

زیر سایه بان رمضان بخوانید

- ۲ صحیفه انسان ساز
- ۴ حاقه چیست؟
- ۵ شیطان چه کاره است؟
- ۶ چشم به راه من و توست
- ۷ مایه عبرت
- ۹ معجون مهربانی
- ۱۰ عدالت، گناه بود
- ۱۲ توانایی های نهفته
- ۱۳ بانوی رمضان
- ۱۶ خاطر آسوده
- ۱۷ برگی از زندگی مشاهیر
- ۱۹ معاشرت معقول
- ۲۱ سرزمین هگمتانه
- ۲۳ یخ خشک چیست؟
- ۲۴ کمک به کاهش وزن
- ۲۶ همیشه ورزش
- ۲۸ کم خوردن
- ۳۰ مصرف شیر و هوش بالا
- ۳۱ دقت های فریزی
- ۳۲ طنز دل انگیز

صحیفه انسان ساز

زمانی که ما کودک بودیم، قرائت قرآن فقط مخصوص و منحصر به لحظه تحویل سال نو و گرفتن عیدی متبرک از قرآن و نیز مراسم درگذشت یک فرد مسلمان بود. طی سه دهه گذشته، قرآن جای خود را در امور مختلف زندگی ما باز کرده است. اکنون در هر کوچه و محله، چندین محفل قرائت و حفظ قرآن دایر است. بسیاری از جوانان و حتی کودکان کم سن و سال را در بین آشنایان خود سراغ داریم که حافظ قرآن هستند و هنرهای دیگری همچون حفظ موضوعی یا قرائت آیات از آخر به اول را هم به ظهور رسانده‌اند. مسابقات حفظ و قرائت قرآن هم تقریباً در همه ایام سال در سراسر کشور دایر است.

از جنبه چاپ و حکاکی قرآن هم هنر‌نمایی به اوج رسیده است که حکاکی قرآن روی دانه برنج، قلم‌های قرآنی و استفاده از فناوری‌های جدید رایانه و تلفن همراه برای بردن قرآن به قلب زندگی افراد، تنها چند نمونه از این هنر‌نمایی‌ها است. همه این موارد نشان‌دهنده همت و تلاش همگانی برای آن است که کتاب آسمانی ما و نماد گفت‌وگوی پروردگار با بندگانش، از قفسه‌های

کتابخانه‌ها خارج و به عمق جان مسلمانان وارد شود.

آیا پس از همه این تلاش‌ها، قرآن ما دیگر مهجور و مظلوم نیست؟ آیا آیات قرآن که انوار مهر الهی برای بندگان محسوب می‌شود، در لحظات زندگی و تک‌تک کارهای ما حضور و ظهور دارد؟ همه ما اطمینان داریم که چنین نیست. طی سال‌های اخیر توجه صرف به ظاهر و غفلت از اجرای دستورات قرآن، در بین برخی گروه‌های مدعی مسلمانی در بعضی کشورهای اسلامی رواج یافته و بسیاری از پیروان این گروه‌ها فقط قاری و حافظ قرآن هستند و از عمل به تعالیم روشن صحیفه هدایت و کتاب تعالی بخش زندگی خودداری می‌کنند.

باید به این واقعیت تلخ اعتراف کنیم که توجه به قرآن در کشور ما نیز گاهی به ظواهر محدود شده و بسیاری از ما از عمل به دستورات پروردگار جا مانده‌ایم. اگر ما به واقع، عامل به قرآن بودیم، این همه جرم و جنایت و ستم به دیگران و تضییع حقوق افراد در کشور ما صورت نمی‌گرفت. مدتی است که غفلت از دین و فساد اقتصادی و اجتماعی، ریشه‌های اخلاق و باورهای مذهبی و فرهنگی مردم را هدف قرار داده و ما هم به خود می‌بالیم که

نفیس‌ترین، زیباترین، کوچک‌ترین، بزرگ‌ترین و بسیاری از این گونه «ترین‌ها» درباره قرآن را انجام داده‌ایم.

ماه میهمانی قرآن، فرصت مغتنمی است تا علاوه بر قرائت فردی و جمعی کلام وحی، برای عمل به آیات عمیق و انسان‌ساز آن تلاش کنیم. برای عملی شدن این وظیفه عمومی، هر کس باید از خود شروع کند و دست کم دستوراتی را که بطور مستقیم به او مربوط می‌شود، به مرحله اجرا در آورد. برای مثال، دست‌اندرکاران امر کسب و تجارت، مسئولان سیاسی، شخصیت‌های معتمد مردم، فرزندان، والدین و همسران، وظایف متقابل خود را نسبت به یکدیگر بشناسند و آنها را سرمشق و اولویت زندگی خود تا ماه رمضان سال بعد قرار دهند.

«سپیدار»

حاقه چیست؟

سوره حاقه، شصت و نهمین سوره قرآن، مکی و دارای ۵۲ آیه است.

رسول اکرم (ﷺ) فرمودند: «هر کس سوره حاقه را قرائت کند، خداوند در حسابرسی او آسان‌گیری می‌کند.» در روایت دیگری از رسول خدا (ﷺ) آمده است: «هر که ۱۱ آیه از سوره

حاقه را بخواند، خدای تعالی او را از فتنه دجال نگاه می‌دارد و اگر همه سوره را بخواند، موجب نورانی شدن او از سر تا پا می‌شود.»

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «سوره حاقه را زیاد بخوانید زیرا قرائت آن در نمازهای واجب و مستحب، از نشانه‌های ایمان به خدا و رسول اوست.»

شیطان چه کاره است؟

خدایا! مدت‌هاست که به شیطان فکر می‌کنم و اینکه چطور می‌آید و در زندگی انسان‌ها پرسه می‌زند. او به همه چیز و همه جا کار دارد و اگر کوچک‌ترین فرصتی پیدا کند، حتماً یک خرابکاری بزرگ می‌کند. دیروز در سوره «بقره» خواندم که گفته‌ای: «او شما را به بدی و زشتی فرمان می‌دهد و می‌خواهد درباره خدا چیزهایی بگوید که بدان آگاه نیستید.»

راستش خیلی وقت‌ها متوجه نمی‌شوم که او چگونه به ما فرمان می‌دهد و ما هم اجرا می‌کنیم اما می‌دانم که شیطان بسیار مرموز است. حدس می‌زنم او ابتدا با انسان‌ها دوست می‌شود و بعد کاری می‌کند که آنها بدون اینکه حواسشان باشد، به حرف‌هایش گوش بدهند. گاهی از شیطان می‌ترسم، گاهی از او متنفر می‌شوم،

گاهی از او لجم می‌گیرد و تصمیم می‌گیرم ندیده‌اش بگیرم. بعضی وقت‌ها دلم می‌خواهد طوری اذیتش کنم که برود و دست از سر آدم‌ها بردارد اما بیشتر وقت‌ها از خود می‌پرسم: «این شیطان چگونه موجودی است؟ از کجا پیدایش شده؟ در این دنیا چه می‌کند؟ آمده فقط آدم‌ها را از راه به‌در کند و جاده جهنم را برایشان صاف کند!» خدایا! ای کاش این یکی را خلق نمی‌کردی. اگر شیطان نبود، شاید گناهکاری هم نبود، شاید آن وقت همه چیز رو به راه بود.

«عرفان نظر آهاری»

چشم به راه من و توست

آنکه از فرط گنه ناله کند زار کجاست؟
آنکه ز اغیار بُرد شکوه بر یار کجاست؟
آمد و بر بام فلک باز ماه رمضان
می‌زند بانگ، منادی که گنه‌کار کجاست؟
سفره رنگین و خدا چشم به راه من و توست
تا که معلوم شود طالب دیدار کجاست؟
بار عام است خدا را به ضیافت بشتاب
تا نگویی که در رحمت دادار کجاست؟

مرغ شب نیمه‌ی شب، دیده به ره می‌گوید
سوز دل ساز بُود، دیده بیدار کجاست؟
ماه رحمت بُود ای ابر خطاپوش ببار
تا نگویند که آن وعده ایثار کجاست؟
حق به کان کرش طرفه متاعی دارد
در و دیوار زند داد، خریدار کجاست؟
آن خدایی که رحیم است و کریم است و غفور
گوید ای سوته دلان، عاشق دلدار کجاست؟
من ژولیده به آوای جلی می‌گویم
آنکه با توبه ستاند سپر نار کجاست؟

«ژولیده نیشابوری»

مایه عبرت

* انسان‌ها زود پشیمان می‌شوند؛ گاهی از گفته‌هایشان، گاهی از نگفته‌هایشان.

* همیشه سکوت به معنای تأیید حرف طرف مقابل نیست، گاهی نشانه قطع امید از سطح شعور اوست.

* پذیرفتن اینکه اشتباه کرده‌اید، نشان دهنده این است که اکنون عاقل‌تر از گذشته هستید.

*** از مخالفان نهراسید، بدانید که بادبادک با باد مخالف بالا می‌رود.**

*** دشمن تو، دوستی است که هنوز او را نشناخته‌ای.**

*** معایب دیگران، معلمان خوبی برای ما هستند.**

*** هر دردی را درمانی است، جز بد اخلاقی که درمان پذیر نیست.**

*** اگر اول کار به فکر آخر آن نباشی، آخر کار به فکر اولش می‌افتی.**

*** آرامش، تجربه درک حضور خدا در زندگی است.**

*** زندگی، یک پیشرفت تدریجی است.**

*** تفکر در عاقبت هر کار، موجب رستگاری می‌شود.**

*** آنچه در زندگی اتفاق می‌افتد، صرفاً بازتاب و تجلی افکار درونی ما است.**

*** انسان باید سرنوشت خود را انتخاب کند، نه اینکه آن را بپذیرد.**

*** زندگی مثل یک پل قدیمی است؛ به این فکر نکن که اگر تنها از آن بگذری، دیرتر خراب می‌شود. به این فکر کن که اگر افتادی، یکی در کنارت باشد و دستت را بگیرد.**

*** کلمات، درایت و زیرکی هر انسان را مشخص می‌کند و اعمال او، ارزش و اعتبارش را.**

*** اعتماد مانند یک کاغذ است؛ وقتی مچاله شد، دیگر نمی‌توان آن را به حالت اولش برگرداند.**

*** چیزهایی که دست کم می‌گیری، کسان دیگری برای به دست آوردنشان با خدا راز و نیاز می‌کنند.**

*** خشم، شما را حقیر می‌کند و بخشش، شما را به ماورای آنچه هستید، می‌برد.**

«گرد آوری، ناهید قادری‌نسب»

معجون مهربانی

دختری ازدواج کرد و به خانه شوهر رفت ولی هرگز نمی‌توانست با مادر شوهرش کنار بیاید. آن دو هر روز با هم جر و بحث می‌کردند. روزی دختر نزد داروسازی که دوست پدرش بود رفت و از او تقاضا کرد سمی بدهد تا او بتواند مادر شوهرش را بکشد. داروساز گفت اگر سم خطرناکی به او بدهد و مادر شوهرش کشته شود، همه به او شک خواهند کرد. پس معجونی به دختر داد و گفت: «هر روز مقداری از این را در غذای مادر شوهرت بریز تا کم

کم اثر کند و او را بکشد. در این مدت با مادر شوهرت مهربان باش
و با او مدارا کن تا پس از مرگش کسی به تو شک نکند.»
دختر، معجون را گرفت و خوشحال به خانه برگشت. هر روز
مقداری از معجون را در غذای مادر شوهرش می‌ریخت و با
مهربانی به او می‌داد. هفته‌ها گذشت و با ابراز محبت عروس،
اخلاق مادر شوهر هم بهتر شد تا آنجا که یک روز دختر نزد
داروساز رفت و به او گفت: «آقای دکتر! دیگر از مادر شوهرم
متنفر نیستم. حالا او را مانند مادرم دوست دارم و دیگر دلم
نمی‌خواهد بمیرد. خواهش می‌کنم داروی دیگری بدهید تا سم را
از بدنش خارج کند.» داروساز لبخندی زد و گفت: «دخترم،
نگران نباش! معجونی که به تو دادم سم نبود؛ سم در ذهن خود تو
بود و حالا با عشق به مادر شوهرت، سمی که ذهنت را فرا گرفته
بود، از بین رفته است.»

«امیررضا آرمیون»

عدالت، گناه بود

شب بود و اشک بود و علی بود و چاه بود
فریاد بی‌صدا، غم دل بود و آه بود
دیگر پس از شهادت زهرا به چشم او

صبح سفید همچو دل شب سیاه بود
دانی چرا جبین علی را شکافتند؟
زیرا به چشم کوفه، عدالت گناه بود
خونش نصیب دامن محراب کوفه شد
آن رهبری که کعبه بر او زادگاه بود
یک عمر از رعیت خود هم ستم کشید
اشک شبش به غربت روزش گواه بود
دستش برای مردم دنیا نمک نداشت
عدلش به چشم بی نگهان اشتباه بود
هم صحبتی نداشت که در نیمه‌های شب
حرفش به چاه بود و نگاهش به ماه بود
مولا پس از شهادت زهرا غریب شد
زهرا نه یار او که بر او یک سپاه بود
وقتی که از محاسن او می‌چکید خون
عباس را به صورت بابا نگاه بود
میثم! هزار حیف که پوشیده شد ز خون
رویی که بهر گمشدگان، شمع راه بود

توانایی‌های نهفته

هری فکر می‌کرد شب خوبی را گذرانده است. بعد از اینکه حسابی مشروب خورد، تصمیم گرفت از راه میان‌بر به خانه برگردد. برای رسیدن به خانه، باید از میان قبرستان عبور می‌کرد. شب بسیار تاریکی بود و هری جلوی پایش را نمی‌دید. ناگهان داخل قبری افتاد که گورکن‌ها برای مراسم تشییع جنازه فردا کنده بودند. او تلاش کرد خودش را از قبر بیرون بکشد اما قبر خیلی عمیق بود و نمی‌توانست کاری از پیش ببرد. با داد و فریاد، تقاضای کمک کرد اما کسی آن اطراف نبود که صدایش را بشنود. چون خیلی خسته بود، تصمیم گرفت همان‌جا در گوشه‌ای از گودال قبر بخوابد.

چند ساعت بعد، جو نیز در حالی که به شدت مست بود، این مسیر میان‌بر را انتخاب کرد. همان‌طور که در دل سیاه شب راه می‌رفت، در قبری افتاد که هری افتاده بود. جو که از تاریکی بسیار ترسیده بود، تلاش بی‌ثمری را برای خارج شدن از قبر آغاز کرد. وقتی دید نمی‌تواند از قبر بیرون برود، فریادزنان درخواست کمک کرد. در همین حال، هری از خواب بیدار شد و با

صدایی بسیار آهسته گفت: «هی، رفیق، مطمئن باش نمی‌تونی امشب از این‌جا خارج بشی!» جو که گویی روحی را به چشم دیده باشد، در یک چشم بر هم زدن، با تمام توان از قبر بیرون پرید و پا به فرار گذاشت.

همه ما انسان‌ها دارای منبع عظیمی از توانایی‌های بالقوه هستیم که آنها را در وجود خود به غل و زنجیر کشیده‌ایم. باید این توانایی‌ها را کشف کنیم و در زندگی از آنها استفاده کنیم. بجای اینکه دست روی دست بگذاریم تا توانایی‌های نهفته ما هنگام رویارویی با یک بحران شدید بیدار شوند، بهتر است همین حالا برای استفاده از آنها اقدام کنیم.

«مرجان توکلی»

بانوی رمضان

پیش از اینکه اولین دهه از ماه مبارک رمضان به پایان برسد، رحلت بانویی پاکدامن، با صلابت، خردمند، متدین، مهربان، نیکوکار و صبور در تاریخ اسلام خودنمایی می‌کند. حضرت خدیجه (س) از ویژگی‌های منحصر به فرد اخلاقی برخوردار بود و پیش از ظهور اسلام در بین مردم مکه به «طاهره» معروف بود.

رسول خدا (ﷺ) علاقه و توجه خاصی به این بانوی گرامی داشتند.

ابن عباس می گوید: «روزی رسول خدا (ﷺ) روی زمین چهار خط کشیدند و گفتند آیا می دانید این چیست؟ حاضران گفتند: خدا و رسولش داناتر هستند. پس رسول خدا (ﷺ) گفتند: بهترین زنان اهل بهشت چهار تن هستند: خدیجه دختر خویلد، فاطمه دختر محمد (ﷺ)، مریم دختر عمران و آسیه همسر فرعون.» پیامبر (ﷺ) بسیار او را ستایش می کردند و بر سایر زنان مؤمن برتری می دادند.

آخرین سخن خدیجه (س) هنگامی که در بستر مرگ خفته بود، بسیار تأمل برانگیز است. ایشان به پیامبر (ﷺ) گفت: «ای رسول خدا! من در حق تو کوتاهی کردم و آنچه شایسته تو بود، انجام ندادم. از من درگذر و اگر اکنون دل در طلب چیزی داشته باشم، خشنودی توست.» با این سروده زیبا به محضر ایشان عرض ادب می کنیم.

من آن کنیز خدایم که یار طاهایم

منم که مادر ام‌الائمہ زهرایم

به افتخار کنیزی مصطفی این بس

که شریک نبی در نشاط و غم‌هایم
خداست شاهد حالم که چه‌ها دیدم
اگرچه شاد ز یک عمر امتحان‌هایم
گهی به شعب ابی طالبم گواه بلا
گهی ستمکش اهل حجاز و بطحایم
اگر بهشت برین، جایگاه من است
برای اینکه به دنیا مطیع مولایم
ز نیش طعنه نمام‌های آل قریش
هنوز وارث درد و بلاست زهرایم
تمام هستی خود را به عشق بخشیدم
به عشق اینکه بیت نبی است مأوایم
ولی چه زود شنیدم پس از من و احمد
حریم عشق بسوزد به دست اعدایم
ستم به فاطمه‌ام از قدیم عادت داشت
از آن زمان که به دل بود انیس غم‌هایم
همیشه فاطمه می‌گفت از درون با من
که من یگانه معین تو در بلاهایم
خدا گواه، بسوزم از اینکه در غم و درد

نبود سایه من بر سر تو ای وایم
مرا کفن ز بهشت آید ای خدای حسین
اگر چه مادر آن بی کفن به صحرایم
خاطر آسوده

*** اگر می‌خواهید ضمیر ناخودآگاه خود را برای ایجاد حس آرامش قانع کنید، این جمله را بارها تکرار کنید: «من هر لحظه، احساس آرامش بیشتری می‌کنم.»**

*** از فرصت استفاده کنید و موهای کسی را برس بزنید یا حتی موهای خود را برس بزنید یا از کس دیگری بخواهید این کار را درست، آرام و عمیق روی موهای شما انجام دهد. این کار به چندین نقطه آرامش در بدن پیغام می‌فرستد و تکرار آن باعث آرامش می‌شود.**

*** دانشمندان عقیده دارند آرامش واقعی، از پاها شروع می‌شود. طبیعی است که اگر پا در کفش راحت باشد، مثل این است که کفش به پا نداریم. آرامش پاها در کفش، باعث آرامش جسمی و روحی می‌شود.**

*** در وجود مردم و در شرایط گوناگون به دنبال بهترین‌ها یعنی عوامل و ویژگی‌های مثبت باشید. اگر این دیدگاه را با خود تکرار کنید، مثبت بینی در وجود شما تقویت می‌شود.**

*** کامل بودن را برای دیگران بگذارید؛ از آنچه هستید، راضی باشید. اگر به آنچه خدا به شما داده راضی باشید، احساس آرامش بیشتری خواهید کرد.**

*** احتمالاً قرن‌ها طول کشیده است تا برای انسان‌ها ثابت شود که آهنگ‌های ملایم و لایبی‌ها، آرامش بخش هستند. می‌توانید از این آهنگ‌ها در لحظات سکوت خود استفاده کنید.**

«سپیده خلیلی»

برگی از زندگی مشاهیر

چرچیل و خبرنگار وینستون چرچیل نخست‌وزیر انگلیس، نودویک سال عمر کرد و برای یک سیاستمدار، این عمر زیادی است. یک روز که چرچیل هشتادمین سال تولدش را جشن گرفته بود، خبرنگارها و عکاس‌ها دورش جمع شده بودند و پشت سر هم از او عکس می‌گرفتند.

عکاس جوانی، پس از آنکه چند عکس از چرچیل گرفت، به او گفت: «امیدوارم بتوانم در صدمین سال تولدتان هم از شما عکس بگیرم.» چرچیل با خنده گفت: «چرا نتوانید؟ به نظر من شما از سلامت کامل برخوردارید!»

ناپلئون و کوویه کوویه، دانشمند معروف فرانسوی علوم طبیعی، مطالب علمی را خوب بیان می‌کرد ولی گاهی زیاد توضیح می‌داد و به شرح و بسط‌های غیر لازم می‌پرداخت. این ویژگی، با روحیه ناپلئون بناپارت که بسیار مختصر سخن می‌گفت، سازگار نبود. روزی کوویه نزد ناپلئون رفت. ناپلئون پرسید: «در جلسه هفته گذشته انجمن علمی چه کردید؟» کوویه جواب داد: «در باب خواص چغندر گفت‌وگو کردیم.» ناپلئون گفت: «به عقیده شما چغندر در خاک فرانسه به عمل می‌آید یا نه؟» کوویه در مقابل این سؤال ساده و مختصر، آنچنان که گویی در دانشگاه سخن می‌گوید، به تفصیل درباره نتایج بحث‌های علمی سخن گفت. ناپلئون که به احترام او اعتراضی نمی‌کرد ولی حواسش جای دیگر بود، پس از تمام شدن سخنان کوویه، دوباره گفت:

«حالا به عقیده شما در خاک فرانسه، چقدر به عمل می‌آید یا نه؟» کوویه دوباره شروع کرد به توضیح نتایج تحقیقات علمی؛ ولی این بار ناپلئون حوصله‌اش سر رفت، سخن او را قطع کرد و گفت: «نمی‌خواهم شما به زحمت بیفتید، از شخص دیگری خواهم پرسید.»

«محمود برآبادی»

معاشرت معقول

با رعایت این نکات ساده مطمئن باشید که دیگران شما را در زمره افراد فرهیخته و مؤدب به آداب اجتماعی قرار خواهند داد و شما کسی خواهید بود که دیگران آرزوی معاشرت و شراکت با وی را دارند.

➡ اسرار زندگی خصوصی خود را فاش نکنید. آبرو، شرافت، صداقت و بصیرت، مهم‌ترین عامل حفظ اعتبار یک فرد متشخص است. جزئیات زندگی خصوصی شما باید محرمانه باقی بماند. مراقب باشید در میهمانی‌ها درباره زندگی خصوصی خود صحبتی نکنید.

➡ در جمع با صدای بلند صحبت نکنید. هنگامی که با صدای بلند

صحبت می‌کنید، باعث بالا رفتن استرس در میان حاضران می‌شوید. بلند صحبت کردن، نشان دهنده آن است که شما نمی‌توانید با دیگران به صورت منطقی بحث و گفت‌وگو کنید. این امر همچنین نشان می‌دهد که شما می‌خواهید حرف خود را با توسل به زور و خشونت به کرسی بنشانید. بلند صحبت کردن، سبب جلب توجه منفی اطرافیان می‌شود.

👉 بی دلیل به کسی خیره نشوید. زل‌زدن به دیگران و تجسس در ریزترین ویژگی‌های ظاهری آنان، نوعی تعرض به حریم ایشان محسوب می‌شود.

👉 صحبت کسی را قطع نکنید. پیش از آنکه اظهار عقیده کنید، اجازه دهید صحبت دیگران به پایان برسد. میان صحبت کسی رفتن، نشانه بی‌نزاکتی و برخوردارنبودن از مهارت‌های اجتماعی است. اگر نمی‌خواهید خودبین و از خود راضی به نظر بیایید، هیچ‌گاه صحبت کسی را قطع نکنید. هر گاه ناچار بودید وارد صحبت کسی شوید، حتماً با بیان جمله «معذرت می‌خواهم» سخن خود را بگویید. مؤدب بودن به معنی آن است که برای

موقعیت، عقاید و احساسات دیگران احترام قائل شوید. اگر از کسی خوشتان نمی‌آید، نیازی نیست منزلت خودتان را تا سطح اجتماعی آن فرد تنزل دهید. مؤدب و با نزاکت باشید تا برتری خود را نسبت به آن شخص ثابت کنید.

👉 وقت شناس باشید. مهم است که به وقت دیگران احترام بگذارید. سر موقع در جلسات، ملاقات‌های شغلی و اجتماعی حضور یابید. یک فرد متشخص می‌داند چه زمانی باید میهمانی یا جلسه را ترک کند که نه توهین به حاضران باشد و نه وقت آنان را هدر بدهد.

👉 از بیان دشنام خودداری کنید؛ دشنام و ناسزاگویی مطلقاً ممنوع است زیرا نشان می‌دهد نمی‌توانید برای بیان عقاید خودتان از واژه‌های مناسب و شایسته بهره بگیرید.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

سرزمین هگمتانه

استان همدان، یکی از مراکز تمدن کهن ایران محسوب می‌شود. فصل تابستان بهترین زمان برای گردش در این استان زیبا است زیرا زمستان‌های همدان بسیار سرد است.

گنبد علویان این گنبد از بناهای مهم تاریخی در شهر همدان است و در خیابان عین‌القضات قرار دارد. این بنا مربوط به دوره سلجوقیان و دارای گچبری‌های بسیار زیبا و کتیبه‌های قرآنی متعددی است. گچبری دیوارها، گلداز و چرخان بوده و تا محراب کشیده شده است. در زیر گنبد، سردابی وجود دارد که دو مقبره از خاندان علویان در آن به چشم می‌خورد. خانواده علویان در دوره سلجوقی از خانواده فضلا بوده‌اند. علت نامگذاری این بنا نیز آن بوده که در گذشته‌های دور دارای گنبد بوده اما بر اثر گذشت زمان گنبد فرو ریخته است.

گنج‌نامه دو کتیبه گنج‌نامه در پنج کیلومتری جنوب غربی همدان و بر صخره‌ای نقش شده‌اند. کتیبه سمت چپ، کتیبه داریوش اول و کمی بالاتر از آن، کتیبه خشایار شاه حک شده است. هر کتیبه سه ستون دارد و متن کتیبه در ستون‌ها به سه زبان پارسی باستان، عیلامی و بابلی حک شده است. در نزدیکی گنج‌نامه، چشم‌اندازی از آبشار گنج‌نامه و تاریک‌دره دیده می‌شود. تاریک‌دره در دوره هخامنشی، نقطه آغاز جاده شاهی بود و هگمتانه را به استخر وصل می‌کرد.

آرامگاه ابوعلی سینا این بنا در میانه میدانی به همین نام در شهر همدان واقع شده است. بنای آرامگاه تا کنون سه بار بازسازی شده است. طرح بنای فعلی به سبک معماری قدیمی و با الگوگیری از قدیمی‌ترین بنای تاریخی دار اسلامی یعنی برج قابوس در شهر گنبد کاووس ساخته شده است. در حال حاضر تالار جنوبی آرامگاه به عنوان موزه استفاده می‌شود و در تالار شمالی، کتابخانه بزرگی وجود دارد. بوستانی به شکل نیم دایره با فضای سبز و مجسمه بوعلی، این آرامگاه را تکمیل می‌کند.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

یخ خشک چیست؟

یخ خشک، گاز منجمد شده دی‌اکسید کربن است. وقتی این گاز را تا ۷۸/۵، درجه سانتیگراد سرد کنید، بدون اینکه اول به مایع تبدیل شود، به طور مستقیم جامد خواهد شد؛ به همین دلیل یخ خشک نامیده می‌شود. وقتی گاز منجمد شده دی‌اکسید کربن در معرض هوا قرار گیرد، به آرامی تبدیل به بخار می‌شود بدون اینکه مانند یخ حاصل شده از آب، مرحله ذوب را طی کند. این واقعیت که یخ خشک دارای درجه انجماد پایین‌تری نسبت به آب

است، آن را به ابزار خوبی برای نگهداری موادی تبدیل کرده که نیاز به حفظ در سرما دارند.

«ترجمه محمد و محمدرضا شمس»

کمک به کاهش وزن

اگر در یک برنامه منظم، صحیح و مداوم در حال کاهش وزن هستید، به این نکات هم توجه کنید تا کاهش وزن شما تداوم یابد.

لزوم پرهیز از مصرف زیاد قند و نمک قند و نمک اضافی معمولاً در بسیاری از غذاهای فراوری شده با هم مخلوط هستند. مصرف قند زیاد در یک وعده غذایی باعث بالا رفتن قند خون می‌شود. بدن باید به وضعیت قند بالا واکنش نشان دهد و آن را پایین بیاورد. بخش اعظم قند اضافی به شکل چربی در بدن ذخیره می‌شود. به همین دلیل بسیاری از افراد که نوشابه زیاد مصرف می‌کنند اما غذای آنان حاوی چربی زیادی نیست، متعجب می‌شوند و می‌پرسند، چطور ممکن است نوشابه بدون استفاده از غذای چرب، باعث ذخیره شدن چربی در بدنشان شود. سعی کنید تا حد امکان، مصرف قند را پایین بیاورید.

نمک هم همین سؤال را برای افرادی که چربی زیادی مصرف نمی‌کنند، ایجاد می‌کند. سؤال آنان این است که نمک کالری

ندارد پس چگونه می‌تواند موجب افزایش وزن شود. نمک باعث می‌شود بدن در خود آب ذخیره کند. در نتیجه با مصرف مقدار زیادی نمک، ممکن است برخی افراد احساس کنند چاق‌تر می‌شوند. سعی کنید رژیم غذایی را دنبال کنید که بیشتر دربر گیرنده مواد غذایی طبیعی باشد.

مصرف مقدار کافی آب در روز بدن اکثر افراد دچار بی‌آبی می‌شود چون بیشتر از آنچه در طول روز آب می‌نوشند، بدنشان آب از دست می‌دهد. اغلب متوجه کم‌آبی بدن نمی‌شوند چون مرکز تشنگی در بدن خیلی دقیق نیست. گاهی اوقات کمبود آب در بدن می‌تواند دردهای گرسنگی را به همراه داشته باشد. بسیاری از ما مقدار آب مورد نیاز روزانه بدن خود را از مواد غذایی تأمین می‌کنیم. اگر جزو افرادی هستید که روزانه به اندازه کافی آب نمی‌نوشید، معمولاً احساس گرسنگی می‌کنید. تمایل شما به غذا ممکن است به خاطر تشنگی باشد نه گرسنگی. آب همچنین به بالا بردن سطح انرژی بدن کمک می‌کند. در نتیجه

می‌توانید بهتر ورزش کنید تا کالری بسوزانید و وزن‌تان را پایین بیاورید. پس سعی کنید در روز حد اقل ۸ لیوان آب بنوشید.

«مترجم رزیتا شاهرخ»

همیشه ورزش

از هر فرصتی هرچند کوتاه برای ورزش یا دست کم تحرک بدنی استفاده کنید و منتظر نباشید روزی فراغت پیدا کنید تا به سراغ ورزش بروید. خودتان فرصت مناسب را بسازید.

◀ اگر کودکان را برای انجام یک مسابقه به زمین ورزشی برده‌اید، می‌توانید در مدت ورزش کردن کودک دور میدان راه بروید.

◀ بردن کودک به پارک می‌تواند یک ورزش کوتاه برای شما باشد. می‌توانید در پارک، فعالیت‌هایی مانند پرتاب توپ و گرفتن آن را انجام دهید.

◀ در صورت امکان هر روز فاصله بین منزل تا محل کارتان را پیاده‌روی کنید.

◀ اگر وقت ناهار، برای خوردن غذا از محل کارتان خارج می‌شوید و به رستوران می‌روید، این مسیر را پیاده طی کنید.

◀ اگر در ساختمان دیگری یک جلسه کاری دارید، پنج تا ده دقیقه زودتر بیرون بیایید و مقداری از راه را پیاده بروید.

◀ در ساعت استراحت میان روز در محل کار، از پله‌ها بالا و پایین بروید.

◀ زمانی که در انتظار آسانسور هستید، با انجام ورزش شکم عضلات تنه را تقویت کنید. در حالی که پاهایتان موازی هم است، بایستید و زانوها را شل کنید. عضلات شکمی را منقبض کنید و بخش بالای پشتان را بالا ببرید، بعد خودتان را شل کنید. همچنین می‌توانید چند ثانیه‌ای عضلات باسن را منقبض کنید.

◀ زنگ زدن تلفن را به بهانه‌ای برای بلند شدن از پشت میز و کش و قوس دادن پشتان تبدیل کنید. بایستید و پاهایتان را باز کنید. تصور کنید از سر تا پا در یک پوشش پلاستیکی پیچیده شده‌اید. به آرامی بخش پایینی لگنتان را به عقب ببرید و عضلات شکمتان را منقبض کنید. بعد آرام لگنتان را به جلو خم کنید.

«ترجمه سمیه مقصودعلی»

کم خوردن

با فرا رسیدن ماه میهمانی خدا، توجه به وضعیت تغذیه بیش از هر زمان دیگری ضروری به نظر می‌رسد. یکی از مهم‌ترین توصیه‌های بزرگان دینی ما و نیز متخصصان علم تغذیه، پرهیز از پرخوری در تمام طول سال است که البته در ماه مبارک رمضان بیشتر باید مورد توجه قرار گیرد. با هم برخی احادیث شریف در تأکید بر لزوم پرهیز از پرخوری و اثرات مثبت کم خوردن بر جسم و روح را مرور می‌کنیم.

رسول اکرم (ﷺ) فرمودند:

❖ «آن که غذا کم خوردَ معده‌اش سالم می‌ماند و صفای دل می‌یابد و هر که پرخور باشد، معده‌اش بیمار و قلبش سخت می‌شود.»

❖ «هر که خوراکش کم باشد، کمتر حساب پس می‌دهد.»

❖ «تا نیمی از گنجایش معده‌ها بخورید و بیاشامید که این بخشی از پیامبری است.»

❖ «هر که زیاد تسبیح و تمجید حق کند و کم بخورد و کم بنوشد و

کم بخوابد، فرشتگان مشتاق او می‌شوند.»

❖ «دل‌ها را با خوردن و آشامیدن زیاد نمی‌رانید زیرا همان‌گونه که زراعت بر اثر آب زیاد از بین می‌رود، دل‌ها نیز بر اثر پرخوری می‌میرد.»

❖ «هیچ چیز نزد خدا، منفورتر از معده انباشته نیست.»
امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) در چندین مورد به مضرات کم‌خوردن اشاره کرده‌اند:

❖ «هرگاه خداوند بخواهد بنده خود را اصلاح گرداند، او را سه چیز نصیب می‌کند: کم‌گویی، کم‌خوری و کم‌خوابی.»
❖ «کم‌خوری، نشانه خویشنداری و پرخوری، نشانه زیاده‌روی است.»

❖ «کم‌خوردن، جان را گرامی‌تر و تندرستی را پایدارتر می‌کند.»
❖ «هر که خوراکش کم باشد، دردهایش کم می‌شود و اندیشه‌اش صفا می‌یابد.»

❖ «پر‌خوری، دهان را بدبو می‌کند.»

❖ «سلامتی و شکم‌بارگی با هم گرد نمی‌آیند.»

امام باقر (علیه السلام) در این زمینه فرمودند: «هنگامی که شکم انسان انباشته است، دورترین فرد از خدا است.»

حضرت عیسی (علیه السلام) نیز فرمودند: «ای بنی اسرائیل! پر خوری نکنید؛ زیرا هر که زیاد بخورد، زیاد می خوابد و هر که زیاد بخوابد، کمتر نماز می خواند و هر که کمتر نماز بخواند، در زمره غافلان قلمداد می شود.»

مصرف شیر و هوش بالا

همه شیر را به عنوان منبعی برای تأمین کلسیم مورد نیاز بدن و سلامت استخوان ها می شناسند اما به تازگی دانشمندان خواص دیگری در شیر یافته اند که این نوشیدنی را محبوب تر می کند. افرادی که شیر و انواع لبنیات مصرف می کنند، در مقایسه با افرادی که این مواد را در برنامه غذایی روزانه خود ندارند، از توانایی های ذهنی بهتر و بالاتری برخوردارند.

افرادی که حداقل پنج روز در هفته لبنیات مصرف می کنند، حافظه قوی تری دارند. حتی برای افرادی که از ضعف حافظه رنج می برند، می توان با تجویز مصرف روزانه شیر و لبنیات، تا حدود

زیادی این مشکل را برطرف کرد. همچنین مصرف شیر و لبنیات می‌تواند برای سالمندان، روند تخریب حافظه را کندتر کند اما به یاد داشته باشید مصرف لبنیات چرب مانند خامه و کره یا ماست و شیر پرچرب، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را بیشتر می‌کند. به همین دلیل توصیه می‌شود از لبنیات کم‌چرب استفاده کنید.

«زهر ا خراسانی»

دقت‌های فریزری

درجه سرمای فریزر مناسب‌ترین درجه سرمای درون فریزر که هم مواد غذایی را سالم نگه می‌دارد و هم مانع از بین رفتن ویتامین‌ها و خواص خوراکی‌ها می‌شود، ۱۶- تا ۲۰- درجه سانتیگراد است.

زیاد شدن برفک فریزر اگر لاستیک‌های اطراف در فریزر خراب شود، برفک داخل آن زیاد می‌شود. برای رفع این مشکل لاستیک‌ها را تعویض کنید.

ریپ زدن فریزر اگر فریزر شما بعد از چند بار ریپ زدن روشن

شود، ممکن است بر اثر کار زیاد، پلاتین‌های رله کثیف شده باشند. بهتر است آنها را تمیز یا رله را عوض کنید.

سوت کشیدن فریزر اگر فریزر شما سوت می‌کشد و سرما کم است، با چکش لاستیکی روی نقاط مختلف لوله‌های رابط بخصوص ابتدای اپراتورها (لوله‌هایی از جنس آلومینیوم برای انتقال سریع و خوب سرما) و فیلتر ضربه‌های آرامی وارد کنید. اگر عیب برطرف نشد، باید لوله‌ها شسته و فریزر دوباره شارژ شود.

سرمای ناهماهنگ در فریزر اگر سرما در طبقه‌های بالای فریزر خوب اما در طبقه‌های پایین نامطلوب است؛ گاز فریزر تمام شده است، علت تخلیه گاز را بررسی کنید.

«سین هشتم، سعیده یراقی»

طنز دل‌انگیز

😊 شخصی خسیس در جمع دوستان، بسته سیگار خود را بیرون آورد و باز کرد. به یکی از دوستان تعارف کرد. دوستش گفت: «ممنونم، سیگار نمی‌کشم.» به دوست دیگری تعارف کرد، او هم همان حرف را زد. پسرش آهسته پرسید: «چرا به آقای که نزدیک

بخاری ایستاده تعارف نمی‌کنید؟» پدر گفت: «برای آنکه او سیگار می‌کشد.»

☺ یکی از سرداران معروف یونان قبل از قشون به دهکده‌ای رسید؛ از بس زشت بود، زنی تصور کرد او نوکر است. به او گفت: «این هیزم‌ها را بشکن.» سردار مشغول هیزم شکستن شد. سربازانش از راه رسیدند و گفتند: «سردار! چه می‌کنید؟» سردار گفت: «مالیات زشتی‌ام را ادا می‌کنم.»

☺ دو دوست پهلوی یکدیگر نشسته بودند و با هم در گوشی صحبت می‌کردند. دوست سوم رسید و پرسید: «چه دروغ‌هایی در گوش یکدیگر زمزمه می‌کنید؟» نفر اول گفت: «از سخاوت و فتوت شما صحبت می‌کردیم.»

☺ مردی از یک نفر شاکی پرسید: «از شکایتی که به دادگستری بردی، نتیجه‌ای گرفتی؟» او گفت: «جوابش را نوه من به نوه تو خواهد گفت.»

☺ بزغاله‌ای روی مکان بلندی ایستاده بود که گرگی از آنجا گذشت. بزغاله به او دشنام داد. گرگ گفت: «این تو نیستی که مرا

دشنام می‌دهی، بلکه مکان بلندی که روی آن ایستاده‌ای، به من
دشنام می‌دهد.»

☺ در ژاپن روی یک تابلو نوشته بودند: «اگر آرام رانندگی کنید،
می‌توانید زیبایی شهر را تماشا کنید و اگر تند برانید، باید قیافه
خشن قاضی را ببینید!»

☺ توی بیمارستان داشتند پانسمان بیمار را عوض می‌کردند، به
همراهش گفتند: «برو، یک گاز از پرستار بگیر و بیا.» حالا دارن
پرستار را پانسمان می‌کنند!

☺ یکی داشت کباب درست می‌کرد، دید یه گربه نگاهش می‌کند،
داد زد: «آی بلاله، شیر بلاله!»

☺ مریض: «دارم از درد می‌میرم. دکتر خواهش می‌کنم مرا بکش
تا راحت شوم!» دکتر: «من کارم را خوب بلدم، نیاز به تذکر شما
نیست!»

☺ مأمور ثبت احوال: «چند تا بچه دارید؟» مرد: «یکی.» مأمور:
«ولی اینجا نوشته دو تا؟» مرد: «یکیشون دکوریه، هر وقت اینترنت
قطع باشه، میاد توی هال و یه دوری می‌زنه!»