

از سر ادب تقدیم می‌شود

۲	انتظار سبز.....
۳	سوگند به قلم.....
۴	ما شتابزده‌ایم.....
۵	به دنبال تو می‌گردم.....
۶	تجربیات راهگشا.....
۸	فقط پنج دقیقه.....
۱۰	آسودگی خاطر.....
۱۲	ابوسعید و بوعلی.....
۱۳	قطره‌های بهاری.....
۱۴	نشانه‌های عقل.....
۱۵	خالق گل آقا.....
۱۶	مخترع کم توقع.....
۱۸	اولین ملاقات.....
۲۱	پیرا و حسرت.....
۲۳	تمدن در کازرون.....
۲۵	دلایل مقاومت وزن.....
۲۷	همیشه، همه‌جا ورزش.....
۲۸	گرم کوچک.....
۳۰	مراقبت‌های یخچالی.....
۳۲	لبخندهای نهفته.....

انتظار سبز

واژه انتظار همواره برای بیشتر ما انسان‌ها با نوعی نگرانی، دلهره و در نتیجه رنج و اندوه همراه است اما واژه سبز همیشه نوید دهنده زایش، رویش، شکوفایی و پویایی است. ترکیب این دو واژه، نشان دهنده نوعی خاص و منحصر به فرد از انتظار است که نه تنها حامل اندوه و نگرانی نیست بلکه انسان‌ساز و تعالی‌بخش است و فرد منتظر بیکار و مضطرب نمی‌نشیند و دست روی دست نمی‌گذارد تا انتظارش به سر آید بلکه با عزمی راسخ، ایمانی محکم و دلی آرام برای پایان دادن به انتظار خود تلاش می‌کند.

نیمه ماه شعبان، مژده دهنده میلاد موعودی است که همه عاشقان او به انتظاری سبز مفتخر هستند. چه سعادت‌ی بالاتر از اینکه با مولود عزیز شعبان نجوا کنیم: دوازدهمین خورشید هدایت! ای باغبان لاله‌ها و شقایق‌ها! ای مثنوی مهربانی! می‌دانیم که همیشه و همه جا کنارمان هستی. مانند مادری مهربان هستی که کودک نوپایش را از دور زیر نظر دارد تا کودک دست به دیوار بگیرد و روی پای خود بایستد و با گام‌های

کوتاه و آهسته، راه رفتن را تجربه کند. آری، ما همان کودکانیم که باید لذت راه رفتن را در جاده انسانیت تجربه کنیم اما اطمینان داریم تو از نزدیک‌ترین مکان، ما را نظاره می‌کنی و اگر پرده‌ای بین ما حائل شده، پرده غفلت و جهل و ضعف ما است نه پرده غیبت تو زیرا وجود تو با غیبت سازگار نیست، تو شاهدی و ما غایب.

خداوندا! ما به ضعف و نقص خود معترفیم و باور داریم که از ناحیه کبریایی تو به جز مهر و عطوفت، چیز دیگری به‌سوی زمینیان سرازیر نمی‌شود پس پرده جهل و غفلت را از پیش دیدگان ما کنار بزن تا همان‌گونه که گرمای وجود خورشید موعود را با بند بند جسم و روح خود حس می‌کنیم، دیدگان جانمان نیز به اشعه‌های نور درخشان او روشن شود و با قدم‌های سریع‌تری به انتهای جاده انسانیت برسیم.

«سپیدار»

سوگند به قلم

سوره قلم، شصت و هشتمین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۵۲ آیه است. این سوره به «ن والقلم» نیز شهرت دارد.

رسول خدا (ﷺ) در فضیلت این سوره فرمودند: «هر کس سوره قلم را قرائت نماید، خداوند ثواب افراد خوش اخلاق را به او عطا می کند.»

از امام صادق (علیه السلام) روایت شده است: «هر کس سوره قلم را در نمازهای واجب یا مستحبی قرائت کند، هیچ گاه به فقر مبتلا نمی شود و پس از مردن، از تاریکی قبر در امان خواهد بود.»

ما شتابزده ایم

«و آدمی تا بوده، شتابزده بوده است.» سوره اسراء آیه ۱۱.

خدایا! راست می گویی، ما آدم ها همیشه عجله داریم، همیشه می دویم و همیشه دیرمان شده؛ ولی نمی دانیم برای چه بی تابیم و عجله می کنیم. شاید شیطان است که هولمان می کند، اوست که وادارمان می کند تا عجله کنیم؛ چون با عجله کردن، بیشتر اشتباه می کنیم. مادرم می گوید: «آدم ها یک عمر می دونند تا برسند به ته زندگی؛ اما یادشان می رود زندگی کنند.» ته زندگی چیزی نیست، زندگی همینجا است.

خدایا! شاید کمترین چیزی که به ما داده ای، صبر است و

بیشترین چیزی که از ما خواستی، باز هم صبر است. البته خودت هم گفته‌ای: «از شکیبایی و نماز یاری بگیری و این دو، کارهایی دشوار است، جز برای اهل خشوع.» صبر، شکیبایی و بردباری، چیزهایی هستند که همیشه ما را به آنها دعوت کرده‌ای. تو همیشه به افراد صبور، بشارت داده‌ای. صبر، تلخ است؛ اما با خودش شیرینی می‌آورد. مشکل این است که ما کم حوصله و بی تحمل هستیم. می‌دانم هیچ دانه‌ای یک شبه درخت نمی‌شود و هیچ درختی یک شبه میوه نمی‌دهد. می‌دانم ما آدم‌ها همیشه انبوهی از توقعات بیجا داریم اما برای بزرگ شدن، باید صبر کردن را یاد بگیریم.

خدایا! کمک کن و صبر را به من بیاموز چون گفته‌اند: «عجله، کار شیطان است.»

«عرفان نظر آهاری»

به دنبال تو می‌گردم

به دنبال تو می‌گردم نمی‌یابم نشانت را

بگو باید کجا جویم مدار کهکشان را

تمام جاده را رفتم، غباری از سواری نیست

بیابان تا بیابان جُسته‌ام رد نشانت را
نگاهم مثل طفلان زیر باران خیره شد بر ابر
بیند تا مگر در آسمان، رنگین کمانت را
کهن شد انتظار اما به شوقی تازه بال افشان
تمام جسم و جان، لب شد که بوسد آستانت را
کرامت گر کنی این قطره ناچیز را شاید
که چون ابری بگردم کوچه‌های آسمانت را
الا ای آخرین طوفان! بیچ از شرق آدینه
که دریا بوسه بنشاند لب آتش نشانت را

«حسین اسرافیلی»

تجربیات راهگشا

* دل باختن، تنها یک دقیقه وقت می‌خواهد؛ علاقه‌مند شدن،
یک ساعت و عاشق شدن، یک روز؛ در حالی که فراموش کردن،
یک عمر وقت لازم دارد.

* در طول زندگی با افرادی آشنا می‌شوید که زندگی شما را
متحول می‌کنند، آنان را همیشه به خاطر بسپارید.

* با دوستانتان صادق باشید و به آنان وفادار بمانید.

*** وقتی دری به رویمان بسته می‌شود، در دیگری به رویمان گشوده می‌شود ولی ما معمولاً آنقدر به در بسته خیره می‌مانیم که در باز شده را نمی‌بینیم.**

*** آنان که تجربه‌های گذشته را به‌خاطر نمی‌آورند، محکوم به تکرار اشتباه هستند.**

*** پیچ‌های جاده، آخر جاده نیستند؛ مگر اینکه خودت نیچی!**
*** وقتی به چیزی می‌رسی، بنگر که در ازای آن از چه چیزهایی گذشته‌ای.**

*** آدم‌های بزرگ شرایط را خلق می‌کنند و آدم‌های کوچک، از آن تبعیت می‌کنند.**

*** گاهی خوردن یک لگد از پشت، باعث برداشتن گامی به جلو می‌شود.**

*** با هر کس حداقل یک بار مانند خودش رفتار کن تا نتیجه و واکنش کارش را احساس کند.**

*** از قضاوت دست بکش تا آرامش را تجربه کنی.**

*** آنکه برای رسیدن به تو از همه کس می‌گذرد، عاقبت روزی**

تو را تنها خواهد گذاشت.

*** نتیجه‌گیری سریع در رویدادهای مهم زندگی، از بی‌خردی است.**

*** هیچ‌گاه ابزار رسیدن به خواسته دیگران نشو.**

*** اگر می‌خواهی اعمال مورد پسند خدا باشد، در سختی‌ها از خودت بگذر، دیگران را قربانی نکن.**

*** دوست، برادری است که طبق میل خود انتخابش می‌کنی.**

*** لیاقت محبت و مهربانی دیگران را داشته باش.**

*** کسی که برای آبادانی می‌کوشد، جهان از او به نیکی یاد می‌کند.**

«گرد آوری: ناهید قادری‌نسب»

فقط پنج دقیقه

روزی کنار مردی روی نیمکتی در پارک، نزدیک زمین بازی نشسته بودم در حالی که مراقب پسر کوچکم بودم که سرسره بازی می‌کرد، رو به مرد کردم و گفتم: «او پسر من است. چقدر بچه‌ها در این سن و سال بازیگوش هستند. به نظر می‌رسد هرگز از بازی خسته نمی‌شوند.» مرد خندید و گفت: «بله، همین‌طور

است. امیدوارم پسران در پناه حق، سال‌های سال سالم و سر حال باشد. آن هم دختر من است که دوچرخه سواری می‌کند.»

مرد نگاهی به ساعتش انداخت و رو به دخترش کرد و گفت: «عزیزم، موافقی به خانه برگردیم؟» دخترک گونه پدرش را بوسید و گفت: «پدر، خواهش می‌کنم فقط پنج دقیقه دیگر! فقط پنج دقیقه!» مرد موافقت کرد و دخترک با شادمانی به دوچرخه سواری ادامه داد.

چند دقیقه بعد، مرد دوباره دخترش را صدا زد و گفت: «حالا موافقی به خانه برگردیم؟» دخترک دوباره گفت: «پدر، خواهش می‌کنم پنج دقیقه دیگر! فقط پنج دقیقه!»

مرد لبخندی زد و گفت: «بسیار خوب دخترم.» من که شاهد این صحنه‌ها بودم، حیرت‌زده گفتم: «شما پدری با حوصله و صبور هستید.» مرد لبخند تلخی زد و گفت: «برادر بزرگ دخترم، سال گذشته وقتی مشغول دوچرخه سواری در خیابان بود، تصادف کرد و جان خود را از دست داد. من هرگز وقت زیادی را با پسر من صرف نمی‌کردم و حالا حاضرم همه چیز را بدهم تا

فقط پنج دقیقه با او باشم؛ ولی متأسفانه امکان ندارد. پس با خود عهد کرده‌ام که مرتکب همان اشتباه در مورد دخترم نشوم. دخترم با گرفتن رضایت من برای پنج دقیقه دوچرخه سواری بیشتر، یک دنیا ذوق می‌کند؛ اما حقیقت این است که با این پنج دقیقه اضافی، من قادرم پنج دقیقه بیشتر دخترم را نگاه کنم و لذت ببرم.»

باید قدر لحظه‌های زندگی را دانست زیرا هرگز باز نمی‌گردند و زمانی که عزیزی را از دست می‌دهیم، دیگر نمی‌توانیم خاطرات با او بودن را زنده کنیم.

آسودگی خاطر

برای اینکه به آسودگی خاطر برسید، به این نکات توجه کنید:

◀ با ایجاد چند لحظه سکوت، فکر خود را در نقطه‌ای متمرکز کنید. بعد سعی کنید به صدای این سکوت گوش کنید. حالا به هر جا که می‌روید، صدای سکوت را هم با خود ببرید.

◀ وقتی به صدای تنفس خود فکر می‌کنید، وقتی صدای آمد و رفت آن را می‌شنوید، آرامش می‌یابید.

◀ دوستی با افراد هیجانی بسیار سخت است و گاهی باعث بروز فشار عصبی در شما می‌شود. از سوی دیگر، دوستی با افراد آرام، اگر حتی برای کوتاه‌ترین لحظات هم باشد، شما را آرام خواهد کرد.

◀ به هر جا که می‌خواهید بروید، ده دقیقه زودتر حرکت کنید. با این کار، نه مجبورید عجله کنید و نه دچار فشار عصبی می‌شوید. علاوه بر این، اگر همه چیز خوب پیش برود، با ده دقیقه زودتر رسیدن، فرصت خوبی برای استراحت قبل از شروع کار خواهید داشت.

◀ هر چه بیشتر میوه بخورید، احساس آرامش بیشتری هم خواهید کرد. این احساس به اندازه خوردن میوه، شیرین است. همچنین اگر در انتخاب میوه و ظرفی که می‌خواهید میوه‌ها را در آن بچینید و محیطی که می‌خواهید میوه را در آنجا بخورید به زیبایی اهمیت دهید ممکن است خواص میوه بیشتر شود و کیفیت ذخیره غذایی در بدن افزایش یابد.

◀ نگرانی بسیاری از افراد، از اتفاقاتی است که قرار است در

آینده رخ بدهد بخصوص اموری که کمتر اتفاق می‌افتد. سعی کنید به زمان حال بیندیشید، آینده را کسی ندیده است.

◀ یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها در آرام بودن، فکر نکردن به مسائل کوچک است. دومین مهارت، کوچک شمردن مسائل جزئی است.

◀ اگر بتوانید چای نعنای را جایگزین نوشیدنی‌های تحریک کننده مثل قهوه کنید، قدرت آرام ماندن شما چند برابر می‌شود.

«سپیده خلیلی»

ابوسعید و بوعلی

روزی ابوسعید ابوالخیر در نیشابور مجلس سخنرانی داشت که ابوعلی سینا به خانقاه او آمد. آن دو تا کنون یکدیگر را ندیده بودند هر چند با هم مکاتباتی داشتند. وقتی بوعلی از در وارد شد، شیخ ابوسعید گفت: «حکمت‌دانی آمد.» بوعلی وارد شد و نشست. وقتی مجلس سخنرانی ابوسعید تمام شد، به‌همراه بوعلی سینا وارد خانه شد. سه شبانه‌روز آن دو با یکدیگر در خلوت سخن گفتند که کسی از محتوای سخنان آنها آگاه نشد. بعد از سه‌روز، بوعلی سینا از خانه بیرون آمد. شاگردانش از او

پرسیدند: «شیخ ابوسعید را چگونه یافتی؟» بوعلی گفت: «هرچه من می‌دانم، او می‌بیند.» مریدان شیخ ابوسعید هم از او پرسیدند: «بوعلی را چگونه یافتی؟» وی پاسخ داد: «هرچه ما می‌بینیم، او می‌داند.»

«محمود برآبادی»

قطره‌های بهاری

وقتی بهار فرا می‌رسد، همه باید بهاری شویم. برای بهاری شدن، تنها به این نکات عمل کنید:

➡ خنده و بازی، مخصوص بچه‌ها نیست؛ از هر فرصتی برای پرداختن به این دو مقوله، استفاده کنید.

➡ هنگام آب دادن به گل‌های گلدان، با آنها صحبت کنید؛ فقط حرف‌های مثبت و محبت‌آمیز به آنها بزنید.

➡ داشتن ثبات فکری را تمرین کنید.

➡ در برابر تغییرات در محیط زندگی و محیط کارتان انعطاف‌پذیر باشید.

➡ در محیط کار، برای ارباب‌رجوع وقت بگذارید و نسبت به راه انداختن کار آنها متعهد باشید.

➡ دورِ زندگی یکنواخت را خط بکشید.

➡ تسلیم مشکلات زندگی نشوید؛ آنها را به زانو در آورید.

➡ از وقت و انرژی‌تان برای دستیابی به موفقیت بیشتر، استفاده کنید.

➡ برای هر قدمی که می‌خواهید در زندگی بردارید، حتماً با خدا مشورت کنید.

➡ برای کوچک‌ترین دلخوشی‌هایتان هم شکرگزار باشید تا روزبه‌روز بزرگ‌تر شوند.

➡ یادتان باشد انسان‌ها نیاز دارند مورد توجه قرار گیرند و تحسین و تشویق شوند.

➡ به این جمله اعتقاد داشته باشید: هر روز، روزِ خوب خداست.

«علي عوض زاده»

نشانه‌های عقل

امام موسی کاظم (علیه‌السلام) فرمود: ای هشام! امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) می‌فرمود: «نیست چیزی که پرستش شود خدا به آن، بهتر از عقل و کامل نیست عقل شخص تا بوده باشد در او خوی‌ها و

نشانه‌های چندی: مردم از کفر و آزار او ایمن باشند، کارهای نیک و احسان را از وی امیدوار باشند، زیادی مالش به نیازمندان داده می‌شود، از سخنان زیاده و بی‌فایده گفتن خود جلوگیری می‌کند، بهره او از دنیا به اندازه حفظ رمق اوست، در مدت عمرش از دانش سیر نمی‌شود، خواری نزد مردم و با خدا بودن برای او خوش‌تر است از عزیز بودن نزد مردم با دوری از خداوند، فروتنی نزد او پسندیده‌تر است از بزرگی کردن، بزرگ می‌شمارد خوبی‌های کمی که به او می‌رسد و کوچک می‌شمارد خوبی‌های بسیاری را که از او به غیر می‌رسد، تمام مردم را از خود بهتر می‌بیند و خویش را پست‌تر از ایشان می‌داند، این است برترین درجات عقل.

«اندرزها، استاد احمد آشتیانی»

خالق گل آقا

کیومرث صابری فومنی زاده گیلان و فارغ‌التحصیل رشته حقوق سیاسی از دانشگاه تهران بود. وی اولین شعر خود را در ۱۴ سالگی سرود. او که در تظاهرات دانشگاهیان در سال ۱۳۴۰ از ناحیه گردن آسیب دیده بود، اشعار و نوشته‌هایش را با

عنوان «گردن شکسته فومنی» در روزنامه توفیق منتشر کرد. فومنی مدتی سردبیر توفیق بود و با نام‌های مستعار «میرزاگل، عبدالفانوس، ریش سفید و لوده» مطالبی را در آن چاپ می‌کرد. وی در سال ۱۳۶۹ نشریه گل آقا را منتشر کرد که مورد استقبال گسترده مردم قرار گرفت. طنز او آمیزه‌ای از انتقاد، انصاف، ادب، تدین، شادی آفرینی و رندی بود. شهرت صابری فومنی با انتشار گل آقا دوچندان شد و آثارش به الگویی برای طنزپردازان جوان تبدیل شد.

«علیرضا اوسطی، احمد دانشگر»

مخترع کم توقع

در افسانه‌ها آمده است که مخترع شطرنج، بازی اختراعی خود را نزد حاکم منطقه برد و حاکم اختراع هوشمندانه وی را بسیار پسندید تا آن حد که به او اجازه داد هر چه به عنوان پاداش می‌خواهد، طلب کند. مخترع کم توقع خطاب به حاکم گفت: «پاداش زیادی نمی‌خواهم قربان! دستور فرماید یک دانه گندم در خانه اول صفحه شطرنج قرار دهند، دو برابر آن را در

خانه دوم قرار دهند یعنی فقط دو دانه گندم، دو برابر آن را در خانه بعدی و همین طور تا آخر.»

حاکم با تعجب گفت: «فقط همین! می توانستی چیزی بخواهی که ارزشش خیلی بیشتر باشد.» مخترع با فروتنی گفت: «متشکرم قربان، همین هم از سر ما زیاد است!» حاکم با اشاره انگشت، محاسبان دربار را فرا خواند و گفت: «آنچه را این جوان خواسته است، محاسبه کنید و سریع به او بدهید.» محاسبان دربار تعظیم بلند بالایی کردند و عقب عقب در همان حالت تعظیم از در تالار خارج شدند.

یک روز گذشت، روزی دیگر هم گذشت اما خبری از محاسبان نشد. حاکم بر آشفت و آنها را احضار کرد. پس از شرفیابی، با عصبانیت بر سر آنها فریاد زد: «شما کجا رفتید؟ حیف نانی که به شما می دهم، محاسبه یک چیز به این سادگی مگر چقدر وقت می خواهد؟» یکی از محاسبان در حالی که سرش را از شرم پایین افکنده بود، چند قدم جلوتر آمد و گفت: «قربانتان کردم! نمی دانیم چه باید بکنیم. آنطور که ما

محاسبه کرده‌ایم، تمام گندم‌های موجود در تمام انبارهای پادشاهی حتی کفاف پرداخت اندکی از این درخواست را هم نمی‌کند.» حاکم که متعجب شده بود، تصور کرد محاسبان دیوانه شده‌اند اما آنان درست می‌گفتند.

لازم به توضیح است که صفحه شطرنج دارای هشت خانه افقی و هشت ردیف عمودی و در جمع دارای ۶۴ خانه است. اگر در خانه اول، یک دانه گندم؛ در خانه دوم، دو دانه؛ در خانه سوم، چهار دانه؛ در خانه چهارم، هشت دانه و به همین ترتیب در هر خانه، دو برابر خانه قبل گذاشته شود، در آخرین خانه عدد بسیار بزرگی حاصل می‌شود و در مجموع دانه‌های ۶۴ خانه هم عدد بسیار بزرگی می‌شود. طبق محاسبه انجام شده، برای تهیه این تعداد دانه گندم باید کل مساحت کره زمین، شش بار زیر کشت گندم برود.

«امیررضا آرمیون»

اولین ملاقات

اولین ملاقات بین افراد چه ملاقات کاری باشد و چه میهمانی دوستانه بسیار مهم است، دقت کنید و مراقب ظاهر، کلام و رفتار

خود در اولین دیدار باشید. آراسته، پاکیزه و با ادب ظاهر شوید و عفت کلام داشته باشید، کمتر سخن بگویید و بیشتر گوش کنید. خندان باشید و سعی کنید با طرح مطالب جالب، طرف مقابل را به خنده وادارید. تأثیر گذاری خوب در اولین ملاقات، برای ایجاد رابطه با دیگران بسیار مهم است. در امور کاری، تأثیر گذاری در اولین ملاقات برای ایجاد رابطه یا برقراری شراکت و ارتباط سودمند و بادوام ضروری است. به نکات اصلی در اولین ملاقات توجه کنید:

☹ نام طرف مقابل را چند بار در میان کلام خود تکرار کنید. برای شما هم اتفاق افتاده که کسی هنگام گفت و گو، نامتان را بارها تکرار کرده و احساس صمیمیت بیشتری نسبت به او پیدا کرده‌اید. این کار نشان می‌دهد که شما حتی در اولین برخورد، آنقدر به فرد مقابل توجه داشته‌اید که نامش را حفظ کرده‌اید.

☹ بگذارید طرف مقابلتان مرکز توجه باشد. هیچ وقت خود را در رأس توجه قرار ندهید. بدترین اشتباهی که ممکن است مرتکب شوید، این است که یکسره در مورد خودتان صحبت

کنید. با این کار، فرد مقابل تصور می کند شما فرد خودخواهی هستید. از او بخواهید در مورد خودش بیشتر صحبت کند. بدین ترتیب طرف مقابل می فهمد که به او توجه دارید. همچنین مطالب بیشتری در مورد او می فهمید که در آینده برایتان مفید است.

☹ خوب لباس بپوشید. لباستان را متناسب با محل و افراد طرف ملاقات انتخاب کنید. لازم نیست از لباس های گران و مارکدار استفاده کنید؛ اما آراستگی لباس مهم است.

☹ شنونده خوبی باشید. شنونده خوب بودن، کار سختی نیست. هنگام گفت و گو با کسی، تلاش کنید که او متوجه شود حرف هایش را فهمیده اید و به سخن او گوش می دهید. نکته مهم دیگر اینکه هیچ گاه حرف طرف مقابل را قطع نکنید. این کار بسیار گستاخانه و به دور از ادب است.

☹ کمی هم شوخی کنید. شوخ طبعی اگر بجا و درست استفاده شود، بسیار خوب است. یک خاطره جالب می تواند خیلی سریع محیط را دوستانه تر کند و جو خوبی ایجاد کند.

☹️ واضح صحبت کنید. هنگام صحبت کردن با فرد مقابل تا می‌توانید کامل و مشخص صحبت کنید. ملاقات با فردی که حرف‌هایش را نمی‌فهمید، غیر قابل تحمل خواهد بود. آهنگ صدایتان ملایم ولی قابل فهم باشد. از درست و کامل تلفظ کردن کلمات نگران نباشید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید با قواعد صحیح حرف بزنید و از صحبت کردن به زبان عامیانه پرهیزید.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

پیزا و حسرت

چرا برج پیزا کج شده است؟ برج پیزا، برج زنگدار کلیسای جامع پیزا در توسکانی ایتالیا است. این برج به حالت کج درآمده زیرا وقتی این بنا تا نیمه ساخته شد، خاکی که زیر آن بود، نشست کرد و برج کج شد. ساخت برج در سال ۱۱۷۳ میلادی شروع شد اما بعد از نشست زمین، ادامه کار به مدت یک قرن متوقف شد تا اینکه در سال ۱۲۷۵ میلادی، معماران تدبیری اندیشیدند تا کجی برج را ترمیم کنند؛ بدین ترتیب که طبقه‌های سوم و پنجم، جدا از وضعیت طبقات دیگر ساخته شد و

سعی بر این بود که آنها را نزدیک‌تر به حالت قائم بسازند و با این کار، مرکز ثقل ساختمان برج را تغییر حالت بدهند اما کجی بنا در طول سال‌های بعد افزایش یافت.

در سال‌های اخیر، پمپ آبی برای بیرون آوردن آب پیرامون برج کار گذاشته شد. داخل فونداسیون و اطراف پی‌های آن بتن‌ریزی شد اما موفقیتی در بر نداشت. این برج یکی از عجیب‌ترین پدیده‌های جهان است که از سنگ مرمر سفید ساخته شده و معماری آن به سبک رومی است. برج به شکل استوانه و دارای هشت طبقه است. هر ساله انحراف برج به میزان هفت میلیمتر نسبت به سطح قائم افزایش می‌یابد. اکنون کجی برج حدود پنج متر یا بیشتر از پنج درجه نسبت به حالت قائم است.

پل حسرت در کجاست؟ پل حسرت که در ونیز ایتالیا واقع شده است، قسمت شرقی قصر «دوج» را به زندان قدیمی دولتی متصل می‌کند. نامگذاری این پل به دلیل اندوه و دلتنگی زندانیانی است که از روی پل می‌گذشتند. بنای قصر در قرن چهارده میلادی شروع شد و چند قرن طول کشید تا تکمیل شد.

پل حسرت، محلی برای عبور زندانیان به طرف «پوزی» زندان واقع در طرف دیگر رودخانه بود. پل حسرت، یکی از ۴۰۰ پلی است که روی کانال‌های ایجاد کننده گذرگاه‌های شهر ونیز ساخته شده است. ونیز شهری است که روی انبوهی از چوب‌های فرو رفته در گلِ مرداب، ساخته شده است. این شهر به «بانوی آدریاتیک» معروف شده است و از قرن ۱۲ تا ۱۸، یک حلقه ازدواج به رسم یادگاری به داخل آدریاتیک برای حاکم آن طرف دریا انداخته می‌شد. این رسمی بود که هر ساله از جانب حکام انجام می‌شد.

«ترجمه محمد و محمدرضا شمس»

تمدن در کازرون

شهر کازرون در استان فارس، گنجینه ارزشمندی از جلوه‌های تمدن کهن ایران را در بر دارد که تنها به دو نمونه از نشانه‌های این تمدن اشاره می‌کنیم.

شهر تاریخی بیشاپور این شهر از دوره ساسانی در ۲۳ کیلومتری شمال غربی کازرون بر جای مانده است. تاریخ ساخت

شهر بیشاپور که در کنار جاده شاهی باستان قرار دارد، روی یکی از ستون‌های بنا برای یادبود حجاری شده است. این شهر سه بخش دارد: بخش اصلی که با حصار محصور شده و شامل بناهای مذهبی و حکومتی مثل معبد آناهیتا، حیاط موزائیک و کاخ والرین است. بخش دوم، قلعه دختر است که بر بلندی مشرف بر بیشاپور ساخته شده و نگهبانی از شهر در این بخش انجام می‌شد. بخش سوم، خارج از حصار و شامل ستون‌های یادبود و حمام‌های بیشاپور است. نقشه شهر با دقت و هنرمندانه طراحی شده و الگوی شهرسازی آن، نمونه تحول فرهنگی در آن دوران است. خیابان‌های شهر بیشاپور، به صورت متقاطع، عمودی و افقی است که طرحی شطرنجی را به وجود می‌آورد.

آنچه در این شهر بسیار مطرح است، کفیوش‌های موزائیکی رنگین و بی‌نظیر است. معبد آناهیتا (الهه آب) از شگفتی‌های این شهر است. این بنای سرداب مانند، ساختمانی به شکل مکعب که از سنگ‌های قالبی بدون ملات و دو جداره ساخته شده است. چهار مجسمه گاو، بالای بدنه شمالی بنا تعبیه شده که نماد

معبد بوده‌اند و اکنون تنها دو مجسمه باقی مانده است. انشعابی از آب رود شاپور به درون بنا جاری می‌شد و جریان تقسیم آب در مجراها با محاسبه تنظیم شده بود. این بنا نمادی از یک پرستشگاه آب بود.

تنگ چوگان در کنار ویرانه بیشاپور، تنگه‌ای به نام «تنگ چوگان» قرار دارد که میراثی از نقوش برجسته حجاری شده در دل کوه را به یادگار دارد. نقوش ششگانه آن، مبارزات و فتوحات پادشاهان دوره ساسانی را نشان می‌دهد. دو نقش سمت راست و نقش اول سمت چپ، پیروزی شاپور اول و سه نقش دیگر پیروزی بهرام دوم، تاجگذاری بهرام اول و پیروزی شاپور دوم را بیان می‌کند.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

دلایل مقاومت وزن

اگر وزن شما برای پایین آمدن مقاومت می‌کند، شاید به یکی از این دلایل باشد.

پایین آمدن متابولیسم رژیم‌های غذایی کم کالری در

هفته‌های اول، خیلی خوب عمل می‌کند اما بعد از مدتی، دیگر تأثیری در کاهش وزن نخواهد داشت زیرا متابولیسم پایین آمده و در نتیجه به مقدار محدود کالری مصرفی عادت می‌کند. باید مقدار کالری مصرفی را کم‌کم پایین بیاورید و از مواد غذایی خوب و مقدار کافی پروتئین برای جلوگیری از ضعیف شدن عضلات استفاده کنید. انجام تمرین‌های بدنسازی به شما کمک می‌کند متابولیسم را افزایش دهید و چربی سوزی را تسریع کنید.

نادیده گرفتن وعده‌های غذایی بعضی افراد تصور می‌کنند چون کمتر می‌خورند حتماً وزنشان کم می‌شود. به همین دلیل، بعضی از وعده‌های غذایی را حذف می‌کنند و بدن را به حالت گرسنگی مفرط می‌کشانند. در نتیجه عضلات بدن آنها برای حفظ آمینو اسیدهای لازم، تجزیه می‌شوند و متابولیسم بدن و قند خونشان پایین می‌آید. سعی کنید غذاهای سالم و مقوی اما کم حجم و سبک در پنج تا شش وعده در روز بخورید. روزتان را با یک صبحانه خوب و سالم حاوی پروتئین شروع کنید.

«رزیتا شامرخ، موفقیت»

همیشه، همه جا ورزش

کارشناسان می‌گویند باید هر فرد در روز بین ۴۵ دقیقه تا یک ساعت و افراد مبتدی هم ۳۰ دقیقه ورزش کنند اما اگر این مقدار وقت را برای ورزش روزانه ندارید، شیوه‌های ساده و عملی وجود دارد که با آنها می‌توانید ورزش را به زندگی روزانه خود وارد کنید.

✿ اگر به دلیل مراقبت از فرزند یا نوه‌تان مجبورید در خانه بمانید، می‌توانید در حالی که کودک را در آغوش دارید، برای مدتی روی دوچرخه ثابت یا تردمیل ورزش کنید.

✿ پنج تا ده دقیقه حرکت پروانه پرشی (حرکت دادن پاها و دست‌ها از پهلوها در جهت مخالف حین بالا پریدن و رساندن دست‌ها در بالای سر به هم) را انجام دهید. خانمی با وزن ۷۰ کیلوگرم با ده دقیقه انجام این تمرین می‌تواند ۹۰ کالری بسوزاند.

✿ هنگامی که برای پختن غذا منتظرید آب جوش بیاید، می‌توانید شنا رفتن را در حالت ایستاده انجام دهید. برای

انجام این حرکت، به اندازه طول بازویتان از پیشخوان آشپزخانه فاصله بگیرید و با تکیه دادن دست‌هایتان به پیشخوان، شنای ایستاده را انجام دهید تا عضلات بازو و شانه را تقویت کنید.

✿ پس از شام، از خانه بیرون بروید و با بچه‌ها یا دوستانتان بازی‌های همراه با دویدن انجام دهید.

✿ وقتی منتظر بیرون آمدن کودکان از کلاس هستید، می‌توانید اطراف ساختمان محل کلاس پیاده‌روی کنید. بعدها با بهتر شدن تناسب اندامتان حین پیاده‌روی، یک دقیقه هم آرام بدوید.

✿ اگر منتظر رسیدن نوبت خود در درمانگاه یا مطب هستید، می‌توانید از زمان برای پیاده‌روی در اطراف ساختمان استفاده کنید.

«ترجمه سمیه مقصود علی، سلامت»

گرم کوچک

گرمک حاوی ویتامین‌های A، B₁، B₂، PP، C و املاح معدنی سودمندی مانند منگنز، کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم و اندکی

آلبومین است. گرمک نشاط آور، مدرّ، صفرا آور، شیرافزا و عرق آور و حاوی چند نوع هورمون گیاهی و آنزیم و مقوّی کبد و اصلاح کننده کار کلیه ها است به طوری که خوردن آن باعث خرد شدن سنگ کلیه و خارج شدن سنگ کلیه و سنگ مثانه می شود.

مصرف گرمک برای مبتلایان به بیماری های مانند تکرر ادرار، اسیداوریک، سیاتیک، خارش پوست، کمی شیر مادر، صفرا، نقرس و یرقان نقش درمانی دارد. میزان قند گرمک بسیار اندک است لذا برای مبتلایان به قند خون که از خوردن خربزه محروم هستند، مضر نیست. البته گرمک چون اشتهای آور و مغذی است، بهتر است قبل از غذا میل شود.

به افرادی که تمایل دارند همیشه شاداب و سالم باشند و دچار افزایش وزن نشوند، توصیه شده که از گرمک استفاده کنند. بهتر است آنان یک وعده از غذای روزانه خود را به این میوه اختصاص دهند البته موقع مصرف گرمک، از اضافه کردن شکر و مواد قندی به آن خودداری کنند. گرمک مانند خربزه، سنگین

نیست و موجب نفخ نمی‌شود و برای رفع عطش مفید است.
مصرف بی‌رویه گرمک موجب ناراحتی و ورم معده می‌شود.
«کاظم کیانی»

مراقبت‌های یخچالی

حفظ سرمای یخچال اگر برق قطع شد یا به هر دلیل، یخچال به‌طور موقت از کار افتاد، از باز و بسته کردن در آن خودداری کنید. اگر می‌توانید روی یخچال را با پتو بپوشانید تا سرمای داخل آن تا برقراری مجدد برق حفظ شود. در تابستان که با هر بار باز و بسته شدن در یخچال، درجه حرارت داخل آن به سرعت بالا می‌رود، باید درجه سرما را بیشتر کرد تا سرمای لازم زودتر در داخل یخچال تولید شود.

انبار کردن مواد غذایی در یخچال مقدار زیادی مواد غذایی انباشته روی هم را در یخچال قرار ندهید چون وقت زیادی لازم است تا سرما به همه آنها نفوذ کند و ممکن است زودتر خراب شوند. برای نمونه، وقتی مقدار زیادی سبزی را به‌صورت دسته در یخچال می‌گذارید و بعد از یکی دو روز آنها

را بیرون می آورید، وسط سبزی ها گندیده و بر اثر تخمیر، داغ شده است. برای نگهداری سبزی خوردن در یخچال، ابتدا آن را پاک کنید و بشوید. سپس در پارچه نازکی داخل یخچال بگذارید. اگر مقدار سبزی زیاد است، برای اینکه سالم تر بماند، قسمتی را به صورت نشسته داخل کیسه بریزید و در یخچال نگه دارید و پیش از مصرف بشوید.

❧ برفک یخچال را به طور منظم آب کنید زیرا به محض افزایش برفک، مصرف انرژی بالا می رود. لوله های پشت یخچال یا فریزر را دست کم سالی دو بار گردگیری کنید.

رفع بوی بد یخچال برای رفع بوی بد یخچال می توانید مقداری زغال را نیمکوب کنید و در کیسه پارچه ای نازکی بریزید و در طبقات بالای یخچال بگذارید. هر چند وقت یک بار، کیسه زغال را در آفتاب بگذارید تا خشک شود و دوباره قدرت بوگیری داشته باشد. جداره داخل یخچال را نیز هر چند وقت یک بار با محلول جوش شیرین و آب تمیز کنید.

نگهداری مواد غذایی در یخچال این امر به نوع ماده غذایی و مقدار آن، درجه آلودگی ماده و شرایط محیطی بستگی دارد. گوشت تازه خریداری شده و نیز شیر پاستوریزه را نباید بیش از سه روز در یخچال نگه دارید. پنیر با نمک را می‌توان مدت طولانی‌تری در یخچال نگه داشت. مرغ دو تا سه روز قابل نگهداری در یخچال است. انواع سبزی‌ها را تا یک هفته و میوه‌ها را هم بسته به نوع و سلامت پوست آنها شاید بتوان تا چند هفته در یخچال نگهداری کرد. بهتر است غذاهای پخته شده بیش از سه روز در یخچال نماند.

«سعیده یراقی، سین هشتم»

لبخندهای نهفته

😊 روزی یکی از فرماندهان نظامی آلمانی از روی فخر به ناپلئون بناپارت پادشاه فرانسه گفت: «لشکریان ما برای کسب شرف و بزرگی جنگ می‌کنند و لشکریان فرانسه، فقط برای کسب مال.» ناپلئون جواب داد: «همین‌طور است که گفتید، البته

هر کس مایل است آنچه را که ندارد، کسب کند حتی از طریق جنگ.»

😊 انوشیروان در کودکی معلمی داشت که روزی او را بدون تقصیر مجازات کرد. وی کینه معلم را در دل گرفت تا به پادشاهی رسید. روزی از معلم پرسید: «چرا بی علت به من ظلم کردی؟» معلم گفت: «چون می‌دانستم که بعد از پدرت پادشاه می‌شوی، خواستم طعم ظلم را به تو بچشانم تا در دوران پادشاهی به کسی ظلم نکنی.»

😊 یکی از عکاس‌ها آگهی در روزنامه چاپ کرده بود با این مضمون که هر نوع عکسی را به اندازه طبیعی‌اش بزرگ می‌کند. مردی به عکاس مراجعه کرد، عکسی را از جیبش بیرون آورد و گفت: «این عکس کوه دماوند را که خودم گرفته‌ام، به اندازه طبیعی‌اش بزرگ کنید.»

😊 ثروتمندی کالسکه مجللی با دو قاطر قوی داشت. یکی از دوستانش تقاضا کرد این کالسکه را در مقابل هدیه‌ای به او بدهد. مرد قبول کرد، کالسکه را به همراه نامه‌ای برای دوستش

فرستاد. در نامه خطاب به دوستش نوشته بود: «پیشکش به شما، خواهش می‌کنم در حق این دو قاطر نجیب پدری فرمایید!»

😊 امیر ستمگری به آسیابی رفت و در آنجا الاغی دید که می‌گردید و زنگی در گردنش بود. پرسید: «این زنگ را برای چه به گردن الاغ بسته‌اید؟» آسیابان جواب داد: «برای آنکه اگر بایستد، بدانم.» امیر گفت: «اگر الاغ بایستد و سر خود را بجنباند مانند من، چه خواهید کرد؟» آسیابان پاسخ داد: «اگر خری پیدا شود که عقلش مانند عقل امیر باشد، آن وقت مجبورم تدبیر دیگری بیندیشم!»

😊 اسکاتلندی با اتومبیلش وارد تعمیرگاه شد و به مکانیک گفت: «لطفاً یک استکان روغن داخل موتور، چند قطره روغن ترمز در ظرف مخصوص و یک لیوان آب در رادیاتور اتومبیل بریزید.»

مکانیک گفت: «لاستیک‌هایتان هم کم باد شده است، اجازه دهید چند فوت داخل آن بکنم!»