

با کمال ادب تقدیم می‌شود

۲	اطلاع‌رسانی یا خودنمایی
۵	فضیلت قرائت سوره انسان
۶	پرسش‌های عمیق
۷	مروارید کلام
۹	پندآموز
۱۰	ایران، تو را پیام دهد
۱۲	بازی در هواپیما
۱۴	شیوه تفکر
۱۸	عبرت از زندگی مشاهیر
۱۹	ارتباط گرم
۲۱	رسم میهمانی
۲۳	میهمان شیرین کامان یزدی
۲۵	بالا رفتن سخت‌تر است!
۲۶	اصولی ورزش کنید
۲۸	گل گاو زبان
۳۰	فرش پاکیزه
۳۳	پرسش‌های بدیهی

اطلاع رسانی یا خودنمایی

از زمانی که فضای مجازی و شبکه اینترنت درهای خود را روی میلیون ها نفر از مردم در سراسر جهان گشوده اند، تغییرات زیادی را در زندگی فردی و اجتماعی به دنبال داشته اند که این تغییرات با واکنش مثبت و منفی متعددی مواجه شده است. از آنجا که همواره باید با دید مثبت به پدیده ها و رویدادهای مختلف نگاه کرد، باید دستاوردهای مفید این شبکه و فناوری پیشرفته را بررسی کرد. تا دو دهه قبل اگر حادثه ای در گوشه ای از کشور ما رخ می داد، دست کم چند ساعت طول می کشید تا خبر آن از طریق رسانه ملی به اطلاع مردم برسد اما مطبوعات با چندین ساعت و شاید حتی یک روز تأخیر موفق به رساندن خبر به مخاطبان خود می شدند.

با گشوده شدن دروازه های فضای مجازی اگر یک حادثه تصادف رانندگی در یکی از شهرهای کوچک رخ دهد یا حتی در روستایی یک حیوان عجیب الخلقه برای مثال با دو سر متولد شود، دقیقی بعد خبر و تصویر آن در سراسر ایران و بلکه در سایر کشورها منتشر می شود. همین امر مرزهای جغرافیایی شهر و استان و

کشور را زیر پا گذاشته است و مردم جهان همواره خود را در کنار یکدیگر احساس می کنند.

این ویژگی برجسته فضای مجازی می تواند مردم هر کشور و به طور عام جامعه جهانی را در پیمودن سریع تر جاده پیشرفت علمی و فناوری یاری کند اما چگونگی برخورد و استفاده ما انسان ها از این پدیده هم مشابه سایر پدیده ها گاهی قابل تأمل و بازنگری در آن ضروری است.

اگر به خاطر داشته باشید هنگامی که سرویس پیامک تلفن های همراه در ایران فعال شد، علاوه بر همه پیامک های ضروری، مناسب و مفید، پیامک های بی فایده، تلف کننده وقت و بسیار نامناسب هم خود را در میان اعضای خانواده پیامک ها جای دادند. عده ای کارشان این شده بود که برای نشان دادن توانایی خود، انبوهی از پیامک های رسیده از سایرین را بدون هیچ دخل و تصرفی برای سایرین ارسال کنند.

اکنون همین مشکل در فضای مجازی پیش آمده است به گونه ای که اگر فردی مطلبی را برای فرد دیگری ارسال می کند اولاً توقع دارد فرد مقابل هم ساکت نماند و مطلبی در پاسخ برایش بفرستد. دوم اینکه فرستنده گاهی اساساً مطلب را مطالعه نمی کند و به این

فکر نمی‌کند که آیا این مطلب مناسب و برازنده طرف مقابل است یا خیر. نکته سوم اینکه مطالب ارسالی نشان می‌دهند متعلق به فرد دیگری بوده و فرستنده در تهیه آن هیچ نقشی به‌جز یک واسطه نداشته است. نکته چهارم هم محتوای مطالب ارسالی است که گاهی حتی ارزش یک بار خواندن را هم ندارد چه رسد به ارسال برای دیگران.

متأسفانه حضور در کانال‌های ارتباطی در فضای مجازی به یک مُد و عامل افتخار برای برخی تبدیل شده که ساعت‌های طولانی از عمر خود را برای آن صرف می‌کنند اما اگر از بسیاری از آنان پرسید از این همه پیام ارسالی و دریافتی چه نکته مفیدی فرا گرفته‌اید که به پیشرفت شما کمک کند پاسخی ندارند. چرا برخی از ما اصرار داریم اشتباه گذشته در استفاده از تلفن همراه را در فضای مجازی هم تکرار کنیم؟ جالب اینکه اگر فرصتی دست بدهد همه ما می‌توانیم یک مثنوی هفتاد من کاغذ را در باره بازدهی بالای کار مردم در بعضی از کشورهای پیشرفته دنیا بخوانیم. خود ما چه زمان می‌خواهیم از سخن گفتن دست برداریم و به سراغ کار و فعالیت ثمربخش برویم؟!

فضیلت قرائت سوره انسان

سوره انسان، هفتاد و هشتمین سوره قرآن کریم است که، در مدینه نازل شده و دارای ۳۱ آیه است. این سوره نام‌های دیگری هم دارد مانند «دهر» و «هل اُتی» که هر یک از آنها از کلمات این سوره گرفته شده است.

رسول خدا (ﷺ) در فضیلت این سوره فرمودند: «هر کس سوره انسان را قرائت نماید، پاداش او بهشت و حوریان بهشتی خواهد بود.»

از امام باقر (علیه السلام) روایت شده است: «امام حسن و امام حسین (علیه السلام) در دوران کودکی بیمار شدند. پیامبر (ﷺ) از آنها عیادت کردند و به امام علی (علیه السلام) فرمودند: ای اباالحسن! اگر برای فرزندان نذری کنی، خداوند به ایشان عافیت می‌بخشد. امام علی (علیه السلام) و حضرت فاطمه (س) و فضّه خادمه نذر کردند سه روز روزه بگیرند تا بیماری حسنین شفا یابد. در روز اول هنگام افطار، مسکینی به در خانه آمد و تقاضای غذا کرد. ایشان غذای خود را به او دادند. روز دوم و سوم هنگام افطار، یتیم و اسیری به

در خانه آمدند. آنان باز هم غذای خود را به آنها دادند. روز بیست و پنجم ماه ذی الحجه بود که سوره «هل أتى» بر پیامبر (ﷺ) نازل شد.

امام جعفر صادق (ﷺ) فرمودند: «قرائت سوره انسان موجب تقویت و نیرومندی روح و قوی شدن اعصاب و آرامش یافتن از اضطراب می شود.»

پرسش های عمیق

کودکی از خدا پرسید: «تو چه می خوری؟ چه می پوشی؟ در کجا ساکنی؟» خدا آرام در دل کودک زمزمه کرد: «غصه بندگانم را می خورم، عیب بندگانم را می پوشانم و در قلب شکسته آنان ساکن هستم!»

خانه کجاست؟ خانه جایی نیست که سالن پذیرایی چند ده متری و چند اتاق خواب و کلی امکانات داشته باشد بلکه خانه یعنی احترام و درک متقابل! جایی که وقتی به آن فکر می کنی، لبخندی روی لبانت بنشیند! خانه یعنی آرامش و امنیت، یک استکان چای گرم در کنار کسانی که دوستشان داریم! خانه یعنی

فضای خالی از خشم، دود، قرص خواب و استرس. خانه خوب
دارای متراژ بالا نیست بلکه وسعت قلب افرادش زیاد است و آنان
وقتی وارد خانه می‌شوند، لبخند می‌زنند و لبخند می‌بینند!

بهشت مکان نیست، زمان است! زمانی که اندیشه‌های مثبت و
میل به نیکی و عشق ورزیدن در وجودمان هست، در بهشتیم. جهنم
هم مکان نیست و زمان است! زمانی که اندیشه‌های منفی و
کینه‌ورزی وجودمان را آلوده می‌کند! خوشبختی یعنی قلبی را
نشکنیم، دلی را نرنجانیم و آبروی را نریزیم، اکنون ببینیم تا چه
حد خوشبختیم!

مروارید کلام

* باید یاد بگیریم به شکلی خسته شویم که مزه چیزهای
اطرافمان از بین نرود.

* کل آب اقیانوس هم نمی‌تواند یک قایق را غرق کند، مگر اینکه
در آن رخنه کند. این امر در باره ما انسان‌ها نیز صادق است و
انسان‌های منفی دنیا قادر نیستند، انسانی را تحقیر کنند مگر اینکه
بگذارد به درونش وارد شوند.

*** از شروع دوباره نهر اسید چون فرصتی تازه است برای بازسازی آنچه که می‌خواهید به آن برسید.**

*** زندگی را جدی بگیریم چون هیچ‌کس تا به حال از آن زنده بیرون نیامده است.**

*** در زندگی حقایقی هست که می‌شود فهمید ولی نمی‌شود فهماند.**

*** تظاهر به خوشبختی، دردناک‌تر از تحمل بدبختی است.**

*** عده کمی از ما مردم زندگی می‌کنند، بقیه فقط زنده‌اند.**

*** حقیقت، به هیچ‌وجه آن چیزی نیست که خود را به ما نشان می‌دهد بلکه حقیقت برای آدمیان همان چیزی است که از او یک انسان می‌سازد.**

*** همیشه آخر همه چیز خوب می‌شود، اگر نشود یعنی هنوز آخرش نرسیده است.**

*** انسان‌ها دو گونه‌اند: کسی که در تاریکی بیدار است و دیگری آنکه در روشنایی خواب است.**

*** من واقعی همان چیزی است که تو هستی نه آن چیزی که دیگران از تو می‌سازند.**

*** هرگز کسی را که پیوسته در حال پیشرفت است، دلسرد نکنید
حتی اگر آن پیشرفت به کندی صورت گیرد.**

«گردآوری، ایران پرنده»

پندآموز

**دزد مال یا دزد دین روزی دزدی بسته شخصی را ربود که در
آن شئی گرانبهائی وجود داشت و دعایی نیز همراه آن بود.
ساعتی بعد، دزد بسته را به صاحبش باز گرداند! از او پرسیدند:
«چرا این همه مال را باز گرداندی؟» دزد گفت: «صاحب مال
عقیده داشت که این دعا، مال او را حفظ می کند و من دزد مال او
هستم نه دزد دین! اگر آن را پس نمی دادم و در عقیده صاحب آن
مال خللی ایجاد می شد، آن وقت من دزد باورهای او نیز بودم و
این کار دور از انصاف است!»**

**بمیر و بدم پسری را به آهنگری بردند تا شاگردی کند، استاد
گفت: «دم آهنگری را بدم!» شاگرد مدتی ایستاد، دم را دمید،
خسته شد. گفت: «استاد! اجازه می دهی بنشینم و بدمم؟» استاد
گفت: «بنشین.» شاگرد باز مدتی دمید و خسته شد و گفت: «استاد!**

اجازه می‌دهی دراز بکشم و بدمم؟» استاد گفت: «دراز بکش و بدم!» بعد از مدتی شاگرد باز خسته شد و گفت: «استاد! اجازه می‌دهی بخوابم و بدمم؟» استاد گفت: «تو بدم، بمیر و بدم!»

«ناهِید قادری نسب»

ایران، تو را پیام دهد

به هوش باش که ایران، تو را پیام دهد
تو را پیام به صد عز و احترام دهد
تو را چه گوید؟ گوید که: خیر بینی اگر
به کار بندی پندی که باب و مام دهد
نسیم صبح که بر سرزمین ما گذرد
ز خاک پاک نیاکان تو را سلام دهد
تو پایبند زمینی و رشته‌ایست نهان
که با گذشته تو را ارتباط تام دهد
گذشته، پایه و بنیان حال و آینده است
سوابق است که هر شغل را نظام دهد
به کارنامه پیشینیان نگر، بد و خوب
که تلخکامی‌ات آرد پدید و کام دهد

ز درس حکمت و آداب رفتگان مگسل
که این گسستگی‌ات خواری مدام دهد
به علم خویش بکن تکیه و به عزم درست
که علم و عزم تو را عزت و مقام دهد
ولی ز سنت دیرین متاب رخ زیراک
به ملک، سنت دیرینه احتشام دهد
ز درس پارسی و تازی احتراز مکن
که این دو قوّت ملی علی‌الدوام دهد
شعائر پدران و معارف اجداد، حیات
و قدرت اقوام را قوام دهد
مباش غره به تقلید غریبان که به شرق
اگر دهد، هنر شرقی احترام دهد
به راه توست بسی دام‌های دانه نمای
کجاست مرد که از دانه، فرق دام دهد؟
ز دام و دانه اگر نگذری، محال است این
که روزگار تو را فرصت قیام دهد

پیام مام جگر خسته را ز جان بشنو
که پند و موعظه‌ات با صد اهتمام دهد
ز چشم مام وطن خون چکد بر این آفاق
که سرخی شفقت جلوه صبح و شام دهد
به ما خطاب کند با دو دیده خونبار، که:
کیست آنکه به من خون خویش وام دهد؟
کجاست مرد جوانمرد و خواستار شرف
که سود خویش ز کف، بهر سود عام دهد؟

«ملک الشعرای بهار»

بازی در هواپیما

یک برنامه نویس رایانه و یک مهندس در مسافرت طولانی کنار یکدیگر در هواپیما نشسته بودند. برنامه نویس رو به مهندس کرد و گفت: «مایلی با هم بازی کنیم؟» مهندس که می‌خواست استراحت کند، محترمانه عذر خواست و رویش را به طرف پنجره برگرداند و پتو را روی خودش کشید. برنامه نویس دوباره گفت: «بازی سرگرم کننده‌ای است. من از شما یک سؤال می‌پرسم، اگر شما جوابش را نمی‌دانستید، پنج دلار به من بدهید. بعد شما از من یک

سؤال می‌کنید و اگر من جوابش را نمی‌دانستم، من پنج دلار به شما می‌دهم!» مهندس بار دیگر معذرت خواست و چشم‌هایش را روی هم گذاشت تا استراحت کند.

این بار، برنامه نویس پیشنهاد دیگری داد و گفت: «اگر شما سؤال مرا جواب ندادید، پنج دلار بدهید ولی اگر من نتوانستم سؤال شما را جواب دهم، پنجاه دلار به شما می‌دهم.» این پیشنهاد، چرت مهندس را پاره کرد و او رضایت داد که با برنامه نویس بازی کند. برنامه نویس اولین سؤال را مطرح کرد: «فاصله زمین تا ماه چقدر است؟» مهندس بدون اینکه کلمه‌ای بر زبان آورد، دست در جیبش کرد و پنج دلار به برنامه‌نویس داد. حالا نوبت خودش بود، گفت: «آن چیست که وقتی از تپه بالا می‌رود، سه پا دارد و وقتی پایین می‌آید، چهار پا دارد؟»

برنامه نویس نگاه تعجب‌آمیزی به او کرد و به سراغ رایانه قابل حمل خود رفت و تمام اطلاعات موجود در آن را جست‌وجو کرد اما پاسخ را نیافت. آن‌گاه از طریق مودم بیسیم رایانه‌اش به شبکه اینترنت وصل شد و اطلاعات موجود در کتابخانه کنگره آمریکا را

هم جست و جو کرد اما باز هم اطلاعات مفیدی پیدا نکرد. سپس برای تمام همکارانش پست الکترونیک فرستاد و سؤال را با آنان در میان گذاشت ولی آنها هم نتوانستند کمکی بکنند. بالاخره بعد از سه ساعت تلاش ناموفق، مهندس را بیدار کرد و پنجاه دلار به او داد.

مهندس مؤدبانه پنجاه دلار را گرفت و رویش را برگرداند تا دوباره بخوابد. برنامه نویس بعد از کمی مکث، او را تکان داد و گفت: «خوب، جواب سؤال تان چه بود؟» مهندس دوباره بدون اینکه کلمه‌ای بر زبان آورد، دست در جیبش کرد و پنج دلار بیرون آورد و به برنامه‌نویس داد و رویش را برگرداند و خوابید چون خودش هم پاسخ را نمی‌دانست.

کافی است قدم اول را با ایمان بردارید! مجبور نیستید همه قدم‌ها را ببینید، تنها قدم اول را بردارید.

«امیررضا آرمیون»

شیوه تفکر

یکی از شاگردان شیوانا کنار میدان دهکده نشسته بود و با نگاهی آزار دهنده به افرادی که عبور می‌کردند خیره شده بود. نوع

نگاهش به قدری زننده بود که بعضی از رهگذران وقتی متوجه او می‌شدند، با برگرداندن روی خود و افزودن سرعت قدم‌هایشان، سعی می‌کردند ناراحتی خود را از نگاه تیز او نشان دهند. شیوانا که از آنجا عبور می‌کرد، به بهانه استراحت کنار او روی تخته سنگی نشست و بعد از مدتی سکوت گفت: «اینجا چه می‌کنی؟» شاگرد که تازه متوجه حضور شیوانا شده بود، با شرمندگی گفت: «دارم فکر می‌کنم! در واقع دارم به مردم و رفتارشان با همدیگر فکر می‌کنم!»

شیوانا با تبسم گفت: «برایم مهم نیست به چه فکر می‌کنی، به من بگو چگونه فکر می‌کنی!» شاگرد با تعجب پرسید: «مگر چند جور فکر کردن داریم؟» شیوانا گفت: «دو جور! در یک شکل فکر کردن، تو از قبل جواب و نتیجه را می‌دانی! ادای تفکر را در می‌آوری و می‌خواهی برای آنچه یقین داری مصداق تأیید پیدا کنی. برای مثال، یقین داری همه آدم‌هایی که از اینجا می‌گذرند، مشکل اخلاقی دارند. بنابراین، نگاهت را در جمعیت می‌چرخانی با این هدف که تأییدی برای این نتیجه‌گیری قبلی خود بیابی. اگر

هزاران نفر از جلوی تو عبور کنند و خودشان را از نگاهت پنهان کنند و با افزودن سرعت قدم‌هایشان بخواهند از نگاه توهین آمیز تو فرار کنند، باز هم در نتیجه از قبل تعیین شده تو تغییری حاصل نمی‌شود. تو در درون ذهنت یک سری قالب را از قبل درست کرده‌ای و می‌خواهی با خیره شدن در محیط اطراف، چیزی برای پر کردن آن قالب‌ها پیدا کنی! این یک نوع فکر کردن است، فکری ایستا که نتیجه‌اش از قبل معلوم است.»

شیوانا افزود: «شیوه دوم اندیشیدن، فکر کردن هشیارانه است یعنی نتیجه را از قبل نمی‌دانی. با قلبی پاک و گشاده و بدون پیشداوری، با دقت کردن روی احساسات و هیجانات درون خودت و هیجانات انسان‌ها و موجودات اطرافت، به دنبال جواب می‌گرددی. این شیوه درست اندیشیدن است یعنی فکر کردن پویا بدون قضاوت اولیه و با ذهنی باز و نگاهی که از باطن و فطرت پاک نشأت می‌گیرد.»

شاگرد با خنده گفت: «اتفاقاً من داشتم به شیوه دوم فکر می‌کردم یعنی تفکر هشیارانه بود!» شیوانا با تبسم گفت: «تفکر و

نگاه هشیارانه، آزار دهنده نیست، قابل پنهان کردن و فریبنده هم نیست، نگاهی است پر از شرم و حیا و پرسشگر اما بدون دخالت قالب‌های قبلی فکری. به انسان‌هایی که از مقابل تو می‌گذرند دقت کن! بین چه نوع افرادی جلب نگاه تو می‌شوند، بعد به درون خودت بنگر و بین از قبل از اینکه خیره شدن به رهگذران را شروع کنی تا الآن چه تغییری در درونت رخ داده است. وقتی همه اینها را کنار هم بگذاری، می‌توانی به راحتی بفهمی چگونه می‌اندیشی!»

سپس شیوانا از جا برخاست و گفت: «به مدرسه که برگشتی، از فردا صبح به مدت یکسال وظیفه تو این است که به دشت رو به روی مدرسه خیره شوی و روی گیاهان و حیوانات و رفتار آنها با یکدیگر مطالعه کنی! باید آخر هر هفته هم بیایی و نتیجه افکار و شیوه تفکر خودت را برای بقیه شاگردان تشریح کنی! همه یاد گرفتنی‌های عالم اینجا داخل بازار جمع نشده‌اند. چیزهای زیادی هست که باید یاد بگیری تا بتوانی تفاوت‌ها در شیوه تفکر را دریابی.»

عبرت از زندگی مشاهیر

عصبانیت یوهانس یوهانس برامس موسیقیدان معروف آلمانی، خیلی کم عصبانی می شد اما وقتی هم عصبانی می شد، کسی جلودارش نبود و طوفان به پا می کرد. یک روز در محفلی با فردی بحث می کرد. چون دیگران از آن شخص جانبداری می کردند، برامس نتوانست تحمل کند، کلاه و پالتوی خود را برداشت و پس از آنکه ناسزاهای زیادی نثار حاضران کرد، از اتاق خارج شد ولی ناگهان برگشت و با صدای خشمگینی گفت: «اگر کسی را از قلم انداخته ام، معذرت می خواهم.»

هانری و دهقان ساده لوح روزی هانری چهارم، پادشاه فرانسه، در تعقیب شکار از همراهانش دور افتاد. سر راه خود به دهقان سالخورده ای برخورد که به تخته سنگی تکیه زده و چشم به راه دوخته بود. از او پرسید: «منتظر چه کسی هستی؟» دهقان جواب داد: «امروز پادشاه برای شکار به این حوالی خواهد آمد، ایستاده ام تا او را ببینم.» هانری به او گفت: «بیا ترک اسب من سوار شو تا تو را به جایی ببرم که شاه را ببینی.» دهقان بر پشت

اسب هانری نشست و در راه از او پرسید: «چطور می‌توانم شاه را بشناسم؟» هانری جواب داد: «هنگامی که به اردوی شاه رسیدیم، هر کس را دیدی کلاه بر سر دارد و از اسب پیاده نشده، بدان که او شاه است.»

وقتی هانری و دهقان به محل حضور همراهان شاه رسیدند، همه آنها از اسب پیاده شدند، کلاه از سر برداشتند و تعظیم کردند. هانری به دهقان گفت: «پادشاه را شناختی؟» دهقان گفت: «اینگونه که می‌بینم، شاه یکی از ما دوتا است زیرا جز ما دو نفر کسی بر اسب سوار نیست و کلاه بر سر ندارد.»

«محمود برآبادی»

ارتباط گرم

گرم باشید بدن سرد، دیرتر آرامش می‌پذیرد. مالش شدید دست‌ها به هم، کمک می‌کند احساس گرما کنید زیرا همیشه آرامش به دنبال احساس گرما می‌آید.

آرامش با تصورات تصور کنید که در روستایی در جنوب جزایر اقیانوس آرام هستید. خود را روی ماسه‌های گرم ساحل بینید. به

لباس خود، به نحوه ایستادن‌تان، به بادی که به موهایتان می‌خورد، به آرامش و لبخند صورت‌تان توجه کنید. تصور کنید، اگر آنجا بودید چه احساسی داشتید.

نگاه‌تان مثبت باشد مثبت فکر کنید و همیشه افکار مفید و مثبت را در خود تقویت کنید و زمانی را که به فکر کردن اختصاص می‌دهید فقط برای تقویت و گسترش اندیشه‌های مثبت صرف شود. موقع صحبت کردن، دقت کنید که از کلمات مثبت استفاده کنید تا احساس مثبتی داشته باشید. بعد بقیه کارها را به این احساس بسپارید.

کشف کنید وقتی در حال یادگیری چیزی هستید و می‌خواهید اطلاعات‌تان را افزایش دهید، کمتر احساس نگرانی می‌کنید. این احتمال قوی وجود دارد که شما بتوانید در مکان‌هایی که حتی تصورش را هم نمی‌کنید، چیزهای بیشتر و مفیدتری فرا بگیرید.

عضلات خود را منبسط کنید بعضی از عضلات بدن خود مانند بازو یا عضلات پائین را منقبض کنید و سپس به سرعت آنها را رها

کنید. تفاوت میان «انقباض» و «انبساط»، میزان آرامش شما را تعیین می‌کند.

«ترجمه سپیده خلیلی»

رسم میهمانی

✽ در حضور میهمانان خود از قیمت میوه و غذاهای تهیه شده صحبت نکنید؛ حتی اگر آنها را چندین برابر قیمت معمول خریده باشید.

✽ اگر میهمان شما به‌طور سهوی ظرف یا وسیله‌ای را شکست، به او نگاه خاص نکنید و عصبانی نشوید بلکه با ملایمت بگویید اشکالی ندارد. آرامش و گذشتن از این موضوع، بهترین چاره است. خودتان را کنترل کنید تا شخصیت بهتری از خود نشان داده باشید.

✽ اگر نگران خرابی وسایل منزلتان هستید، این نگرانی را به میهمانان نشان ندهید. یا باید نسبت به این امر بی‌خیال باشید یا میهمان به خانه‌تان دعوت نکنید.

✽ با تمامی میهمانان صحبت کنید و به یک اندازه از همه پذیرایی

کنید تا مبادا یک یا چند نفر از میهمانان در این محفل، احساس غربت و انزوا کنند.

✽ به هیچ وجه و تحت هیچ بهانه‌ای به کودکان میهمان پرخاش نکنید؛ البته میهمانان باید خودشان در چنین مواقعی توجه ویژه به فرزندان‌شان داشته باشند تا موجب مزاحمت و ناراحتی میزبان یا سایر میهمانان نشوند.

✽ به بشقاب غذا و میوه میهمان نگاه نکنید مگر زمانی که بخواهید به آن میهمان تعارف کنید که چیزی بخورد.

✽ به همه میهمانان احترام بگذارید و در کمال ادب و تواضع با آنان صحبت و از آنان پذیرایی کنید مخصوصاً در برخورد با کودکان، سالمندان و میهمانانی که به تازگی با آنان آشنا شده‌اید یا نخستین بار است که به منزل شما آمده‌اند.

✽ در حضور میهمانان، فرزندان خود را نصیحت یا توبیخ نکنید. به بهانه خندیدن و خنداندن یکدیگر، به تمسخر افراد حاضر در مجلس یا افراد غایب پردازید. کسی را در جمع تحقیر نکنید و

کسی را بیش از حد بزرگ جلوه ندهید و از تعریف و تمجید مبالغه آمیز پرهیز کنید.

✽ وسایل پذیرایی را باب میل و سلیقه میهمانان تهیه کنید و ساعات میهمانی را با آنها هماهنگ کنید.

✽ اگر با تأخیر وارد میهمانی می شوید، باید با تمام حاضران سلام و احوالپرسی کنید و یک بار دیگر با کسانی که کنارتان می نشینند، احوالپرسی مفصل تری داشته باشید.

✽ در میهمانی های رسمی ابتدا باید با آقا و خانم میزبان، سلام و احوالپرسی کرد. سپس به بزرگ ترها ابراز احترام و ادب کرد.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

میهمان شیرین کامان یزدی

نارین قلعه میبد این قلعه در مرکز شهر میبد واقع شده است. بنای اولیه قلعه را به سلیمان نبی نسبت می دهند و برخی اعتقاد دارند گنجینه سلیمان در آن مدفون است. این بنا از معدود بناهای باستانی خشتی ایران است که هنوز پایدار مانده و نمادی از هویت تاریخی و فرهنگی ایران است. بنای کهن دژ، بالای مرتفع ترین

پُشته گلی شهر به ارتفاع ۲۵ متر ساخته شده است و می‌توان از فراز آن، شهر را تماشا کرد.

قدمت نارین قلعه به دوره ساسانی می‌رسد اما برخی مورخان آن را به دوره تاریخی کیانیان نیز نسبت داده‌اند. کشف سفالینه‌های پیش از تاریخ در این قلعه، پیشینه این بنا را به چهار هزار سال پیش می‌رساند. نارین قلعه در اغلب دوره‌ها به عنوان ارگ حکومتی بوده و در بعضی دوره‌ها به عنوان پناهگاه استفاده می‌شده است. این بنا متشکل از دربند، دیوارهای تو در تو، خندق و برج و بارو بوده است. تمام فضاها و برج‌ها در این بنا پوشیده از روزن و تیرکش‌ها است که جنبه تدافعی قلعه را آشکار می‌کنند.

معبد پیر سبز چک‌چک اردکان در فاصله ۳۷ کیلومتری شهر اردکان و در دل کوه سر به فلک کشیده «چک‌چک»، زیارتگاه مقدس زرتشتیان موسوم به «پیر سبز چک‌چک» واقع شده است. در روزهای زیارت که از ۲۸ خرداد شروع می‌شود تا ۵ تیرماه ادامه دارد، تعداد زیادی از زرتشتیان به این معبد می‌آیند و اوستا

می خوانند. راه رسیدن به معبد به صورت پله‌ای با ۲۵۰ پله است که در شیب کوه ادامه دارد. می گویند نیک بانو دختر یزدگرد ساسانی که به این منطقه پناه آورده بود، در این نقطه از نظرها ناپدید شد.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

بالا رفتن سخت‌تر است!

چرا بالا رفتن، سخت‌تر از پایین آمدن است؟ خیلی سخت است که انسان سربالایی راه برود تا سرپایینی، به دلیل اینکه باید وزن خود را هم تحمل کند که احتیاج به انرژی بیشتری برای راه رفتن روی سطح بدون شیب دارد. برای ایجاد این انرژی، این فرایند در بدن صورت می‌گیرد عضلات به کشش بیشتری نیاز دارند. قلب برای تغذیه سلول‌های خونی و دفع مواد زائد باید کار بیشتری انجام دهد. شش‌ها نیز برای دفع دی‌اکسید کربن و گرفتن اکسیژن به کار بیشتری نیاز دارند. برای همین است که هنگام کوهنوردی و صعود هرچه بیشتر تلاش کنیم، تنفس ما سریع‌تر می‌شود. در چنین شرایطی بدن به اکسیژن بیشتری نیاز دارد.

در مقایسه با انرژی مورد نیاز هنگام پیاده‌روی روی یک سطح بدون شیب، کل مقدار انرژی اضافی مورد نیاز برای صعود، عبارت

است : وزن بدن ضربدر ارتفاعی که ما قصد صعود از آن را داریم. هرچه شیب بیشتر باشد، سریع تر این انرژی اضافی را صرف خواهیم کرد. صعود کردن از تپه‌ای که دارای شیب تندی باشد، مشکل تر از تپه‌ای است که دارای ارتفاع مشابهی است ولی شیب کمتری دارد. وقتی از بلندی به طرف پایین می‌آئیم، به انرژی بسیار کمتری نیاز داریم زیرا وزن بدن مان ما را به طرف پایین می‌کشد. البته این نیروی جاذبه است که ما را به طرف پایین می‌کشد، نیرویی که هنگام صعود باید بر آن غلبه کرد.

«ترجمه محمد و محمدرضا شمس»

اصولی ورزش کنید

در دنیای مدرن به هر جا می‌نگریم، ماشینی شدن را به‌خوبی می‌بینیم. استفاده از خودرو، آسانسور، کنترل از راه دور، پله‌برقی و ده‌ها مورد دیگر همگی تحرک را از انسان گرفته است. ارمغان این کم تحرکی در کنار شتاب زمان، معضل چاقی است که مهم‌ترین ابزار مقابله با آن ورزش مداوم و صحیح است. متأسفانه به دلیل وجود مشکلات فراوان ناشی از کمبود وقت و درگیری‌های فکری، تعداد کمی از مردم به ورزش می‌پردازند. به مدد صنعتی

شدن زندگی، ابزارهای ورزشی نیز به خانه‌ها وارد شده‌اند. هرچند نمی‌توان به صورت صددرصد به ابزار ورزشی خانگی امیدوار بود اما امید آن می‌رود که تعداد بیشتری از مردم به فکر سلامت بدن و در نتیجه سلامت روح شان باشند.

آیا تمامی وسایل و دستگاه‌های ورزشی موجود در بازار، علمی و استاندارد هستند تا با کمک آنها ورزش صحیحی انجام شود؟ متأسفانه چینی‌ها در این بازار هم رخنه و وسایلی تولید کرده‌اند که گاهی مضر هستند. زمانی که مقایسه بین ورزش‌های مخصوص هوای باز و مخصوص هوای بسته انجام شود، تمام مردم تمایل به گزینه اول دارند. نصب دستگاه‌های بدنسازی و ورزشی در پارک‌ها نیز به این تمایل عمومی افزوده است.

در همه دنیا مردم برای پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روانی به ورزش تشویق می‌شوند اما این موضوع از دو جهت قابل توجه است: یکی از نظر تجهیزات و امکانات ورزشی و دیگری آموزش و نحوه استفاده از ابزارها. به عقیده تمامی کارشناسان، اگر بخواهیم از حرکات مختلف ورزشی نتیجه مطلوب بگیریم، باید حرکات

ورزشی را اصولی انجام دهیم لذا اغلب صاحب نظران معتقدند اگر تخصص کافی ندارید، بهتر است تمرینات ورزشی را در باشگاه ها و زیر نظر مربیان انجام دهید و اگر با معیارها و اصول تربیت بدنی آشنا هستید یا از لوح های فشرده استفاده می کنید، اشکالی ندارد ورزش را در منزل پیگیری کنید.

«ابراهیم کربلایی»

گل گاوزبان

یکی از نوشیدنی های مفید که در زمستان سرد هواداران زیادی دارد، گل گاوزبان است. این گیاه سودمند، حاوی تانن ها، لعاب، ساپونین، اسیدسیلیک، و مواد معدنی مفید است. گل گاوزبان، بدن را تحریک می کند، مبادلات سلولی را تنظیم و سیستم اعصاب را آرام می کند. شیره تازه این گیاه برای درمان ناراحتی های عصبی بسیار سودمند است.

گل گاوزبان اثر صفرا آور، تصفیه کننده، ملین و تسکین دهنده دارد. از جوشانده هشت تا ده گرم گل گاوزبان در یک چهارم لیتر آب، برای درمان ناراحتی مجاری تنفسی، سرفه، گرفتگی صدا و ناراحتی برنش ها استفاده می شود. برگ های تازه گل گاوزبان

حاوی مقدار زیادی ویتامین ث است و معمولاً در اروپا از این برگ‌ها در تهیه نوعی سالاد بهاره استفاده می‌کنند و برای چاشنی آن نیز از انیسون سبز و پیاز استفاده می‌کنند.

از گل گاوزبان نوعی آب مقطر تهیه می‌شود که اثر ضد سودا و بلغم دارد و در بیماری‌های تنفسی و اعصاب مورد استفاده قرار می‌گیرد. مصرف جوشانده گل گاوزبان با عسل برای درمان آسم توصیه شده است. جویدن برگ تازه این گیاه در درمان جوش‌های چرکی دهان کودکان، برفک و سستی ریشه دندان‌ها و رفع حرارت دهان سودمند است. جوشانده گل گاوزبان دارای اثر نشاط‌آور است و موجب باز شدن رنگ چهره می‌شود و در رفع تنگی نفس، درد گلو و دلهره نافع است.

مخلوط گل گاوزبان با لیمو عمانی و کمی سنبل‌الطیب در درمان افسردگی کاربرد دارد. گل گاوزبان از جمله گیاهان دارویی است که روی حواس پنج‌گانه بدن اثر می‌گذارد و آنها را فعال می‌کند. این گیاه برای مبتلایان به بیماری‌هایی نظیر کلسترول، افسردگی، تب، سکته، تبخال، رماتیسم، یرقان،

سرماخوردگی، بی خوابی، ورم سینه، بواسیر، سرخک، انسداد کلیه ها، فشارخون، اسیداوریک، تپش قلب، سینوزیت، ورم حفره های بینی، بی اختیاری ادرار، ورم معده، دل درد، سوءهاضمه، تصلب شرایین، نفخ و نقرس اثربخش است.

مضرات گل گاوزبان: زیاده روی در مصرف گل گاوزبان برای افراد دارای طحال ضعیف و فشارخون پایین مضر است.

«کاظم کیانی»

فرش پاکیزه

ضد عفونی کردن و جلا دادن فرش اگر کسی با کفش روی فرش منزل شما آمد، برای تمیز کردن فرش بعد از جارو زدن، دستمال بزرگ حوله ای را آغشته به آب و سرکه سفید کنید و آرام روی پرزهای قالی بکشید. مقدار سرکه نباید زیاد باشد زیرا به فرش آسیب می رساند.

❧ اگر شامپو فرش در دسترس ندارید، وقت را تلف نکنید. دو قاشق چایخوری نمک و یک قاشق چایخوری مایع ظرفشویی را در یک لیتر آب حل کنید. آن را خوب هم بزنید تا کف کند. سپس کف آن

را برای تمیز کردن فرش استفاده کنید. این شامپو برای خشکشویی کردن پالتو نیز مناسب است.

زدودن لکه شمع از فرش، موکت و سطوح بافتدار ابتدا با جسمی نوک تیز مانند چاقو یا حتی ناخن، پارافین سخت شده را بردارید، سپس کاغذ مومی (روغنی) یا دستمال حوله‌ای بزرگ را تا کنید و روی لکه شمع قرار دهید. حالا اتو را در درجه گرم تنظیم کنید و روی سطح کاغذ چندین بار حرکت دهید. حرارت ناشی از اتو پارافین‌های باقیمانده در میان بافت‌ها را آب و جذب کاغذ می‌کند.

پاک کردن لکه‌های قدیمی از فرش برای برطرف کردن لکه‌های قدیمی بر جای مانده روی فرش، مقداری کف خمیر ریش روی محل لک بریزید. سپس محل را با پارچه مرطوب مالش دهید و بعد آن را با دستمال خشک تمیز کنید. محل لک را با پارچه تمیزی بپوشانید و جسم سنگینی مانند کتاب روی آن قرار دهید. اگر پارچه مرطوب شد، آن را عوض کنید تا رطوبت فرش از بین برود.

پاک کردن لکه کاکائو، چسب و بستنی از فرش برای برطرف کردن لکه کاکائو، چسب و بستنی، ابتدا به آرامی اطراف محل مورد نظر را جمع کنید تا لکه بیشتر پخش نشود. سپس یک قاشق چایخوری مایع ظرفشویی را در یک فنجان آب حل کنید و این محلول را با پنبه یا دستمال نرم و تمیز روی محل قرار دهید و بدون اینکه محل لکه را مالش دهید، به آرامی آن را تمیز کنید. اگر چند بار این عمل را تکرار کنید، اثر ماده ریخته شده به طور کامل از بین می‌رود. سپس محل مورد نظر را با دستمال مرطوب تمیز کنید.

پاک کردن لکه‌های رنگی از فرش برای پاک کردن لکه‌های قهوه، چای و مواد رنگی نظیر آب انگور از روی فرش، ابتدا برای جلوگیری از نفوذ بیشتر ماده ریخته شده، با حوله کاغذی یا دستمال کاغذی به آرامی رطوبت محل مورد نظر را بگیرید. سپس مقداری آب معدنی یا سودا روی آن بریزید و پس از چند دقیقه، محل را با دستمال پاک کنید. آنقدر این کار را تکرار کنید تا لکه‌ای روی فرش باقی نماند.

پاک کردن لکه مواد چرب از فرش برای برطرف کردن لکه
مواد چرب از جمله مداد شمعی و موادی مانند قیر، ابتدا مقداری
حلال غیر چرب که زود خشک نمی‌شود، روی پنبه مرطوب بریزید
و آن را آرام روی لکه قرار دهید. به این ترتیب، مقداری از ذرات
جذب پنبه و حلال روی آن می‌شود. این کار را آنقدر تکرار کنید
تا تمام لکه‌ها از بین برود. سپس محل را با پارچه مرطوب و تمیز
پاک کنید.

«سعیده یراقی، سین هشتم»

پرسش‌های بدیهی

☹️ بهش گفتم: «دیگه می‌خوام ازت جدا بشم.» گفت: «این حرف
آخرته؟» گفتم: «پس نه، این خلاصه‌ای بود از اخبار ایران و جهان،
لطفاً به ادامه خبر توجه فرمایید!»

☹️ گفتم: «نونوایی قیامت بود.» گفت: «یعنی شلوغ بود؟»
گفتم: «پس نه، داشتند گناهکارها را می‌انداختند توی تنور! به
نیکوکارها هم نون مجانی می‌دادند.»

☹️ به فروشنده گفتم: «آقا، پایه دوربین می‌خوام.» گفت: «برای

عکاسی؟» گفتم: «پس نه، می‌خوام پایه باشه، آخر هفته‌ها با هم
بریم دربند!»

☹ به مامانم گفتم: «دارم می‌رم کارواش.» گفت: «ماشین را هم
می‌بری؟» گفتم: «پس نه، دارم می‌رم اونجا دوش بگیرم!»

☹ به راننده گفتم: «بزن تو دنده، من هل می‌دم روشن بشه.»
گفت: «بزنم دو؟» گفتم: «پس نه، بزن سه، فوتبال داره!»

☹ گل خریده بودم، بردم خونه دادم به مامانم. گفت: «گله؟»
گفتم: «پس نه، آفساید بود، داور قبولش نکرد!»

☹ پایان نامه‌ام تموم شد، زنگ زدم به استاد. گفت: «می‌خوای
دفاع کنی؟» گفتم: «پس نه، می‌خوام حمله کنم!»

☹ پشه نشسته بود روی پام، داشت خونم را می‌خورد، دستم را
بردم بالا بزنمش. داداشم گفت: «می‌خوای بکشیش؟» گفتم: «پس
نه، خونش را خورده، می‌خوام بزنم پشتش آروغ بزنه، ببرم
بخوابونمش!»

☹ تو خونه جلوی رایانه نشسته بودم. داداشم از بیرون اومد و
گفت: «خونه‌ای؟» گفتم: «پس نه، تو جاده – تهران قم هستم، دارم
رانندگی می‌کنم.»