرفتن از نور خورشید، گاز کربنیک و آب را به قند تبدیل می‌کند. قندی که به این ترتیب در برگ‌ها ساخته می‌شود، غذای اصلی درخت است اما برگ مقدار زیادی آب نیز تولید می‌کند. بخش بسیار کمی از آب که از راه آوندهای شیره گیاهی به برگ می‌رسد، در ساختن غذا مصرف می‌شود. بیشترین بخش از آب تولیدی، از راه میلیون‌ها روزنه‌های بسیار ریزی که در سطح برگ وجود دارد تبخیر می‌شود. در بسیاری از کشورها از جمله آمریکای شمالی، در زمستان آب به درخت نمی‌رسد. پس از منجمد شدن زمین، درخت نمی‌تواند آب زیادی به صورت بخار از خودش دفع کند. برای این کار درخت باید مقداری بیش از آنچه لازم دارد، آب از زمین منجمد جذب کند. به همین علت، برگ‌هایش را می‌ریزد و کارش را تعطیل می‌کند تا مجبور نشود آب خودش را از راه تبخیر از دست بدهد.

بعضی از درخت‌ها برگ‌های خاصی دارند. درخت‌های کاج و صنوبر برگ‌های سوزنی و باریکی با یک غلاف ضخیم و چرب بیرونی دارند. این لایه، از تبخیر آب جلوگیری می‌کند. به همین علت برگ‌های این‌گونه از درختان، چندین سال عمر می‌کنند. وقتی برگ‌های مذکور می‌ریزند، بلافاصله برگ‌های تازه‌ای به جای آنها می‌رویند و شاخه‌های این درختان هیچ‌گاه لخت نیستند. بر همین اساس، خانواده کاج‌ها را «درختان همیشه سبز» می‌نامند.

«ایران پرنده»

کاهش مشکلات عضلانی

کمردرد و ناراحتی‌های ناشی از آن، از عوارضی است که گاه بر اثر گُر گرفتگی‌های عضلانی و گاه به دلیل آسیب ستون مهره‌ها ایجاد می‌شود. گرچه اصلی‌ترین راه رفع این مشکل، مراجعه به پزشک است اما برخی تمرین‌های ورزشی به دلیل تقویت عضلات، کمک زیادی به حفظ ساختار ستون مهره‌ها و حمایت از آن می‌کند.

◀ روی زمین دراز بکشید، زانوها را خم کنید، دست‌ها را روی شکم قرار دهید و ریه‌ها را پر از هوا کنید. در حالی که عمل دم را انجام می‌دهید، عضلات شکم را منقبض کنید و بتدریج به سمت عضلات قفسه سینه گسترش دهید. پنج ثانیه در این حالت بمانید پس از بازدم عمیق، تمرین را ده بار تکرار کنید.

◀ پشت به دیوار بایستید و به آن تکیه دهید. پاها را ۳۰ سانتیمتر به سمت جلو ببرید، در حالت تکیه به دیوار که زانوهايتان خم است، عضلات شکم را منقبض و سفت کنید. پاها را به آرامی به سمت جلو ببرید به اندازه‌ای که زانو زاویه ۴۵ درجه پیدا کند. ۴۵ ثانیه در این حالت بمانید. پس از برگشت به حالت اول، تمرین را ده مرتبه تکرار کنید.

◀ روی زمین دراز بکشید و در حالی که زانوی یک پا را خم کرده‌اید، پای دیگر را به حالت صاف ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر از زمین بلند کنید و یک تا پنج ثانیه به همین حالت نگه دارید. عضلات شکم را در این شرایط منقبض کنید و پس از پایین آوردن پا به آرامی عضلات را شل کنید.

◀ در حالت دراز کشیده روی زمین یک زانو را خم کنید، پس از حلقه کردن دست به دور زانو، آن را به آرامی به سمت قفسه سینه بکشید. در این حالت با فشار به شکم، مهره‌های کمر را به زمین بچسبانید و اجازه ندهید فاصله‌ای ایجاد شود. ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید.

◀ پس از انجام تمرین آخر، در همان حالت یک توپ ورزشی زیر هر دو پا قرار دهید. یک پا را به حالت خم روی توپ بگذارید و پای دیگر را به حالت صاف و کشیده بلند کنید و به سمت بالا بکشید. ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید، سپس عضلات را شل کنید. این ورزش‌ها باعث تقویت عضلات شکم و لگن می‌شود و از دردهای کمر به میزان قابل توجهی می‌کاهد.

«ابراهیم کربلایی»

دانه روسفید

سیاه‌دانه دارای جوهر روغنی همراه با مواد معطر و فرار مانند ویتامین‌های E، A و D است. سیاه‌دانه دارای اثر مدر، معرق، ضدانگل، مسهل و شیرافزا است و برای اشخاص مبتلا به سردرد، چشم‌درد، کولیت روده، ورم طحال و کم‌اشتهایی مفید است. از

سیاهدانه بیشتر در درمان بیماری‌های دستگاه تنفسی و دفع گازهای معده استفاده می‌شود.

برای درمان زکامی که همراه با عطسه باشد، توصیه شده است سیاهدانه بو داده شده با روغن زیتون مخلوط و در داخل حفره‌های بینی چکانده شود. افرادی که از ناراحتی‌های دستگاه تنفسی و سرفه و اخلاط سینه رنج می‌برند، می‌توانند از این دانه شفا بخش برای درمان استفاده کنند. برای دفع انگل معده توصیه شده سیاهدانه را به همراه سرکه میل کنید. برای محکم شدن مینای دندان و تسکین درد آن می‌توانید با جوشانده سیاهدانه و سرکه مزه مزه کنید.

مصرف سیاهدانه با عسل و حتی با موم برای درمان عوارض پوستی مثل خال گوشتی و ترک پوست مفید و مصرف آن با سرکه برای رفع ورم‌ها، جوش‌های جلدی و کک‌ومک سودمند است. برای درمان اگزما نیز می‌توان سیاهدانه را با روغن گل سرخ ضماد کرد و این ضماد با سرکه برای رفع زگیل هم مفید است. برای درمان ریزش مو می‌توانید از ضماد سوخته سیاهدانه به‌علاوه

روغن زیتون با حنا و موم استفاده کنید. مصرف ناشتای سیاه‌دانه در باز شدن رنگ صورت مفید است.

مصرف سیاه‌دانه برای خانم‌های باردار مضر و ممکن است موجب سقط جنین شود. افراد مبتلا به گلودرد و ناراحتی کلیه هم در مصرف سیاه‌دانه احتیاط کنند.

«کاظم کیانی»

موهای عزیز

بعضی معتقدند لازم نیست از هیچ ماده پاک کننده‌ای برای تمیزی موها استفاده کرد زیرا شست‌وشوی زیاد به ریزش مو منجر می‌شود. این باور درستی نیست زیرا رفع آلودگی و پاکیزگی موها تنها با آب و بدون شامپو امکان‌پذیر نیست. از آنجا که آلودگی‌ها با آب برطرف نمی‌شوند، برای پاک شدن موها باید از مواد پاک‌کننده استفاده کرد. توصیه می‌شود در هر بار شست‌وشوی موها، دو بار شامپو زده شود. شست‌وشوی اول باعث برطرف شدن گرد و خاک، آلودگی‌های محیطی و مواد چربی می‌شود و

شست‌وشوی دوم با شامپو، باقیمانده چربی و سلول‌های مرده را از بین می‌برد .

هدف از شست‌وشوی موها آن است که آلودگی‌های آن برطرف شود. بنابراین، دفعات شست‌وشو بستگی به عوامل مختلفی دارد از جمله: شدت آلودگی موها، میزان چربی پوست سر، نوع شغل و فعالیت فرد، آلودگی محیط، مدل موها، مواد آرایشی که به مو می‌زنند، کیفیت و مقدار شامپوی مصرفی، میزان دمای آب مصرفی و وجود بیماری‌های پوستی خاص. برای افرادی که هر روز دوش می‌گیرند، یک‌بار شست‌وشوی موها با مواد پاک‌کننده در هفته کافی است . هرگاه احساس کردید نیاز به شست‌وشوی موها دارید، این کار را انجام دهید و مطمئن باشید که شست‌وشوی مکرر موها باعث ریزش دائمی آنها نمی‌شود ولی باید مواظب باشید که موها را بیش از حد ماساژ ندهید زیرا ممکن است به ساقه مو آسیب برساند. دو تا سه بار در هفته برای شست‌وشوی موها کافی است.

اگر با شامپویی که مصرف می‌کنید مشکلی ندارید، نیازی به تغییر آن نیست. تصور ذهنی برخی افراد این است که مو به نوع شامپوی مصرفی عادت می‌کند؛ در حالی که «کوتیکول» مو بخش مرده است و نمی‌تواند به ماده‌ای عادت کند. شامپو اثر پاک‌کننده مطلوبی دارد و همه شامپوها حاوی ترکیب‌های «سورفاکتانت» هستند و که چربی و کثیفی و سایر زواید روی مو را از بین می‌برند. لزومی ندارد برای داشتن شامپوی خوب، پول زیاد خرج کنید زیرا قیمت گران شامپو معیار خوب بودن آن نیست.

در مواقعی که مو به نرم‌کننده نیاز دارد، نباید از شامپوهایی که حاوی مواد نرم‌کننده هستند، استفاده کنید زیرا شامپویی که دو عمل تمیز کردن و نرم کردن موها را همزمان انجام دهد، لایه‌ای از ذرات نرم‌کننده را روی موها باقی می‌گذارد. این ذرات می‌توانند باعث تجمع چربی شوند. به جای استفاده از این‌گونه شامپوها، بعد از زدن شامپو و شستن مو، از یک نرم‌کننده استفاده کنید.

دقت‌های خانگی

خوشبو کردن حمام برای خوشبو شدن حمام، کمی عطر یا روغن معطر روی حباب روشنایی داخل حمام بمالید. زمانی که چراغ را روشن می‌کنید، گرمای ناشی از لامپ، عطر را در هوا پراکنده می‌کند.

از بین بردن بوی فاضلاب یک چهارم تا یک دوم پیمانه جوش شیرین را در فاضلاب بریزید. یک دوم پیمانه سرکه سفید هم به آن بیفزایید و در فاضلاب را بپوشانید.

جلوگیری از کپک زدن پرده حمام قبل از آویزان کردن پرده حمام، آن را در محلول آب و نمک بخیسانید تا کپک نزنند.

نرم نگه داشتن دست‌ها پس از شستن ظرف‌ها استفاده از مایع ظرفشویی، دست‌های شما را خشک و زبر می‌کند. برای حل این مشکل، مقداری جوش شیرین به مایع ظرفشویی اضافه کنید تا پس از شستن ظرف‌ها، پوست دستتان آسیب نبیند.

دور کردن مورچه اگر از وجود مورچه‌های فراوان در خانه رنج می‌برید، کافی است مقدار مساوی سرکه و آب را با هم

مخلوط کنید و گوشه کابینت‌ها، کف آشپزخانه و هر جایی را که ممکن است محل تجمع مورچه‌ها باشد، با این محلول بشوید تا مورچه‌ها از منزل شما دور شوند. قرار دادن زغال خشک یا تکه‌ای لیموترش در محل زندگی مورچه‌ها نیز مؤثر است.

«سین هشتم، سعیده یراقی»

تبسم آذری

😊 گردشگر بعد از آن که ورقه پذیرش در هتل را پر کرد، ساعت صرف غذا را پرسید. مسئول پذیرش جواب داد: صبحانه از ساعت ۷ تا ۱۱، ناهار از ۱۲ تا ۴ بعد از ظهر و شام از ساعت ۶ تا ۱۰ صرف می‌شود! گردشگر با قیافه غمگین رو به زنش کرد و گفت: پس به ما فرصت نمی‌دهند که شهر را ببینیم.

😊 خبرنگار در جریان سفر خود وارد دهکده‌ای شد. در صحبت با کدخدا پرسید: آیا در ده شما مردان بزرگی هم به دنیا آمده‌اند؟ کدخدا: آقا، در ده ما همیشه مردان بچه به دنیا می‌آیند!

😊 مسافر نزد رئیس ایستگاه راه‌آهن رفت و گفت: آقا، ترن شما همیشه تأخیر دارد، پس ساعت‌هایی را که برای حرکت ترن معین

کردید، چه فایده‌ای دارد؟ رئیس ایستگاه: اگر ترن هرگز تأخیر
نکند، سالن انتظار را برای چه می‌سازیم!

☺ اسکاتلندی، به قدری خسیس است که حتی حاضر نیست از
چهل درجه تب خود، یک درجه کم شود!

☺ شخصی می‌گفت: بدهکار بودن، چشم انسان را قوی و تیزبین
می‌کند. خود من معمولاً از ده متری رفقایم را به زحمت تشخیص
می‌دادم ولی حالا طلبکار را از یک کیلومتری بخوبی می‌شناسم!

☺ گدایی به شخصی که از برابرش می‌گذشت، گفت: من دو روز
است که نمی‌توانم غذا بخورم! عابر: از دست من کاری ساخته
نیست، برو پیش دکتر، بین علت کم‌اشتهایی‌ات چیست!

☺ شخصی در حال فرار از میدان جنگ بود، به او گفتند: ای ترسو!
چرا می‌گریزی؟ گفت: بهتر است بگویند فلانی گریخت، لعنت بر
او! تا آن‌که بگویند فلانی کشته شد، رحمت خدا بر او!