

با دسته گلی بهاری تقدیم می شود

- ۲ جوان ایرانی، جاهل نیست
- ۵ فضیلت سوره نازعات
- ۵ بشنویم و عمل کنیم!
- ۷ حاضر جواب تر از شاو
- ۸ خاطرات کودکی ها
- ۱۰ شب جمعه را دریابید
- ۱۱ به اندازه گلیم
- ۱۲ هزار دست پر از خواهش
- ۱۳ پرواز شانزدهوسی
- ۱۵ غلبه بر خشم با تدبیر
- ۱۷ بدترین دشمن و بهترین دوست
- ۱۹ آداب دیدار
- ۲۰ سلامت روح و روان
- ۲۲ گشتی در بجنورد
- ۲۴ نام کشورها از کجا آمده؟
- ۲۵ ورزش اصولی، ضامن سلامت
- ۲۹ در دسرهای بی خوابی
- ۳۰ یک نخود به رنگ بهار
- ۳۱ سرامیک پاکیزه
- ۳۳ چند گرم لبخند

جوان ایرانی، جاهل نیست

دوستان عزیزم! دقت کردید برخی افراد شیفته کشورهای آن سوی آب برای تعریف از فرهنگ بالای غیر ایرانی‌ها و گله و شکایت از پایین بودن سطح فرهنگ ایران و ایرانی، به برخی امور جزئی مانند نام بعضی از روزهای سال استناد می‌کنند! یکی از عاشقان ینگه دنیا می‌گفت: «غربی‌ها کارشان درست است آنان منبع احساس و محبت و عشق هستند، روزی برای تقدیر از مادران دارند، روزی برای احترام به کودکان و روزی مخصوص عشاق.»

این سخن او مرا واداشت یک بار تقویم را از ابتدا تا انتها ورق بزنم. وقتی مناسبت‌های مختلف سال شمسی و قمری را مرور می‌کردم، به نکات جالبی رسیدم که شاهدهی گویا بر غنای فرهنگ ایرانی و اسلامی ما است. من بدون اینکه تقویم سایر کشورها را دیده باشم، با اطمینان می‌گویم بعید است بتوان در سراسر جهان، ملتی را یافت که در نامگذاری روزها به تمام اقشار جامعه توجه کرده باشد. کدام ملت را می‌شناسید که علاوه بر روز احترام به حقوق کودکان، روزی برای بزرگداشت نوجوان داشته باشد و در یک روز خاص قشر جوان را زیر

پروبال مهر و محبت خود بگیرد. روز مادر و پدر که جای خود دارد، روزهای خاصی را هم برای تکریم سالمندان، بازنشستگان، پزشکان، معلمان، کارگران، مهندسان، صنعتگران، قوای نظامی و انتظامی اختصاص داده باشد.

بخشی از این مناسبت‌ها به فرهنگ اصیل و ریشه‌دار ایرانی ما باز می‌گردد و بخش زیادی از آن هم مربوط به فرهنگ عمیق و پربار اسلامی و شیعی است. یکی از مهم‌ترین تقدیرها توجه به جوانان است که ستون‌های استوار میهن تلقی می‌شوند. گرچه تجربه و موی سپید سالمندان، گنج ارزنده هر ملت برای پیشرفت تلقی می‌شود اما بازوی پر توان و ذهن خلاق و مبتکر جوانان، موتور محرکه یک اجتماع به شمار می‌رود.

روز جوان بهانه خوبی است برای اثبات احترام جامعه به نیروی فکر و جسم نسل جوان. اگر این احترام با اقدامات عملی و واقعی در جهت فراهم کردن موقعیت پیشرفت برای دختران و پسران جوان کشور همراه شود، پدیده‌ای به نام «خروج مغزها از کشور» کمرنگ می‌شود. جوانی که مطمئن شود استعداد و توانمندی او در کشور خودش از سوی مسئولان و مردم جدی گرفته شده، نیازی نمی‌بیند رنج غربت را به جان بخرد و با تحمل

اختلاف‌های فرهنگی و اجتماعی، اقامت در یک کشور دیگر را بر ماندن در شهر و دیار خود ترجیح دهد.

جوان ایرانی آن‌گونه که برخی قدیمی‌ها باور داشتند، جاهلی نمی‌کند و چنانکه معاصران معتقدند خام و نیخته عمل نمی‌کند. تنها خواسته او آن است که افکار و استعدادهای جدی گرفته شود! اگر چنین شود، پلکان نردبان پیشرفت را با سرعت بالا می‌رود و نام و پرچم کشورش را هم تا بالاترین قله‌های ترقی همراه می‌برد.

الگوی جوان ایرانی در تلاش برای رسیدن به اهداف عالی خود، جوانی برومند است که نام زیبایش تا همیشه تاریخ بر بام مردانگی و فداکاری می‌درخشد. او ستاره‌ای تابناک در آسمان کربلا شد که نور وجودش تا ابد روشنگر راه همه جوانان است و سالمندان با تجربه و آبدیده در کوره راه زندگی هم شاگردانی بی‌نام و نشان در مکتب او هستند که الفبای انسانیت و جوانمردی را از او فرا می‌گیرند.

روز جوان بر شما مبارک!

«سپیدار»

فضیلت سوره نازعات

نازعات، هفتادونهمین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۴۶ آیه است.

رسول خدا (ﷺ) فرمودند: «هر کس سوره نازعات را قرائت نماید، نگه داشتن و حسابرسی او در روز قیامت به اندازه یک نماز واجب طول می کشد تا اینکه وارد بهشت شود.» ایشان در جای دیگری فرمودند: «کسی که سوره نازعات را قرائت کند، در قبرش و روز قیامت تنها نیست و این سوره، انیس او می گردد تا وارد بهشت شود.»

امام صادق (علیه السلام) نیز فرمودند: «هر که سوره نازعات را قرائت نماید، سیراب از دنیا می رود و سیراب مبعوث و سیراب وارد بهشت می شود.»

بشنویم و عمل کنیم!

* کسی که سعی می کند خودش را بی عاطفه نشان دهد، مهربان تر از کسی است که تظاهر به مهربانی می کند.

* فرصت ها دیر می آیند، آهسته در می زنند و زود می روند پس هوشیار باشیم و فرصت های زندگی را دریابیم.

*** نعره هیچ شیری خانه چوبی را خراب نمی‌کند، از سکوت موریانه‌ها بترس!**

*** اغلب مردم به نیت فهمیدن، گوش نمی‌دهند. آنها گوش می‌دهند که جواب بدهند.**

*** درد اینجاست که نمی‌شود درد را به کسی فهماند.**

*** گاهی نمی‌دانی روی کدام خانه پا گذاشتی که خانه‌ات این‌گونه ویران شد!**

*** اگر پول داشته باشی، انسان‌ها تو را خواهند شناخت و اگر پول نداشته باشی، تو انسان‌ها را خواهی شناخت!**

*** برای شناخت بهتر آدم‌ها کافیست یک بار بر خلاف میل‌شان عمل کنی.**

*** خوشبختی یعنی خداوند آنقدر عزیزت کند که وجودت آرامبخش دیگران باشد.**

*** از زندگی آموختم تا با کفش کسی راه نرفتم، راه رفتنش را قضاوت نکنم.**

*** سخت‌ترین زندگی متعلق به کسی است که قصه‌اش تمام شده ولی عمرش نه!**

* کسی که بخواهد تو را ببیند، دنبال زمان خالی نمی‌گردد
زمانش را برایت خالی می‌کند.
* دنیا پر از آدم‌های خوب است. اگر نمی‌توانی یکی از آنها را
پیدا کنی، یکی از آنها باش.
* زمان، افراد را عوض نمی‌کند بلکه حقیقت آنها را آشکار
می‌کند.

«گردآوری: ایران پرخنده»

حاضر جواب‌تر از شاو

هنگامی که یکی از نمایشنامه‌های برناردشاو، نویسنده بذله‌گوی
انگلیسی، در آمریکا روی صحنه رفت، یک بانوی هنرمند تئاتر
ایفای نقش مهم آن را بر عهده گرفت. وقتی شاو شنید که
نمایش او در آمریکا مورد توجه قرار گرفته و خانم هنرمند نقش
خود را با مهارت اجرا کرده است، تلگرام تشویق آمیزی برای او
فرستاد که چند کلمه بیشتر نبود: «عالی! قابل تحسین! موجب
تشکر!»

خانم هنرمند از دریافت این تلگرام برناردشاو بسیار خرسند
شد و در جواب شاو تلگرامی به این شرح فرستاد: «اختیار
دارید، قابل این همه تعریف و ستایش نبود.» شوخ طبعی

برناردشاو گل کرد و خواست سربه سر خانم هنرپیشه بگذارد.
پس این تلگرام را برایش فرستاد: «به خود نگیرید! اظهار نظر
من راجع به نمایشنامه بود.» خانم هنرپیشه نیز در جواب
برناردشاو نوشت: «البته، جواب من هم راجع به همان بود!»
«محمود جرابادی»

خاطرات کودکی‌ها

سلام ای خاطرات کودکی‌ها
صدای داس و آب و نان و بابا
تو را تا بی نهایت دوست دارم
تو ای زیباترین میراث دنیا
تو یادم داده‌ای پروانه باشم
برای بچه‌ها چون سایه باشم
مرا تا قله‌های عشق بردی
تو گفتی با خدا همسایه باشم
تو ای با روح و جان من صمیمی
تو ای آموزگارم، بهترینی
کند در چهره‌ات گل آشیانه
کلید مشکلات سرزمینی

شکوه دست‌های آسمانی
کلید مخزن گنج الهی
پیمبر گفته من آموزگارم
علی شد بنده روح معانی
دوباره دوره کردی کودکی را
دوباره بخش کردی عاشقی را
دوباره قلب من تا بیکران رفت
دوباره صرف کردی سادگی را
تو ای آموزگارم زنده باشی
همیشه خرم و پاینده باشی
گرفتم جان تازه از وجودت
الهی هر کجایی زنده باشی
به نامت نامه را کردم چو آغاز
شدم مانند گل از غنچه‌ای باز
چه دلتنگت که بودم من شب و روز
شدم مثل کبوتر شوق پرواز
سرود و شعر را یادم تو دادی
غم و اندوه بر بادم تو دادی

زمستان گرچه سرما بود سوزان
حرارت بر دل و جانم تو دادی
تو گفתי با عدو باشیم در جنگ
به ما گفתי که دنیا هست نیرنگ
اگر همت کنی پیروز هستی
مثال داستان چشمه و سنگ
خدایا این من و این نسل فردا
شدم آموزگار قاصدک‌ها
هر آنچه گفت او من یاد دارم
کنارم باش جان بخشم به گل‌ها

«عباسعلی جاویدان»

شب جمعه را دریابید

انبیای الهی با اینکه دارای مقام استجابت دعا بودند ولی اگر از آنها تقاضای دعایی می‌شد، دعا را به شب و سحر جمعه موکول می‌کردند. حضرت یعقوب (علیه السلام) در جواب فرزندانش برای استغفار گفت: «بزودی برایتان به سوی پروردگارم استغفار می‌کنم.» امام صادق (علیه السلام) در تفسیر این آیه فرمودند:

«حضرت یعقوب (علیه السلام) استغفار برای فرزندان را برای درک
سحر جمعه به تأخیر انداخت.»

مستحب است در پایان روز پنجشنبه به این نحو استغفار کنیم:
«آمرزش خواهم از خدایی که معبودی جز او نیست، زنده و
پاینده است و به سویش توبه کنم، توبه بنده فروتن بینوای
درمانده که نتواند به نفع خویشتن کاری کند، نه دفع شری و نه
سود و زیانی و نه زندگی و مرگی و نه رستاخیزی و درود خدا
بر محمد (صلی الله علیه و آله) و عترت پاک و پاکیزه و برگزیدگان نیکش و
سلام کاملش بر ایشان باد.»

«الله خرمی شاد»

به اندازه گلیم

روزی شاه عباس از راهی می گذشت. درویشی را دید که روی
گلیم خود خوابیده و چنان خود را جمع کرده که به اندازه گلیم
خود در آمده است. شاه دستور داد یک مشت سکه به درویش
دادند. درویش شرح ماجرا را برای دوستان خود گفت. در میان
آن جمع درویشی بود که به فکر افتاد او هم از انعام شاه نصیبی
ببرد. به این امید، سر راه شاه تخته پوستی را پهن کرد و به
انتظار بازگشت شاه نشست.

وقتی مرکب شاه از دور پیدا شد، درویش روی پوست خوابید و برای اینکه نظر شاه را جلب کند، دست‌ها و پاهاى خود را به دو طرف دراز کرد، طوری که نصف بدنش روی زمین بود. در این حال شاه رسید و او را دید. فرمان داد آن قسمت از دست و پای درویش را که از گلیم بیرون مانده بود قطع کنند. یکی از ملازمان شاه گفت: «شما در زمان رفتن، درویشی را در مکانی خفته دیدید و به او انعام دادید اما در بازگشت، درویش دیگری را خفته دیدید و سیاست فرمودید، چه رازی در این کار است؟» شاه گفت: «درویش اولی پایش را به اندازه گلیم خود دراز کرده بود اما درویش دومی پایش را از گلیمش بیشتر دراز کرده بود.»

«**خاهید قادری نسب**»

هزار دست پر از خواهش

خدا کند که بهار رسیدنش برسد

شب تولد چشمان روشنش برسد

چو گرد بر سر راهش نشسته‌ام شب و روز

به این امید که دستم به دامنش برسد

هزار دست پر از خواهشند و گوش به زنگ

که آن انارترین، روز چیدنش برسد
چه سال‌ها که در این دشت، خوشه چین ماندم
که دست خالی شوقم به خرمنش برسد
بر این مشام و بر این جان چه می‌شود یارب
نسیمی از چمنش، بویی از تنش برسد
خدای من دل چشم انتظار من تا چند
به دور دست فلک بانگ شیونش برسد؟
چقدر بر لب این جاده منتظر ماندن؟
خدا کند که از آن دور، توسنش برسد

«سعید بیابانکی»

پرواز شانزده‌وسی

جیم اسمیت اهل نیویورک بود. او قصد سفر به لاس‌وگاس را داشت، بلیتی خرید و عازم فرودگاه شد. چون کمی زودتر از زمان پرواز به فرودگاه رسیده بود، تصمیم گرفت روی ترازو بایستد، سکه‌ای بیندازد و ببیند وزنش چقدر است. گزارش ترازو چنین بود: «نام شما جیم اسمیت و وزن‌تان ۱۰۰ کیلو است و قصد دارید با پرواز شانزده‌وسی عازم لاس‌وگاس شوید.»

از اینکه همه اطلاعات ترازو درست بود، تعجب کرد. فکر کرد کسی می‌خواهد او را دست بیندازد. بنابراین، بار دیگر روی ترازو رفت و سکه دیگری انداخت. گزارش دستگاه چنین بود: «نام شما هنوز جیم اسمیت است. هنوز هم وزن‌تان ۱۰۰ کیلو است و کماکان قصد دارید با پرواز ساعت شانزده‌وسی عازم لاس‌وگاس شوید.»

دیگر کاملاً مشکوک شده بود. این بار تصمیم گرفت کسی که وی را دست انداخته است، گول بزند. به اتاق آقایان رفت و لباسش را عوض کرد. مدتی طول کشید تا تغییر قیافه بدهد. بار دیگر روی ترازو رفت، سکه‌ای انداخت و این گزارش را روی ترازو خواند: «نام شما هنوز هم جیم اسمیت است. هنوز هم وزن‌تان ۱۰۰ کیلو است ولی از پرواز ساعت شانزده‌وسی به مقصد لاس‌وگاس جا مانده‌اید.»

اصل موفقیت بیشتر انسان‌ها رؤیاهایی در سر دارند و با شوق و ذوق فراوان برای تحقق آنها تلاش می‌کنند. برای رسیدن به اهداف خود، گام‌هایی برمی‌داریم اما در طول مسیر، موانعی سر راهمان قرار می‌گیرد و احساس خستگی می‌کنیم. بنابراین،

چشم از هدف برمی‌داریم و در نهایت رؤیاهای مان را به دست فراموشی می‌سپاریم. سرانجام، زمانی متوجه می‌شویم چه اتفاقی افتاده که دیگر فرصتی برای شروع دوباره در اختیار نداریم. برای کسب موفقیت‌های بزرگ، همواره چشم به هدف بدوزید و لحظه‌ای دست از تلاش برندارید.

« ترجمه مرجان توکلی »

غلبه بر خشم با تدبیر

هنگام مواجهه با موقعیت‌هایی که دیگران تلاش می‌کنند شما را تحت فشار قرار دهند و خواسته‌شان را به شما تحمیل کنند، بهترین عکس‌العمل چیست؟ ابتدایی‌ترین فکری که به ذهن می‌آید، لزوماً بهترین گزینه نیست. چه خوب است که بتوانیم با بررسی عمیق موضوع و به کار گرفتن عقل سلیم، گزینه مناسب را انتخاب کنیم.

یک تجربه ساعت از دوازده ظهر گذشته بود و کلینیک خلوت بود. با همکاران صحبت می‌کردیم. جوانی که از فاصله ۲۰۰ متری مشخص بود معتاد است، با مادر پیرش وارد کلینیک شد در حالی که دندان‌درد شدیدی داشت. او را نزد من

فرستادند، وضعیت دندان‌ش و خیم بود و بدون مصرف آنتی‌بیوتیک، هم برای خودش و هم برای ما در دسر زیادی ایجاد می‌کرد. مادرش هم پی‌درپی التماس می‌کرد که فوری پسرش را درمان کنیم. با عصبانیت به مادرش گفتم: «چرا اینقدر قسم می‌دهید؟! تا آنتی‌بیوتیک مصرف نکند، نمی‌توان درمانش کرد.» پسر داد می‌کشید: «این همه راه آمده‌ام، باید همین الآن کارم انجام شود.» گفتم: «چیزی که فراوان است درمانگاه، به درمانگاه محل خودتان برو.»

کار داشت بالا می‌گرفت، از او اصرار و از من انکار. دستیارها مرا به زور از اتاق بیرون بردند. همکار دیگرم که چند سالی بزرگ‌تر و با تجربه‌تر از من بود، سراغ بیمار رفت. بعد از چند دقیقه، مادر و پسر بی سرو صدا از کلینیک بیرون رفتند. شگفت‌زده به همکارم گفتم: «به آنها چه گفتید که اینطور آرام شدند؟» گفت: «اگر قرار باشد با هر بیمار چنین داد و فریادی بکنیم که باید رختخواب‌مان را در کلانتری محل بیندازیم. این‌گونه بیمارها را باید رد کرد اما نه با داد و فریاد. من در عین حال که با او و مادرش همدردی می‌کردم گفتم: مشکل شما

آنقدر پیچیده است که درمان آن نیاز به وسایل بسیار تخصصی دارد و متأسفانه در کلینیک ما این وسایل موجود نیست. شما به یک کلینیک دانشگاهی برو و سؤال کن. شاید آنها بتوانند کمکت کنند. او پذیرفت و بدون عصبانیت، درمانگاه را ترک کرد.»

تحلیل در این تجربه، پزشک با تجربه‌تر، با بهره‌گیری از نیروی تدبیر و استدلال منطقی توانست شرایط را به نحو مطلوبی کنترل کرده و از ایجاد تنش و ناراحتی برای خودش و اطرافیان جلوگیری کند.

«سعید سهیلی»

بدترین دشمن و بهترین دوست

به اتفاق دوستم به یک میهمانی دعوت شده بودیم. همان‌طور که به جمع میهمان‌ها نگاه می‌کردم، از دوستم پرسیدم: «به نظر تو چگونه می‌شود از بین همه افراد جامعه، دوست و دشمن را شناخت؟» دوستم پس از کمی تأمل، با لبخند گفت: «به سادگی! دوست‌داری بدترین دشمن و بهترین دوست را در این جمع معرفی کنم؟» بهت زده گفتم: «آری! مگر چنین چیزی ممکن است؟»

دوستم گفت: «بله! یک روش آسان اما کمی پیچیده دارد. ابتدا در قلبت نیت کن و چشمانت را ببند. بعد با انگشت به یکی از جهت‌ها اشاره کن. من که از این روش جواب گرفتم.» با ناراحتی گفتم: «داری مرا سر کار می‌گذاری؟» با لبخند گفت: «البته که نه.» گفتم: «پس الآن امتحان کنیم!» چشم‌هایم را بستم و نیت کردم تا بزرگ‌ترین دشمنم را در آن میهمانی بشناسم. بدون هیچ عمد یا تصمیمی با انگشت به روبه‌رو اشاره کردم. وقتی چشم‌هایم را باز کردم، از آنچه دیدم، متعجب شدم! دوستم گفت: «در قضاوت عجله نکن! بگذار انگشتان تو را ببینم. یکی از انگشت‌های تو فرد مقابلت را و سه انگشت دیگر هم خودت را نشان می‌دهند. خوب! با اکثریت آرا تصویب شد خودت کسی هستی که بزرگ‌ترین ضربه‌ها را از آن خوردی و می‌خوری. نکته دیگر اینکه خودت هم می‌توانی بهترین دوست خود و هم بدترین دشمنت باشی بستگی به تصمیم و انتخاب خودت دارد!» من تا دقایقی مات و مبهوت به انگشتانم نگاه می‌کردم. هرگز از خود نگریزید شما بجز خودتان چیزی ندارید!

«امیررضا آرمیون»

آداب دیدار

هنگامی که دو نفر با هم مواجه یا به هم معرفی می‌شوند، از سه راه ممکن است ارتباط با یکدیگر را آغاز کنند: با صحبت، تماس فیزیکی یا با نگاه. در ابتدای آشنایی ممکن است یک یا چند مورد از این اتفاقات بیفتد نگاه محبت آمیز، صحبت لطیف و یا تماس حسی به شکل دست دادن، بغل کردن یا روبوسی. بهتر است هر یک از موارد یاد شده با آداب و عرف شناخته شده برای طرفین و با صمیمیت انجام شود.

دست دادن، یک ارتباط مقدماتی است که اگر دور از انتظار طرفین باشد، انرژی خوبی منتقل نمی‌شود زیرا ذهن در حال تحلیل و تعجب از رفتار طرف مقابل است اما اگر رفتارها مشخص و قابل پیش‌بینی باشد، تبادل انرژی بخوبی صورت می‌گیرد. برای دست دادن و ابراز محبت، بهتر است اول بزرگ‌ترها دست خود را به سمت کوچک‌ترها دراز کنند. به عبارت دیگر، ابراز محبت با دست دادن از سمت کسی آغاز می‌شود که بیشتر باید مورد احترام قرار گیرد.

✿ وقتی نزد کسی می‌روید، هیچ‌وقت دست‌تان را در جیب نگذارید حتی اگر در محل کار نزدیک‌ترین دوست خود هستید سعی کنید هرچه زودتر این عادت را کنار بگذارید زیرا دست در جیب کردن، هیچ توجیهی ندارد.

✿ هنگام خمیازه کشیدن، دهان خود را خیلی باز نکنید.

✿ در حضور دیگران با انگشت‌هایتان صدا ایجاد نکنید و مدام با آنها بازی نکنید.

✿ در حضور دیگران پشت خود را راست نگه دارید و هنگام نشستن قوز نکنید، مستقیم راه بروید، سرتان را بالا نگه دارید، صورت خود را از دیگران پنهان نکنید، به فنجان چای خیره نشوید و حواس‌تان را متوجه مخاطب‌تان کنید.

« لایلا پور نعمتی و حمیدرضا غیوری »

سلامت روح و روان

دوستی‌هایتان را تقویت کنید اگر در انجام مسئولیت‌هایتان جدی هستید، به یاد داشته باشید مهم‌ترین مسئله‌ای که باعث پشیمانی می‌شود، نادیده گرفتن روابط انسانی با دوستان و نزدیکان است. روابط خود را با دوستان نادیده نگیرید، کار ناتمام را می‌شود تمام کرد اما دوستی از دست رفته یا دل

شکسته را نمی‌توان جبران کرد.

با رفتار خوب، روی دیگران اثر بگذارید همان‌طور که رفتار و حالات جمع می‌تواند روی فرد اثر بگذارد، فرد مصمم و با اراده هم می‌تواند روی جمع تأثیر بگذارد. سعی کنید با حرکات آرام و صحبت شمرده، احساس آرامش را به جمع منتقل کنید.

گفتن نه را تمرین کنید قبل از آنکه فکر و ذهن‌تان تحت تأثیر موضوعی قرار گیرد، می‌توانید کارهای زیادی را انجام دهید. سعی کنید کاری را انجام دهید که می‌خواهید، سپس مؤدبانه اما محکم تمام درخواست‌های دیگر را نپذیرید.

نگرانی‌هایتان را بنویسید چیزهایی را که باعث نگرانی شما می‌شوند، یکی یکی روی کاغذ یادداشت کنید. حتماً تعجب می‌کنید زیرا می‌بینید با همین کار کوچک، نگرانی‌های شما رفع می‌شود. پس از یادداشت مشکلات خود، باید احتمال وقوع آنها را بازنگری کنید. ۹۰ درصد مواقع، این احتمال بعید به نظر می‌رسد.

پاهای خود را بالاتر قرار دهید گاهی اوقات از جمله زمان خستگی، پاهای خود را بالاتر از سایر نقاط بدن قرار دهید. برای مثال، به پشت بخوابید و پاهایتان را روی میز کوچکی بگذارید. این کار گردش خون شما را بهبود می‌بخشد و آرامش را به همراه می‌آورد.

لحظات زیبا را ثبت کنید خود را به این امر عادت دهید که لحظات زیبای زندگی‌تان را بنویسید، از آنها عکس بگیرید یا آنها را در رایانه ضبط کنید. سپس گاه‌گاهی آنها را مرور کنید و در باره‌شان فکر کنید و از یادآوری این خاطرات زیبا که همراه کارهای روزمره‌تان می‌شوند، لذت ببرید.

«ترجمه سپیده خلیلی»

گشتی در بجنورد

عمارت آینه‌خانه مفخم این خانه متعلق به سردار مفخم در شمال شهر بجنورد واقع شده است. ساختمان باشکوه آن از آثار دوره ناصری بوده و در گذشته به «دارالحکومه مفخم» معروف بوده است. این بنا به دلیل تالاری که با تزیینات آینه‌کاری زیبا در طبقه فوقانی آن وجود داشت، «تالار آینه» هم نامیده

می‌شد. در این قالار، تصاویر شخصیت‌های برجسته عصر صفوی و قاجار نیز ترسیم شده است. عمارت آینه‌خانه دارای سه درب ورودی است که هر سه به راهرویی در طبقه اول منتهی می‌شوند. سقف بنا، مشبک چوبی است که از شاخص‌های معماری دوره قاجار است. این عمارت اکنون به عنوان اداره میراث فرهنگی و موزه مردم‌شناسی بجنورد مورد استفاده است. گردشگاه بابا امان این پارک زیبا در ۱۰ کیلومتری بجنورد و در مسیر جاده بجنورد-مشهد قرار دارد. هوای خوب و زیبایی‌های این گردشگاه سبب جذب گردشگران زیادی به این منطقه می‌شود.

بنای سنگی اسپاخو این بنا در جاده بجنورد-گلستان واقع شده است. بنا متعلق به دوره ساسانی و دارای مصالح سنگی و ساروج است. به نظر می‌رسد این بنا قبلاً آتشکده بوده و دارای یک ایوان، اتاق و گنبد است.

روستای اسفیدان در مسیر جاده بجنورد-مشهد، نرسیده به پارک بابا امان و بعد از روستای نوده چناران، روستایی زیبا در دل کوه وجود دارد که به آن «اسفیدان» می‌گویند. این روستا به دلیل نوع معماری خاص خود و بافت پلکانی، «ماسوله

بجنورد» نام گرفته است. نماد این روستا درخت سندل است که از دسته درختان کهنسال ایران محسوب می‌شود. روستای اسفیدان جاذبه‌هایی همچون دره و چشمه هنوز، دره و آبشار بارگه، برج‌های اسفیدان و تاش‌قلعه دارد. از آثار دیگر این روستا، گورستان قدیمی آن است که مرده‌ها را به‌صورت عمودی دفن کرده‌اند.

شهر تاریخی بلقیس این شهر در سه کیلومتری اسفراین و در جاده سبزوار-اسفراین واقع شده است. با حفاری‌های باستان‌شناسی، سفال‌هایی مربوط به عهد صفوی از دل خرابه‌های شهر تاریخی بلقیس بیرون آمده است. این آثار نشان می‌دهند که اسفراین در دوره پیش از اسلام نیز وجود داشته است. به نظر می‌رسد قدمت این شهر، بیشتر از دوره صفویه بوده و در دوره صفویه بازسازی شده است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران. مسعود سنوبری»

نام کشورها از کجا آمده؟

برخی کشورها یک نام رسمی دارند و یک نام رایج. نام رسمی کشور هلند «ندرلندز» است و کشور فنلاند را مردمش «سوآمی» می‌نامند. نام برخی کشورها از نام کاشفان یا فاتحان آنها و

گاهی از نام قبایل بومی ساکن آن سرزمین‌ها گرفته شده است. آمریکا به یاد «آمریکو وِسپوچی، گردشگر سفر کرده به این قاره»، فرانسه به یاد «فرانکشی مهاجم به این کشور» و انگلستان به یاد «آنگل‌ها» به این نام‌ها نامیده شده‌اند.

یونانیان و رومیان، انگلستان را «آلیون» نامیدند که احتمالاً از کلمه «آلبوس» به معنای سفید اقتباس شده و اشاره‌ای است به صخره‌های سفید یعنی اولین چیزی که رومی‌ها هنگام ورودشان به انگلستان مشاهده کردند. اسپانیا در زبان اسپانیایی «اسپانا» و در لاتین «هسپانیا» است.

یک داستان جالب درباره نام منطقه «کِبِک» کانادا وجود دارد. گفته می‌شود این منطقه به این سبب کِبِک نامیده شد که دریانوردان فرانسوی، اولین بار یک دماغه بلند سنگی را دیدند، فریاد زدند: «کِلِ بَک». این عبارت به زبان فرانسه یعنی چه دماغه‌ای!

«ترجمه محمد و محمدرضا شمس»

ورزش اصولی، ضامن سلامت

شادی واقعی آن است که از درون انسان بجوشد و موجب رضایت درونی شود و امکان بروز بیماری‌ها را تا حد بسیار

زیادی کاهش دهد. تحقیقات نشان داده شاد بودن، خوشبین بودن، رعایت تغذیه مناسب و قواعد صحیح ورزشی می‌تواند به افزایش توانمندی افراد کمک کند.

افرادی که واقعاً شاد هستند، -نه اینکه در ظاهر و میان جمع شاد باشند ولی در درون خود غمگین باشند-، کمتر بیمار می‌شوند زیرا این افراد استرس کمتری دارند. البته کم کردن میزان تأثیر استرس بر همه بیماری‌ها کار آسانی نیست اما افراد شاد و خوشبین، از بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، گوارشی، عصبی و روانی، فشارخون و کلسترول دور می‌مانند و با ناملایمات بهتر کنار می‌آیند. افراد خوشبین و شاد، سیگار نمی‌کشند، فعالیت مرتب ورزشی و تغذیه صحیح و منظم دارند. بهتر است برای انجام تمرین‌های ورزشی اصولی، موارد زیر مورد توجه قرار گیرد.

◀ از آناتومی بدن و بافت عضلات آگاهی پیدا کرده و از تمرین‌های اثرگذار استفاده کنید.

◀ قسمت‌های مختلف بدن را به صورت هماهنگ و بطور کامل و همزمان با هم تقویت کنید.

◀ شدت و تکرار تمرین را مطابق با دستور مربی یا پزشک رعایت کنید و از سیستم تمرینی متناسب و هماهنگ با فیزیک بدن خود استفاده کنید.

◀ بدن انسان طوری طراحی شده که با تمرین، فشار زیاد را تحمل و به آن عادت می‌کند. پس نقاط ضعف و قوت بدن خود را بشناسید و برای رفع نقاط ضعف و ارتقای نقاط قوت آن تلاش کنید. ظرفیت واقعی بدن خود را در تمرین‌ها به کار بگیرید و از تحمیل بار اضافه و فشار وزنه در بدنسازی در زمان کوتاه و به صورت شتابزده دوری کنید.

◀ در هر سه تا هشت هفته یعنی هر دو ماه یک بار، سیستم تمرینی خود را تغییر دهید.

◀ سلامت خود را فدای بدنسازی نکنید. یک فرد می‌تواند سلامت باشد اما بدنش خیلی ورزیده نباشد اما کسی که بدنسازی صرف را اولویت زندگی خود قرار دهد، ممکن است سلامت خود را از دست بدهد که در این صورت، دیگر بدن ورزیده هم به هیچ کارش نمی‌آید.

◀ از آینده خود تصویری زیبا در ذهن بسازید و همواره روی

آن تمرکز کنید.

◀ **تمرین خود را با تغذیه مناسب هماهنگ کرده و با تمرین‌های هوازی، از چربی بدن خود بکاهید. تغذیه صحیح برای حفظ، رشد و ترمیم بافت‌های آسیب دیده، تنظیم اعمال حیاتی، تولید انرژی و سایر فعالیت‌ها لازم است.**

در غذاها، شش نوع ماده متفاوت وجود دارد شامل: کربوهیدرات‌ها (قند)، چربی‌ها، پروتئین‌ها که همگی برای حفظ اعمال بدن و ساختن سلول‌ها نقش ایفا می‌کنند، ویتامین‌ها، املاح و آب که این سه مورد انرژی‌زا نیستند ولی در انجام واکنش‌های بیوشیمیایی بسیار مهم هستند.

برای افزایش کارایی مغز و ارتقای هوش به این توصیه‌های ساده اما اثرگذار توجه کنید: مصرف روغن ماهی از طریق چربی امگا ۳ موجود در آن، مصرف منظم سبزیجات خام و تازه، میوه، تخم‌مرغ و عسل، پرهیز از مصرف مواد غذایی شیرین و شکر و لزوم مصرف مرتب میوه‌های تیره رنگ مانند توت فرنگی.

«اجراهم کربلائی»

در دسرهای بی خوابی

پژوهشگران علوم پزشکی می‌گویند بی‌خوابی، چین و چروک‌های صورت را افزایش می‌دهد. پوست به‌عنوان یک نگهبان از بدن در برابر آسیب‌های خارجی همچون سموم موجود در محیط و آسیب‌های ناشی از تابش نور خورشید محافظت می‌کند. مطالعات گذشته، ارتباط میان اختلالات مزمن خواب با مشکلات سلامتی مانند چاقی مفرط، دیابت، سرطان و آسیب به سیستم دفاعی بدن را اثبات کرده بود. مطالعات جدید برای اولین بار به تأثیرات خواب ناکافی بر سلامت پوست و تسریع روند پیر شدن پوست پرداخته است.

محققان در این مطالعه، پرونده پزشکی ۶۰ زن ۳۰ تا ۴۹ ساله را مورد بررسی قرار دادند. نیمی از این زنان با اختلال و کمبود خواب درگیر بودند. علائم تسریع روند پیر شدن پوست مانند خطوط عمیق، رنگدانه‌های غیر معمول، شل شدن پوست و کاهش قابلیت ارتجاعی آن در افرادی که از خواب کافی و مناسب بی بهره بودند، بیشتر به چشم می‌خورد. همچنین

۴۴ درصد از افرادی که خواب مناسب نداشتند، از چاقی مفرط رنج می‌بردند و این در حالی است که میزان چاقی در افراد با خواب مناسب حدود ۲۳ درصد بود.

« ماهنامه مطب »

یک نخود به رنگ بهار

نخود سبز حاوی ویتامین‌های آ، ب، پپ و مواد معدنی آهن، کلسیم، پتاسیم و فسفر و همچنین ملین، مدرّ، شیرافزا، تب‌بر، مقوی حافظه، صاف کننده صدا، قلیایی کننده خون و صفرا آور است. به مبتلایان به حصبه توصیه شده است که سوپی را با ماش، شوید و نخود سبز تهیه و مصرف کنند. مصرف نخود سبز با شیر، صدا را صاف می‌کند. نخود پخته همراه انیسون و دارچین برای مبتلایان به صرع مفید است.

مصرف نخود سبز که به آن نخود فرنگی هم می‌گویند، برای پیشگیری از آپاندیس مؤثر است. مصرف نخود سبز برای مبتلایان به کلسترول، فشار خون، احتقان کبد، گواتر، پروستات، کم‌خونی، یبوست، واریس، بواسیر، نقرس، دیابت، کک‌ومک، خونریزی بینی، یرقان، مسمومیت و ناراحتی‌های معده، طحال،

کلیه و دستگاه عصبی سودمند است. نخود سبز به خاطر داشتن مواد پروتئینی دارای ارزش غذایی است و چون دارای مواد قندی و نشاسته‌ای کمی است، برای تکمیل مواد غذایی روزانه و تعادل تغذیه مفید است. دانه نخود سبز دیر هضم است ولی اثر مدرّ دارد.

مضرات نخود نخود به علت داشتن مقداری نوکلئین، اسیداوریک تولید می‌کند. بنابراین، اشخاصی که مبتلا به نقرس هستند مجاز به خوردن آن نیستند. همچنین نخود سبز، نفاخ است و افرادی که روده ضعیف دارند، از خوردن آن پرهیز کنند. افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند زخم روده و اثنی‌عشر، کلسترول، ناراحتی مثانه، فشارخون، تصلب شرایین، نفخ، ناراحتی تیروئید، آترومی و ضعف کبد از مصرف نخود خودداری کنند.

« کاظم کیانی »

سرامیک پاکیزه

حفظ دوام و زیبایی سرامیک بهتر است سرامیک‌ها را به‌طور مرتب با اسفنج مرطوب تمیز کنید. بعد با استفاده از

پارچه نرم یا اسفنجی، سرامیک را خشک کنید و رطوبت آن را بگیرید. اگر به طور مرتب سرامیک‌ها را تمیز کنید، از تجمع لکه‌ها و ایجاد لکه‌های پایدار که به سختی پاک می‌شوند، جلوگیری می‌شود. استفاده از کمی الکل و پودر ماشین لباسشویی با آب برای نظافت سرامیک هم کار خوبی است.

تمیز کردن خطوط میان سرامیک اگر خطوط میان سرامیک‌ها کدر و بدرنگ شده است، مقدار کمی ماده شوینده به یک لیتر آب بيفزایید. سپس با اسفنج آغشته به این محلول، خطوط میان سرامیک‌ها را با دقت پاک کنید تا لکه‌ها و مواد زایدی که در این خطوط مانده پاک شود. از مواد شوینده غلیظ و قوی برای سرامیک استفاده نکنید زیرا ممکن است روی سطح سرامیک خط بیندازد. همیشه پیش از استفاده از هر نوع ماده پاک کننده، برچسب روی آن را مطالعه کنید تا با اطمینان کافی آن را مصرف کنید.

سرامیک‌های خیلی کثیف اگر سرامیک‌ها خیلی کثیف هستند، از این محلول برای پاک کردن آنها استفاده کنید. یک چهارم پیمانه جوش شیرین، یک دوم پیمانه سرکه و یک پیمانه آمونیاک را در یک سطل آب گرم حل کنید. این محلول برای

پاک کردن و زدودن رسوبات و آلودگی سرامیک مفید است. البته حتماً پیش از استفاده از این محلول، هواکش را روشن یا پنجره را باز کنید و برای جلوگیری از ایجاد هرگونه حساسیت پوستی، دستکش به دست کنید. وقتی محلول را تهیه کردید، آن را حدود ۲۰ دقیقه کنار بگذارید. سپس با استفاده از اسفنج بتدریج همه قسمت‌ها را با آن بکشید. حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بعد با دستمال خیس همه قسمت‌ها را پاک کنید. برای از بین بردن اثر این ماده سفید کننده، در مرحله بعد از یک ماده شوینده ملایم استفاده و دوباره تمام کف را با دستمال خیس پاک کرده و همه بخش‌ها را با پارچه نرم خشک کنید.

«سین هشتم. سعیده یراقی»

چند گرم لبخند

😊 پنجاه جعبه گوجه خریدم! یکی از همسایه‌ها اومد و گفت: «می‌خواهی رب پیزی؟» گفتم: «پس نه، می‌خوام رنگ کنم، به جای سیب بفروشم.»

😞 حموم بودم، مامانم زد به در، گفتم: «بله.» گفت: «حمومی؟» گفتم: «پس نه، اینجا لندنه، صدای مرا از رادیو بی‌بی سی می‌شنوید.»

☹ خانمه ایستاده بود جلوی پله برقی، نمی‌رفت روی پله.

دوستم گفت: «یعنی می‌ترسه؟» گفتم: «پس نه، مونده با پای چپ

بره شگون داره یا با پای راست!»

☹ خانه‌مان را عوض کردیم، به بابام گفتم: «کی برای خونه،

خط می‌گیری؟» گفت: «خط تلفن؟» گفتم: «پس نه، خط

نستعلیق، روزی دو بار هم از رویش بنویسیم.»

☹ داداشم گفت: «چرا بال بال می‌زنی؟ چیزی پرید توی

گوت؟» گفتم: «پس نه، دارم خودم را آماده پرواز می‌کنم.»

☹ داشتم با دوستانم راه می‌رفتم، پایم پیچ خورد، خوردم زمین.

گفتند: «کمک می‌خواهی؟» گفتم: «پس نه، شما خودتون را

نجات بدید، من همین جا می‌مونم، مقاومت می‌کنم!»

☹ به خواهر زاده‌ام دیکته می‌گفتم، رسید به آخر خط. گفت:

«برم سر خط؟» گفتم: «پس نه، بقیه‌اش را روی فرش بنویس.»