

با احترام تقدیم می‌شود

۲	 گام‌های آسمانی بر زمین
۴	 ای مدّثر هشدار بده!
۵	 از زبان پیامبر (ﷺ)
۵	 خوشه مسموم
۶	 حاصل تجربیات
۹	 حال سخت حسن
۱۰	 نه به آن شوری شور
۱۳	 درس‌های زندگی
۱۴	 او را مفید نامیدند!
۱۶	 عشق با قید و شرط
۱۸	 آقایان توجه کنند!
۱۹	 دیگر صورتم زیبا نیست
۲۱	 احترام به خود
۲۳	 تحفه‌های کهن کرمانشاه
۲۵	 بی تمرینی در ورزش
۲۶	 یک کاسه عدسی داغ
۲۸	 پیشگیری از کاهش شنوایی
۳۱	 دستی به سر خانه بکشید
۳۳	 دستپخت شوخ طبعان

گام‌های آسمانی بر زمین

به نام او که هستی دهنده است و پس از نیستی هستی باز هم هست و خواهد بود! پس از برگزاری مراسم عاشورا که صحبت‌ها درباره برگزاری اربعین آغاز شد، یک پرسش همچون جرقه‌ای در ذهنم روشن شد که مگر نه اینکه پنج پیامبر اولی‌العظم، عزیزترین بندگان در پیشگاه الهی بوده‌اند و مولای متقیان و امیر مؤمنان، جانشین خاتم پیامبران و امام منصوب از جانب پروردگار بوده است و خداوند متعال، وجود فاطمه زهرا (س) را دلیل خلقت جهان و پیامبر (ﷺ) دانسته است؟ پس چرا چهلمین روز رحلت یا شهادت این بندگان خاص پروردگار، برگزار نمی‌شود اما هر ساله اربعین سالار شهیدان با شکوهی وصف ناشدنی در کربلا و در بین سایر شیعیان به یک گردهمایی ابراز ارادت تبدیل می‌شود؟

پاسخ این پرسش را در فرمایشات سالار شهیدان یافتیم که فرمودند: «اگر دین جدم به جز با کشته شدن من استوار و پابرجا نمی‌ماند، پس ای شمشیرها مرا دریابید.» در حالی که اصول مسلم دین اسلام تنها با گذشت ۵۰ سال از رحلت پیامبر (ﷺ) توسط

امویان تحریف شده بود و وصایای ارزشمند پیامبر محبت می‌رفت تا به فراموشی کامل سپرده شود، خون سرخ سرور جوانان اهل بهشت، درخت اسلام را سیراب کرد و امامان معصوم (علیهم‌السلام) پس از ایشان نیز هر یک به نحوی شایسته و متناسب با مقتضیات روز، آن را بارور کردند تا این درخت بتواند تا پایان عمر بشریت، نشانه راه از بیراهه باشد.

عاشقان مکتب شهادت نیز هر سال با راهپیمایی و حرکت به سوی کربلا، صحنه‌هایی از اطاعت و ارادت به سرداران کربلا را به نمایش می‌گذارند. حرکت این کاروان جهانی، اقدامی ظاهری و نمایشی نیست بلکه گام‌هایی آسمانی روی زمین است تا با برداشتن هر قدم به سوی کعبه عشق، یک گام از منیت دورتر و یک قدم به تکامل بندگی و اطاعت نزدیک‌تر شوند. مسافران کاروان اربعین باید بدانند چشمان جهانیان نظاره‌گر حرکت آنهاست و گفتار و رفتار آنان را به‌عنوان نشانه‌های یک مسلمان ثبت و ضبط می‌کنند.

تنها ره توشه ضروری برای حضور در این کاروان، اخلاص و تواضع به میزان بسیار بالا و دوری از رنگ و ریا تا بیشترین حد

ممکن است. از کسانی که در این جاده قدم می‌گذارند، انتظار می‌رود هنگام بازگشت به منزله کودکی تازه متولد شده با فطرتی الهی باشند و همانند حاجیان بازگشته از زیارت کعبه، باقیمانده عمر خود را وقف خدمت به خدا و خلق کنند. ابراز ارادت شما به سالار شهیدان مقبول باد!

«سیدار»

ای مدثر هشدار بده!

سوره مدثر، هفتاد و چهارمین سوره قرآن، مکی و دارای ۵۶ آیه است. مدثر، یکی از نام‌های رسول خدا (ﷺ) است چنانکه در زیارتی خطاب به ایشان آمده است: «السلام علیک ایها المدثر». رسول خدا (ﷺ) در فضیلت قرائت این سوره فرمودند: «هر که سوره مدثر را قرائت کند، ده برابر کسانی که رسول خدا (ﷺ) را در مکه تصدیق یا تکذیب کردند، حسنه به او عطا می‌شود». در روایتی از امام باقر (علیه السلام) نقل شده است: «کسی که در نمازهای واجبش سوره مدثر را قرائت کند، بر خداوند واجب است او را با پیامبر اکرم (ﷺ) همراه و همپراز قرار دهد و در زندگی دنیوی شقاوت و بدبختی به او نمی‌رسد.»

از زبان پیامبر (ﷺ)

راه عبور کلام خدا «دهان‌های خود را به مسواک پاک و پاکیزه گردانید زیرا دهان‌ها، راه‌های قرآن است (یعنی به واسطه دهان، سخنان حق ادا می‌شود؛ زیرا قرآن خواندن از طریق دهان شما صورت می‌گیرد. همان‌طور که مرسوم و متعارف است، شخص بزرگ یا سلطانی چون وارد مملکتی شود، راه عبور وی را پاک و معطر سازند، قرآن مجید هم که کلام خداوند است باید راه عبورش در موقع قرائت آن پاک و پاکیزه باشد. مسلم است که خواندن کلام خدا با ابزار و آلات لهو و لعب که آواز محرمه و قبیحه در آن خوانده می‌شود، هتک حرمت الهی و حرام است).

لقمه شیرین به برادر مؤمن «کسی که لقمه گوارا و شیرینی به برادر مؤمن خود دهد، خداوند تلخی وقوف قیامت را از او برطرف کند.»

خوشه مسموم

خادمت پشت درِ قصر خبر می‌خواهد
از شب مبهم این فتنه، سحر می‌خواهد

کاش آن خوشه مسموم زبانش می گفت
لب شیرین تو انگور مگر می خواهد؟
تو عبا روی سرت می کشی و پا به زمین
رفتنت تا به درِ خانه هنر می خواهد
ای جگر گوشه که در حجره غم تنهایی
زهر از جان تو انگار جگر می خواهد
دل تو سوخته، از درد به خود می پیچی
لب خشکیده تو دیده تر می خواهد
خوب شد اینکه جوادت به کنارت آمد
پدر از نفس افتاده پسر می خواهد
لحظه رفتن خود در نظرت می آمد
روضه مرد غریبی که نفر می خواهد
یاد آن حرف تو با ابن شیب افتادم
یاد آن دشنه که از جدّ تو سر می خواهد

«محمد امین سبکبار»

حاصل تجربیات

اگر آرامش می خواهی: تمام وقایع روزانهات را برای کسی

تعریف نکن، با کسی که مخالف تو است بحث نکن؛ فقط به او گوش کن، خود را با کسی مقایسه نکن، شکرگزار باش، به دیگران کمک کن زیرا تو توانا هستی! شاید همه افراد توانایی روحی و جسمی برای یاری کردن دیگران را نداشته باشند، با همه بی هیچ چشمداشتی مهربان باش، برای زندگی‌ات برنامه‌ریزی کن و هدف داشته باش، سرت به کار خودت گرم باشد، به کسی وابسته نباش؛ عاشق خودت باش که تنها تو برای وجودت خواهی ماند، فرصت زندگی کم است! بزرگوارتر از آن باش که برنجی و نجیب‌تر از آن باش که برنجانی.

* گاهی اشتباه‌مان در زندگی، این است که به برخی آدم‌ها جایگاهی را می‌بخشیم که هرگز لیاقت آن را ندارند.

* افتخار نکن که به تعداد تارهای مویت دوست و رفیق داری! گاهی وقتی محتاج‌شان می‌شوی، می‌فهمی که «کچلی»!

* می‌دانی بهترین دوست کیست؟ کسی که اولین اشکت را می‌بیند، دومی را پاک می‌کند و سومی را تبدیل به خنده می‌کند! * آنقدرها هم بدون استفاده نیستیم، هنوز هم می‌شود از ما

به عنوان آینه عبرت استفاده کرد.

* امان از روزی که یک سکه کم ارزش، خودش را چک پول فرض کند.

* گاهی اوقات مجبوریم بپذیریم که برخی آدم‌ها فقط می‌توانند در قلب‌مان بمانند، نه در زندگی‌مان!

* زندگی کوتاه است، پس تا زمانی که دندان داری بخند!

* سقوط، تاوان پریدن با بعضی‌هاست!

* زندگی‌ات را بر مبنایی قرار بده که تاوانش را من ندهم!

* بعضی دردها مثل چای هستند؛ با گذشت زمان سرد می‌شوند ولی تلخی‌شان از بین نمی‌رود.

* گاهی بعضی‌ها را خیلی راحت می‌بخشی چون دوست داری باز هم در زندگی‌ات باشند!

* یک قانون هست که می‌گوید: شما هیچ‌وقت به چیز غیر ضروری احتیاج پیدا نمی‌کنید، مگر اینکه آن را به کسی داده باشید.

«گردآوری ایران پرنده»

حال سخت حسن

زینب چو حال سخت حسن را نظاره کرد
دامان ز اشک و خون جگر پر ستاره کرد
آمد حسین و کرد چو از حال او سؤال
آنجا که کوزه بود به آن سو اشاره کرد
گفتند درد خود ز چه درمان نمی‌کنی
فرمود: مرگ را به چه بایست چاره کرد؟
می‌خواست روزه وا کند از آب کوزه لیک
یارب چه آب بود که کار شراره کرد
پیدا بود که با جگر او چه کرده است
زهری که رخنه در جگر سنگ خاره کرد
دل رشحه رشحه داشت ز زخم زبان ولی
تزویر همسرش جگرش پاره‌پاره کرد
جعه به پاس مرحمت بی‌حساب او
در حق حضرتش ستم بی‌شماره کرد
باران تیر بر تن و تابوت او بریخت

تا آن زن سواره به مرکب اشاره کرد
در روضه بقیع چو شد دفن پیکرش
آن خاک پاک را همه دارالزیاره کرد
یا مجتبی به حال «مؤید» نگاه کن
کز چشم دل به قبر غریب نظاره کرد

«سیدرضا مؤید»

نه به آن شوری شور

یکی از شرایط عمل به صفات اخلاقی، رعایت «بجا و به موقع بودن» آن است. گاهی باید در عین دیدن واقعیت، آن را ندیده گرفت و گاهی هم از روی خیرخواهی، آن را برجسته‌تر از همیشه در نظر گرفت. همواره باید اقتضای شرایط را سنجید و بعد عمل کرد.

یک تجربه یکی از موانع واقع‌بینی، نیک‌بینی ساده‌لوحانه است. زمانی که دانشجو بودم، بیماری برای کشیدن دندان عقل به من مراجعه کرده بود. طبق روال معمول، همراه با یکی از دوستانم مشغول گرفتن شرح حال از بیمار شدیم. چشمم به صورتش افتاد؛

یک توده زشت سرخرنگ سمت چپ صورتش بود. از کودکی یادمان داده بودند به عیب و نقص جسمانی افراد خیره نشویم و با این کار، آنها را معذب نکنیم.

پس چشم از آن توده بد شکل برداشتم و به تشکیل پرونده ادامه دادم در حالی که با خودم فکر می کردم: «این شخص برای کشیدن دندان عقل مراجعه کرده، پس من چشمم را بر نقص های دیگرش می بندم و فقط به وظیفه ام عمل می کنم.» در همین افکار بودم که دوستم با صدایی آرام کنار گوشم گفت: «ضایعه صورتش را دیدی؟» گفتم: «دیدم ولی نخواستم به رویش بیاورم، مبادا خجالت زده شود.»

نگاه عاقل اندر سفیه دوستم را هرگز فراموش نمی کنم. او در آن روز درس بزرگی به من داد. با لحنی سرزنش آمیز اما دوستانه گفت: «اگر من و تو این عیب را ندیده بگیریم و برای کمک به او تلاش نکنیم؛ انتظار داری دوست، همسایه یا فامیل کمکش کند؟ از نظر ما این توده سرخرنگ، یک عیب نیست که باید طبق عادت کودکی چشممان را به رویش ببندیم بلکه ضایعه ای است روی

صورت بیماری که به ما مراجعه و اعتماد کرده است. نه قرار است مسخره‌اش کنیم و نه عیش را همه جا جار بزنیم. فقط باید پیگیری و کمکش کنیم.»

اینجا بود که معنی «نیک‌بینی ساده لوحانه» را فهمیدم. گاهی با توجه به مسوولیتی خاص که بر عهده داریم، باید واقعیت را بی‌هیچ کم و کاست، ببینیم و به جای نیک‌بینی ساده لوحانه، از صفت خیرخواهی عاقلانه به‌عنوان مکمل واقع‌بینی خودمان کمک بگیریم.

تحلیل موقعیت‌شناسی، یکی از مهم‌ترین صفات برای تشخیص واکنش صحیح است. اگر بتوانیم موضوعات را کلی‌تر از آنچه در ذهن داریم ببینیم، آنگاه بهتر می‌توانیم واکنش صحیح را تشخیص دهیم. هر نکته در زمینه‌های مختلف، ارزش‌های متفاوتی دارد. همان‌طور که لکه کوچکی روی دیوار صحنه جرم می‌تواند سرنخی برای دستگیری مجرم باشد، شاید ضایعه‌ای روی صورت بیمار هم نشانه‌ای از علت درد باشد.

«سعید سهیلی، موفقیت»

درس‌های زندگی

شرط جوانمردی روزی شیخ ابوسعید ابی‌الخیر در نیشابور وارد حمام شد. دلاکی که بدن او را کیسه می‌کشید، طبق رسم آن زمان دست بر بازوی شیخ می‌کشید و چرک‌ها را از پشت وی تا روی بازوهایش می‌آورد و آنجا جمع می‌کرد تا شیخ آن چرک‌ها را ببیند. دلاک در حین کار از شیخ سؤال کرد: «ای شیخ! جوانمردی چیست؟» شیخ پاسخ داد: «جوانمردی آن است که چرک بدن افراد را پیش روی آنان نیاورد.» همه حاضران حق را به شیخ دادند و اعتراف کردند سخنی بهتر از این، در این موضوع بیان نشده بود.

ناصر خسرو در حمام بصره ناصر خسرو در سفرنامه خود می‌نویسد: «بعد از آنکه حال و وضع ظاهری ما بهتر شد، هر یک از ما لباسی پوشیدیم. روزی به گرمابه‌ای رفتیم که چند روز قبل ما را به خاطر لباس‌های مندرس و کهنه‌مان به آنجا راه نداده بودند. وقتی از در وارد شدیم، همه حاضران و گرمابه‌بان بلند شدند و ایستادند تا ما وارد حمام شدیم. سپس دلاک و مشتمالچی آمدند و

به ما خدمت کردند. وقتی از حمام وارد رختکن شدیم، بار دیگر همه حاضران در رختکن به احترام ما ایستادند و نشستند تا ما لباس پوشیدیم و بیرون آمدیم.

در این میان شنیدم که گرمابه‌بان به یکی از دوستانش گفت: «اینها همان جوانانی هستند که فلان روز ما ایشان را به حمام راه ندادیم.» حمامی و سایرین گمان می‌کردند ما زبان عربی نمی‌دانیم. من به زبان عربی گفتم: «راست می‌گویی، ما همان کسانی هستیم که لباس‌های کهنه و پاره به تن بسته بودیم.» آن مرد شرمنده شد و پوزش خواست. ناصر خسرو ادامه داد: «مراجعه اول ما به حمام که راهمان ندادند و مراجعه دوم که مورد احترام فراوان قرار گرفتیم تنها در فاصله بیست روز رخ داد.»

«محمود برآبادی»

او را مفید نامیدند!

نام «شیخ مفید» برای بسیاری از ما شیعیان، نامی آشنا است اما اطلاعات اکثر ما درباره خدمات این عالم و فقیه برجسته به جهان اسلام و مذهب تشیع بسیار کم است. به بهانه روز بزرگداشت شیخ مفید، مروری به شرح حال و آثار این فقیه گرانقدر خواهیم داشت.

محمد بن محمد بن نعمان بغدادی معروف به «معلم» که در سال ۳۳۶ (ه.ق). متولد شد و در سال ۴۱۳ (ه.ق). در بغداد وفات یافت، استاد شیخ طوسی و سید مرتضی بوده و شاگردان بسیاری از محضر او در علوم مختلف بویژه فقه و کلام بهره برده‌اند. مکتب کلامی شیعه در عهد او به منتهای کمال رسید و کرسی علم کلام که در آن زمان از اهمیت خاصی برخوردار بود، در اختیار وی قرار داشت. او در مناظره و حاضر جوابی شهرت فراوان داشت و مناظرات او با قاضی عبدالجبار رئیس معتزله بغداد و قاضی ابوبکر باقلابی رئیس اشاعره بغداد باعث شهرت او و تقرّبش نزد عضدالدوله دیلمی شد. گفته‌اند لقب مفید را علی بن عیسی رمانی معتزلی پس از مباحثی که با وی داشت، به او داد در حالی که مفید هنوز در سن جوانی بود.

شیخ مفید در کلام، فقه و جدال برجسته بود و با هر کس از هر عقیده و مسلک، با مهارت و دانش مباحثه می‌کرد. شیخ مفید را صاحب ۲۰۰ تألیف می‌دانند و نجاشی شاگرد او از عناوین ۱۸۰ مجلد کتاب استادش در کتاب «رجال» خود نام برده است. شیخ

جلیل‌القدر به سؤالات کتبی اهل علم و سایر مردم از شهرهای دیگر، پاسخ‌های مفصل و قانع کننده‌ای می‌داد.

کتاب‌های او بیشتر در احکام فقهی خاص شیعه نوشته شده است. از مهم‌ترین آثار او می‌توان به این موارد اشاره کرد: ارشاد، اختصاص، اعلام، افتخار، اقناع، ایضاح، امالی، امامت امیرالمؤمنین و کشف‌السرائر.

«علیرضا اوسطی، احمد دانشگر»

عشق با قید و شرط

یک سرباز آمریکایی پس از جنگ ویتنام، خواست به خانه خود برگردد. او قبل از اینکه به خانه برود، از نیویورک با پدر و مادرش تماس گرفت و گفت: «پدر و مادر عزیزم، جنگ تمام شده و می‌خواهم به خانه بازگردم ولی خواهشی از شما دارم. دوستی دارم که می‌خواهم او را با خود به خانه بیاورم.» پدر و مادر او در پاسخ گفتند: «ما با کمال میل مشتاقیم که او را ببینیم.»

پسر ادامه داد: «ولی موضوعی است که باید درباره او بدانید. او در جنگ به شدت آسیب دیده و بر اثر برخورد با مین، یک دست و یک پای خود را از دست داده و جایی برای رفتن ندارد. من

می‌خواهم اجازه دهید او با ما زندگی کند.» پدر گفت: «پسر عزیزم، متأسفم که این مشکل برای دوست تو به وجود آمده است. ما کمک می‌کنیم تا او برای زندگی جایی در شهر پیدا کند.» پسر گفت: «نه، من می‌خواهم او در منزل ما زندگی کند.» والدین سرباز در جواب گفتند: «نه! فردی با این شرایط موجب دردسر خواهد بود. ما فقط مسوول زندگی خودمان هستیم و اجازه نمی‌دهیم او آرامش زندگی ما را بر هم بزند. بهتر است به خانه برگردی و او را فراموش کنی.»

در این هنگام پسر با ناراحتی تلفن را قطع کرد و پدر و مادر او دیگر چیزی نشنیدند. چند روز بعد، پلیس نیویورک به خانواده پسر اطلاع داد که فرزندشان در سانحه سقوط از یک ساختمان بلند جان باخته و پلیس مشکوک به خودکشی است. پدر و مادر آشفته و سراسیمه به سوی نیویورک پرواز و برای شناسایی جسد پسرشان به پزشکی قانونی مراجعه کردند. با دیدن جسد، قلب پدر و مادر از حرکت ایستاد. پسر آنها یک دست و یک پا نداشت.

«امیررضا آرمیون»

آقایان توجه کنند!

این یک اصل مسلم و پذیرفته شده در تمامی جوامع است که افراد باید آراسته و مرتب در جامعه حاضر شوند. آراستگی برای آقایان و بانوان تعاریف جداگانه‌ای دارد. در اینجا به برخی نکات که بهتر است آقایان هنگام حضور در اجتماع رعایت کنند، اشاره می‌شود.

✽ از گذاشتن خودکار یا وسایل دیگر در جیب بالای کت و وسایل حجیم در جیب‌های جانبی کت و شلوار و جیب پیراهن خودداری کنید.

✽ از لباس‌های ترمیم شده و نخ کش شده استفاده نکنید؛ لباس‌ها همیشه باید تمیز، اتو شده، خوشبو و بی نقص باشند.

✽ از مواد خوشبو کننده برای لباس، پا، بدن و دهان به‌صورت مداوم استفاده کنید.

✽ بهتر است آقایان در مراسم و مکان‌های رسمی از کت و شلوار استفاده کنند.

✽ بهتر است برای مدت طولانی در یک مکان از یک مدل لباس استفاده نکنید.

❖ پیراهن نباید داخل شلوار چروکیده باشد یا قسمتی از آن بیرون و قسمتی داخل باشد. برای حل این مشکل بهتر است از پیراهن‌های کوتاه و گشاد استفاده نکنید.

❖ جوراب‌ها همیشه سالم، تمیز و خوشبو باشند تا اگر مجبور شدید در محلی کفش‌هایتان را در بیاورید، خجالت نکشید!

❖ دکمه پیراهن، دکمه شلوار و سگک کمربند باید در یک راستا قرار بگیرند.

❖ در تابستان و ساعات روز بهتر است کت و شلوارهای رنگ روشن بپوشید و در شب از رنگ تیره استفاده کنید.

❖ کت و شلوار باید کاملاً اندازه و رنگ و روی آن نرفته باشد.

❖ کت و شلوار همیشه باید اتوزده و بدون لک باشد. پیراهن نیز زیبا و خوش‌رنگ، کفش‌ها واکس زده و رنگ همه آنها با یکدیگر همخوانی داشته باشد.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

دیگر صورتم زیبا نیست

او مردی بود که اجازه نمی‌داد جریان‌های زندگی او را به دنبال خود بکشانند بلکه خود بر آن جریان‌ها حاکم بود. «دبلیو میچل» به

لحاظ جسمی در سلامت کامل به سر می‌برد، تا اینکه آن روز سرنوشت‌ساز فرا رسید و او در حالی که سوار بر موتوسیکلت بود، تصادف شدیدی کرد. بیشتر بدنش دچار سوختگی درجه سه شد و تنها پوست سرش به خاطر داشتن کلاه ایمنی در برابر سوختگی محافظت شده بود. همچنین به دلیل آنکه کت چرمی پوشیده بود، دست‌هایش نیز آسیب جدی ندید. او به اغما فرو رفت و تنها ۵۰ درصد احتمال زنده ماندنش داده می‌شد. با این همه تسلیم نشد، زندگی را باز یافت و موفق شد تجارتی سودآور راه بیندازد. سال‌ها بعد، بدشانشی دیگری به او روی آورد؛ یک سانحه هوایی که او را از ناحیه هر دو پا فلج کرد اما با وجود تمام این اتفاقات، باز هم تاجری ثروتمند ماند و میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا از او الهام گرفتند. میچل حتی در جریان انتخابات کنگره، خود را کاندیدا کرد و شعارش این بود: «به من رأی بدهید، چون دیگر صورت زیبایی ندارم.» او حتی توانست با زن دلخواهش ازدواج کند.

اصل موفقیت بیشتر ما از نعمت داشتن جسمی سالم برخوردار

هستیم با این حال به اندازه شخصیت این داستان، شاد و موفق نیستیم. شاید از جنبه جسمی سالم باشیم اما ذهنی ناتوان داریم. آنچه بر ما می‌گذرد، تعیین کننده موفقیت و شادمانی نیست در عوض چگونگی رویارویی با حوادث می‌تواند برای ما سرنوشت‌ساز باشد. دبلیو میچل به انتخاب خود حوادثی را که در زندگی‌اش رخ داده بود، با چشم دیگری می‌دید و برای پیش رفتن و لذت بردن از لحظه لحظه زندگی‌اش بسیار مصمم بود.

«ترجمه مرجان توکلی»

احترام به خود

همه ما باید برای جسم و روان خود احترام قائل باشیم! می‌پرسید چگونه؟ به این نکات توجه کنید:

لذت راه رفتن با قدم‌های بلند بعضی از ورزش‌ها، شکنجه‌آور هستند ولی راه رفتن، ساده و لذتبخش است. هر روز مقدار معینی راه بروید، البته نه از روی اجبار بلکه به دلخواه. اگر این کار با نگرشی صحیح انجام شود، مطمئن باشید که مؤثرترین راه برای تغییر شخصیت هیجانی به یک شخصیت آرام را پیموده‌اید.

چند دقیقه حرت بزنید اگر احساس می‌کنید که در طول روز به

چرت زدن نیاز دارید، این کار را انجام دهید. وقتی ببینید پس از چند دقیقه چرت زدن، چگونه احساس آرامش می‌کنید بسیار متعجب می‌شوید. حتی پشت رایانه نیز می‌توانید چرت بزنید.

خوردن غذا را با مواد غذایی خام شروع کنید هر وعده غذایی خود را با خوردن میوه و سبزیجات خام آغاز کنید. این غذاهای قلیایی نه تنها ایجاد آرامش می‌کنند بلکه نظم خاصی به یک وعده غذا می‌بخشند.

زندگی را ساده بگیرید هرچه کارهایتان کمتر باشد و هرچه مالکیتان محدودتر و مسئولیتان کمتر باشد، فشار روانی کمتری بر شما وارد می‌شود.

مؤدب باشید مؤدب بودن را تمرین کنید، نه برای خوشایند دیگران بلکه برای احترام به خودتان. مهم نیست که مخاطب شما مؤدبانه برخورد کند یا نه، شما مؤدبانه رفتار کنید و مطمئن باشید که از این کار احساس خوبی خواهید داشت.

خواسته‌های دست یافتنی را در اولویت قرار دهید بین خواسته‌های معقول و دست یافتنی با خواسته‌های غیر معقول و

دست نیافتنی خود تفاوت بگذارید. انرژی و وقت خود را صرف کارهایی کنید که قادر به انجام آنها هستید.

«سپیده خلیلی»

تحفه‌های کهن کرمانشاه

معبد آناهیتا این بنای معروف، بر سر راه همدان به کرمانشاه در مرکز کنگاور قرار دارد و روی تپه‌ای طبیعی با ارتفاع حدود ۳۲ متر نسبت به زمین‌های اطراف ساخته شده است. مورخان این معبد را متعلق به الهه آناهیتا در دوره ایران باستان می‌دانند. بنای اصلی معبد، چهار ضلعی است و قطر دیوارهای آن بسیار زیاد است که عظمت باستانی آن را بخوبی نشان می‌دهد. پلکان اصلی بنا دو طرفه و چسبیده به دیوار است. در پای دیوار شرقی بنا، یک گورستان صخره‌ای مربوط به دوران پارتنی کشف شده است. مردگان این قبور رو به بنای آناهیتا «فرشته نگهبان آب و برکت» دفن شده‌اند.

غار قوری قلعه این غار در ۲۵ کیلومتری پاه و در دامنه کوه «شاهو» واقع شده و بزرگ‌ترین غار آبی آسیا محسوب می‌شود. قندیل‌های کریستال، حوضچه‌های آب، آبشارهای متعدد و

ستون‌های گچی از جاذبه‌های غار قوری قلعه است. در حال حاضر با تجهیز و بهینه‌سازی مسیرها و نورپردازی فضاهای داخل غار، ۴۰۰ متر آن قابل دسترسی و استفاده گردشگران است. در داخل غار، چشمه‌ای زلال و زیبا جریان دارد که به منظور تسهیل تردد بازدید کنندگان، روی بخش‌هایی از آن پل ساخته شده است. از جمله تالارهای زیبای غار می‌توان به تالار مریم، تالار کوهان شتر، تالار بلور، تالار عروس و مسیربرزخ اشاره کرد.

در فضای باز اطراف غار نیز برای رفاه گردشگران، امکاناتی مانند رستوران، سرویس‌های بهداشتی و سکوهای کمپینگ ساخته شده است.

سراب دربند صحنه سراب دربند صحنه در ناحیه‌ای کوهستانی و زیبا و در شمال شهر صحنه واقع شده است. این ناحیه تفریحی دارای آبشاری دیدنی است که از میان شکاف کوه سرازیر می‌شود. در این مکان امکانات پذیرایی و سکوهایی برای چادر زدن ایجاد شده که در دامنه کوه قرار گرفته‌اند. در این منطقه آثار دو گور دخمه بزرگ و کوچک مربوط به دوره مادها نیز به

چشم می خورد که روی دیواره های صخره ای مقابل هم قرار گرفته اند. در بالای سردر گور دخمه بزرگ، تصویر برجسته قرص خورشید و علامت اهورا مزدا نقش شده که آن را منسوب به فرهاد و شیرین می دانند. از سراب دربند صحنه می توان دورنمای شهر صحنه را مشاهده کرد که منظره بسیار زیبایی دارد.

«جاذبه های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

بی تمرینی در ورزش

بی تمرینی عبارت است؛ قطع برنامه های تمرینی منظم جسمانی. اثرات قطع تمرینات در مقایسه با اثرات ناشی از بی تحرکی، بیشتر است. هرچه آمادگی بیشتری هنگام تمرینات کسب شده باشد، هنگام بی تمرینی آمادگی بیشتری را از دست خواهیم داد زیرا فرد تمرین کرده، بیشتر از فرد تمرین نکرده مستعد از دست دادن آمادگی است. بی تمرینی باعث آتروفی عضلات می شود که با کاهش قدرت و توان عضلانی همراه است. عضلات نیاز به حداقل تحریک برای حفظ این توانایی ها هنگام کاهش فعالیت دارند. استقامت عضلانی پس از فقط دوهفته بی تحرکی کاهش می یابد. کاهش فعالیت آنزیم های اکسایشی، کاهش ذخایر گلیکوژن

عضله، از بین رفتن تعادل اسیدی-بازی و کاهش خورسانی عضلات از جمله عوارض بی‌تمرینی است.

کاهش سرعت و چابکی هنگام بی‌تمرینی ناچیز است ولی انعطاف‌پذیری در مدت بی‌تمرینی بسرعت کاهش می‌یابد. هنگام بی‌تمرینی، کاهش استقامت قلبی-تنفسی بسیار بیشتر از قدرت، توان و استقامت عضلانی است. برای حفظ استقامت قلبی-تنفسی در فعالیت‌های بدنی باید حداقل سه‌بار در هفته تمرینات انجام شود و شدت تمرین باید حداقل ۷۰ درصد شدت تمرینات معمولی و همیشگی فرد باشد.

«ابراهیم کربلایی»

یک کاسه عدسی داغ

عدس حاوی ویتامین‌های آ، ب۱، ب۲، ب۶، پ پ، ث و مواد معدنی آهن، پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و همچنین موادی نظیر هیدرات دوکربن، چربی، آب، آلبومین و کمی سلولز است. عدس دارای اثر نشاط‌بخش، ضد لاغری، نرم و لطیف‌کننده پوست، مقوی حافظه، قلیایی‌کننده خون و ضد عفونی‌کننده است. عدس به خاطر داشتن کلسیم در تقویت عضله قلب، استخوان‌ها و لثه‌ها و

به دلیل دارا بودن فسفر در کنار کلسیم، در رشد و نمو، تقویت عضلات، افزایش سلول‌های مغز و حافظه کودکان اثر زیادی دارد. این خوراکی مقدار قابل توجهی آلومین دارد بنابراین می‌تواند جایگزین خوبی برای مواد گوشتی باشد. با توجه به اینکه مقدار سلولز عدس کم است، دستگاه گوارش به آسانی آن را هضم کرده و بخوبی جذب بدن می‌کند. عدس به علت داشتن آهن، در سوخت و ساز بدن و تولید خون تازه برای افراد مبتلا به کم خونی تأثیر دارد و برای افرادی که در دوره نقاهت به سر می‌برند، شفا بخش است.

عدس به علت داشتن اکثر ویتامین‌های گروه ب، دارای ارزش غذایی بسیار زیاد و داروی خوبی برای اعصاب است. عدس می‌تواند اشتهای کودکان را تحریک کرده و به رشد و نمو آنها کمک کند. عدس برای افراد مسن نیز یک خوراکی نیروبخش و نشاط‌آور است و به علت داشتن مواد معدنی مفید، میزان قلیایی بودن بدن را بالا می‌برد و به تعادل یون‌های بدن کمک می‌کند. در نتیجه موجب حفظ و تأمین تندرستی سالمندان می‌شود.

خوردن عدس برای اشخاص مبتلا به ناراحتی‌هایی مانند سوزش ادرار، پیچش روده، راشیتسم، کم‌خونی، کم‌وزنی، سرفه، ضعف حافظه، التهاب خارجی پوست، جوش دهان و خارش پوستی بسیار سودمند است.

مضرات عدس زیاده‌روی در خوردن عدس موجب سوء هاضمه، یبوست، پریشان خوابی، ضعف دید و افزایش سودا می‌شود. افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند ضعف کبد و اعصاب، آترومی، تصلب شرایین، فشارخون، کلسترول، زخم روده، صرع، کولیت روده، اسیداوریک، نقرس، سخت ادراری، دیابت و بواسیر در مصرف عدس احتیاط کنند و در بعضی موارد هم باید پرهیز کامل کنند. برای کاهش ضرر عدس توصیه شده است که آن را با سرکه یا مواد قندی مثل کشمش و خرما میل کنند.

«کاظم کیانی»

پیشگیری از کاهش شنوایی

هرگاه سخن از سمک و کاهش شنوایی به میان می‌آید، همه فوری به یاد سالمندان می‌افتند ولی مشکل کاهش شنوایی و لزوم استفاده از ابزار کمکی به نام سمک، مختص دوران سالمندی

نیست و سمعک‌ها هم فقط یک نوع نیستند. کاهش شنوایی گاهی تدریجی و گاهی ناگهانی رخ می‌دهد و دلایل آن همیشه روشن نیست اما اگر تشخیص و درمان مشکل شنوایی سریع انجام شود، گاهی امکان بازگشت شنوایی وجود دارد. با رعایت این توصیه‌های ساده، می‌توانید مراقب نعمت ارزشمند شنوایی خود باشید.

➡ گاهی از محیط‌های پر سرو صدا خارج شوید و به گوش‌هایتان استراحت دهید.

➡ بعد از شرکت در کنسرت، به گوش‌هایتان برای ۱۲ تا ۲۴ ساعت استراحت دهید و دوباره به سراغ شنیدن موسیقی یا صداهاى بلند نروید.

➡ دستگاه‌های محافظ گوش، زمانی تأثیرگذار هستند که سالم باشند و درست از آنها استفاده شود. این دستگاه‌ها از کاهش شنوایی بر اثر صداهاى بلند پیشگیری می‌کنند. باید از این دستگاه‌ها در مکان‌های پر سرو صدا استفاده کرد.

➡ برای حصول اطمینان از طبیعی بودن وضعیت شنوایی خود، گاهی تست شنوایی انجام دهید.

➡ اگر آهنگساز یا دست‌اندرکار امور موسیقی هستید و همواره با صدای بلند سر و کار دارید، از محافظ گوش استفاده کنید.

➡ اگر در یک محیط پر سر و صدا در فاصله یک متری شما شخصی ایستاده است و شما متوجه صحبت او نمی‌شوید، این بدان معناست که شدت صدای اطراف از ۱۰۵ دسیبل بالاتر است. در این شرایط حتماً از دستگاه‌های محافظ شنوایی استفاده کنید.

➡ از ایستادن در کنار منابع سرو صدا مثل بلندگوها در سالن کنسرت یا شیپور در مسابقه‌های فوتبال خودداری کنید.

➡ چند گروه از افراد هستند که دستگاه صداشکن برای‌شان مناسب است: فعالان امور موسیقی، رانندگان، کارگران و مهندسان کارخانه‌ها، ورزشکاران، تماشاگران مسابقات ورزشی و افرادی که در فضاهای پر سرو صدا حضور دارند یا با دستگاه‌های صدا دار کار می‌کنند. دستگاه صداشکن براحتی در گوش قرار می‌گیرد و استفاده طولانی مدت از آن خسته کننده نیست و به کمک آن

صداهای ضعیف قابل شنیدن است اما شدت صداهای بلند کاهش می‌یابد.

«سمیه مقصود علی، سلامت»

دستی به سر خانه بکشید

زمان تمیز کردن شیشه‌ها توصیه می‌شود در روزهای بسیار سرد که شیشه‌ها یخ زده‌اند، آنها را پاک نکنید. در این وضعیت، شیشه‌ها بسیار شکننده می‌شوند و امکان شکستن آنها زیاد است. بهترین زمان برای تمیز کردن شیشه‌ها هوای ابری است. زیر نور مستقیم خورشید، شیشه‌ها رگه رگه شده و خوب تمیز نمی‌شوند.

تمیز کردن شیشه‌های رسوب گرفته شیشه‌هایی که لکه و رسوبات آب روی آن است، با مخلوط آب و سرکه سفید تمیز کنید. می‌توانید دو تا سه قاشق غذاخوری سرکه سفید را در یک گالن آب بریزید و برای خشک کردن شیشه از روزنامه مچاله شده استفاده کنید. برای جلوگیری از سیاه شدن دستان خود، استفاده از دستکش را فراموش نکنید.

شیشه پاک کن خانگی برای تهیه محلول شیشه پاک کن در منزل اقدام کنید. دو پیمانه آب، نصف پیمانه الکل و یک قاشق چای خوری مایع ظرفشویی، محلولی معجزه آسا برای تمیز کردن شیشه ها و آینه ها است. محلول را روی شیشه یا آینه اسپری و سپس با دستمال تمیز پاک کنید.

یک تمیزکننده معجزه آسا برای داشتن خانه تمیز، این فرمول را به کار بندید. نصف پیمانه آب تصفیه شده بدون رسوب، نصف پیمانه سرکه سفید، سه قطره مایع ظرفشویی و چند قطره مایع درخشان کننده ماشین ظرفشویی را داخل افشانه بریزید. از این مایع روی تمام سطوح شامل گاز، هود، شیر آلات، کابینت و کاشی اسپری کنید و با دستمال تمیز و بدون پرز سطح مذکور را براحتی تمیز کنید. میزان سرکه با توجه به میزان کثیفی سطح مورد نظر، کم یا زیاد می شود.

برطرف کردن لکه حشرات لکه هایی را که به وسیله حشرات روی پنجره ها به وجود می آید، می توانید با چای سرد پاک کنید.

پاک کردن گوشه های پنجره برای از بین بردن لکه های سیاه که در گوشه های پنجره به وجود می آید، از مسواک کهنه استفاده

کنید. به این ترتیب که مسواک را در محلول آب و مایع سفید کننده وارد کنید، سپس روی محل مورد نظر بکشید.

استفاده از روزنامه پنجره‌ها را می‌توانید با روزنامه آغشته به محلول آب و سرکه سفید براق کنید.

شیشه پاک‌کن با سرکه اگر محلول شیشه پاک‌کن شما تمام شده است، آن را به سادگی در منزل تهیه کنید. در یک افشانه، سه قاشق غذاخوری آمونیاک، یک قاشق سرکه و مقداری آب سرد بریزید. این محلول را روی سطح شیشه مورد نظر اسپری کرده و با دستمال یا روزنامه تمیز پاک کنید. روش دیگر این است که یک چهارم فنجان سرکه را در دو لیتر آب گرم حل و با دستمال آغشته به این محلول شیشه را پاک کنید. همچنین می‌توانید محلول را روی سطح شیشه اسپری و با روزنامه خشک کنید.

«سین هشتم، سعیده یراقی»

دستپخت شوخ طبعان

😊 اتوبوس به چهار راه مخبرالدوله رسید. مسافری تنومند که روی صندلی اول نشسته بود، با تکبر نوک عصایش را به پشت راننده گذاشت و پرسید: «اینجا چهارراه مخبرالدوله است؟»

راننده با شوخ طبعی جواب داد: «خیر، این جا ستون فقرات بنده است.»

😊 از دزد سر گردنه‌ای پرسیدند: «چند سال است که به لخت کردن مردم مشغول هستی؟» گفت: «جمعاً بیست سال، پنج سال حمام داشتم، هفت سال هتل داشتم و هشت سال هم هست که در اینجا مشغول خدمت هستم!»

😊 نجیب زاده‌ای از برناردشاو پرسید: «مگر پدر شما خیاط نبوده؟» شاو جواب داد: «چرا!» نجیب زاده گفت: «پس چرا شما خیاط نشده‌اید؟» شاو جواب داد: «و شما مگر پدرتان از نجبا نبوده است؟» نجیب زاده گفت: «چرا.» شاو: «پس چرا شما از نجابت پدرتان ارثی نبرده‌اید؟»

😊 شخصی با دوستش وارد قهوه‌خانه شد. آنان نشستند و مشغول صحبت شدند. پیشخدمت جلو آمد و پرسید: «چی میل می‌کنید؟» آن شخص گفت: «کمی فرصت بدهید تا صحبت‌مان تمام بشود.» پیشخدمت کمی فکر کرد و گفت: «فرصت داشتیم اما مشتری‌های دیگر خورده‌اند و تمام شده است، چیز دیگری سفارش بدهید تا بیاورم.»