

در ماه حماسه کربلا بخوانید

- ۲ سوگواره باران
- ۴ برخیز ای مژمل!
- ۵ همه می میرند
- ۷ اگر بگذارند
- ۸ کوتاه اما ارزشمند
- ۱۰ فقط به خدا بسپار
- ۱۲ تا روح‌تان آرام باشد
- ۱۳ اگر من جای او بودم
- ۱۶ مهارت‌های سخن گفتن
- ۱۹ کودکان پر سر و صدا
- ۲۱ گلچینی از کلماتور
- ۲۲ شیرین کاری مشاهیر
- ۲۳ تکیه معاون‌الملک
- ۲۵ نازک نارنگی
- ۲۷ گوش می گوید: به گوش!
- ۲۹ نوشیدن آب و کاهش وزن
- ۳۱ اصول نگهداری دارو
- ۳۳ تبسم

سوگواره باران

خدایا! آن هنگام که آخرین نگین انگشتری رسالت را به فرزندان آدم هدیه کردی، او را رحمتی برای جهانیان معرفی کردی و آن هنگام که آیه تطهیر را در فضیلت پنج ستاره روشنگر آسمان هستی نازل فرمودی، باران رحمت و برکت خود را بی‌دریغ بر سر انسان‌ها باریدی و هیچ‌کس حتی ناسپاسان طغیان‌گر را هم از فیض این باران محروم نساختی! در این میان کسانی بودند که تن و جان خود را در معرض این باران قرار دادند و آن را همچون نهري بهشتی قدر دانستند اما افسوس و هزاران تأسف که گروهی از ناپاک دلان بد طینت نه تنها خود بلکه بشریت را از برکات وجود سومین ابر هدایت و امامت محروم کردند و جهان هستی را تا ابد در سوگ پسر بانوی آب و آفتاب نشاندند و کسی را که آب مهریه مادرش بود، با لبان تشنه به شهادت رساندند.

اکنون عاشقان حقیقت و شیفتگان مکتب حسینی همچون تشنگان گمگشته که شبانه‌روز برای یافتن قطره‌ای آب گوارا جای‌جای کویر خشک را جست‌وجو می‌کنند، به‌دنبال بهره‌مندی از رهنمودهای روشنگر این ابر با سخاوت هستند تا مگر با پویدن راه

او شمیمی از گوی یار به مشام جان‌شان برسد. آنان حتی با وزیدن نسیمی از جانب کربلا، مجنون و بی‌تاب می‌شوند. هزاران دریغ که دنیا خواهان دشمن دین، سرشت ناپاک خود را زیر پرچم دین پنهان کرده و برای خاموش کردن آتش کینه اجداد یزیدی خود حتی به کشتن زائران و عزاداران حماسه‌سرای کربلا در کشورهای مختلف هم راضی هستند.

هدف واقعی این افراد، از بین بردن سنت عزای حسینی یا حداقل کم‌رنگ کردن آن است زیرا به این امر باور دارند که زنده و پویا ماندن اسلام طی بیش از ۱۴ قرن گذشته، مرهون کسانی است که در سخت‌ترین شرایط و زیر فشارهای سنگین حاکمان ضد‌دین، عزاداری محرم را پابرجا نگاه داشتند و نه تنها اجازه ندادند از رنگ و بوی حسینی آن کاسته شود بلکه هر سال با مدد جستن از توجه و عنایت صاحب این ماه، بر تازگی و طراوت آن افزودند.

هنگامی که شیعیان پاک‌باخته و عزاداران مخلص در کشورهای غیر اسلامی، مصمم به برگزاری باشکوه عزاداری محرم هستند و با این خدمت ارزنده، دل‌های آماده برخی غیر مسلمانان را به خیمه‌های عاشورایی می‌کشانند، وظیفه ما مدعیان پیروی از

اهل بیت (علیهم السلام) بسیار سنگین تر است. البته این واقعیت را بپذیریم که یک ماهی تا وقتی از آب بیرون نیفتاده باشد شاید قدر آب را نداند. ما هم که در فضای یک کشور شیعه تنفس می کنیم، گاهی با سرگرم شدن به برخی کارهای ظاهری و خالی از محتوا، از کاروان رهروان کربلا جا می مانیم و مجبوریم بسیاری از آداب و سنت های مربوط به این مراسم را که در قدیم در کشورمان رایج بوده و مسلمانان سایر کشورها از آنها الهام گرفته اند، بار دیگر و آن هم از خارج بیاموزیم.

خدایا! دل های ما را از زنگار ظاهرینی و غفلت از دین پاک کن تا در سوگواری های محرم به جای توجه به زر و زیورهای آویخته به علم و کتل ها یا رقابت در افزایش تجملات این یا آن هیأت، متوجه باشیم که وظیفه داریم با عمل به فرمایش های سالار شهیدان، اگر شده یک نفر از افراد بی تفاوت و کنار مانده از مکتب حسینی را به کاروان محرم برسانیم.

«سپیدار»

برخیز ای مزمل!

سوره مزمل به معنی جامه به خود پیچیده، هفتاد و سومین سوره قرآن، مکی و دارای ۲۰ آیه است.

رسول اکرم (ﷺ) در فضیلت این سوره فرمودند: «هر کس سوره مزمل را قرائت کند، سختی‌های دنیا و آخرت از او دفع می‌شود.» ایشان همچنین فرمودند: «هر کس سوره مزمل را قرائت کند، اجری همانند کسی که در راه خداوند بندگان را به تعداد جنیان و شیاطین آزاد کند، به او اعطا می‌شود و هر کس بر قرائت این سوره مداومت ورزد، رسول خدا را در خواب خواهد دید و می‌تواند آنچه می‌خواهد از ایشان درخواست نماید.» همچنین از آن حضرت نقل شده است: «هر کس این سوره را در شب جمعه صدبار بخواند، خداوند صد گناه از او می‌آمرزد و هزار حسنه به وی عطا می‌کند.»

در سخنی از امام صادق (علیه السلام) نقل شده است: «هر کس سوره مزمل را در نماز عشای خود در آخر شب بخواند، شب و روز به عنوان دو شاهد به همراه این سوره به نفع او شهادت می‌دهند و خداوند به او زندگی پاک می‌دهد و با مرگ پاک از دنیا می‌رود.» همه می‌میرند!

« همه کس مرگ را می‌چشد و شما پاداش خود را به طور کامل در

روز قیامت خواهید گرفت. هر کس را از آتش دور کنند و به بهشت در آورند، کامیاب شده است و این زندگی چیزی جز کالایی فریبده نیست.» سوره آل عمران، آیه ۱۸۵

همه می‌میرند، پرنده‌ها، درختان و گل‌ها می‌میرند. همه انسان‌ها حتی پیامبران و امامان هم سرنوشت‌شان مرگ است. هیچ چیز و هیچ‌کس نمی‌ماند اما چرا برای مردن باید به دنیا بیاییم؟ چرا زندگی می‌کنیم، این همه زحمت می‌کشیم تا انسان نیکوکاری بشویم اما دست آخر باید بمیریم. من هم مثل بقیه مردم مطمئنم که می‌میرم ولی نمی‌دانم چه زمان، کجا و چگونه! هیچ‌کس از زمان و نحوه مرگش اطلاع ندارد، شاید اینگونه بهتر باشد! خدایا! فقط تویی که از مرگ همه آگاهی! شاید همین امروز آخرین روز زندگی من و همین نوشته، آخرین نوشته من باشد. هیچ‌کس نمی‌تواند از مردن فرار کند هر قدر هم که ثروتمند یا قدرتمند و باهوش باشد.

خدایا! خودت گفته‌ای: «هر جا که باشید، ولو در حصارهای سخت استوار، مرگ شما را درمی‌یابد.» اما آدم‌ها دوباره زنده

می‌شوند و این موضوعی است که تو بارها و بارها گفته‌ای، مثل دانه‌ای که برای سبز شدن کاشته می‌شود. «زنده را از مرده بیرون می‌آورد و مرده را از زنده و زمین را پس از مردنش زنده می‌کند و شما نیز این چنین از گورها بیرون آورده می‌شوید.» سوره روم، آیه ۱۹
«عرفان نظر آهاری»

اگر بگذارند

شب، شبِ اشک و تماشا است اگر بگذارند
لحظه‌ها با تو چه زیباست اگر بگذارند
فکر یک لحظه بدون تو شدن کابوس است
با تو هر ثانیه رؤیاست اگر بگذارند
مثل قدش قدمش، لحن پیمبر وارش
روی فرزند تو زیباست اگر بگذارند
غنچه آخر چقدر آب مگر می‌خواهد؟
عمر طفل تو به دنیا است اگر بگذارند
ساقی‌ات رفته و ای کاش که او برگردد
مَشک او حامل دریا است اگر بگذارند
آب مال خودشان، چشم همه دلواپس

خیمه‌ها تشنه سقااست اگر بگذارند
قامتش اوج قیام است قیامت کرده است
قد سقای تو رعناست اگر بگذارند
سنگ‌ها در سخت هم نفس هلهله‌ها
لحن قرآن تو گیراست اگر بگذارند
تشنه‌ای! آه! دارد لب تو می‌سوزد
آب مهریه زهراست اگر بگذارند
بر دل مضطرب و منتظر خواهر تو
یک نگاه تو تسلاست اگر بگذارند
آمد از سمت حرم گریه‌کنان عبدا...
مجتبای تو همین جاست اگر بگذارند
رفتی و دختر تو زمزمه دارد که کفن
کهنه پیراهن باباست اگر بگذارند

«سید محمدرضا شرافت»

کوتاه اما ارزشمند

* از کسی که به شما دروغ گفته نپرسید: چرا؟ چون سعی می‌کند
با دروغ‌های پی‌درپی، شما را قانع کند.

*** غصه‌هایتان را با «قاف» بنویسید تا هرگز باورشان نکنید! انگار فقط قصه بوده و بس!**

*** هیچ بوسه‌ای جای زخم زبان را خوب نمی‌کند! پس مراقب گفتارتان باشید.**

*** جاده زندگی نباید صاف و هموار باشد وگرنه خوابمان می‌برد! دست‌اندازها نعمت‌های بزرگی هستند.**

*** هیچ وقت فراموش نکنید که دنیا تکرار نمی‌شود!**

*** اگر جلوی اشتباهات خود را نگیریم، آنها جلوی ما را خواهند گرفت.**

*** دنیا دو روز است! آن روز که با توست، مغرور نباش و آن روز که علیه توست، صبور باش زیرا هر دو پایان پذیرند.**

*** قبل از دعا، ایمان داشته باش! قبل از صحبت کردن، گوش کن! قبل از خرج کردن، به دست آور! قبل از نوشتن، فکر کن! قبل از تسلیم شدن، تلاش کن و قبل از مردن، زندگی کن!**

*** از دیگران شکایت نمی‌کنم بلکه خودم را تغییر می‌دهم چون کفش پوشیدن، راحت‌تر از فرش کردن دنیا است.**

*** عشق، انسان را داغ می‌کند و دوست داشتن، او را پخته می‌کند! هر داغی روزی سرد می‌شود اما هیچ پخته‌ای دیگر خام نمی‌شود!**

«گرد آوری: ایران پرنده»

فقط به خدا بسپار

زنی نود ساله را می‌شناختم که هرگز از هیچ چیز ناراحت نمی‌شد. او هیچ‌گاه عصبی نبود، پیوسته پرنشاط و همیشه در آرامشی خدایی بود. با همه کس و همه چیز و حتی خودش در آرامش بود. از او پرسیدند چگونه می‌تواند تحت همه شرایط، آسوده خاطر باشد. او پاسخ داد: «من هر شب یک کودک می‌شوم و قبل از خواب به گوشه‌ای ساکت و خاموش می‌روم. در سکوت به خدا فکر می‌کنم، همه نگرانی‌ها، تشویش‌ها و مسائل روز را یکی یکی بر دامن خدا می‌گذارم؛ اگر از کاری که کرده‌ام یا حرفی که زده‌ام احساس گناه کنم یا اگر ناخواسته کسی را رنجانده باشم، این‌ها را به خدا می‌گویم و از او طلب بخشایش می‌کنم و بخشایش او را در آغوش می‌گیرم. اگر نگران چیزی باشم، آن را به خدا می‌سپارم و رهایش می‌کنم. اگر احساس تنهایی کنم یا تصور کنم

که کسی مرا دوست ندارد، همه را به خدا می‌گوییم و آن‌گاه خدا مرا در آغوش پر مهرش می‌گیرد. همیشه وقتی به این ترتیب همه چیز را به خدا می‌سپارم، آرامش عمیقی می‌یابم و همه فشارها، تشویش‌ها و مصیبت‌ها ناپدید می‌شوند.»

بسیاری از ما می‌کوشیم بار مشکلاتمان را به تنهایی تحمل کنیم یا چاره‌ای برای آنها بیابیم. همین امروز این بارها را در پیشگاه خداوند زمین بگذارید و آنها را به خدا بسپارید؛ در سکوت مشکلات خود را به خدا بگویید، دعا کنید تا چاره‌ای پیدا کنید. صمیمانه دعا کنید و ایمان داشته باشید که خداوند شما را تنها نمی‌گذارد. هر روز که از خواب بیدار می‌شوید، دعا کنید: «خدایا! ای پناه بی‌پناهان و یاری کننده بی‌کسان! سگان زندگی خود را به دست‌های ایمن تو می‌سپارم.» بدین ترتیب خواهید دید که مشکلات نمی‌توانند بر شما غلبه کنند. هرگاه احساس می‌کنید تشویش در وجودتان افزایش می‌یابد، فقط لبخند بزنید. بدین ترتیب تشویش را در هم می‌شکنید و آرامش می‌یابید.

«امیررضا آرمیون»

تا روح‌تان آرام باشد

👉 لباس‌های سفید بپوشید رنگ لباس‌هایی که می‌پوشید، تأثیر زیادی بر احساس شما می‌گذارند. انواع لباس‌های راحت، لباس‌هایی که پارچه آنها با الیاف طبیعی بافته شده و رنگ‌های روشن دارند، به شما آرامش می‌دهند. به همین دلیل، کسانی که «یوگا» کار می‌کنند، لباس‌های سفید می‌پوشند.

👉 پشت خود را هنگام ایستادن یا نشستن، صاف نگه دارید: متأسفانه بسیاری از صندلی‌های راحتی، غیر قابل استفاده‌اند زیرا موقع نشستن، در آنها فرو می‌رویم. ثابت شده است که بهترین صندلی، صندلی است که به شما در صاف نشستن کمک کند تا بتوانید پشت‌تان را روی آن صاف نگه دارید.

👉 وانمود کنید، امروز یک روز تعطیل است فکر کنید که هر روز، روز تعطیل است. هر روز کار کوچکی انجام دهید تا این حس را در شما به وجود آورد. آن وقت خواهید دید که چطور نگرانی‌ها کم‌رنگ‌تر خواهند شد.

👉 نقش یک فرد آرام را بازی کنید وانمود کنید که فرد آرامی هستید و خصوصیات یک فرد آرام را بپذیرید. تصور کنید که دیگران شما را فرد آرامی می‌بینند. طولی نمی‌کشد که آرام خواهید شد.

👉 برای طولانی کردن عمر خود بدوید دویدن، یکی از بهترین راه‌های غلبه بر فشار روانی است. این کار ساده است و به هیچ آموزش ویژه‌ای نیاز ندارد. با پیمودن ۲۰۰ متر اول، اثر آن برای تان معلوم خواهد شد.

👉 به انگشتان خود استراحت دهید انگشت شست و نوک انگشت‌های یک دست‌تان را به آرامی روی انگشت شست و انگشت‌های دست دیگران بگذارید. وقتی بین انگشت‌هایتان یک تماس سطحی برقرار شد، به مدت ۶۰ ثانیه آرام نفس بکشید و بگذارید آرامش وجود شما را در بر گیرد.

«مترجم سپیده خلیلی»

اگر من جای او بودم

شاید بتوان گفت یکی از اصول مسلم و قطعی واقع‌بینی این است که قبل از هرگونه واکنش ذهنی و روانی در شرایط مختلف، از

خود پرسیم: «اگر در این مورد خاص، من جای او بودم، چه می‌کردم؟»

یک تجربه چند روز پیش تصمیم گرفتم سری به مزار پدرم بزنم. سوار مترو شدم، بر خلاف تصورم مترو بسیار شلوغ بود. احساس کمر درد شدیدی داشتم اما این درد در ظاهر من پیدا نبود. منتظر بودم کسی در یکی از ایستگاه‌ها بلند شود تا بتوانم بنشینم. بعد از یکی دو ایستگاه که البته به علت ایستادن، درد هم بیشتر اذیت می‌کرد؛ بالاخره شخصی از جایش بلند شد. خدا را شکر که فرد سالخورده‌ای هم در بین افراد ایستاده نبود. همه با نوعی تعارف به هم نگاه می‌کردند تا به سمت صندلی خالی هجوم نبرند. من از تأخیر ایجاد شده استفاده یا سوء استفاده کردم و از پشت یکی دو نفر، خودم را به صندلی رساندم و نشستم. نگاه سنگین بعضی‌ها را روی خودم احساس می‌کردم و حدس می‌زدم چه چیزهایی ممکن است در فکرشان بگذرد. تقریباً مطمئن بودم هیچ‌کس به اینکه من داشتم از گرفتگی کمر به شدت اذیت می‌شدم و واقعاً نیاز به نشستن داشتم، فکر نمی‌کرد.

واقعیت همان بود که خودم می‌دانستم چون من در حالت عادی از ایستادن در مترو ناراحت نمی‌شوم، مخصوصاً که قسمت خنک در همان جایی است که می‌ایستم و همیشه اگر جایی در مترو خالی شود، منتظر می‌مانم تا دیگران بنشینند. در همان حالت نشسته همراه با درد به خاطر آمد که خودم هم در موارد مشابه، همیشه مثل دیگران قضاوت می‌کردم در حالی که ممکن است واقعیت در بسیاری از موارد، چیز دیگری باشد زیرا واقعیت بوق نمی‌زند و فریاد و سر و صدا راه نمی‌اندازد مثل کمردرد آن روز من. تجربه نشان داده که برای واقع‌بینی باید پس از هجوم افکار اولیه که عموماً نادرست هستند، به واقعیت‌های احتمالی دیگر هم توجه کرد و از نیک‌بینی در آن لحظه و در آن موضوع بهره برد.

تحلیل این قبیل تجربیات را باید به خاطر داشت تا با استفاده از آن، درست در لحظه قضاوت در مورد شخص مشابهی که در مترو یا هر جای دیگر به دنبال صندلی خالی می‌دود، به‌جای اینکه بگوییم: «عجب آدم بی‌ملاحظه‌ای است!» بگوییم: «شاید کمردرد دارد و نمی‌تواند بایستد.»

مهارت‌های سخن گفتن

- ✽ از بیان داستان‌های طولانی و خسته کننده پرهیزید.
- ✽ آهسته و رسا صحبت کنید؛ نه به گونه‌ای که دیگران از صدای بلند شما سردرد بگیرند و نه طوری که از صدای ضعیف‌تان کلمات را یکی در میان متوجه شوند.
- ✽ به توپوق و لهجه دیگران نخندید و هنگام صحبت آنان، علائم خستگی و کلافگی از خود نشان ندهید.
- ✽ بیش از آنچه سخن می‌گویید، به دیگران فرصت صحبت بدهید.
- ✽ تملق‌گویی کار خوبی نیست، دقت کنید اگر از کسی تعریف می‌کنید، خلاف واقع و بزرگنمایی نباشد تا در نظر دیگران حالت چاپلوسی به نظر نرسد.
- ✽ به جای دیگران جواب ندهید؛ این روش تنها برای افراد بیمار و کسانی که قادر به سخن گفتن نیستند، صحیح است.
- ✽ جملات دیگران را کامل نکنید؛ اندکی صبر کنید تا کلمه‌ای را که سخنران به دنبالش می‌گردد، خودش به زبان بیاورد.

✽ جملات را منسجم و حساب شده بیان کنید تا در کمترین کلمات، منظورتان را رسا و ساده بیان کرده باشید.

✽ دانستن و استفاده مناسب و به موقع از اشعار زیبا، اخبار به روز و لطایف و نکات جالب یا گفتار بزرگان در صحبت، بر تأثیر گفته‌های شما می‌افزاید و کلامتان را زیباتر می‌کند.

✽ ساده و روان سخن بگویید و از کلمات و جملاتی که درکشان برای دیگران مشکل است، صرف نظر کنید.

✽ صحبت دیگران را قطع نکنید و اگر کسی سخن شما را قطع کرد برای ادامه آن پافشاری نکنید.

✽ قسم خوردن، نشانه نبود حس اعتماد به نفس و اطمینان نداشتن از صحت سخن است و تکرار آن هم اثبات درستی سخن به مخاطب را دشوارتر می‌کند.

✽ وقتی در جمع صحبت می‌کنید، از بیان موضوعاتی که تنها برای خودتان جذابیت دارد، خودداری کنید و افکار خود را به شیوه‌ای جذاب نه به صورت نصایح خشک و دستوری بیان کنید. افرادی که درباره عقاید خود تعصب دارند و در چارچوب فکری خاصی

محصور هستند، هیچ‌گاه نمی‌توانند از دیگران چیزی بیاموزند و هم صحبت خوبی به شمار نمی‌آیند.

✽ وقتی صحبت می‌کنید، به تناوب به چشمان مخاطبان خود نگاه کنید؛ اما به آنها خیره نشوید؛ مخصوصاً اگر مخاطبان جنس مخالف باشد. از نگاه کردن مداوم به زمین یا اطراف خودداری کنید.

✽ همیشه دهان خود را خوشبو نگه دارید تا هنگام صحبت کردن با چهره آشفته دیگران مواجه نشوید.

✽ هنگام سخن گفتن، از کلمات مؤدبانه و زیبا استفاده کنید. برای مثال، به جای «حرف» واژه «صحبت» و به جای «کارگرم» واژه «همکارم» را به کار ببرید.

✽ هنگام سخنرانی دیگران، سعی نکنید با ایما و اشاره کنترل سخن را از دست گوینده خارج کنید.

✽ هنگامی که مشغول خوردن هستید، صحبت نکنید.

✽ هنگام بروز اختلاف عقیده، دانا سعی می‌کند چیزی بیاموزد و نادان به مجادله می‌پردازد.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

کودکان پر سرو صدا

روزی مردی به همراه پنج فرزندش وارد یکی از واگن‌های مترو شد. پیش از ورود این خانواده، همه در واگن در آرامش بودند. عده‌ای روزنامه می‌خواندند و بعضی هم چشمان‌شان را بسته بودند و استراحت می‌کردند. به محض آنکه مرد به همراه فرزندانش وارد واگن شد، فضا به کلی دگرگون شد. فرزندان آن مرد سرو صدا راه انداختند، از روی این صندلی به روی آن صندلی می‌پریدند. پدر این کودکان روی یکی از صندلی‌ها نشست و آرام چشمانش را بست. واضح بود که به فضای پر سرو صدای آنجا اهمیتی نمی‌دهد.

فرزندانش با صدای بلند فریاد می‌زدند! هر چیزی را که می‌دیدند، پرت می‌کردند و روزنامه‌ها را از دست مسافران می‌قاییدند. آنها واقعاً داشتند همه چیز را به هم می‌ریختند؛ اما پدرشان نسبت به این همه آشوب بی‌اعتنا بود. ناگهان مردی که مشخص بود دیگر نمی‌تواند این وضع را تحمل کند، از جای خود بلند شد و رو به پدر بچه‌ها گفت: «آقا، بچه‌های شما دارند همه را

اذیت می‌کنند. تعجب می‌کنم چرا شما به آنها اعتراض نمی‌کنید؟» پدر چشمانش را گشود و بعد از معذرت‌خواهی گفت: «بله، حق با شماست، فکر می‌کنم باید کاری بکنم! ما همین الان از بیمارستان آمدیم. مادر بچه‌هایم یک ساعت پیش در بیمارستان فوت کرد. من خودم نمی‌دانم باید به چه فکر کنم و حدس می‌زنم بچه‌ها هم نمی‌دانند چطور با این مسأله کنار بیایند.»

قضاوت ما درباره مردم و شرایط، بر پایه دانش محدودی است که در همان لحظه به آن مجهز هستیم. قضاوت ما بستگی به این دارد که چه استنباطی از مسأله داریم. در برخی موارد مثل داستان بالا شاید به خطا برویم. اگر قصد قضاوت داریم، لازم است تمام زوایای یک مسأله را به دقت مورد بررسی قرار دهیم. از بزرگان نقل است: «پیش از آنکه دیگران را وادار کنیم ما را درک کنند، باید ابتدا خودمان آنان را درک کنیم.» درک دیگران، ما را یاری می‌کند که قضاوت را به تأخیر بیندازیم و این امکان وجود دارد که بتوانیم با آنها همدلی کنیم.

گلچینی از کلماتور

☹ بلبلی که تارهای صوتی‌اش را از دست داده بود، انگشت پایش را داخل دهانش کرده بود و سوت بلبلی می‌زد.

☹ ماه برای اینکه پشه ناراحتش نکند، ملافه ابر را روی خودش می‌کشد.

☹ احتکار نفس کشیدن، مرگ در پی دارد.

☹ اگر خرطوم فیل را سوراخ کنیم، امکان دارد نی‌زن هنرمندی از آب دربیاید.

☹ پرنده به هوای آزاد داخل قفس رشک می‌برد.

☹ گل‌ها به کندوی عسل شیخون زدند.

☹ چون زندگی را دوست نداشت، در مجلس ختم به بستگانش تبریک گفتم.

☹ شب هنگام برای اینکه باغچه را از نور سیراب کنم، سر آبیاش را به چراغ‌قوه زدم.

☹ روح برای پرواز به آسمان، پيله جسم را سوراخ کرد.

☹ تا از عزرائیل دستمزد نگیرم، خودکشی نمی‌کنم.

☹️ عنكبوت بدبین، با تار خودش هم ته چاه نمی‌رود.
☹️ کمرِ تک‌درخت، زیر بار تنهایی می‌شکند.
☹️ عمر پشه صرف شبیخون زدن می‌شود.
☹️ برای مردن، عمری فرصت داریم.
☹️ سماور بخار می‌کرد و من قطرات باران آینده را که در حال پرواز بودند، با نگاه بدرقه می‌کردم.

«پرویز شاپور»

شیرین کاری مشاهیر

حاضر جوابی آندره آندره موروا نویسنده معروف فرانسوی در مجلسی چشمش به یکی از نویسندگان رادیو و تلویزیون افتاد که موی سرش سیاه و ریشش سفید بود. یکی از حاضران از آندره موروا پرسید: «استاد، ممکن است بفرمایید چرا سر و ریش این آقا این قدر با هم تفاوت رنگ دارند؟» موروا لبخند زد و گفت: «البته! سیاهی موی سر و سفیدی ریش این آقا نشان می‌دهد که چانه ایشان بیشتر از مغزشان کار می‌کند!»

تابلوی زشت در سال ۱۹۶۵ کمیونی در کاخ سفید آمریکا
تشکیل شد که وظیفه آن، تهیه تابلویی از لندون جانسون
رئیس جمهوری وقت آن کشور بود. کمیون مزبور پس از مشاوره
و بحث‌های طولانی، تهیه تابلو را بر عهده پیتربارد نقاش معروف
آمریکایی گذاشت. هارد یک سال روی تابلو کار کرد و پس از
اتمام تابلو، آن را به کاخ سفید برد. قبل از آنکه جانسون تابلو را
ببیند، عده زیادی از منتقدان آن را دیدند و از این اثر ستایش
کردند اما بر خلاف انتظار، هنگامی که جانسون تابلو را دید،
به شدت عصبانی شد و به نقاش گفت: «تا کنون چهره‌ای زشت‌تر از
این تابلو ندیده‌ام.»

«محمود برآبادی»

تکیه معاون‌الملک

تکیه معاون‌الملک در بافت قدیمی شهر کرمانشاه و در محلی به نام
«چال حوض» واقع شده و معماری آن شامل سه قسمت حسینه،
زینیه و حیاط عباسیه است. در ورودی حسینه، ایوانی است که
بالای سردر آن مجسمه دو فرشته نگهبان دیده می‌شود. فضای
زینیه، فضایی دلنشین و جذاب شامل گنبد و گوشواره‌هایی است

که آن را پوشانده و دو پنجره بزرگ ارسی از شیشه‌های رنگی، نور خورشید را به درون هدایت می‌کنند.

در تمامی دیوارها تزیینات کاشی مشاهده می‌شود. این تزیینات شامل تصاویر پادشاهان اساطیری ایران، نقوش گل و مرغ و صحنه‌های حوادث عاشورا است. در گلوگاه گنبد، اشعاری از محتشم کاشانی به چشم می‌خورد. در دیواره گنبد، نقاشی‌هایی از قصص قرآن کشیده شده که در باره داستان‌هایی از حضرت سلیمان (علیه السلام) و حضرت نوح (علیه السلام) است. در محوطه زیر گنبد، جسد معاون‌الملک به خاک سپرده شده است.

عباسیه، حیاط بزرگ‌تر بنا است که ستون‌های مدور آن از کاشی و تصاویر پوشیده شده‌اند. در یک طرف حیاط، سکویی قرار دارد و در بالای سکو تصاویری از تخت جمشید به روایت تصویرگر قاجاری دیده می‌شود. در فرورفتگی گوشه حیاط، تصاویر مربوط به درویش در مراسمی خاص وجود دارد. در سمت دیگر حیاط، بنای دو طبقه موزه مردم‌شناسی واقع شده و در آن لباس‌های

مردم، دستگاه‌های بافت پارچه‌های سنتی، ظروف و انواع سازها به نمایش درآمده است.

«جاذبه‌های گردشگری، مسعود سنوبری»

نازک نارنگی

نارنگی حاوی ویتامین‌های آ، ب، ث و مواد معدنی همچون منیزیم، گوگرد، منگنز، پتاسیم، فسفر و کلسیم است. نارنگی دارای اثر پاک‌کننده خون از سموم، نیروبخش، متعادل‌کننده خون، مدر، فعال‌کننده عضلات، اشتهاآور، نشاط‌آور و تقویت‌کننده دستگاه عصبی است. این میوه به علت داشتن مقدار زیادی پتاسیم، عامل مؤثر در تحریک اشتها است؛ به‌طوری که در مورد کودکان ضعیف و کم‌غذا اثر معجزه‌آسایی دارد. همچنین به‌خاطر داشتن مقدار قابل توجهی منیزیم، گوگرد و منگنز در شادابی و طراوت بخشیدن به سلول‌های پوستی بدن نقش مهمی ایفا می‌کند.

در نارنگی علاوه بر مواد مذکور، مقداری کلسیم و فسفر وجود دارد که هر یک از آنها در فعالیت سلول‌های عصبی و مغزی تأثیر مهمی دارند و در تقویت هوش و حافظه اثرگذار هستند. وقتی اعصاب متعادل و دارای وضع طبیعی باشد، احساس نشاط و

شادابی بیشتر خواهد شد و کلسیم و فسفر موجود در نارنگی عامل این نشاط هستند.

نارنگی به علت داشتن مقدار کافی ویتامین در حفظ سلامتی بدن نقش مهمی دارد. افرادی که دارای فعالیت و تحرک زیاد بدن هستند، هر روز مقدار کافی از این میوه انرژی را میل کنند تا از تحلیل رفتن نیروی بدنی خود جلوگیری کنند.

نارنگی با مزه دلپذیر خود برای افزایش اشتهای کودکان سودمند است. افراد مبتلا به افسردگی و ناراحتی عصبی، با خوردن نارنگی می‌توانند با این بیماری‌ها مقابله کنند. مصرف نارنگی برای اشخاصی که مبتلا به کمبود ویتامین ث هستند، اثر شفا بخشی دارد. مصرف این میوه برای مبتلایان به بیماری‌های نقرس، رماتیسم، تصلب شرایین، چاقی، واریس، درد کلیه، زخم معده و روده، ذات‌الریه، سیاتیک، کم‌اشتهایی، ضعف حافظه و التهاب مخاط لثه و دهان، سودمند است. به زنان باردار و مادران شیرده توصیه می‌شود برای حفظ سلامتی خود و تأمین تندرستی بدن، مصرف نارنگی را فراموش نکنند.

ترکیبات نارنگی بسیار مشابه پرتقال است ولی املاح معدنی نارنگی کمتر از آن است. نارنگی از لحاظ بروم که یک مسکن بسیار قوی محسوب می‌شود، غنی است. به همین دلیل می‌توان آن را در رده میوه‌های خواب‌آور قرار داد. بهترین موقع مصرف نارنگی، بعد از شام به عنوان دسر است. زیاده‌روی در مصرف نارنگی، ناراحتی‌های معده ایجاد می‌کند.

«کاظم کیانی»

گوش می‌گوید: به گوش!

اگر مایل هستید همواره گوش‌هایتان در سلامت کامل باشند و هیچ‌گاه با شما سرِ ناسازگاری نداشته باشند، به آنها توجه کنید و نگذارید دچار آسیب شوند.

📖 اگر دوست دارید موسیقی گوش دهید، صدای موسیقی را کم کنید. بیش از ۲۰ ساعت در هفته به موسیقی گوش ندهید. اگر از هدفون استفاده می‌کنید، صدا را در حد بالایی قرار ندهید و بیش از چهار ساعت در هفته به موسیقی با هدفون و با صدای بلند گوش ندهید.

📖 هرگز گوش پاک‌کن یا انگشتان‌تان را در گوش‌ها فرو نبرید.
این کار باعث انباشته شدن جرم گوش در انتهای کانال آن می‌شود
و می‌تواند به پرده گوش آسیب برساند.

📖 وقتی با دستگاه‌های پر سرو صدا مثل چرخ‌گوشت، جاروبرقی
یا درل کار می‌کنید یا مجبورید ساعت‌ها در مکان‌های پر سرو صدا
مثل تالارهای عروسی یا کنسرت بمانید، از محافظ‌های گوش
استفاده کنید.

📖 دستگاه‌های محافظ گوش به دو گروه تقسیم می‌شوند؛
محافظ‌های یک‌بار مصرف و صدا شکن. انواع یک‌بار مصرف آن
نرم و به شکل چوب پنبه هستند. شما می‌توانید هنگام حضور در
جمعی پر سرو صدا یا هنگام کار با وسایل صدا دار در منزل، از این
محافظ‌ها استفاده کنید و بعد از اتمام کار، آنها را دور بیندازید.
این محافظ‌ها گرچه ارزان‌قیمت هستند اما معایبی دارند؛ برای
مثال، این محافظ‌ها شدت صدای محیط را خیلی پایین نمی‌آورند
و قرار دادن آنها در گوش و بیرون آوردن‌شان کمی سخت است و
گفت‌وگو را در مکان‌هایی مثل کنسرت غیر قابل فهم می‌کنند.

دستگاه‌های قابل استفاده مجدد، بهترین نوع محافظ گوش هستند. این دستگاه‌ها بدون آنکه باعث تغییر گفت‌وگو شوند، میزان آلودگی صداها را مزاحم را کاهش می‌دهند.

«سمیه مقصود علی»

نوشیدن آب و کاهش وزن

نوشیدن آب بیشتر برای افرادی که رژیم کاهش وزن گرفته‌اند، ممکن است به کم شدن وزن آنها کمک کند. پژوهشگران آلمانی با بازبینی ۱۱ بررسی مربوط به رابطه نوشیدن آب و کاهش وزن، دریافتند سه مورد از پژوهش‌ها نشان می‌دهد افزایش مصرف آب در افرادی که رژیم می‌گیرند، با کاهش بیشتر وزن همراه است. در یکی از این بررسی‌ها، میانسالان و افراد مسن‌تری که پیش از وعده غذایی، دو فنجان آب نوشیده بودند، حدود دو کیلوگرم بیش از گروهی که این آب اضافی را ننوشیده بودند وزن کم کردند.

یک بررسی دیگر نشان داد زنانی که هنگام رژیم گرفتن، آب بیشتری نوشیده بودند، نسبت به زنانی که کمتر از یک لیتر در روز آب می‌نوشیدند، وزن بیشتری کم کردند. مشخص نیست آب

چگونه ممکن است به کاهش وزن این افراد کمک کرده باشد اما یک احتمال را که پژوهشگران مطرح کرده‌اند این است که آب باعث می‌شود احساس گرسنگی در این افراد به علت پر بودن معده کاهش یابد و به این ترتیب آنان کالری کمتری دریافت کنند.

یک نظریه دیگر این است که آب به خودی خود با تغییر دادن سوخت و ساز بدن باعث می‌شود مصرف انرژی بالا رود و این همان اثری است که به آن «گرم‌زایی القایی آب» می‌گویند. توصیه متخصصان این است که بزرگسالان بین ۲/۷ تا ۳/۷ لیتر در روز آب مصرف کنند اما این مقدار آب ممکن است از طریق غذا، آب خالص یا سایر نوشیدنی‌ها نیز کسب شود. لازم به ذکر است که همه پژوهش‌های یاد شده نشان دهنده تأثیر کاهنده وزن با نوشیدن آب نبود. در واقع برخی از آنها نشان می‌دادند که افراد چاق یا دارای اضافه وزن نسبت به افراد با وزن طبیعی، آب بیشتری می‌نوشند.

به گفته پژوهشگران، هنوز شواهد قطعی درباره تأثیر افزایش مصرف آب بر کاهش وزن وجود ندارد اما نوشیدن آب خالص ممکن است منافع دیگری نیز داشته باشد. برای مثال، جایگزین کردن نوشیدنی‌های شیرین که افراد در طول روز مصرف می‌کنند با آب خالص، می‌تواند ۴۰۰ تا ۵۰۰ کالری دریافتی روزانه را کاهش دهد. یک پژوهش دیگر نشان داده است در زنانی که به‌جای نوشابه‌های شیرین شده، آب می‌نوشند احتمال ابتلا به دیابت کمتر می‌شود. یک بررسی دیگر بیان می‌کند، زنانی که به مقدار کافی آب مصرف نمی‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سنگ کلیه هستند.

«هفته‌نامه سلامت»

اصول نگهداری دارو

☠ تا حد ممکن دارو در منزل نگهداری نکنید. داروهای بدون برچسب یا داروهای فله‌ای را هرگز در منزل یا در محل کار نگه ندارید و آنها را دور بیندازید.

☠ حداقل هر سه ماه یک بار همه داروهای موجود در منزل را از نظر تاریخ مصرف بررسی کنید و داروهای تاریخ گذشته را دور بریزید.

☠ هرگز دارویی را در جعبه داروی دیگر نگذارید.

☠ به شرایط نگهداری دارو که روی جعبه آن یا در بروشور داخل جعبه نوشته شده توجه کنید.

☠ باقیمانده محلول سرم، قطره و شربت‌هایی که به‌طور ناقص مصرف شده‌اند، قابل نگه داشتن نیستند و باید حتماً دور ریخته شوند.

☠ داروها را در محل مناسب و دور از گرما، رطوبت و نور مستقیم آفتاب قرار دهید. این محل باید دور از دسترس کودکان باشد.

☠ بهتر است فهرستی از داروهای موجود در منزل تهیه و در محل نگهداری داروها نصب کنید و هرچند وقت یک‌بار این فهرست را بازبینی کنید. می‌توان تاریخ انقضای هر دارو را هم در این فهرست نوشت.

❧ دارویی را که نمی‌شناسید، در منزل نگه ندارید. این‌گونه داروها را می‌توان به هلال‌احمر یا مؤسسه‌های خیریه اهدا کرد. داروها را به افراد فقیر و محتاج ندهید؛ زیرا ممکن است آنها را خودسرانه مصرف کنند و دچار مشکل شوند.

❧ مصرف خودسرانه یا تجویز دارو برای دیگران مجاز نیست. برای استفاده از داروهای موجود در منزل، هر بار با پزشک خود مشورت کنید.

❧ سرنگ یا دستکش استریل نیز تاریخ انقضای مصرف دارند. پس از پاره شدن پوشش کاغذی سرنگ یا دستکش در صورت استفاده نکردن کامل، آنها را دور بیندازید.

«سین هشتم، سعیده یراقی»

تبسم

😊 با کلی تلاش و زحمت دنبال اتوبوس می‌دویدم و دستامو‌هی این‌ور و اون‌ور می‌کردم. بالاخره اتوبوس پشت چراغ قرمز ایستاد. نفس‌زنان اومدم دم در گفتم: «آقا در را می‌زنی؟» گفت: «می‌خوای سوارشی؟» گفتم: «پس نه، می‌خوام پیاده‌شم، این مدت هم خیلی زحمت بهتون دادم.»

☺ با رفقا رفتیم باغ، سیخ‌های جوجه را گذاشتیم روی منقل. دیدیم چند جفت مرغ و خروس کنار منقل پرسه می‌زدند. رفیقم گفت: «لونه‌شون این طرفاست؟» گفتم: «پس نه، اومدند فیلم ترسناک ببینند.»

☺ زنگ زدم خونه، داداشم گوشی را برداشت. گفتم: «بابا هست؟» گفت: «آره، کارش داری؟» گفتم: «پس نه، می‌خواستم ببینم حاضره، جلوی اسمش تیک بزنم.»

☺ به داداشم گفتم: «مگس نشسته روی مانیتور.» گفت: «بگشمش؟» گفتم: «پس نه، بهش بگو بیاد عقب وگر نه چشماش ضعیف می‌شه.»

☺ به دوستم زنگ زدم، گفتم: «ماشینم روشن نمی‌شه.» گفت: «استارت می‌زنی روشن نمی‌شه؟» گفتم: «پس نه، وقتی ازش خواهش می‌کنم، روشن نمی‌شه.»

☺ به دوستم گفتم: «می‌خوام برم قلّه دماوند.» گفت: «می‌خوای بری کوهنوردی؟» گفتم: «پس نه، می‌رم آب‌معدنی اوریجینال برات بیارم.»