

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شمارہ ۱۴۵

● آذر ۹۵

ISSN 1735-3658 شمارہ ثبت بین المللی

اولین نشریہ دو کلمہ ویزہ نمایندگان و کد نمایان در خاور میانه



به دوستان گرامی تقدیم می شود

- ۲..... سوگ خورشید و دو ماه
- ۴..... سوره طارق
- ۵..... پیغمبر خورشید و باران
- ۶..... سرمشق صبر و دعا
- ۷..... گل های سخن
- ۹..... اثبات مروت
- ۱۲..... غم بود یار او
- ۱۳..... خواست بمیرد
- ۱۵..... ترسیدم بگویند!
- ۱۶..... در بازی زندگی
- ۱۶..... اغراق زبان
- ۱۷..... پیشگیری از خستگی
- ۱۹..... لوید در تیمارستان
- ۲۱..... در جست و جوی آرامش
- ۲۲..... سلام سمنان!
- ۲۴..... دمای بدن
- ۲۶..... بهترین ساعت برای ورزش
- ۲۸..... با بو و خاصیت
- ۳۰..... خانه پاکیزه، خاطر آسوده
- ۳۳..... از بهلول بشنوید

سوگ خورشید و دو ماه

در واپسین روزهای ماه صفر، آخرین خورشید هدایت غروب کرد اما نه برازنده خالق خورشید است و نه شایسته خورشید که تابش نور هدایت با غروب چراغ وجود او متوقف شود. انسانی که ۶۳ سال برای به راه آوردن انسان‌های گمراه رنج کشید و برای جلوگیری از بازگشت بشریت به عصر جهالت و نادانی، خون دل خورد؛ نمی‌تواند با رفتش حاصل عمر خود را به نیستی بسپارد. نوری که طی عمر با برکت پیامبر خاتم(ص) فانوس راه بشریت بود، در روح و جان ۱۲ ماه کهکشان او ذخیره شد تا پس از پرواز او به دیار یار، روشنگر راه انسان‌ها تا روز موعود باشد.

پس از آنکه مشعلداری هدایت به‌دستان نورانی جانشینان او سپرده شد، دل‌های کوچک و تاریک جاهلان غافل و دشمنان معاند، تاب دیدن انوار قمرهای تابناک امامت را نیاورد و صد افسوس و هزاران درد که دومین ماه کهکشان امامت درست در سالگرد عروج خورشید خاتم، آسمانی شد و زمینیان نالایق از فیض وجودش محروم شدند. پس از گذر سال‌های پردرد و غمبار

اهل بیت، نوبت به هشتمین مهتاب امامت رسید تا شب تیره جهالت را با مشعل‌های دانایی و خرد روشن کند. دریغا که چشمان ناتوان مأمونیان زمان، تاب بهره‌مندی از روشنای جان او را نیاورد و پایان ماه صفر با سوگ دیگری سیه‌پوش و داغدار شد.

اکنون بشریت مانده و انگشت حسرتی بر لب! انسانیت مانده و محرومیتی عمیق و همیشگی! زمین مانده و عرق شرم از نام انسان که ابلیسیان انسان‌نما به ستم از خلیفه خداوند غصب کرده و بر خود نهاده‌اند! تاریخ مانده و سری افکنده در مقابل آخرین خورشید رسالت که برای هدایت انسان‌ها هیچ مزدی نخواست مگر محبت و احترام و اطاعت اهل بیتش! اکنون آدم ابوالبشر (ع) در پیشگاه الهی سر به‌زیر و زانوی غم به بغل نشسته تا ببیند قلم مشیت خداوند در باره فرزندان ناخلف او و فجایعی که در ماه‌های محرم و صفر علیه خاندان رسالت آفریدند، چه مجازاتی را مقدر می‌کند!

خداوند! از یک سو تو را سپاس می‌گوییم که در آن ماه‌های صفر اندوهبار نبودیم و داغ ننگ ستم به اهل بیت آخرین

فرستاده‌ات بر پیشانی ما نشست! اما از سوی دیگر تأسف و تأثر یار جدانشدنی ماست زیرا اگر بودیم، شاید می‌توانستیم سربازی کوچک در خیل خادمان اهل بیت (ع) باشیم و نگذاریم این همه ستم به ساحت مقدس خاندان رسالت روا شود. این دو حس سپاس و حسرت تا ابد در دل پیروان رسالت و عاشقان امامت باقی می‌ماند تا روزی که سران باطل در برابر آخرین حجت تو سر تعظیم فرود آورند و انتقام خون به ناحق ریخته گهرهای معدن ولایت گرفته شود.

«سپیدار»

سوره طارق

سوره طارق، هشتادوششمین سوره قرآن، مکی و دارای ۱۷ آیه است.

در فضیلت این سوره از رسول خدا (ص) روایت شده است: «هر کس سوره طارق را قرائت کند، خداوند ده برابر تعداد ستارگانی که در آسمان است، به او حسنه می‌دهد.»

ایشان در جای دیگری فرمودند: «سوره طارق را یاد بگیرید زیرا اگر شما می‌دانستید که چه (اسرار و آثار و برکاتی) در آن نهفته

است، آنچه را در دست دارید رها می‌کردید و کارهایتان را تعطیل می‌کردید و آن را می‌آموختید و به وسیله آن به خدا تقرب می‌جستید. خداوند به واسطه این سوره، همه گناهان به جز شرک را می‌بخشد.»

امام صادق (ع) نیز فرمودند: «هر که در نمازهای واجب خود سوره طارق را بخواند، در روز قیامت در نزد خداوند مقام منزلتی والا خواهد داشت و از همراهان مؤمنین و یاران‌شان در بهشت خواهد بود.»

پیغمبر خورشید و باران

زمین گهواره کابوس‌های تلخ انسان بود
زمان چون کودکی در کوچه‌های خواب حیران بود
خدا در ازدحام ناخدایان جهالت گم
جهان در اضطراب و ترس در آغوش هذیان بود
صدا در کوچه‌های گیج می‌پیچید بی‌حاصل
سکوتی هرزه سرگردانِ صحرا و بیابان بود
نمی‌روید در چشمی به جز تردید و وهم و شک

یقین، تنها سرابی در شکارستان شیطان بود
شبی رؤیای دور آسمان در هیئت مردی
به رغم فتنه‌های پیش‌رو در خاک مهمان بود
جهان با نامش از رنگ و صدا سیراب شد آخر
«محمد» واپسین پیغمبر خورشید و باران بود

[[سید ضیاءالدین شفیع]]

سرمشق صبر و دعا

روزی سلمان در حال عبور از محلی بود که عده‌ای از یهودیان
گرد او جمع شدند و با شلاق‌هایشان او را به شدت کتک زدند. آنها
می‌خندیدند و می‌گفتند: «ای سلمان! از خدایت بخواه تا تو را از
دست ما نجات دهد.» سلمان رو به آسمان کرد و گفت: «خدایا! به
من صبر بده تا آنها را تحمل کنم.» یهودیان گفتند: «دعا کن
خدایت بر ما عذاب نازل کند.» سلمان گفت: «شاید در بین شما
کسی باشد که در آینده مسلمان شود.» یهودیان گفتند: «پس دعا
کن خدایت بر کسانی از ما که قابل هدایت نیستیم، عذاب نازل
کند.» سلمان دست‌هایش را به آسمان بلند کرد و گفت: «خدایا!
آنها را عذاب کن.» ناگهان تازیانه‌های یهودیان تبدیل به افعی شد

و آنها را بلعید.

همزمان با این ماجرا، پیامبر (ص) با جمعی در مجلسی نشسته بود. ایشان فرمود: «ای مسلمانان! خداوند در همین ساعت، برادران سلمان را بر بیست نفر از یهودیان پیروز کرد. برخیزید تا به دیدارش برویم.» وقتی پیامبر (ص) نزد سلمان رسید، به مسلمانان فرمود: «خدا را سپاس که در میان امت من کسی را قرار داده است که در صبر و در دعا، همچون حضرت نوح (ع) است.» سپس به سلمان فرمود: «فرشتگان تو را خیلی دوست دارند. مقام تو در آسمان‌ها و در نزد فرشته‌ها از روشنایی خورشید در روز روشن و صاف، بیشتر است.»

گل‌های سخن

*** همیشه دشمنان‌تان را ببخشید! هیچ چیز بیش از این، آنها را ناراحت نمی‌کند!**

*** دانا نادان را می‌شناسد زیرا خودش زمانی نادان بوده اما نادان، دانا را نمی‌شناسد زیرا هرگز دانا نبوده است.**

*** بخاطر بسپارید که بزرگ‌ترین تجلی قدرت، آرام بودن است.**

*** وقتی از رفیقت خبری نیست خوشحال باش! چون حتماً حالش خوب است و همه چیز رو به راه است که از یادش رفتی.**

*** اشتباه کردن، اشتباه نیست! در اشتباه ماندن، اشتباه است.**

*** کسی که کردارش او را به جایی نرساند، افتخارات خاندانش نمی‌تواند او را به جایی برساند.**

*** هر وقت داشتی کسی را در ذهنت بزرگ می‌کردی، جایی برای پشیمان شدن هم بگذار.**

*** چه حقیر است کسی که به خود مغرور است! زیرا نمی‌داند بعد از بازی شطرنج، شاه و سرباز کنار هم در یک جعبه قرار می‌گیرند.**

*** نادانی، دردی است که فرد را نمی‌گُشد اما اطرافیانش را دق می‌دهد.**

*** بعضی دردها مثل قهوه هستند، با گذشت زمان سرد می‌شوند ولی تلخی‌شان می‌ماند.**

*** به کسانی که در لابه‌لای مشغله‌هایشان وقتی برای شما پیدا می‌کنند احترام بگذارید اما عاشق کسانی باشید که وقتی شما به آنها نیاز دارید، هرگز به مشغله‌شان نگاه نمی‌کنند.**

«گردآوری ایران پرنده»

اثبات مروت

او دزد ماهری بود و با چند نفر از دوستانش، یک گروه برای دزدی تشکیل داده بودند. روزی دزدها با هم نشسته بودند و گپ می‌زدند. در میان صحبت‌هایشان گفتند: «چرا ما همیشه به سراغ فقرا و افراد معمولی می‌رویم و قوت مختصر آنها را می‌گیریم؟! بیایید این بار به خزانه سلطان دستبرد بزنیم که تا آخر عمر برایمان بس باشد.» البته چون دسترسی به خزانه سلطان کار آسانی نبود، آنها همه راه‌ها و احتمالات ممکن را بررسی کردند. انجام این کار، مدتی فکر آنها را مشغول کرده بود تا سرانجام بهترین راه ممکن را یافتند. آنها شبانه خود را به خزانه رساندند. خزانه مملو از پول، طلا، عتیقه و جواهرات بود. آنها تا می‌توانستند از انواع جواهرات در کوله‌های خود بار کردند. ناگهان چشم سرکرده گروه به شیء درخشنده و سفیدی افتاد. گمان کرد گوهر شب چراغ است، نزدیکش رفت و آن را برداشت. برای امتحان به سر زبان خود زد اما معلوم شد نمک است.

او بسیار ناراحت و عصبانی شد و از شدت خشم، دستش را بر

پیشانی زد بطوری که رفقاییش متوجه او شدند و خیال کردند اتفاق خطرناکی پیش آمده یا نگهبانان خزانه باخبر شدند. خودشان را به او رساندند و گفتند: «چه حادثه‌ای رخ داده است؟!» او که آثار خشم و ناراحتی در چهره‌اش پیدا بود، گفت: «افسوس که تمام زحمتهای چندین روزه ما به هدر رفت و ما نمک‌گیر سلطان شدیم! من ندانسته نمکش را چشیدم، دیگر نمی‌شود مال و دارایی او را برد، از مردانگی و مروّت به دور است که حرمت نمک را نگه نداریم!» آنها در سکوت شب، بدون آنکه کسی بفهمد، دست خالی به خانه‌های خود باز گشتند.

صبح که شد و چشم نگهبانان به درهای باز خزانه افتاد، متوجه شدند که شب گذشته در خزانه خبرهایی بوده است! سراسیمه خود را به بخش جواهرات رساندند. خبری از طلاها و جواهرات نبود اما در آنجا کوله‌هایی را یافتند که همه طلاها در آنها جمع شده بودند. مأموران با بررسی دقیق پی بردند که چیزی از اموال موجود در خزانه کم نشده است. خبر به سلطان رسید و خود او آمد و از نزدیک صحنه را دید. آنقدر این امر برایش عجیب و

شگفت آور بود که با خود گفت: «عجب! این چگونه دزدی بوده که برای دزدی آمده و با آنکه می‌توانسته همه چیز را ببرد؛ هیچ نبرده است؟! آخر مگر می‌شود؟ باید از این قضیه سر در بیاورم.»

سلطان در همان روز اعلام کرد هر کس شب گذشته به خزانه آمده، در امان است و می‌تواند نزد من بیاید، مایلم او را بشناسم. این خبر به گوش سردسته دزدها رسید. دوستانش را جمع کرد و گفت: «سلطان به ما امان داده است. برویم پیش او تا ببینیم چه می‌گوید.» آنها نزد سلطان رفتند و خود را معرفی کردند. سلطان در حالی که با تعجب به آنها نگاه می‌کرد پرسید: «سرکرده شما کیست؟» رئیس دزدان یک قدم جلو رفت و گفت: «من هستم.»

سلطان پرسید: «چرا با آنکه می‌توانستید همه چیز را ببرید، هیچ چیز نبردید؟!»

رئیس دزدها گفت: «چون نمک شما را چشیدم و نمک گیر شدم.» سپس او ماجرای دزدی را مفصل برای سلطان تعریف کرد. سلطان به قدری شیفته کرم و بزرگواری آن مرد شد که او را خزانه‌دار خود کرد. آری، آن مرد، یعقوب‌لیث بود. وی با تأسیس سلسله

صفاریان، چند سال حکمرانی کرد.

«امیر رضا آرمیون»

غم بود یار او

شاهی که بود گوشه نشینی شعار او

محنت قرین او شد و غم بود یار او

آن کو دمید صبح ازل از جبین او

شد تیره تر ز شام ابد روزگار او

محکوم حکم دیو شد آن خسروی که بود

روح‌الامین چو بنده فرمان‌گزار او

موسی اگر به طور غمش میزدی قدم

بیخود شدی ز آه دل شعله‌بار او

یک بار گر مسیح بدید آنچه او بدید

می‌شد دوباره چرخ چهارم چو دار او

آن سرو سبزپوش چو گل، سرخروی شد

آری ز بس که خون جگر شد نگار او

روی حسن چو سبز شد از زهر غم فزود

تا شد سرشک دیده و دل جویبار او

طوبی نثار آن قد و قامت که بعد مرگ

از چارسو خدنگ سه‌پر شد نثار او

پرورده کنار پیمبر بُد از نخست

محروم شد در آخر کار از کنار او

آن سروری که صاحب بیت‌الحرام بود

بیت‌الحرام بهر چه بر وی حرام بود

«آیتا... غروی اصفهانی معروف به کمپانی»

خواست بمیرد

سال‌ها قبل مردی در راه آهن کار می‌کرد. یک شب که برای انجام

کارهای روزمره‌اش به سردخانه رفته بود، ناگهان در بسته شد و در

سردخانه گیر افتاد. او فریاد زنان تقاضای کمک می‌کرد اما چون

پاسی از شب گذشته بود، هیچ‌کس صدایش را نمی‌شنید. سعی کرد

در را بشکند اما نتوانست. همان‌طور که نشسته بود، کم‌کم احساس

سرما کرد. سپس حس کرد انرژی‌اش رو به تحلیل می‌رود و ضعیف

و ضعیف‌تر می‌شود. روی دیوار سردخانه نوشت: «سردمه، خیلی

سردمه. دارم ضعیف می‌شوم، دارم می‌میرم و ممکنه این آخرین

کلمات من باشه.»

فردا صبح وقتی بقیه کارگران در سردخانه را باز کردند، با جسد آن مرد رو به رو شدند. نکته مهم اما ناراحت کننده این بود که سردخانه چند روز قبل، از کار افتاده بود و کارگر بیچاره چیزی از این موضوع نمی دانست و سردخانه تنها در ذهن او درست کار کرده و منجر به مرگش شده بود. او احساس سرما و ضعف کرده بود و در واقع خودش خواسته بود که بمیرد.

اصل موفقیت ذهن نیمه هوشیار ما می تواند فریب بخورد زیرا تنها آن دسته از اطلاعات را می پذیرد و به آنها عمل می کند که ذهن هوشیار منتقل می کند. ذهن نیمه هوشیار ما به هیچ عنوان، توانایی امتناع یا رد فرامین یا اطلاعات صادر شده توسط ذهن هوشیار را ندارد. در مورد این کارگر باید گفت او آگاهانه فکر می کرد که کم کم بدنش سردتر می شود، ضعف بر او غلبه می کند و می میرد. بر همین اساس، ذهن نیمه هوشیار او رهنمودهای بالا را پذیرفت و تأثیرش بر جسم فیزیکی او نیز متجلی شد. اینگونه بود که آن مرد خود، خواهان مرگش شد.

«ترجمه مرجان توکلی»

ترسیدم بگویند!

مردی را به جرم قتل نزد پادشاه آوردند. پسران فرد مقتول خواهان اجرای قصاص بودند. قاتل از شاه به جهت انجام کار مهمی برای برادرش سه روز مهلت خواست. شاه پرسید: «چه کسی ضمانت تو را خواهد کرد؟» قاتل به مردم نگاه کرد و گفت: «این فرمانده!» شاه گفت: «ای سپهسالار! فرمانده آراد! این مرد را ضمانت می‌کنی؟» آراد گفت: «بله سرورم!» شاه گفت: «تو او را نمی‌شناسی و اگر فرار کند و سر موقع نیاید، حکم قصاص را بر تو اجرا می‌کنیم!» آراد گفت: «ضمانتش می‌کنم.»

قاتل رفت و سه روز مهلت در حال اتمام بود. مردم نگران آراد بودند و نمی‌خواستند حکم بر او اجرا شود. اندکی پیش از غروب آفتاب روز سوم، قاتل برگشت و در حالی که بسیار خسته بود، زیر دستان جلاد قرار گرفت. پادشاه پرسید: «چرا برگشتی؟ می‌توانستی فرار کنی!» قاتل پاسخ داد: «ترسیدم که بگویند وفای به عهد از بین مردم ایران رفته است!» پادشاه از آراد پرسید: «چرا او را ضمانت کردی؟» آراد پاسخ داد: «ترسیدم بگویند

مهرورزی و نیکی از بین مردم ایران رفته است!» در این هنگام
پسران مقتول که متأثر شده بودند، گفتند: «ما از او گذشتیم زیرا
می‌ترسیم بگویند بخشش و گذشت از بین مردم رفته است!»

در بازی زندگی

در بازی زندگی یاد می‌گیریم اعتماد به حرف‌های زیبا اما بدون
پشتوانه مثل آویزان شدن به طناب پوسیده است. یاد می‌گیریم
نزدیک‌ترین‌ها به ما گاهی می‌توانند دورترین باشند. یاد می‌گیریم
دیوار خوب است و سایه درخت مطلوب اما هیچ تکیه‌گاهی بجز
خدا ابدی نیست! یاد می‌گیریم بره نباشیم که گرگ می‌شوند و به
جان‌مان می‌افتند! یاد می‌گیریم چگونه چینی احساس‌مان را بند
بزنیم و خیاط خوبی برای دل‌مان شویم! یاد می‌گیریم چگونه امید
را هر شب به جارختی تردید بیاویزیم و صبح آن را بر تن کنیم تا
نشکنیم و برای خودمان بمانیم! یاد می‌گیریم کم‌کم خودمان را
دوست داشته باشیم که سرمایه ارزنده انسان، خودش است!

اغراق زبان

مردی به دندانپزشک خود تلفن کرد و به دلیل وجود سوراخ بزرگی

در یکی از دندان‌هایش از او وقت گرفت. موقعی که مرد روی صندلی دندانپزشکی قرار گرفت، پزشک نگاهی به دندان او انداخت و گفت: «در دندان‌ت سوراخ بزرگی نیست! خوردگی کوچکی است که الآن آن را پر می‌کنم.» مرد گفت: «موقعی که زبانم را روی آن می‌مالیدم، احساس می‌کردم یک حفره بزرگ است.» پزشک گفت: «این امری طبیعی است چون یکی از کارهای زبان، اغراق است.» بیاییم نگذاریم زبان ما از افکارمان جلوتر برود.

پیشگیری از خستگی

خواب شبانه خوبی داشته باشید یک تخت‌خواب راحت، اتاقی آرام و تاریک به شما احساس آرامش خواهد داد و می‌توانید راحت بخوابید. باتری ما با یک خواب خوب و راحت شارژ خواهد شد. یک خواب سبک به ما نشاط و طراوت می‌بخشد و از خستگی جلوگیری می‌کند. سعی کنید خوابی به موقع و باکیفیت داشته باشید.

خوب غذا بخورید غذایی که می‌خورید، تأثیر بسزایی روی

احساس و بالا بردن انرژی شما دارد. غذاهایی را مصرف کنید که پس از خوردن آن، احساس خستگی در شما باقی نماند؛ چیزهایی را برای خوردن انتخاب کنید که احساس شادابی و سرزندگی به شما می‌دهد. در بیشتر مواقع، غذاهای پرچرب، کل سیستم بدن شما را به هم می‌ریزد و پس از خوردن اینگونه غذاها احساس خستگی شدید پیدا خواهید کرد.

فعالیت‌های اجتماعی خود را به دقت انتخاب کنید شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، شما را خسته می‌کند. میهمانی‌های شبانه و طولانی موجب خستگی می‌شوند. فعالیت‌های هیجان‌انگیز و کار بیش از حد معقول، موجب خستگی خواهند شد. رانندگی و تردد، ایستادن در توقفگاه‌های مختلف و صرف وقت با افراد بدبین نیز توان و انرژی شما را به هدر می‌دهد و شما را خسته می‌کند. تعادل خوبی بین فعالیت‌های اجتماعی خود برقرار کنید تا هم انرژی شما بیهوده تلف نشود و هم وقتی برای استراحت و تفریح داشته باشید.

همه کارها را یک جا انجام ندهید افراد کمی هستند که می‌توانند کارهای زیادی را طی یک روز انجام دهند. بیشتر ما با

انجام کارهای مداوم خسته می‌شویم و انرژی‌مان تحلیل می‌رود. اگر می‌خواهید زود خسته نشوید، نباید همه کارها را با هم و در یک روز انجام دهید، ابتدا اولویت‌ها را شناسایی و بر اساس اولویت‌ها، برای انجام آنها برنامه‌ریزی کنید. اگر کارهایی را که در اولویت قرار دارند زودتر انجام دهید، توان شما برای انجام کارهای بعدی افزایش می‌یابد.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

لوید در تیمارستان

شبی لوید جورج، نخست‌وزیر انگلستان، سوار بر اتومبیل از یک جاده روستایی می‌گذشت. باران شدید، رعدوبرق و طوفان تردد را مختل کرده بود. لوید جورج ناچار به روستایی که در آن نزدیکی بود رفت تا شب را در آنجا بگذراند. جایی را نمی‌شناخت، از این‌رو در برابر ساختمان بزرگی توقف کرد. از اتومبیل پیاده شد و زنگ در را فشار داد.

پس از لحظه‌ای مرد تنومند و بلند بالایی در را باز کرد و پرسید: «چه می‌خواهی؟» لوید گفت: «وسط راه بر اثر باران مانده‌ام و

قصه دارم امشب را نزد شما به سر ببرم.» مرد با تعجب گفت:
«نزد ما به سر ببری؟ آیا می‌دانی اینجا کجاست؟» لوید گفت:
«نه.» نگهبان گفت: «اینجا تیمارستان است.» لوید جورج شانه‌ها را
از روی بی‌اعتنایی بالا انداخت و گفت: «مانعی ندارد. من لوید
جورج هستم. باران مثل سیل می‌بارد و ناچارم شب را اینجا
بمانم.»

نگهبان خنده‌ای کرد و گفت: «حالا که می‌گویی لوید جورج
هستی، با کمال احترام از شما پذیرایی می‌شود. در این
تیمارستان، پنج دیوانه داریم که هر پنج نفر ادعا می‌کنند
لویدجورج نخست‌وزیر انگلستان هستند. با شما می‌شوند شش نفر!
بفرمایید، جا به اندازه کافی هست!» آن‌گاه دست لوید جورج را
گرفت و به گمان اینکه او نیز دیوانه است، وی را به اتاقی برد.
صبح روز بعد وقتی رئیس تیمارستان وارد اتاقی شد که لوید در
آن خوابیده بود، نزدیک بود از خنده بمیرد. آن وقت در کمال
احترام، نخست‌وزیر را تا نزدیک اتومبیلش مشایعت کرد.

«محمود برآبادی»

در جست‌وجوی آرامش

قبل از خرید فکر کنید برای اینکه زیر بار قرض و فشار عصبی ناشی از آن نروید، قبل از خرید به این موضوع فکر کنید: آیا چیزی را که می‌خواهید بخرید، قدرت خریدش را دارید یا خیر؟

غذای سبک بخورید اگر می‌خواهید به آرامش برسید، بهتر است از میوه، سبزیجات خام، ماست، شیر، تخم‌مرغ، جوی پوست‌نکنده، لوبیا، خشکبار و دانه‌های گیاهی بخورید.

شکوفه‌ها را بو کنید بعضی بوها موجب ترشح هورمون آرامبخش سروتونین در مغز می‌شود. از جمله معروف‌ترین این بوها، بوی اسطوخودوس و بابونه است.

در مکان‌های مذهبی بنشینید صرف‌نظر از اعتقاد شما، فضاهای مذهبی مثل مساجد، کلیساها و معابد، مکان‌هایی هستند که احساس آرامش را در افراد ایجاد می‌کنند. در چنین فضاهایی بنشینید و از آرامشی که به شما دست می‌دهد، بهره‌مند شوید.

سقف دهان‌تان را فشار دهید معمولاً افرادی که دچار هیجان هستند، عضلات فک و دهان‌شان منقبض می‌شود. برای رهایی از

این فشار، سقف دهان و پشت دندان‌های جلویی را با زبان فشار دهید.

به شدت اخم کنید پیشانی و ابروهای خود را در هم بکشید و قیافه اخمو به خود بگیرید. بعد ابروهای‌تان را از هم باز کنید. فشار عصبی از بین می‌رود و آرامش پیدا می‌کنید.

[[ترجمه سپیده خلیلی]]

سلام سمنان!

دروازه ارگ این دروازه که در تقاطع خیابان آیت‌ا... طالقانی و شیخ فضل‌ا... نوری شهر سمنان قرار دارد، در دوره قاجاریه و عهد ناصرالدین‌شاه ساخته شده است. سردر این دروازه بسیار جلب توجه می‌کند تصویر نبرد رستم با دیو سپید روی کاشی هفت‌رنگ منقوش شده است. در طرفین آن، دو حجره و شش گلدسته زیبا وجود دارد. بنای اصلی دروازه، از آجر و درهای آن از چوب قطور ساخته شده است. کتیبه‌های این بنا از آثار سید محمدباقر طباطبایی هنرمند سمنانی است. این بنا مقر حکومتی سمنان در دوره قاجار بوده است.

مسجد امام (سلطانی) این مسجد در محله بازار سمنان ساخته شده و از مساجد بسیار زیبای شهر و دارای معماری چهار ایوانی است. در زمان فتحعلی شاه قاجار احداث شده و بخاطر کاشیکاری هفت رنگ، کتیبه های منفرد و نقوش اسلیمی شهرت زیادی دارد. تزیینات شبستان و ایوان اصلی آن نیز بسیار زیبا است. معمار این مسجد استاد صفر علی بوده است

چشمه علی دامغان این چشمه در ۳۵ کیلومتری شمال دامغان، بین روستاهای آستانه و کلاته قرار دارد. عمارت هایی که در این محل وجود دارند، در زمان قاجار ساخته شده اند. این عمارت ها شامل بنای خشتی قراول خانه و بنایی دوطبقه است که داخل یک دریاچه قرار دارد. چشمه علی از قدیم محلی باصفا و گردشگاه حکمرانان بوده است.

مسجد تاریخانه دامغان این مسجد روی تنها اثر دوران ساسانی منطقه یعنی آتشکده تاریخانه ساخته شده و قدیمی ترین مسجد ایران به شمار می رود. نام این مسجد از واژه ترکی «تاری» به معنی خدا و کلمه خانه ساخته شده است. این بنا در عین استحکام

و سادگی، از عظمت زیادی برخوردار است و ۲۶ ستون از ۴۰ ستون اولیه آن هنوز پابرجاست. محوطه این مسجد شامل حیاط مربع شکل است که در یک طرف آن در سمت قبله، تالار ستوندار و در سه طرف دیگر آن، رواق‌هایی ساخته شده و بر خلاف سایر مساجد ایرانی، فاقد ایوان است.

مقبره برج علمدار این برج در خیابان شهید مطهری دامغان قرار دارد و نمونه‌ای ارزشمند از معماری قرن پنجم است که به شکل پیازی ساخته شده است. در قسمت زیر گنبد، کتیبه‌ای زیبا با خطوط کوفی وجود دارد که نشان می‌دهد این بنا به دستور ابو حرب بختیار والی دامغان برای پدرش ساخته شده است. علاوه بر آن، سکویی نمادین به ارتفاع بیست سانتیمتر دارد که به عنوان قبر ساخته شده است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

دمای بدن

چرا پزشکان، دمای بدن شما را اندازه می‌گیرند؟ دمای بدن انسان نشانه شرایط بدنی اوست، به طوری که بالا یا پایین بودن غیر

معمول آن نشان می‌دهد اشکالی در بدن وجود دارد. درجه حرارت معمولی بدن، $36/9$ درجه سانتیگراد برابر $98/4$ درجه فارنهایت است اما چون درجه حرارت بدن در طول روز متفاوت است، عددی بین $36/7$ درجه سانتیگراد ($98/1$ درجه فارنهایت) و $37/2$ درجه سانتیگراد (99 درجه فارنهایت) به‌عنوان درجه حرارت معمولی بدن در نظر گرفته می‌شود. درجه حرارت بدن بعد از صرف یک وعده غذای مفصل، در هوای گرم و بعد از ورزش شدید بالا می‌رود. درجه حرارت بدن شما در شب هنگام خواب به پایین‌ترین اندازه می‌رسد. کنترل درجه حرارت بدن به وسیله مرکز هیپوتالاموس در مغز صورت می‌گیرد. این مرکز اطمینان می‌دهد بین تولید گرما و از دست دادن آن تعادل وجود دارد.

درجه حرارت بالای بدن اغلب نشانه بیماری باکتریایی یا ویروسی است و ممکن است مرتبط با ضربان قلب، بعضی انواع آسیب‌های مغزی، بیماری و شوک باشد. درجه حرارت خیلی بالا یا تب، ممکن است با یک لرزش پیش از تب (حمله سرما و لرز) شروع شود که در آن تمام بدن ممکن است به‌طور غیر قابل

کنترلی دچار لرز شود یا دندان‌ها به هم بخورند. گرچه در این مرحله، پوست احساس سرما و خیسی می‌کند اما درجه حرارت درون بدن بالاست. خیلی زود پوست داغ و خشک می‌شود، میزان ضربان قلب و تنفس زیاد می‌شود و احساس کوفتگی و خستگی در عضلات، سردرد، تشنگی و شاید هذیان به فرد دست دهد و حتی تشخیص درست زمان را از دست دهد. در پایان این مرحله، عرق‌ریزی فراوان و تسکین تدریجی علایم بروز می‌کند.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

بهترین ساعت برای ورزش

متخصصان معتقدند ورزش کردن در صبح باعث می‌شود شما پشتکار بیشتری در این کار داشته باشید. طبق بررسی محققان روی یک میلیون نفر، ۱۱ درصد افرادی که سه بار در هفته یا بیشتر ورزش می‌کنند، این کار را ساعت ۶ صبح انجام می‌دهند. این میزان بیش از درصد افرادی است که در ساعت‌های دیگر روز ورزش می‌کنند. ساعت ۵ صبح دومین ساعتی بود که بیشتر افراد منظم در ورزش، تمایل به فعالیت کردن داشتند. افرادی که در ورزش کردن منظم نبودند، بیشتر تمایل داشتند حدود ساعت ۶ بعد از ظهر ورزش

کنند. محققان اطلاعاتی را از بررسی‌های خود کسب کردند که قابل توجه هستند.

۱- خوشحال‌ترین افراد، ۶ یا ۷ روز هفته ورزش می‌کنند. ورزش کامل به افراد این امکان را می‌دهد تا روحیه و فعالیت فیزیکی خود را اندازه‌گیری کنند. هر قدر فعالیت فرد بیشتر باشد، خوشحال‌تر است. اختلاف زیادی بین میزان شادی در افرادی که کمتر از ۵ بار در هفته ورزش می‌کنند با افرادی که ۶ تا ۷ بار در هفته ورزش می‌کنند وجود دارد. ضمناً افراد در روزهایی که ورزش می‌کنند، روحیه بهتری دارند.

۲- اگر می‌خواهید صبح زود ورزش کنید، این کار را در خانه انجام دهید. بررسی‌ها نشان داده، افرادی که در خانه با استفاده از برنامه‌های ورزشی تلویزیونی تمرین می‌کنند، بیشتر دوست دارند سحرخیز باشند.

۳- اگر شب‌ها زود نمی‌خوابید، در باشگاه‌ها یا گروه‌های ورزشی شرکت کنید. افرادی که ورزش‌های گروهی انجام می‌دهند مانند بسکتبال یا گلبال، بیشتر این کار را حدود ساعت ۶ بعدازظهر

انجام می‌دهند. بنابراین، اگر نمی‌توانید صبح‌ها بیدار شوید و تمایل دارید عصرها ورزش کنید، بهتر است در ورزش‌های گروهی شرکت کنید. ساعت ۶ بعدازظهر زمان مناسبی برای انجام یوگا است.

«ابراهیم کربلایی»

با بو و خاصیت

پیاز با داشتن اسانس‌های روغنی، قندها و ویتامین‌هایی مثل آ، ب۱، ب۲، پ، پ، ث و مواد معدنی بخصوص ترکیبات عالی گوگرد دارای اثر آنتی‌بیوتیکی است. مواد معدنی موجود در پیاز، فعالیت سلولی بدن را زیاد می‌کند و مواد رنگین موجود در پیاز نیز باعث تحریک سلول‌های ترشحی معده می‌شود و در نتیجه اشتها را افزایش می‌دهد.

پتاسیم موجود در پیاز علاوه بر شست‌وشوی سلولی، خون را نیز از مواد زائد پاک می‌کند. منیزیم، فسفر، کلسیم و آهن کافی موجود در پیاز، اثر بسیار مهمی در رشد بدن دارند. در پیاز مقداری آنزیم وجود دارد که خاصیت هضم‌کنندگی آن را زیاد می‌کند. توصیه شده همراه غذاها همیشه پیاز میل شود. این گیاه

مسهل صفرا، مدر و کاهش دهنده قند خون و سرشار از املاحی مانند استات فسفات سدیم، سیلیس، سترات، نترات و ید است. پیاز هضم مواد نشاسته‌ای را آسان می‌کند و موجب خواب آرام می‌شود. به اشخاصی که از بی‌خوابی رنج می‌برند، توصیه شده است خوردن پیاز را هرگز فراموش نکنند. خوردن پیاز خام یا پخته به رشد کودکان عقب افتاده کمک می‌کند. این خوراکی مفید برای دستگاه هاضمه، اثر ضد عفونی کننده دارد و ناراحتی‌های روده‌ای را کاهش می‌دهد و انگل‌های روده را دفع می‌کند. مصرف پیاز برای افرادی که به بیماری‌هایی مثل غلظت خون، واریس، سکته، قند خون، تپش قلب، تب، چربی و فشار خون، سنگ کیسه صفرا، سرماخوردگی، چسبندگی پلاکت‌های خون، رماتیسم، ورم مثانه، زبری پوست، استفراغ و کمردرد دچار هستند سودمند است.

پیاز با اینکه به هضم غذا کمک می‌کند و نفخ را از بین می‌برد ولی خودش کمی نفاخ است. برای جلوگیری از نفخ پیاز، توصیه شده از مواد قندی استفاده شود. خوردن کمی قند یا شکر یا حتی

مکیدن نبات و آب نبات مانع نفخ پیاز می‌شود. از پیاز شربت‌ی تهیه می‌شود که تسکین دهنده دردهای عصبی و برای سنگ کلیه مفید است.

مضرات پیاز مصرف پیاز سرخ کرده برای مبتلایان به ورم پروستات مضر است. خوردن پیاز خام در بعضی افراد ممکن است موجب سوءهاضمه شود. این افراد باید در خوردن پیاز خام احتیاط کنند. اشخاصی که به ناراحتی‌هایی نظیر میگرن، ورم کلیه، کم‌خونی، کولیت‌روده، اسهال، ضعف دید، عطش، سیاهی چهره، تیروئید، ضعف حافظه و عفونت ادراری (در زنان باردار) مبتلا هستند و نیز افراد گرم مزاج نباید در خوردن پیاز افراط کنند. افراد مبتلا به خارش پوست و بواسیر مجاز به مصرف پیاز نیستند.

«کاظم کیانی»

خانه پاکیزه، خاطر آسوده

پاک کردن وسایل چوبی رنگ شده یک‌چهارم فنجان آمونیاک را در ۴ لیتر آب گرم مخلوط کرده و با آن سطح مورد

نظر را تمیز کنید. اگر آمونیاک در دسترس ندارید، همان مقدار مایع ظرفشویی را در ۴ لیتر آب گرم بریزید و از این محلول برای تمیز کردن سطوح چوبی رنگ شده استفاده کنید.

تمیز کردن مبلمان برای شستن و تمیز کردن پارچه مبلمان، یک فنجان مایع ظرفشویی یا رختشویی را با یک فنجان آب گرم مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا کف کند. سپس به کمک پارچه یا برسی نرم به آرامی کف را روی قسمت کوچکی از مبلمان امتحان کنید. اگر رنگ آن قسمت عوض نشد و تمیزتر به نظر رسید، با مقدار کافی از این محلول تمام مبلمان را تمیز کنید، سپس روی سطوح دستمال خشک بکشید.

تمیز کردن شیشه حمام و شیشه کابین‌های دوش برای تمیز کردن در شیشه‌ای حمام از اسفنج آغشته به سرکه سفید کمک بگیرید. برای کابین‌های دوش هم توصیه می‌شود محلول سرکه سفید، آب و کمی مایع ظرفشویی را به تمام سطح اسپری کنید و سپس با دستمال مناسب و بدون پرز خشک کنید.

باز کردن سوراخ‌های دوش سردوشی را چند ساعت در سرکه خالص قرار دهید تا رسوبات آن از بین برود.

تمیز کردن پرده حمام برای پاک کردن کپک پرده حمام، پرده را در مخلوط آب گرم و صابون بخیسانید. سپس آن را آبکشی کنید و روی پرده را آب لیموترش بمالید و در آفتاب خشک کنید. اگر می‌خواهید پرده حمام را در ماشین لباسشویی بشوید، بعد از باز کردن حلقه و آویزهای آن، بجای پودر ماشین لباسشویی از یک پیمانه جوش شیرین کمک بگیرید تا پرده تمیز و شفاف شود. هرگز از مرحله خشک کن ماشین استفاده نکنید بلکه پرده را خیس آویزان کنید. اسپری کردن سرکه سفید روی پرده حمام هم راهکار خوبی است.

تمیز کننده وان حمام اگر سطح وان حمام جرم گرفته است و پاک کردنش دردسر دارد و از محلول‌های شیمیایی هم نمی‌توانید استفاده کنید، این روش را به کار بگیرید. مقداری سرکه روی اسفنج بریزید و وان را با آن پاک کنید. سپس پودر جوش شیرین را روی سطح بریزید و با اسفنجی مرطوب بمالید. در پایان، آن را با

آب تمیز بشوید تا به نتیجه دلخواه برسید. از سفید کننده‌های قوی و سیم ظرفشویی برای تمیز کردن وان هرگز استفاده نکنید. برس‌های نرم پلاستیکی، بهترین وسیله برای نظافت وان هستند. «سعیده یراقی»

از بهلول بشنوید

😊 جمعی زیر درختی نشسته بودند، بهلول را دیدند که از آنجا عبور می‌کرد. با هم گفتند: «بیایید بهلول را مسخره کنیم.» پس همگی برخاستند، نزد بهلول آمدند و گفتند: «اگر از این درخت بالا بروی، ۱۰ درهم به تو می‌دهیم.» بهلول پذیرفت، درهم‌ها را گرفت و در آستین پنهان کرد و گفت: «بروید نردبانی حاضر کنید.» گفتند: «نردبان شرط نکرده بودیم.» گفت: «اما برای من نردبان شرط بود.»

😊 شخصی نزد خلیفه هارون الرشید مدعی شد که علم نجوم می‌داند، بهلول حضور داشت پرسید: «آیا می‌دانی در همسایگی تو که نشسته است؟» مدعی گفت: «نمی‌دانم.» بهلول گفت: «تو که همسایه‌ات را نمی‌شناسی، چگونه از ستاره‌های آسمان خبر

می‌دهی؟»

😊 شخصی که سابقه دوستی با بهلول را داشت، روزی الاغ او را قرض خواست. بهلول گفت: «الاغم در خانه نیست.» در این هنگام صدای عرعر الاغ از طویله برخاست. آن دوست گفت: «تو که می‌گویی الاغت در خانه نیست، پس این صدا از کیست؟» بهلول گفت: «تو با سابقه ۵۰ سال رفاقت، حرف مرا باور نداری ولی حرف الاغ را باور می‌کنی؟»

😊 روزی خلیفه بهلول را پرسید: «بزرگ‌ترین جانور دریا کدام است؟» گفت: «نهنگ.» پرسید: «بزرگ‌ترین جانور خشکی کدام است؟» بهلول گفت: «کدام جانور را جرأت آن باشد که خود را از حضرت خلیفه بزرگ‌تر پندارد؟»



فاصله ویژه نمایان و کم نمایان
صاحب اثر و مدیر مسئول (مهرین افشاری)
ویراستار: سیده زهرا آرش
شماره: ۱۰۰ / طرح رقیه - تهران - پست ۱۹۵۵۳۳۸