

بشیری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۱۵۷

آذر ۹۶

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویرماتیناسیان و اکم بیناسیان در خاور میانه

محرم الحرام
۱۴۳۸

در آخرین ایستگاه پاییز بخوانید

۲.....	اطلاعیه
۲.....	شکفتن بهار در آذر
۴.....	فضیلت سوره بینه
۵.....	حاکم کشور کفایت
۷.....	با علاقه بساز
۸.....	سخنان سبز
۱۰.....	دو ماهیگیر
۱۱.....	گاهی عذرخواهی نکنید!
۱۳.....	خلبان
۱۵.....	خودتان آرامش بسازید!
۱۷.....	جایی بدون نگرانی
۱۸.....	کمکی بکن
۱۹.....	با که معاشرت نکنیم؟
۲۱.....	کاسه داغ تر از آش
۲۳.....	عامل غش
۲۴.....	سیب شیرین تر
۲۵.....	گشتی در نزدیکی تهران
۲۷.....	یکبار مصرف ها
۲۹.....	به به به به
۳۰.....	دقت های غذایی
۳۳.....	شاد باشید!

اطلاعیه

قابل توجه مخاطبان عزیز! افرادی که مایل به دریافت تقویم سال ۱۳۹۷ هستند تا پایان ماه دی فرصت دارند در تماس با دفتر ماهنامه، درخواست خود را اعلام کنند. پس از پایان دی‌ماه، درخواست جدیدی پذیرفته نمی‌شود.

شکفتن بهار در آذر

فصل پاییز به سومین و آخرین ایستگاه خود رسیده اما نسیم بهاری وزیدن گرفته است و عطر گل محمدی، مشام جهان و جهانیان را می‌نوازد. در حالی که درختان لباس رنگارنگ پاییزی را از تن به در می‌کنند تا آماده سپیدپوشی زمستانی شوند، گل‌های شادی سر و روی عالم را سبز و معطر کرده است. فرشتگان آسمان دسته‌دسته شادی‌کنان از عرش به فرش نزول می‌کنند تا مژده ولادت بندگی و انسانیت را به همگان دهند. ساکنان ملک و ملکوت با یکدیگر هم‌نوا شده و سرود وفاداری به برگزیدگان پروردگار سر داده‌اند.

هفدهم ربیع، یکروز نیست، یک تاریخ است! تاریخی که نبوت و ولایت دست در دست یکدیگر، جهان تاریک جهالت و غفلت را روشن کردند تا دیگر برای سست عنصران تهی مغز، بهانه‌ای باقی نماند و فرزندان آدم از جاده تکامل و پیشرفت به بیراهه‌های نادانی منحرف نشوند. بنایی که پیامبر خاتم(ص) با دستان مهربان خود بنیان گذاشت، در حلقه‌های درس ششمین ستون خیمه امامت و ولایت با تربیت هزاران عالم فرهیخته استحکام یافت.

جالب اینکه موهبت‌های ماه ربیع با میلاد آخرین پیام‌آور الهی و تولد ششمین شاخه گل باغ امامت به پایان نمی‌رسد و ضلع سوم این مثلث لطف الهی به بشریت را آغاز دوران پر برکت اما تلخ از فراق و هجران آخرین سروش ولایت و پرچمدار امامت تشکیل می‌دهد. چگونه شکر بگوییم این همه نعمت را که حجت بر بشریت تا روز موعود تمام کرد. چگونه قدردان و سپاسگزار خانواده با عظمتی باشیم که دنیای خود را در طبق ایثار تقدیم کردند تا ما انسان‌های ضعیف، آخرت خود را در معامله نابرابر دنیا و عقبی نبازیم و مست از شادکامی‌های ظاهری زندگی زودگذر، با کوله‌بارهای خالی رهسپار دیار بقا نشویم.

اگر همان گونه که هر سال تلاش می کنیم جشن های ماه ربیع را با شکوه و عظمت هر چه تمام تر برگزار کنیم، به همان اندازه هم برای یافتن راه و رسم زندگی هادیان امت و اهل بیت (ع) کوشش کنیم، بی تردید همان بندهای خواهیم شد که خداوند به آفرینش او در برابر فرشتگان عرش به خود می بالد و همان شیعه ای خواهیم بود که شفیعان امت در روز حسابرسی، به داشتن چنین فرمانبر و پیرو در برابر حاضران در پیشگاه عدل الهی افتخار می کنند. راه رسیدن به این مرحله از تکامل انسانی، در یک جمله خلاصه می شود: بیش از آنکه اهل شعار باشیم، بکوشیم اهل شعور و عمل شویم.

«سپیدار»

فضیلت سوره بینه

سوره بینه، نود و هشتمین سوره قرآن، مدنی و دارای ۸ آیه است و به نام های «البریه و لم یکن» نیز شهرت دارد.

در فضیلت این سوره از رسول خدا (ص) روایت شده است: «هر که سوره بینه را قرائت کند، از مشرکان به دور است و جزو

پیروان دین محمد (ص) بوده و خداوند او را مؤمن مشهور کرده و
به آسانی از او حسابرسی می‌کند.»

ایشان همچنین فرمودند: «وقتی خداوند قرائت این سوره را
می‌شنود، می‌گوید به بنده من بشارت دهید و به عزت و جلال
سوگند چنان بهشت را برایش فراهم می‌کنم که راضی شود.»

حاکم کشور کفایت

ای شاه‌سوار ملک هستی

سلطان خرد به چیره دستی

ای ختم پیمبران مرسل

حلوای پسین و ملح اول

ای حاکم کشور کفایت

فرمانده فتوی ولایت

ای بر سر سدره گشته راحت

و ای منظر عرش، پایگاهت

ای خاک تو توتیای بینش

روشن به تو چشم آفرینش

دارنده حجت الهی
داننده راز صبحگاهی
ای صدرنشین عقل و جان هم
محراب زمین و آسمان هم
ای شش جهت از تو خیره مانده
بر هفت فلک، جنبه رانده
صاحب طَرَفِ ولایت جود
مقصود جهان، جهان مقصود
سرخیل، تویی و جمله خیلند
مقصود تویی، همه طفیلند
سلطان سریر کایناتی
شاهنشاه کشور حیاتی
چون تربیت حیات کردی
حل همه مشکلات کردی
بنمای به ما که ما چه نامیم
وز بتگر و بت شکن کدامیم
ای کار مرا تمامی از تو

نیروی دل نظامی از تو
زین دل به دعا قناعتی کن
وز بهر خدا شفاعتی کن
تا پرده ما فرو گذارند
وین پرده که هست برندارند

«نظامی گنجوی»

با علاقه بساز

بنای سالخورده پس از سالیان دراز کار تصمیم گرفت خود را
بازنشسته کند. روزی به صاحب کار خود گفت که قصد دارد
به زودی کار ساختمان سازی را رها و بقیه عمرش را در کنار همسر
و فرزندانش سپری کند. با وجود اینکه او حقوق قابل توجه خود را
از دست می داد ولی احساس می کرد دیگر خسته شده است و باید
دست از کار بکشد. او معتقد بود به همراه خانواده اش می تواند با
اندک پس اندازی که دارند، زندگی را بگذرانند. صاحب کار او از
اینکه می دید بهترین همکارش قصد بازنشسته شدن دارد، بسیار
متأسف بود. وقتی موضوع بازنشستگی قطعی شد، صاحب کار از او

خواست فقط یک خانه دیگر بسازد و پس از آن برای همیشه از کار دست بکشد.

مرد به اجبار خواسته صاحب کارش را پذیرفت اما معلوم بود که دیگر مانند گذشته، دل به کار نمی دهد. از مواد ارزان قیمت و بی کیفیت استفاده می کرد و دقت به خرج نمی داد. سرانجام وقتی خانه را به پایان رساند، صاحب کارش به دیدن او آمد. بعد کلید خانه را به او داد و گفت: «این خانه مال تو است، این هدیه من به توست. امیدوارم سالیان سال در کنار خانواده ات در آن خوشبخت باشی!» مرد بنا شو که شده بود ولی حرفی برای گفتن نداشت! تنها احساس او در آن لحظه، احساس شرمساری و پشیمانی بود! اگر می دانست که خانه خود را می سازد، نهایت دقت را به کار می بست و از بهترین مصالح ساختمانی استفاده می کرد.

«ناهیید قادری نسب»

سخنان سبز

*** همیشه باید به دنبال خطای سیستم بود نه خاطی!**

*** کسی که به امید شانس نشسته است، سال ها قبل مرده هر چند خودش نمی داند.**

*** رمز موفقیت شما در این است که کار و حرفه را مانند زمان تفریح و استراحت خود دوست بدارید.**

*** کارهای هوشمندانه را پاداش دهید، هرچند همراه با خطا باشد.**

*** آن که می‌تواند نسبت به نیکی دیگران ناسپاس باشد، از دروغ گفتن باک ندارد.**

*** با کار کردن، فرسوده شدن و از بین رفتن، بهتر از بیکار و بیهوده باقی ماندن و زنگار بستن است.**

*** آغوش را به‌سوی دگرگونی بگشای اما از ارزش‌های خود دست برندار.**

*** زمان شما محدود است، پس آن را به تقلید از زندگی دیگران هدر ندهید.**

*** زندگی، چیزی است که برای شما اتفاق می‌افتد، در حالی که شما مشغول برنامه‌های دیگری هستید!**

*** بردن، همه چیز نیست ولی تمایل به بردن، همه چیز است.**

*** من محصول شرایط نیستم بلکه محصول تصمیمات هستم.**

*** هرگز نمی‌توانی از اقیانوس رد شوی مگر آنکه جرأت چشم برداشتن از ساحل را داشته باشی.**

*** گوش شنوا زیربنای مهارت‌های ارتباطی است.**

*** در نظر کسی که پرواز را نمی‌فهمد، هرچه بیشتر اوج بگیری، از نگاه او کوچک‌تر خواهی شد.**

*** مالکیت آسمان را به نام کسانی نوشته‌اند که به زمین دل نبسته‌اند.**

«گردآوری، ایران پرنده»

دو ماهیگیر

دو مرد در کنار دریاچه‌ای مشغول ماهیگیری بودند. یکی از آنها ماهیگیر با تجربه و ماهری بود اما دومی چیزی در باره ماهیگیری نمی‌دانست. هر بار که ماهیگیر باتجربه یک ماهی بزرگ می‌گرفت، آن را در ظرف یخی که در کنار دستش بود، می‌انداخت تا ماهی‌ها تازه بمانند اما مرد دیگر به محض گرفتن یک ماهی بزرگ، آن را به دریا پرتاب می‌کرد! ماهیگیر باتجربه از اینکه می‌دید، آن مرد چگونه ماهی‌ها را از دست می‌دهد، بسیار متعجب بود! پس از مدتی از او پرسید: «چرا ماهی‌های به این بزرگی را به دریا پرت می‌کنی؟» مرد جواب داد: «چون تابه من کوچک است!»

نتیجه ما به مردی که تنها نیازش تهیه یک تابه بزرگ‌تر بود، می‌خندیم اما نمی‌دانیم که تنها نیاز ما، آن است که ایمان‌مان را افزایش دهیم. گاهی ما نیز مانند آن مرد، شانس‌های بزرگ، شغل‌های بزرگ، رؤیاهای بزرگ و فرصت‌های بزرگ را که خداوند به ما ارزانی می‌دارد، قبول نمی‌کنیم چون ایمان‌مان کم است. خداوند هیچ‌گاه چیزی را که شایسته آن نباشی، به تو نمی‌دهد. این بدان معناست که با اعتماد به نفس کامل، از آنچه خداوند بر سر راهت قرار می‌دهد، استفاده کنی. هیچ چیز برای خدا غیر ممکن نیست.

«امیررضا آرمیون»

گاهی عذرخواهی نکنید

تصور کنید دوستان هر جمعه با همکار مشترک شما برای صرف ناهار بیرون می‌رود. شما می‌خواهید به آنها پیوندید اما دوستان درخواست شما را رد می‌کند. آیا شیوه نه گفتن او در میزان ناراحتی شما از این کم محلی تأثیر دارد؟ بر خلاف باور عام، اغلب اوقات عذرخواهی از شدت ناراحتی ناشی از نه شنیدن نمی‌گاهد.

بیشتر مردم این تجربه را دارند که خواسته‌اند از آزرده‌گی خاطر کسی که خواسته او را رد کرده‌اند، کم کنند اما چقدر می‌توانند از این آزرده‌گی بکاهند؟ تحقیقات نشان می‌دهد افراد بر خلاف نیت خوبی که دارند، عذرخواهی را اشتباه انجام می‌دهند. آنها اغلب معذرت خواهی می‌کنند اما عذرخواهی آنها حس بدتری در طرف مقابل ایجاد کرده و او را وادار می‌کند پیش از آنکه به آمادگی کامل رسیده باشد، کسی را که به او نه گفته، ببخشد.

لحظاتی در زندگی هست که افراد به منظور جلوگیری از یک برخورد، قادر نیستند دعوت یا درخواستی را بپذیرند اما کمتر کسی می‌داند چگونه باید از احساسات کسی که طردش کرده، مراقبت کند. هنجارهای اجتماعی، ما را وادار می‌کند کسی را که عذرخواهی می‌کند، ببخشیم اما اگر کسی آمادگی بخشیدن طرف مقابل را نداشته یا بر این باور باشد که عذرخواهی طرف مقابل صادقانه نیست، نباید به او سخت گرفت.

تحقیقات انجام شده در آمریکا نشان می‌دهد؛ ۳۹ درصد مردم، عذرخواهی را روش خوبی برای نه گفتن به درخواست‌های اجتماعی می‌دانند. وقتی از همین افراد می‌پرسیم که اگر

خودشان در چنین موقعیتی قرار بگیرند، چه احساسی خواهند داشت؟ می‌گویند عذرخواهی طرف مقابل بیشتر به احساسات‌شان صدمه زده است.

همه می‌دانیم که افراد اغلب اقرار نمی‌کنند که از لحاظ عاطفی صدمه دیده‌اند، پس به دنبال این می‌گردیم که ببینیم آنها چقدر در صدد انتقام‌جویی از طرف مقابل برمی‌آیند. ممکن است کسی که نه گفته بعد از عذرخواهی، احساس بهتری نسبت به خودش داشته باشد اما باید به این امر بیندیشیم که این فرد چه زمان نیازهای طرف مقابل را بر نیازهای خودش مقدم می‌شمارد.

[[سولماز فروتن، موفقیت]]

خلبان

یک هواپیمای مسافربری بر فراز دریاچه‌ای در میان کوهستان پرواز می‌کرد. خلبان به خدمه‌اش گفت: «وقتی کودک بودم، در دریاچه‌ای شبیه به این ماهیگیری می‌کردم. در قایق می‌نشستم و استراحت می‌کردم و در رؤیا فرو می‌رفتم. هر وقت هواپیمایی از آنجا رد می‌شد، به بالا می‌نگریستم و آرزو می‌کردم کاش من خلبان آن می‌شدم. اینک به پایین و به دریاچه نگاه می‌کنم و

آرزویم این است که ای کاش دوباره آنجا بودم و ماهیگیری می‌کردم.»

اگر خلبان به گذشته باز می‌گشت، باز هم از آن وضعیت خسته می‌شد و آرزویی دیگر می‌کرد. در واقع زندگی امروزی، حیاتی بی‌توازن است! هر کس به دنبال چیزی می‌دود و وقتی به آن می‌رسد، آن را نمی‌خواهد زیرا انسان همواره آرزوهای فراوانی دارد. روزی آرزوی ثروت، روزی آرزوی ازدواجی موفق، روزی دیگر آرزویی دیگر و به همین ترتیب، آرزو پشت آرزو! به این امید که روزی به معنای واقعی آرامش دست پیدا کند ولی با رسیدن به هر آرزو، باز خود را در آرامش نمی‌بیند و در اعماق وجودش احساس خلأ می‌کند زیرا به این حقیقت نرسیده که تنها راه رسیدن به آرامش، ایمان آوردن به آفریدگار توانا است و آن کس که به یقین مطلق دست یافت، همواره و در همه حال در آرامش خواهد بود.

آن کس که ایمان می‌آورد، باور دارد تمام هستی از آن یک قدرت است و آن قدرت مطلق، قادر به هر کاری است و نسبت به بندگان بسیار مهربان و بخشنده است. هرگز ناامید، غمگین و

سرخورده نمی‌شود چون می‌داند هر مشکل یا اتفاقی که در زندگی برایش رخ می‌دهد، از سوی خداست و به حتم برای آموزش و ساختن اوست. پس بیاییم ابتدا ایمان خود را به یقین تبدیل کنیم و تنها برای او زندگی کنیم. سپس از نعمت‌های بیکرانیش در راه کسب رضایت او استفاده کنیم زیرا چیزی جز او ارزش دیدن ندارد. کسی که خداوند را دارد، هیچ چیز کم ندارد و خداوند به همه امور زندگی او کفایت می‌کند.

«صابر قاسمی»

خودتان آرامش بسازید!

عادت کنید خونسرد باشید می‌توانید با پذیرفتن ویژگی‌های ظاهر یک فرد آرام، به آرامش برسید. آرام بایستید، فک‌هایتان را روی هم فشار ندهید، انگشت‌ها را به هم گره نکنید و صورت خندانی داشته باشید.

از هوای تازه استفاده کنید شما چه در فضای باز باشید و چه صندلی خود را کنار پنجره بگذارید، هوای تازه می‌تواند در مقابله با فشارهای روانی و نگرانی‌ها نقش مهمی ایفا کند.

به خود القا کنید که بر کارها تسلط دارید قانع کردن ضمیر ناخودآگاه به این امر که شما بر اعمال تان کنترل دارید، ساده و شگفت آور است. تنها راه رسیدن به این موقعیت، این است که وانمود کنید بر کاری که انجام می دهید، تسلط دارید.

اهمیت مشکلات در گذر زمان اگر می خواهید اهمیت مشکلات امروزتان را بدانید، تصور کنید اگر چند سال بعد به این مشکلات بنگرید، تا چه اندازه مهم خواهند بود.

روی نقطه آرامش انگشت بگذارید در دو طرف استخوان بینی، دو نقطه وجود دارد که به نقطه آرامش معروف است. آن نقطه ها و دور چشمان تان را به آرامی ماساژ دهید و ببینید که فشار روانی چگونه از بین می رود.

بخندید وقتی خوشحال هستید، احساس تان را با خنده نشان دهید. سعی کنید از هیچ موقعیتی برای شاد بودن و خندیدن غافل نشوید زیرا در هنگام خندیدن، ناراحتی ها و مشکلات از پیش چشمان شما دور می شوند.

به درخت تکیه دهید در وجود درخت‌ها نوعی آرامش نهفته است. درخت مناسبی را در نزدیکی خودتان انتخاب کنید و هر وقت احساس خستگی و فشار کردید، به آنجا بروید و به درخت تکیه کنید.

«سپیده خلیلی»

جایی بدون نگرانی

روزی مرد جوانی نزد شیوانا رفت تا از زندگی خود با او سخن بگوید. به محض آنکه در کنار شیوانا نشست، تمام مشکلات و چالش‌های زندگی‌اش را مطرح کرد. مرد جوان معتقد بود که بدشانس است و از شیوانا خواست راهنمایی‌اش کند. شیوانا لبخندی زد و تکه کاغذی به او داد که روی آن نشانی مکانی نوشته شده بود. شیوانا گفت: «وقتی به این مکان رسیدی، خواهی دید که ساکنان آن هیچ مشکل، چالش و نگرانی ندارند. می‌توانی از آنها کمک بطلبی.»

مرد جوان که بسیار هیجان‌زده شده بود، برای یافتن مکان مورد نظر به جست‌وجو پرداخت تا اینکه پس از پرس‌و‌جوی فراوان به

جایی که روی کاغذ مشخص شده بود رسید اما آنجا قبرستانی
بیش نبود!

اصل موفقیت تنها انسان‌هایی که مشکل ندارند، کسانی هستند
که زیر خروارها خاک مدفون شده‌اند. برای ما که هنوز در قید
حیاتیم، چالش‌ها و مشکلات، بخشی از زندگی هستند و وجود و
برخورد منطقی با آنهاست که ما را قوی و قوی‌تر می‌کند. آن
هنگام که بر مشکلی غلبه می‌کنیم، آیا می‌توانیم بگوییم که مشکل
دیگری سر راهمان قرار نخواهد گرفت؟ چالش‌ها و مشکلات
همواره در حال ظهور هستند و اگر می‌خواهیم زندگی ثمربخشی
داشته باشیم، بهتر است به حضور آنها در زندگی‌مان عادت کنیم.
[[مرجان توکلی]]

کمکی بکن!

عسازنان و آرام نزدیکش شد و در حالی که سعی می‌کرد، نفسی
تازه کند، گفت: «پسرم! خیر از جوانی‌ات بینی، به من یک کمک
می‌کنی؟» پسر راهش را کج کرد و زیر لب گفت: «من دانشجو
هستم، پولم کجا بود!» پیرزن چند قدم دیگر دنبالش آمد و صدای
خواهش‌هایش به گوش پسر رسید: «از صبح هیچی نخورده‌ام،

یک کمک به من بکن، اگر من را هم جای مادرت بدانی چه می‌شود!»

پسر عصبانی به سمت پیرزن برگشت، خواست بگوید پولی برای کمک ندارد اما پیرزن اسکناس ۵ هزار تومانی را به سمت او گرفت و گفت: «خیر بینی، من پا ندارم بروم آن طرف خیابان! از سوپر آن طرف خیابان چیزی برایم بخر، خدا عمرت بدهد!» هیچ‌گاه برای عصبانی شدن زود تصمیم نگیرید و عصبانیت از آن کارهایی است که همیشه باید آن را به تأخیر انداخت.

با که معاشرت نکنیم!

با افراد دروغگو ریشه اصلی دروغ، ترس است پس با افراد ترسو هم نباید معاشرت کرد زیرا ترسو دروغ می‌گوید. به عبارت بهتر، دروغ و ترس، دو روی یک سکه هستند. یکی از صفات پسندیده که هماهنگ با سرشت آدمیان است، راستگویی است. هر انسانی بالفطره مایل است، راستگو باشد و همچنین سخنانی را که از دیگران می‌شنود، راست باشد. دروغ گفتن، انحراف از فطرت و خلقت و بی‌احترامی به خود و دیگران است. اگر کودکی در موقع

بازی، شیشه را بشکند و از این عمل دچار ترس نشود، وقتی از او می‌پرسند شیشه را شکسته است یا نه؟ در کمال آرامش و اطمینان خاطر بدون کمترین اضطراب، جریان را نقل می‌کند و به سؤالات پاسخ می‌دهد که چگونه موقع بازی، شیشه شکسته شد. اما اگر کودک دچار ترس شود، ناچار برای اثبات بی‌گناهی خود به گفتن دروغ‌های متعدد متوسل می‌شود. در این موقع، وضع غیر عادی کودک به خوبی نشان می‌دهد که دروغ می‌گوید. حرکات ناموزون چشم، ناراحتی اندام، خشک شدن دهان، ضربان شدید قلب و سخنان بریده بریده، دلیل روشنی هستند بر دروغ گفتن او.

کسی که امانتدار نباشد امانتداری با راستگویی هم ریشه است. کسی که امانتدار نباشد، به راحتی دروغ می‌گوید، اسرار را فاش می‌کند، تهمت می‌زند و غیبت می‌کند. این صفات، هم مطرود ادیان الهی است و هم علم و منطق بشری با آنها سازگار نیست. امام صادق (ع) می‌فرمایند: «به رکوع و سجود طولانی افراد نگاه نکنید. ممکن است این کارها عادت آنها شده باشد، به طوری که

اگر آن را ترک کنند، ناراحت شوند ولی نگاه به راستگویی و امانتداری آنها کنید.»

فرد حسود حسادت، یک بیماری درونی است. کسی که حسود باشد، نمی‌تواند رشد و ترقی افراد دیگر را تحمل کند پس شروع به بدگویی و لطمه زدن به آنان می‌کند؛ چنین فردی نمی‌تواند محرم راز باشد. در نتیجه معاشرت با او هم لطمه روحی، هم لطمه حیثیتی و هم لطمه جسمی برای دیگران دارد.

کسی که دچار سوءظن و بدگمانی است چنین کسی از سلامت روان برخوردار نیست و اختیار اراده و کنترل نفس خود را ندارد و هر آن ممکن است موجب صدمه جسمی و روحی به دیگران شود.

[[خسرو امیر حسینی]]

کاسه داغ‌تر از آتش

می‌گویند در زمان ناصرالدین‌شاه قاجار، همه ساله یک روز از فصل بهار در منطقه سرخه حصار در قصر شاه، برنامه پختن آتش با آداب خاصی انجام می‌شد و نکته قابل توجه در انجام این مراسم، کار کردن تمام بزرگان و افراد صدر مملکت در زمان پخت آتش

بود. برای مثال، یکی سبزی پاک می کرد، یکی هیزم جمع می کرد و یکی حبوبات پاک می کرد و می شست؛ خلاصه اینکه همه در این کار شرکت داشتند.

البته بسیاری از بزرگان و همسران آنها در زمان تهیه آش، از چاپلوسی، خوش خدمتی و نشان دادن ارادت خود به شاه، خودداری نمی کردند. پس از آماده شدن آش، آن را در ظرف های مخصوصی می ریختند. این ظرف های کوچک یا بزرگ بر اساس میزان بزرگی و قدرت افراد میان آنان تقسیم می شد. سپس سفره بزرگی پهن می شد و هر کس در جای تعیین شده می نشست و همه مشغول خوردن آش می شدند.

پس از خوردن آش هر یک از حاضران، ظرف یا کاسه خالی شده را از طلا، اشرفی و جواهرات پر می کرد و برمی گرداند. طبیعی است که در چنین حالتی، افراد مایل بودند، ظرف کوچک تری می داشتند تا طلا و جواهر کمتری به شاه بدهند چون در هر حالت، پس دادن کاسه یا ظرفی پر از طلا، داغ بزرگ و سوزانی بر دل مقامات دولتی می نهاد و آنها آرزو می کردند؛ ای

کاش کمترین مقام را داشتند تا کمتر داغ می‌شدند زیرا کاسه آش برای‌شان از آشی که خورده بودند، داغ‌تر و سوزان‌تر شده بود. اگر کسی در انجام کاری، بیشتر از فرد مسؤول یا برنده اصلی اصرار یا دخالت داشته باشد و خود را دلسوزتر از صاحب اصلی کار نشان دهد، می‌گویند: «فلانی کاسه داغ‌تر از آش شده!» این مثل مشابه «دایه مهربان‌تر یا دلسوزتر از مادر» است.

[[مصطفی رحماندوست، فوت کوزه‌گری]]

عامل غش

مهم‌ترین نیاز بدن حتی مهم‌تر از خوردن و نوشیدن، نیاز به اکسیژن است که در هوا یافت می‌شود. وقتی هوا را به داخل بدن تنفس می‌کنیم، اکسیژن از طریق شش‌هایمان وارد خون می‌شود که به وسیله سرخرگ‌ها و سیاهرگ‌ها با پمپاژ قلب به سراسر بدن حمل می‌شود. مهم‌ترین نقطه‌ای که خون و اکسیژن باید به آن برسد، مغز است که بقیه قسمت‌های بدن را از طریق سیستم عصبی کنترل می‌کند. اگر مغز خون و اکسیژن کافی دریافت نکند، دیگر نمی‌تواند اعضا را کنترل کند و حالت غش پیش می‌آید. در این وضعیت، پاهای شخص تحمل خود را از دست می‌دهند.

غش انواع گوناگونی دارد و ممکن است در ارتباط با چیزی باشد که جریان خون را مسدود می‌کند. برای مثال، یقه سفت و محکم اما اغلب در محیط‌های خفه و گرفته رخ می‌دهد که فاقد اکسیژن کافی هستند. اگر شخص همراه شما غش کرد، باید او را به هوای تازه برسانید، لباس‌هایش را شل کنید و سرش را بین دو زانوش قرار دهید به‌طوری که ذخیره خون ضعیف به‌طرف بالا یعنی به‌طرف سر او حرکت نکند بلکه به‌طرف پایین بیاید. در این شرایط، گردش خون فرد دوباره به‌سرعت انجام می‌شود و شخص سریع به هوش می‌آید بدون اینکه آسیب ببیند.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

سیب شیرین‌تر

دختر کوچولو دو سیب در دست داشت که مادرش وارد اتاق شد. وقتی چشم مادر به دو سیب در دستان دختر افتاد، گفت: «یکی از سیب‌هایت را به من می‌دهی؟» دخترک ابتدا به مادر و سپس به هر یک از سیب‌ها نگاه کرد و کمی با خود فکر کرد. بعد یک گاز به این سیب و یک گاز هم به آن سیب زد. لبخند روی لبان مادرش خشک شد. از چهره‌اش پیدا بود که چقدر از دخترک نومید شده

است اما دختر لحظه‌ای بعد، یکی از سیب‌های گاز زده را به طرف مادر گرفت و گفت: «بیا مامان! این سیب شیرین‌تر است!» مادر خشکش زد! با خود فکر کرد که چه اندیشه‌ای به ذهنش راه داده و دخترش در چه اندیشه‌ای بود.

گشتی در نزدیکی تهران

منطقه حفاظت شده لار-فیروزکوه این منطقه در ۷۰ کیلومتری شمال شرقی تهران و در دامنه جنوبی البرز قرار دارد. یکی از راه‌های اصلی رسیدن به آن، جاده هراز است که از طریق سه راهی لار و پُست دیده‌بانی دلیچای امکان‌پذیر است. منطقه حفاظت شده لار دارای ویژگی‌های خاص گیاهی و جانوری است. وجود ماهی قزل‌آلای قرمز که از نادرترین گونه‌های آبزی جهان است، به اهمیت این منطقه زیبا می‌افزاید. فصل صید مجاز ماهی در این منطقه، از اول خرداد تا پایان شهریور است. منطقه لار در حال حاضر ییلاق بسیار مناسبی برای گردشگری، جمع‌آوری قارچ و گیاهان دارویی و بازدید از دریاچه لار است.

تنگه واشی در نزدیکی روستایی به نام جلیزند در یک گذرگاه باریک کوهستانی که به آن تنگه واشی می‌گویند، نقش برجسته زیبایی ساخته شده است. چهار ردیف کتیبه در بالای نقش و دو ردیف در پایین آن به خط نستعلیق حجاری شده که مربوط به دوره فتحعلی‌شاه قاجار است. اشعار و آیات قرآنی نیز در این کتیبه‌ها حک شده است. نقش برجسته، فتحعلی‌شاه را سوار بر اسب در حال شکار نشان می‌دهد و چند تن از رجال قاجار نیز او را همراهی می‌کنند. این محل، شکارگاه پادشاهان قاجار بوده است. در مسیر تنگه‌واشی، رودخانه‌ای وجود دارد که می‌توان با کفش مناسب از آن عبور کرد.

کاروانسرای رباط کریم این کاروانسرا در مسیر جاده تهران- ساوه قرار دارد و معروف به کاروانسرای فتحعلی‌شاهی است. کاروانسرا سبک دو ایوانی دارد و حیاط مرکزی آن با اتاق‌های ایوان‌دار احاطه شده است. تزئینات بنا از آجر و مصالح آن سنگ، آجر و ملات است. دو کتیبه نیز در آن وجود دارد که نشان می‌دهد سازنده بنا فردی به نام آقا کمال بوده است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

یکبار مصرف‌ها

وقتی می‌شود سفره را با همه محتویاتش جمع کرد و داخل سطل زباله انداخت، دیگر چه کسی حوصله سفره پاک کردن و شستن آن و بدتر از آن، شستن قاشق و چنگال‌ها را دارد! با تغییراتی که در شیوه زندگی مردم رخ داده، همه چیز در حال جابه‌جایی و تغییر و تحول است و فناوری‌های جدید باعث شده دیگر کسی برای پخت‌وپز، خودش را به دردسر نیندازد.

امروز دیگر سر سفره‌های ایرانی، چینی‌های گل‌سرخ و در آشپزخانه‌ها، کاسه‌های مسی، لعابی و سفالی را نمی‌بینیم و ظروف نشکن و چینی و آرکوپال جایگزین آنها شده‌اند. غیر از اینها، ظروف یکبار مصرف هم به میدان آمده‌اند و بسیاری از مردم برای صرف غذا به آنها پناه برده‌اند؛ ظروفی که هر روز با شکل‌هایی جذاب‌تر و زیباتر وارد زندگی روزمره می‌شوند و ما بدون توجه به سلامت خودمان و میزان آسیب وارده به محیط‌زیست، هر روز بیشتر از قبل، از این ظروف استفاده می‌کنیم.

ظروف یکبار مصرف، ظروفی است که از پلیمرهای گوناگون کاغذ، پلاستیک یا مقوا ساخته می‌شود. استفاده همه جانبه از لوازم یکبار مصرف در برخی روزهای سال، بیشتر به چشم می‌آید و بعضی روزها در خیابان‌ها و کنار معابر تا چشم کار می‌کند، کوهی از ظرف‌های یکبار مصرف و لیوان‌های مچاله، روی هم انباشته شده و ساعتی بعد این کوه‌های سفید به محل دفن زباله‌ها فرستاده می‌شوند تا یا بازیافت شوند یا برای همیشه زیر خاک بروند و به روند فرسایش پیوندند که همه مشکلات از همین جا شروع می‌شود جایی که این ظروف بعد از استفاده، وارد طبیعت می‌شوند.

بر خلاف تصور اکثر مردم، درصد بسیار کمی از این ظروف بازیافت می‌شوند و چنین نیست که یک لیوان یکبار مصرف تا ابد مورد بازیافت قرار بگیرد و از شکلی به شکل دیگر دربیاید. به دلیل همین تفکر اشتباه است که مردم به صورتی بی‌رویه در خانه، محل کار، کوچه و خیابان، همایش‌ها، جلسات، مجالس عروسی و عزاء، روضه‌خوانی، افطاری و توزیع نذورات، از ظروف یکبار مصرف استفاده می‌کنند. البته این ظروف در ظاهر کاملاً بهداشتی و

مقرون به صرفه هستند چون نمی‌شکنند و برای شست‌وشو نیاز به صرف وقت، نیروی انسانی، هزینه و آب ندارند اما این ارزانی و زیبایی مضراتی هم به دنبال دارد که در آینده به آنها می‌پردازیم.

«ناهیید شیخ‌رضایی»

بِهَ بَهَ بَهَ بَهَ

بِهَ حاوی ویتامین‌های آ، ب، پ، ای و املاح آهک و تانن است و به همین دلیل برای مبتلایان به بیماری سل، خوراکی مفیدی محسوب می‌شود. میوه به به علت داشتن ویتامین‌های ب و پ، اعصاب را تقویت می‌کند و باعث جوانی و شادابی می‌شود. به شیرین نشاط‌آور، مقوی معده و مغز و مدّر است. بهترین فایده این میوه، در حفظ جنین و جلوگیری از سقط آن است و مادر باردار را از ویار در امان نگه می‌دارد.

دم کرده به در درمان گلودرد، اسهال، بیماری‌های معده و خونریزی مفید است. خوردن به شیرین و خام برای درمان سردرد، کم‌اشتهایی، یرقان، التهاب معده، آبریزش بینی و سواس اثر مثبت دارد و موجب تقویت معده و کبد می‌شود. میوه به در معالجه اسهال خونی و خونریزی معده سودمند است. آبمیوه به،

ملین است و به سلامتی انسان کمک می‌کند. مربای به، مخلوط با نعناع از استفراغ جلوگیری می‌کند و به تنهایی در درمان سرفه و آسم نقش دارد و موجب نرمی سینه می‌شود. شربت به در درمان ورم روده مفید است و مخلوط آن با لیمو، قلب را تقویت می‌کند. رب به ترش، قابض است، مانع اسهال و استفراغ می‌شود، حرارت معده را فرو می‌نشاند و مانع احساس تشنگی مفرط می‌شود.

مضرات خوردن کرک‌های پوست به، بسیار قابض است و موجب گرفتگی و ناراحتی گلو می‌شود و خوردن آن برای خواننده‌ها، مجریان برنامه و کسانی که کارشان صحبت کردن است مضر است. افرادی که به بیماری‌های ریه، اعصاب، فشارخون، کولیت، پیچش روده و رعشه مبتلا هستند و نیز اشخاصی که روده‌های حساس و معده ضعیف دارند، نباید در مصرف میوه به زیاده‌روی کنند.

«کاسم کیانی»

دقت‌های غذایی

تازه ماندن کاهو و کرفس کاهو و کرفس را اگر داخل پاکت کاغذی درون یخچال قرار دهید، برای مدت بیشتری تازه

می مانند. کیسه های پلاستیکی برای نگهداری اینگونه سبزیجات مناسب نیستند. هرگز برگ های خارجی کاهو یا کرفس را تا لحظه استفاده از آنها جدا نکنید.

گرفتن چربی اضافی از غذا برای این کار، دو پاکت کاغذی را با یک ورق دستمال یا حوله کاغذی پوشانده و روی غذا بگذارید. **چند نکته در باره برنج** وقتی برنج را خیس می کنید، به آن نمک اضافه نکنید. آب را بجوشانید، سپس کمی آب سرد به آن بیفزایید، کمی صبر کنید و برنج را در قابلمه بریزید. هرگز برنج را در مقابل نور آفتاب قرار ندهید و در جای خشک نگهداری کنید. برای اینکه برنج مدت طولانی سالم بماند، آن را با مقداری نمک مخلوط کرده و نگهداری کنید. برای بهره مندی از ویتامین ب موجود در برنج، سبوس برنج را تهیه و به صورت پودر در غذاها استفاده کنید.

سیب زمینی چروکیده اگر سیب زمینی های خام بر اثر گذشت زمان، نرم و چروکیده شده باشند، آنها را به مدت نیم ساعت درون آب سرد بریزید تا دوباره پوست آن سفت شود و تازگی خود را

باز یابد.

رفع خشکی پنیر برای جلوگیری از خشک و سخت شدن پنیر، روی طرف بریده شده آن کره یا روغن بمالید و برای نرم کردن پنیر سخت، آن را درون دوغ خیس کنید.

آب پنیر اگر پنیر را درون ماست بیندازید، بسیار لذیذ می‌شود اما برای نگهداری پنیر، هیچ چیز بهتر از خود آب پنیر نیست.

*** اگر پنیر را میان پارچه خیس شده در سرکه قرار دهید، طعم و مزه خوبی پیدا می‌کند و مدت بیشتری تازه می‌ماند. همچنین اگر پیش از آنکه پنیر را با پارچه‌ای بپوشانید، یک حبه قند در ظرف آن بگذارید، پنیر برای مدت زیادی تازه خواهد ماند. برای جلوگیری از کپک زدن، پنیر را در ظرفی که در آن محکم بسته می‌شود، نگهداری کنید و چند حبه قند درون آن بیندازید.**

*** اگر پنیر نرم است و می‌خواهید سفت شود، آن را درون آب نمک جوشیده و سرد شده بیندازید. هرچه مقدار نمک بیشتر باشد، پنیر سفت‌تر می‌شود.**

*** اگر قبل از رنده کردن پنیر، اندکی روغن روی رنده بمالید، پنیر به رنده نمی چسبد و به آسانی شسته می شود. به جای رنده کردن پنیر نرم، می توانید آن را به وسیله پشت قاشق، از یک صافی رد کنید. برای بریدن پنیر به صورت نوار که معمولاً در تهیه سالاد یا تزئین برخی غذاها از آن استفاده می شود، پنیر را با یک پوست کن ببرید.**

«فرح کلالی مقدم»

شاد باشید

☺ **بهلول سرش را با پارچه ای بسته بود. کسی پرسید: «چرا سرت را بسته ای؟» گفت: «آن چاله را می بینی؟» گفت: «آری.» بهلول گفت: «من ندیدم.»**

☺ **روزی بهلول کلاهش را در دست گرفته بود و مدام سریش به آن می مالید. گفتند: «سبب چیست که سریش به کلاه می مالی؟» گفت: «تا نتوانند کلاهم را بردارند!»**

☺ **روزی بهلول با شتاب تمام می دوید. پرسیدند: «با این شتاب کجا می روی؟» گفت: «می روم از دعوای دو نفر جلوگیری کنم.»**

گفتند: «کدام دو نفر؟» گفت: «خودم و آن کسی که دنبالم می‌دود.»

😊 **روزی بهلول به عیادت مریضی رفت، هنگام بازگشت، اطرافیان مریض او را تا در خانه مشایعت کردند. چون به در حیات رسید، ایستاد و گفت: «این دفعه دیگر مثل آن دفعه نباشد که فلانی مُرد و مرا خبر نکردید!»**

😊 **مردی لاف‌زن ادعا می‌کرد: «در ده ما کوه بزرگی است که وقتی فریاد می‌زنیم: خواجه، کوه هم خواجه را صدا می‌زند و می‌گوید: خواجه، خواجه!» بهلول گفت: «اینکه چیزی نیست، در ده ما کوه بزرگ‌تری هست که وقتی فریاد می‌زنیم: خواجه، کوه می‌پرسد: کدام خواجه؟»**

😊 **بهلول کنار دیوار رو به آفتاب نشسته بود و تکان نمی‌خورد. گفتند: «چرا رو به آفتاب نشستی؟» گفت: «می‌خواهم بر خلاف همه که با فضولی در کار دیگران، خود را سرگرم می‌کنند من با نور آفتاب، سر خود را گرم کنم.»**

