

## هدیه‌های زمستانی

- ۲..... شاد بودن را فراموش نکنیم.
- ۵..... سوگند به قیامت
- ۵..... درودی پر حکمت.
- ۷..... دشمن همخانه
- ۸..... کلمات طلایی.
- ۱۰..... نگهبان پول.
- ۱۱..... شهامت پذیرش انتقاد.
- ۱۳..... من یک سنت پیدا کردم!
- ۱۴..... یکدیگر را تغذیه کنید!
- ۱۶..... آداب غذا خوردن.
- ۲۰..... کلماتورهای دلنشین.
- ۲۲..... فردریک و اعلامیه مخالفان.
- ۲۳..... اولین قهوه.
- ۲۴..... شهر بادگیرها
- ۲۶..... کار با تردمیل.
- ۲۷..... بیماری‌های ناخن.
- ۲۹..... به صرف یک فنجان قهوه.
- ۳۱..... لکه‌های مزاحم
- ۳۳..... لبخند زورکی.

## شاد بودن را فراموش نکنیم

ما ایرانی‌ها وقتی تقویم را ورق می‌زنیم، علاوه بر روزهای رحلت یا شهادت ۱۱ ستاره آسمان امامت و کوثر نبوی و نیز رحلت پیامبر مهربانی، چند روز دیگر را هم به‌عنوان روزهای عزا مشاهده می‌کنیم که فرا رسیدن هر یک از این روزها گرد غم را بر چهره ما می‌نشانند اما در یک سوی دیگر تقویم هم روزهای پر نور و سرور میلاد ۱۴ معصوم را به همراه چندین روز عید پیش رو داریم که گرامیداشت آنها شاد بودن و شاد کردن و جشن و سرور را اقتضا می‌کند. در احادیث زیادی از قول ائمه معصومین علیهم‌السلام نقل شده که شیعیان باید در روزهای اندوه ما غمگین و در روزهای شادی ما مسرور باشند.

بسیاری از مردم ما بخوبی آموخته‌اند که چگونه در روزهای سوگواری و ماتم، اندوه خود را ابراز کنند ولی بیشتر ما قادر نیستیم شادی خود را به شکل صحیح و منطقی ابراز کنیم و راه‌های مناسب برای شاد بودن و شاد کردن را فرا نگرفته‌ایم. به همین دلیل است که برخی معاندان و مغرضان، با بهره‌برداری از همه

ابزارهای تبلیغی به جهانیان تلقین می‌کنند که شیعیان طرفدار غم و ماتم هستند و همواره روحیه منفی را به نسل بعدی خود منتقل می‌کنند.

یکی از عواملی که به گسترش این تبلیغات سوء دامن زده، شیوه نادرست ما در ابراز شادی است. طی یکی دو دهه اخیر، روزهای عید و جشن‌های ملی و مذهبی در برخی از نقاط کشور به صحنه‌هایی از آزار مردم یا ایجاد رعب و وحشت یا انجام اقدامات مغایر اخلاق تبدیل شده و رنگ و بوی خیرخواهانه و صمیمانه خود را از دست داده است.

نسل میانسال و حتی جوان ما هنوز خاطرات جشن‌های زیبا و باشکوه شب نیمه‌شعبان، میلاد امیر جوانمردی و تقوی و نیز تقسیم نذورات عید قربان و دید و بازدیدهای پر مهر و شیرین عید غدیر را فراموش نکرده‌اند. هیچ‌کس نمی‌تواند منکر این واقعیت شود که ایرانیان با فرهنگ و فرهیخته در گذشته از هیچ مناسبتی برای شادی همراه با شکرگزاری به درگاه پروردگار غافل نمی‌شدند! جشن‌های نوروز، مهرگان، سده، چهارشنبه‌سوری و حضور در دل

طبیعت در ۱۳ فروردین، تنها چند مورد از این جشن‌های زیبا و ماندگار بود که در جریان آنها به شکل‌های مختلف شکر نعمت‌های خداوند انجام می‌شد.

چه می‌شود اگر برای شاد بودن و شاد کردن همواره دنبال یک بهانه هرچند کوچک باشیم. برای مثال، از روز نهم ماه ربیع‌الاول همزمان با آغاز امامت دوازدهمین حلقه زنجیره امامت تا روز هفدهم این ماه مقارن با طلوع آخرین خورشید رسالت و ششمین ستاره امامت را به جشن بنشینیم، دل‌های اندوهگین را شاد کنیم و دست نوازشی بر سر یک کودک یتیم بکشیم.

اگر عید مبعث، روز انتخاب محمد امین (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) به‌عنوان آخرین پیامبر الهی و روز عید غدیر به‌عنوان روز تعیین سرنوشت امامت و ولایت مسلمانان را با شکوه و عظمت گرامی می‌داریم، باید روز آغاز امامت امام حاضر و ناظر را نیز به‌عنوان سند افتخار همه مسلمانان با عظمت و صلابت برگزار کنیم و بدین ترتیب قدرشناسی خود را به پیشگاه پروردگار عرضه بداریم اما فراموش نکنیم که به‌صورتی منطقی شادی کنیم که این امر یک هنر است.

«سپیدار»

## سوگند به قیامت

سوره القیامت، هفتاد و پنجمین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۴۰ آیه است.

رسول خدا (ﷺ) در فضیلت این سوره فرمودند: «هر کس سوره قیامت را قرائت کند، در روز قیامت من و جبرئیل شهادت می‌دهیم که او به قیامت ایمان داشته است و در حالی وارد محشر می‌شود که چهره‌اش درخشان‌تر از دیگر مخلوقات است.»

امام باقر (علیه السلام) نیز فرمودند: «هر کس در قرائت سوره قیامت مداومت ورزد و به آیات آن عمل کند، خداوند عزیز و جلیل او را به بهترین شکل با رسول خدا (ﷺ) محشر می‌کند در حالی که چهره‌اش شاد و خندان است تا اینکه از پل صراط و میزان بگذرد.»

## درودی پر حکمت

صلوات بر پیامبر اکرم (ﷺ) و خاندان پاک ایشان، درود و سلامی است که هیچ کس جز پروردگار مهربان و پیامبر (ﷺ) و اهل بیت ایشان به عمق و عظمت آن واقف نیست. صلوات تنها دعایی است که حتماً مستجاب می‌شود به همین دلیل توصیه شده پیش و پس از

هر راز و نیاز بنده با خالق یکتا این دعای پر برکت بر زبان رانده شود تا به حرمت مستجاب بودن صلوات، سایر دعاها و خواسته‌های بنده نیز به اجابت برسد.

توصیه به صلوات بر پیامبر اکرم (ﷺ) اولین بار از سوی خداوند در یکی از آیات قرآن کریم بیان شد و اهل بیت عصمت و طهارت نیز بارها و بارها در موارد مختلف، پیروان خود را به تکرار صلوات تشویق کردند. گرچه صلوات در ظاهر یک جمله کوتاه است اما حکمت‌های متعددی در آن نهفته است که تنها به مواردی اندک از دریای حکمت آن اشاره می‌کنیم.

صلوات، بهترین هدیه از طرف خداوند برای انسان و تحفه‌ای از بهشت است! روح را جلا می‌دهد! عطری است که دهان انسان را خوشبو می‌کند! نوری در بهشت و نور پل صراط است! شفیع انسان و ذکری الهی است! موجب کمال نماز و دعا و استجاب آن می‌شود! موجب تقرب انسان به خدا و پیامبر اکرم است! سپری در مقابل آتش جهنم، انیس انسان در عالم برزخ و قیامت، جواز عبور انسان به بهشت، بیمه‌کننده انسان در سه عالم و رحمتی از جانب

خداوند است! برترین عمل در روز قیامت و سنگین‌ترین چیزی  
است که بر میزان عرضه می‌شود! صلوات محبوب‌ترین عمل انسان  
است که آتش جهنم را خاموش می‌کند و فقر و نفاق را از بین  
می‌برد! سخن آخر اینکه صلوات بهترین داروی معنوی برای پرهیز  
از گناه است.

## دشمن همخانه

سخن در صلاحست و تدبیر و خوی  
نه در اسب و میدان و چوگان و گوی  
تو با دشمن نفس همخانه‌ای  
چه در بند پیکار بیگانه‌ای  
تو خود را چو کودک ادب کن به چوب  
به گرز گران مغز مردم مکوب  
وجود تو شهریست پر نیک و بد  
تو سلطان و دستور دانا خرد  
رضا و ورع نیک‌نامان خُر  
هوا و هوس رهن و کیسه بُر

چو سلطان عنایت کند با بدان  
کجا ماند آسایش بخردان؟  
تو را شهوت و حرص و کین و حسد  
چو خون در رگانند و جان در جسد  
هوا و هوس را نماند ستیز  
چو بینند سر پنجه عقل تیز  
رئسی که دشمن سیاست نکرد  
هم از دست دشمن ریاست نکرد  
نخواهم در این نوع گفتن بسی  
که حرفی بس از کار بندد کسی

«سعدی»

## کلمات طلایی

\* محبت کردن به بعضی افراد، مانند آب دادن به گل مصنوعی است.

\* ای کاش شعور هم مدرک داشت تا بلکه بعضی‌ها برای مدرکش هم که شده، آن را یاد می‌گرفتند.

\* عجب دنیایی است! همه می‌خواهند آدم مهمی باشند ولی

کمتر کسی می‌خواهد فرد مفیدی باشد.

\* تنها راهزنی که دار و ندار آدمی را به تاراج می‌برد، اندیشه‌های منفی خود اوست.

\* کسانی که از جمله «همینی که هست» زیاد استفاده می‌کنند، یادشان باشد که همیشه «همین» نمی‌ماند.

\* خشم، احساسی است که باعث می‌شود زبان سریع‌تر از فکر کار کند.

\* زمان، تصمیم می‌گیرد با چه کسی روبه‌رو شوید. قلب‌تان تعیین می‌کند چه کسی را می‌خواهید و رفتار‌تان مشخص می‌کند چه کسی در زندگی‌تان خواهد ماند.

\* صرف زمان برای کودکان، مهم‌تر است از صرف پول برای آنها.

\* گاهی سکوت نشانه بی‌تفاوتی است نه رضایت.

\* وقتی روز بدی دارید، یادتان باشد یک نفر دیگر، روز بدتری داشته پس شکرگزار داشته‌هایتان باشید.

\* روزی برای برخی انسان‌ها فقط یک خاطره خواهد بود، پس همه تلاش‌تان را بکنید تا خاطره‌ای خوش باشید.

**\* اگر تخم مرغ با یک نیروی بیرونی بشکند، زندگی‌اش پایان می‌یابد و اگر همان تخم مرغ با نیروی درونی بشکند، زندگی جوجه‌اش آغاز می‌شود. بهترین تحولات از درون اتفاق می‌افتد.**  
«گردآوری ایران پرنده»

## **نگهبان پول**

**زمانی کزروس (یکی از بزرگان دوران حکومت کوروش) به کوروش گفت: «چرا از غنیمت‌های جنگی چیزی را برای خود بر نمی‌داری و همه را به سربازانت می‌بخشی؟» کوروش گفت: «اگر غنیمت‌های جنگی را نمی‌بخشیدیم، الآن دارایی ما چقدر بود؟» کزروس عددی را با معیار پولی آن زمان گفت. کوروش یکی از سربازانش را صدا زد و گفت: «برو به مردم بگو کوروش مقداری پول و طلا نیاز دارد.»**

**سرباز در بین مردم جار زد و سخن کوروش را به گوش‌شان رساند. مردم هرچه در توان داشتند، برای کوروش فرستادند. وقتی مال‌های گردآوری شده را حساب کردند، از آنچه کزروس انتظار داشت بسیار بیشتر بود. کوروش رو به کزروس کرد و گفت: «ثروت من اینجاست. اگر آنها را پیش خود نگه داشته بودم، همیشه**

باید نگران آنها بودم. زمانی که ثروت در اختیار توست و مردم از آن بی بهره‌اند، مثل این است که تو نگهبان پولی هستی تا مبادا کسی آن را ببرد.»

### شهامت پذیرش انتقاد

برای دریافت صحیح پیام‌ها از دنیای اطراف خود ابتدا باید نشانه‌ها و پیام‌های روشنگر را دید یا شنید. گاهی هم علاوه بر دیدن و شنیدن، رمز آن پیام را باید گشود پس پیام‌رسانان را دریابیم!

تجربه کتابی در زمینه روانشناسی خریده بودم که پر بود از آزمون‌های خودشناسی. سؤال‌ها را که جواب می‌دادیم، در پایان هر فصل بسته به پاسخ‌هایمان، جدولی از صفاتمان را برای‌مان مشخص می‌کرد. روزی بانویی مسن از بستگان، میهمان خانه ما بود. از او پرسیدم آیا دوست دارد آزمون‌های خودشناسی را در مورد خودش امتحان کند؟ با خوشحالی استقبال کرد. شروع کردم به پرسیدن و امتیاز دادن و او نیز پاسخ می‌گفت. جالب اینجا بود با شناختی که از او و ویژگی‌های شخصیتی‌اش داشتم، به هر سؤالی که انتظار شنیدن پاسخ منفی داشتم، پاسخ مثبت می‌داد و به هر

سؤالی که انتظار پاسخ مثبت داشتیم، پاسخ منفی می‌داد!  
آنقدر متعجب شده بودم که دلم می‌خواست فریاد بزنم. داشتن صفاتی را که کل اقوام حاضر بودند در تأییدشان گواهی محضری امضا کنند، به‌طور کلی انکار می‌کرد و صفاتی را که در وجودش نبود، به خود نسبت می‌داد. به هر حال آزمون‌ها به پایان رسیدند و میهمان ما هم با خوشی و خرمی از داشتن آن همه صفات پسندیده، منزل ما را ترک کرد اما این پرسش فکر مرا خیلی به‌خود مشغول کرد: «آیا اگر کس دیگر بخواهد نظرش را در مورد من بازگو کند، پاسخ به سؤال‌های آن مجموعه آزمون‌ها، دقیقاً همان خواهد بود که خود من داده‌ام؟ آیا به‌خودم و صفاتم واقع‌بینانه نگاه می‌کنم؟» پس از کمی تفکر عمیق به نکته‌ای پی‌بردم که البته پذیرفتنش دل شیر می‌خواهد: «انتقادهایی که دیگران از ما می‌کنند، موهبتی است که چشم ما را بر خود واقعی‌مان باز می‌کند.»

تحلیل قانون علیّت، همه جا حکمفرما است. اگر می‌خواهیم به هدفی برسیم، ناگزیر هستیم از مسیری که به آن منتهی می‌شود

عبور کنیم. وقتی همه چیز را به نفع خود ببینیم، هرگز نمی‌توانیم دید صحیحی از خود و دیگران و وقایع اطراف داشته باشیم. می‌گویند دو کس بخوبی عیوب انسان را می‌بینند: دوست دلسوز و دشمن بی‌رحم. دشمن بی‌رحم از روی بغض و کینه هرگز این آگاهی خود را بر ملا نمی‌کند. پس چه موهبتی بالاتر از دوستان دلسوزی که نقاط ضعف ما را به ما گوشزد می‌کنند. البته همان‌طور که گفته شد، شنیدن و پذیرش این انتقادهای دوستانه، دل شیر می‌خواهد و سرِ نترس. تفاوت پذیرش و انکار مثل تفاوت اتاق روشن و تاریک است. اتاق همان اتاق است اما حالا که روشن شده، دیگر از آن نمی‌ترسیم.

«سعید سهیلی، موفقیت»

## من یک سنت پیدا کردم!

روزی پسر بچهای در خیابان، یک سکه یک سنتی پیدا کرد. او از پیدا کردن این پول، آن هم بدون هیچ زحمتی خیلی ذوق زده شد. این تجربه باعث شد که بقیه روزها هم با چشم‌های باز، به دنبال پول بیشتر و گنج، سرش را پایین بیندازد. او در مدت زندگی‌اش، ۲۹۶ سکه یک سنتی، ۴۸ سکه پنج سنتی، ۱۹ سکه

دهسنتی، ۱۸ سکه ۲۵ سنتی و دو اسکناس مچاله شده یک دلاری و در مجموع ۱۳ دلار و ۷۶ سنت پیدا کرد!

در برابر به دست آوردن این مقدار پول، او دیدن و لذت بردن از زیبایی ۲۵۵۸۰ طلوع خورشید، درخشش ۱۱۲ رنگین کمان و منظره درختان زیبا را از دست داد. او هیچ گاه حرکت ابرهای سفید بر فراز آسمان را در حالی که از شکلی به شکل دیگر در می آمدند، ندید! پرندگان در حال پرواز، درخشش خورشید و لبخند هزاران رهگذر هرگز جزو خاطرات او نشد.

نتیجه همه ما به نوعی مثل این فرد هستیم! او به دنبال پیدا کردن سکه‌ای بود و ما به دنبال چیز دیگر. بیایید از زندگی، این نعمت بی نظیر خداوند لذت ببریم!

«امیررضا آرمیون»

## یکدیگر را تغذیه کنید!

مردی در حال احتضار بود. فرشتگان به سراغش آمدند تا بهشت و جهنم را به او نشان بدهند و آن مرد بتواند آخرین بخش سرنوشتش را خود رقم بزند. ابتدا او را به جهنم بردند. در آنجا عده زیادی را دید که همگی دور یک میز بسیار بزرگ پر از

غذاهای خوشمزه نشسته بودند. با وجود این، همه ناراحت و خسته و نا امید به نظر می رسیدند. یک چنگال به بازوی چپ و یک کارد به بازوی راست آنها بسته شده بود. یک ملاقه بسیار بزرگ نیز در دست آنها بود اما نمی توانستند حتی یک لقمه غذا بخورند. با وجود آن همه غذاهای خوشمزه، آنان قادر نبودند طعم غذاها را بچشند.

سپس او را به بهشت بردند. این بار هم تعداد زیادی را دید که دور یک میز بسیار بزرگ پر از غذاهای خوشمزه، نشسته بودند. او متوجه تفاوت بین آنان و اهالی جهنم شد زیرا همه در بهشت شاد بودند و از با هم بودن لذت می بردند. آنها نیز یک کارد و چنگال و ملاقه بزرگ داشتند اما آنها با اشتها مشغول خوردن بودند زیرا داشتند به یکدیگر غذا می دادند. هر دو نفری که روبه روی هم نشسته بودند، به کمک طرف مقابل غذا می خوردند. اهالی جهنم از آن رو نمی توانستند چیزی بخورند که سعی داشتند تنها خودشان را تغذیه کنند.

**اصل موفقیت** برای موفق شدن در جامعه، نیازمند کمک از جانب بقیه هستیم. تنها راه جلب کمک‌های دیگران، این است که خودمان نیز یاری‌رسان دیگران باشیم. اگر تا جایی که برایمان مقدور است، دست یاری دیگران را بفشاریم تا به خواسته‌هایشان برسند، می‌توانیم به هر آنچه می‌خواهیم دست پیدا کنیم. همواره در فکر بخشش به دیگران باشید تا پاداشی چند برابر دریافت کنید.

«ترجمه مرجان توکلی»

## آداب غذا خوردن

✿ از پر خوری یا کم خوری محسوس اجتناب کنید. هنگام صرف غذا، از نحوه پخت آن تعریف کنید و بگویید که از خوردن آن راضی هستید حتی اگر غذا خیلی هم تعریفی نباشد! با این کار، روحیه خانم خانه را تقویت می‌کنید و او با روی خوش تا پایان میهمانی از شما پذیرایی می‌کند.

✿ اگر غذا را دوست ندارید یا به نظرتان خوب تهیه نشده، نباید این موضوع را بیان کنید یا در گوشه به دیگران بگویید یا از محتویات سفره انتقاد کنید.

✿ برای نخوردن نوعی از غذا دلیل نیاورید و به بشقاب دیگران نگاه نکنید.

✿ بشقاب‌تان را با دستمال یا تکه‌نان تمیز نکنید. اگر بشقاب کثیف است، از بشقاب دیگری استفاده کنید.

✿ از خلال دندان به شکلی استفاده کنید که دهان باز شما پیش روی سایرین نباشد.

✿ انگشتان خود را هرگز لیس نزنید و با گوشه سفره یا رومیزی پاک نکنید.

✿ با غذا بازی نکنید، آن را هم نزنید و فوت نکنید. با محتویات سفره یا میز غذا بازی نکنید و با رومیزی یا سایر محتویات سفره، اشکال مختلف درست نکنید!

✿ اگر خواستید استخوان یا هر چیز دیگری را از دهان بیرون بیاورید، خیلی آرام و نامحسوس چنگال را به گوشه لب‌تان بچسبانید و آن تکه را روی چنگال قرار دهید و کنار بشقاب بگذارید.

✿ اگر مایلید چیزی را میل کنید که از شما فاصله دارد، از فردی که به آن نزدیک است، خواهش کنید تا به شما کمک کند. خودتان شخصاً روی میز دراز نشوید تا آن را بردارید.

✿ روی صندلی لم ندهید و آن را با بدن خود به عقب نبرید، مؤدبانه از جا برخیزید و آرام صندلی را جابه‌جا کنید. پس از ترک صندلی، آن را در جای اولیه قرار دهید.

✿ پشت میز با حالت مناسب بنشینید و از گذاشتن آرنج و دست روی میز و نیز از خم شدن زیاد و پایین آوردن سر هنگام غذا خوردن خودداری کنید.

✿ سر میز غذا از خمیازه کشیدن، گرفتن بینی، شانه کردن موها، حرکات اضافه، خاراندن بدن و صحبت با تلفن همراه یا دست دادن به دیگران و مطالعه کردن پرهیزید.

✿ تا زمانی که دیگران غذا می‌خورند، میز غذا را ترک نکنید بخصوص اگر میزبان هستید.

✿ تا هنگامی که صاحبخانه، شما را به میز غذا یا سفره دعوت نکرده، از نشستن سر سفره یا میز صرف نظر کنید. بهتر است در

میهمانی‌ها تا زمانی که خانم میزبان و دیگر خانم‌ها شروع به خوردن غذا نکرده‌اند، آقایان از خوردن اجتناب کنند.

✿ برای برداشتن ظروف، انگشتان‌تان را به سر قاشق یا چنگال یا داخل لیوان و فنجان نکنید.

✿ بهتر است در میهمانی‌ها بجای پارچ آب، از آب معدنی‌های تک‌نفره استفاده شود.

✿ هنگام برش غذا از جابه‌جا کردن قاشق و چنگال در دستانتان اجتناب کنید.

✿ خوردن غذا از نوک قاشق صحیح نیست، باید از کنار قاشق خورده شود.

✿ در رستوران‌ها اگر قاشق یا چنگال‌تان روی زمین افتاد، نباید آن را بردارید.

✿ قاشق و چنگال خودتان را داخل ظروف عمومی نکنید و قاشق مرطوب را داخل شکر یا هر چاشنی دیگر نبرید.

✿ پیش از چشیدن و خوردن غذا از نمک و فلفل زدن به غذا صرف‌نظر کنید.

✿ پیش از نوشیدن، لب خود را با دستمال پاک و قاشق همزن را از داخل لیوان یا فنجان خارج کنید.

✿ نان را با چنگال برندارید و برنج را با قاشق داخل بشقاب نکشید. از ریختن ماست و سالاد روی برنج یا بردن کارد غذاخوری به داخل دهان خودداری کنید.

✿ پس از پایان صرف غذا، بشقاب خود را عقب نزنید و ته‌مانده غذایتان را برای کسی نریزید یا همراه خود نبرید.

✿ هنگام غذا خوردن، اینکه چه کسی کجا بنشیند خیلی مهم است و این وظیفه میزبان است که میهمانان را برای نشستن در جای مناسب راهنمایی کند. در میهمانی‌های خانوادگی، سمت راست جایگاه ویژه خانم میزبان و سمت چپ برای آقای میزبان است. بهتر است در این میهمانی‌ها خانم و آقای میزبان کنار یا مقابل یکدیگر بنشینند و به ترتیب، دیگر میهمان‌ها این کار را انجام دهند.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

## کلماتورهای دلنشین

☹️ قلبم به احترام مهربانی، کلاهِش را برمی‌دارد.

☹️ مرگ، دستمزد یک عمر زندگی کردن است.

☹️ زمان، دست تمام موجودات را می‌گیرد و به سوی درِ خروجی  
زندگی می‌برد.

☹️ در اقیانوس، دنبال قطره اشکم می‌گردم.

☹️ آبیاش به خاطر شادابی گل‌ها اشک می‌ریزد.

☹️ در محل دیدار، زیر آوار لحظات انتظار، مدفون شدم.

☹️ لحظه در زیر میکروسکوپ، تبدیل به قرن می‌شود.

☹️ سخنران، گوش شنوندگان را بازدید می‌کرد که پنبه در آن  
نگذاشته باشند.

☹️ قطره باران مهربان به لب تشنه می‌اندیشد.

☹️ وقتی ابر می‌گرید، گل‌های تشنه می‌خندند.

☹️ روی ساعتی که زنگش بتواند انسان را از خواب غفلت بیدار  
کند، قیمتی نمی‌توان گذاشت.

☹️ با چوب درختی که برف کمرش را شکسته بود، پارو ساختم.

☹️ در جشن تولد شمع، کارت دعوت برای پروانه نمی‌فرستم.

☹️ طلوع شب، ستارگان را تماشایی می‌کند.

☹️ قله‌ای که زیاد از کوه بالا برود، دیده نمی‌شود.

☹️ آدمِ جانِ دوست، آرزو می‌کند قبل از اینکه نوبت مرگش  
برسد، عزرائیل خودکشی کند.

☹️ مقصد مسافر تنها، پیدا کردن همسفر است.

«پرویز شاپور»

## فردریک و اعلامیه مخالفان

فردریک کبیر که از سال ۱۷۴۰ تا سال ۱۷۸۶ بر کشور پروس  
(آلمان کنونی) حکومت می‌کرد، فردی آزاد اندیش بود. او یک  
روز سوار بر اسب با همراهان خود از خیابانی در شهر برلین  
می‌گذشت. گروهی از مخالفان اعلامیه‌ای تندوتیز علیه او به دیوار  
چسبانده بودند. فردریک پس از آنکه اعلامیه را با دقت خواند،  
گفت: «بی‌انصاف‌ها چقدر اعلامیه را بالا چسبانده‌اند! من که  
به راحتی آن را خواندم به خاطر آن بود که سوار بر اسب بودم.  
آدمی که پیاده است، برای خواندن اعلامیه گردنش درد می‌گیرد.  
آن را بکنید و کمی پایین‌تر بچسبانید تا عابران بتوانند آن را  
بخوانند.»

یکی از همراهان با حیرت گفت: «اما این اعلامیه بر ضد شماست.  
چطور راضی می‌شوید که در معرض دید عموم قرار گیرد؟»

**فردریک خنید و گفت: «اگر حکومت ما آنقدر بی ثبات است که با یک اعلامیه چند خطی ساقط می‌شود، بهتر است هرچه زودتر کنار برود.»**

«محمود برآبادی»

## **اولین قهوه**

**اولین بار قهوه در کجا روید؟ افسانه‌ای می‌گوید که گیاه قهوه اولین بار در «کافا»، ایالتی در جنوب اتیوپی روید و یک چوپان به نام «کالدی» حدود سال ۸۵۰ میلادی، آن را کشف کرد. بزهای کالدی بعد از آنکه از یک گیاه همیشه سبز خوردند، به‌طور عجیبی شروع به جست‌وخیز کردند. طبق این افسانه، کالدی سعی کرد برای خودش مقداری از این دانه‌ها را جمع کند. او با هیجان به‌سوی نزدیک‌ترین شهر رفت تا در مورد یافته خود توضیح دهد. بعدها این ایالت «کافی» نامیده شد.**

**نظریه دیگر این است که کلمه کافی به معنای قهوه احتمالاً از واژه عربی قهوه گرفته شده است. قهوه به وسیله اعراب در قرن‌های شانزدهم و هفدهم به اروپا معرفی شد. وقتی نوشیدن قهوه رایج شد، تولید آن در جاوه، هائیتی، گویانای هلند، برزیل،**

کوبا، جامائیکا، پورتوریکو، کاستاریکا، ونزوئلا، مکزیک، کلمبیا و جزایر هاوایی و در قرن حاضر در آفریقا گسترش یافت.

«ترجمه محمد و محمدرضا شمس»

## شهر بادگیرها

**باغ و بادگیر دولت آباد** این باغ که در خیابان شهیدرجایی یزد قرار دارد، توسط محمد تقی خان یزدی ساخته شد. باغ دولت آباد که محل اقامت کریمخان در یزد بوده، به وسیله قنات دولت آباد آبیاری می شد. فضای باغ شامل عمارت هشتی، بادگیر، عمارت بهشت آیین و تالار آینه است. حوضخانه باغ نیز از مرمر ساخته شده است. باغ دولت آباد از نظر طراحی، از زیباترین باغ های دوران زندیه به شمار می آید. در یکی از اتاق های باغ، بادگیر معروف دولت آباد قرار دارد. این بادگیر با ۳۳ متر ارتفاع، تلفیق جریان آب و هوا را به بهترین شکل ممکن و بخوبی یک کولر امکان پذیر می کند.

**مسجد جامع کبیر** این مسجد در خیابان امام خمینی یزد واقع شده است. ساختمان اصلی بنا در زمان حکومت آل کاکویه ساخته شد اما مسجد کنونی مربوط به دوران آل مظفر است. این مسجد

را به نوعی درخشان‌ترین بنای تاریخی یزد می‌دانند. محراب مسجد از سنگ مرمر یکپارچه است و بر فراز آن گنبدی مربع شکل با پوشش خشخاشی قرار دارد. از ویژگی‌های منحصر به فرد این مسجد، سردر بلند و زیبای آن است که ۲۴ متر ارتفاع دارد و از بلندترین ایوان‌هایی است که در ایران ساخته شده است. دو مناره زیبا و مرتفع با تزیینات کاشی‌کاری در دو طرف این سردر بلند وجود دارد.

مجموعه امیر چقماق این مجموعه شامل مسجد، آب انبار، میدان و تکیه در میدانی به همین نام در شهر یزد واقع شده است. در ضلع جنوبی میدان، مسجد قرار دارد که دارای گنبدی بزرگ و صَفّه بوده و به کوشش همسر امیر چقماق فرمانروای یزد، اتمام یافته است. این مسجد از قدیمی‌ترین بناهای مجموعه است. در تمام طبقات و مناره‌های این مسجد، آیات قرآنی به رنگ سبز نقش بسته است.

آب انبار به سبک سایر آب انبارها و با پنج بادگیر بلند در ضلع شمالی میدان ساخته شده است. قسمت اصلی بنای میدان و تکیه در قرن نهم ساخته شد ولی سردر و مناره‌های کاشی‌کاری و طاق

نماها مربوط به قرن سیزدهم و دوره قاجار است. در شرق میدان، بازار معروف حاجی‌قنبر وجود دارد. از آثار دیدنی در کنار میدان امیرچقماق، نخل عظیمی است که از سال‌ها پیش در آنجا قرار دارد.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

## کار با تردمیل

کار با دستگاه‌های بدنسازی، مثل شرکت در یک مسابقه دوی امدادی است. شما و این دستگاه باید پا به پای هم بدوید و سالم بمانید. اگر شما رعایتش را نکنید، او هم رعایت شما را نمی‌کند و خرج زیادی روی دست‌تان می‌گذارد. برای استفاده درست از استادیوم خانگی (تردمیل و وسایل بدنسازی) باید از دفترچه راهنما استفاده کنید و از تکنیسین‌های راه‌اندازی بخواهید امکانات استفاده بهتر از دستگاه را برایتان توضیح دهند. افراد بالاتر از ۱۳۰ کیلو و کودکان زیر ده سال نباید از تردمیل استفاده کنند.

**برخی مزیت‌های استفاده از تردمیل** قلب، اصلی‌ترین عضله‌ای است که روی تردمیل به کار گرفته می‌شود. این دستگاه

امکان تمرینات کار دیو و اسکولار قلبی و عروقی را بخوبی فراهم می‌کند. کارایی و قدرت قلب را بالا می‌برد و باعث استقامت و سلامت عمومی آن می‌شود. کار کردن با تردمیل، عضلات چهار سر را که جلوی ران قرار گرفته فعال می‌کند. عضلات دوقلو (پشت ساق پا) بین زانو و مچ پا کشیده شده‌اند. موقع راه رفتن و دویدن، این عضلات به‌عنوان تثبیت کننده بدن عمل می‌کنند. به همین دلیل باید به‌طور مرتب آنها را تحت کشش قرار دهید. نام کامل گروه عضلانی سه قسمتی، عضلات سُرینی است. سرین بالای، سرین میانی و سرین پایینی پشت باسن قرار گرفته‌اند و هنگام تمرین با تردمیل کارکردی پر تنش پیدا می‌کنند.

«ابراهیم کربلایی»

## بیماری‌های ناخن

ترک ناخن، پوست‌اندازی ناخن، قارچ ناخن، لکه سفید ناخن و گوش موش کردن، از جمله مشکلات و بیماری‌هایی است که ناخن را درگیر می‌کند. اکثر این مشکلات ناشی از غلبه خلط سودا در بدن است که قبل از هر چیز، بدن باید از این خلط پاک شود.

راه‌های مختلفی برای این کار وجود دارد از جمله پرهیز غذایی و استفاده از داروهای خوراکی.

یکی از بهترین و ساده‌ترین ترکیب‌ها برای پاکسازی سودا از بدن، شربت‌ی با این ترکیب است: دو سوم لیوان عرق بیدمشک، یک سوم لیوان گلاب، دو قاشق غذاخوری خاکشیر شسته و نبات. این مخلوط باید به مدت ۴۰ روز میل شود. این دستور برای افراد بزرگسال است و افراد کم سن باید میزان کمتری از این شربت استفاده کنند. پرهیز از خوردن غذاهای جامد و خشک، انواع چربی‌ها، شیرینی، سرخ کردنی‌ها، گوشت قرمز و غذاهای آماده، انجام پیاده‌روی منظم و مصرف بیشتر میوه و سبزیجات برای کم کردن خلط سودا از بدن بسیار مؤثر است.

مواد غذایی مفید برای ناخن میوه توت‌فرنگی حاوی ویتامین

A و کلم دارای کلسیم و گوگرد است که برای رشد ناخن بسیار مفید هستند. خوردن سیب نیز به دلیل دارا بودن ویتامین‌های A، B و C برای تقویت مو و ناخن بسیار مؤثر است. استفاده از

**روغن زیتون برای درمان بیماری‌های ناخن در کتب سنتی بسیار توصیه شده است.**

«محبوبه بهرام مصیری»

## **به صرف یک فنجان قهوه**

قهوه دارای اثر مدر، مقوی، محرک، اشتها آور و دافع بلغم است. خوردن یک فنجان قهوه در روز موجب افزایش انرژی می‌شود و قدرت و تسلط انسان را به هنگام رانندگی زیاد می‌کند. مصرف قهوه به مقدار کم برای مبتلایان به بیماری‌هایی نظیر افسردگی، آسم، سردرد، سرفه، سیاه سرفه، کم‌اشتهایی، وجود قند در ادرار اثر سودمندی دارد. قهوه محرک اعصاب است و انسان با مصرف آن احساس شادی و رفع خستگی می‌کند. این نوشیدنی خوش طعم دو عمل مهم در بدن انجام می‌دهد: تأثیر بر اعصاب و تأثیر بر گردش خون. عمل قهوه روی اعصاب، تسهیل کردن کارهای فکری است. نیرویی که قهوه در بدن ایجاد می‌کند، ناشی از سوختن سریع مواد ذخیره بدن است. بنابراین زیاده‌روی در مصرف آن موجب خستگی شدید می‌شود.

تأثیر قهوه روی دستگاه گردش خون به شکل بالا بردن فشار خون و تشدید انقباض قلبی است. در مورد کسانی که از کمی فشار خون، ضعف و بیحالی رنج می‌برند اثر شفاف‌بخش دارد. قهوه دارای ترکیبات و مشتقات زیادی است که تا کنون همه آنها بخوبی شناخته نشده‌اند. تنها ماده‌ای که در قهوه شناخته شده، کافئین است که مقدار آن در انواع قهوه‌ها یکسان نیست. کافئین خالص، پودری سفیدرنگ است که در هر فنجان قهوه به اندازه دو برابر نوک انگشت از آن وجود دارد. مقدار معمولی کافئین که پزشکان برای تقویت قلب تجویز می‌کنند، برابر میزانی از این ماده است که در سه فنجان قهوه وجود دارد. در یک فنجان قهوه حدود ۹۰ میلی‌گرم، در یک فنجان چای ۷۰ میلی‌گرم، در یک قطعه شکلات ۷۰ میلی‌گرم و در یک بطری نوشابه تقریباً ۵۰ میلی‌گرم کافئین وجود دارد.

مضرات قهوه مصرف بی‌رویه قهوه عوارضی همچون تشنج، یبوست، عدم جذب کلسیم و پتاسیم، پوکی استخوان، ضعف کلیه‌ها، بی‌خوابی، اسیدی شدن خون، سکت قلبی و مغزی، سوء هاضمه،

خارش پوستی، لرزش دست‌ها، مسمومیت خفیف و ناراحتی‌های کبدی را در پی خواهد داشت. خانم‌های باردار هم در مصرف قهوه احتیاط کنند زیرا علاوه بر عفونت مجاری ادراری ممکن است باعث سقط جنین شود. مصرف قهوه حتی به مقدار کم برای مبتلایان به بیماری‌های قلبی، عصبی، سوء هاضمه و آرتریسم مضر است.

«کاظم کیانی»

## لکه‌های مزاحم

**پاک کردن لکه از فرش** پیش از تمیز کردن فرش، حتماً روی آن را خوب جارو بزنید تا گرد و غبارش گرفته شود. با مقداری ماست، لکه‌ای را که تازه روی فرش به وجود آمده است، پاک کنید. برای این منظور، ماست را روی سطح لکه بریزید و با یک قاشق جمع کنید. سپس با دستمال تمیز خوب خشک کنید.

**تمیز کردن لبه فرش** گرد و خاک لبه‌های فرش را با یک برس دستی پاک کنید، سپس جارو برقی بکشید. برای تمیز کردن این قسمت می‌توانید از مخلوط آب و پودر لباسشویی و یک فرچه نرم کمک بگیرید اما مواظب باشید این مخلوط به فرش آسیب نرساند.

سپس این قسمت را با دستمال خشک کنید و هنگام پهن کردن، زیر آن را کاغذ یا دستمال سفید قرار دهید تا نم فرش گرفته شود. مایع تمیزکننده فرش صابون لباسشویی و شامپو فرش که قلیایی کمی دارند، شوینده‌های خوبی برای فرش هستند. اگر شامپو فرش در دسترس ندارید، یک قاشق چایخوری نمک را در یک لیتر آب حل کنید و آن را خوب هم بزنید تا کف کند. کف را با یک تکه تور که آب زیادی جذب نمی‌کند، روی سطح فرش بمالید و با دستمال حوله‌ای خشک کنید.

از بین بردن جای وسایل سنگین از روی فرش معمولاً وسایل سنگین مانند پایه مبل، روی فرش جا می‌گذارند. توصیه می‌شود یک تکه یخ روی محل مورد نظر بگذارید. سپس با یک دستمال خشک رطوبت آن را بگیرید و پرزهای قالی را به حال اول برگردانید.

پاک کردن سریع لکه فرش اگر لکه روی فرش بیش از یکی دو روز بماند، ثابت می‌شود پس لکه را هرچه زودتر با مواد پیشنهاد شده پاک کنید.

**پاک کردن لکه ادویه کاری از روی فرش** برای پاک کردن این لکه از کمی آبلیمو و آب استفاده کنید. سپس با دستمال خشک روی آن بکشید.

**شفاف کردن رنگ فرش:** ابتدا روی فرش برگ‌های مرطوب (تفاله) چای و نمک بریزد، سپس با جارو برقی جارو کنید تا رنگ فرش شفاف شود.

**جلوگیری از جمع شدن فرش** فرش‌های ابریشمی یا ماشینی خیلی زود جمع می‌شوند، برای جلوگیری از جمع شدن آنها دور تا دور فرش را از زیر نوارهای چرمی بدوزید.

«سعیده یراقي، سين هشتم»

## لبخند زورکی

😊 وسط خیابون ماشین محکم زد بهم، پخش شدم روی زمین، یکی گفت: «تصادف کردی؟» گفتم: «پس نه، توی محوطه جریمه، خودم را انداختم زمین تا از داور پنالتی بگیرم!» گفت: «زنگ بزنم اورژانس؟» گفتم: «پس نه، زنگ بزن برنامه نود، بینه پنالتی بود یا نه!»

😊 وسط زمستون تو هوای زیر صفر درجه اومدم خونه، داشتم مثل  
بید می لرزیدم. داداشم گفت: «سردته؟» گفتم: «پس نه، دارم با  
ویبره موبایل کل کل می دارم!»

😊 هفته پیش مریض شدم، رفتم آمپول بزنم. آمپول را دادم به  
پرستار. گفت: «آمپول بزنم؟» گفتم: «پس نه، توش آب پرکن،  
تفنگ بازی کنیم!»

😊 همسایه ما عروسی داشتند، سروصدا از خونه همسایه میومد.  
دوستم که میهمان من بود، گفت: «عروسیه؟» گفتم: «پس نه،  
همسایه ما سرخپوسته، داره مراسم خاص خودشون را اجرا  
می کنه!»

😊 توی مترو یه نفر داشت چراغ قوه می فروخت. صداش کردم،  
اومد گفت: «چراغ قوه می خوای؟» گفتم: «پس نه، یه لقمه  
میرزاقاسمی آوردم برای ناهارم، تنهایی نمی چسبید، گفتم بیای با  
هم بخوریم!»

😊 دو ساعت بود که یه نفر داشت خودپرداز را دستکاری می کرد،  
برگشت پرسید: «شما هم کار دارین؟» گفتم: «پس نه، وایسادییم  
اینجا پشتکار و قدرت شما را سرلوحه زندگیمون قرار بدیم!»