

همزمان با آغاز سرما بخوانید

- ۲ همنوا با بغض صفر
- ۴ فضیلت شعرا
- ۵ خورشید هامون
- ۶ از لا به لای سطور
- ۷ هر چه کنی، به خود کنی
- ۸ محبوب‌تر از عیسی (علیه السلام)
- ۱۰ سال نوی میلادی و کریسمس
- ۱۲ کلماتورهای سرمازده
- ۱۳ چتر مهربانی
- ۱۴ خرد مگزیک
- ۱۵ بی آنکه همدیگر را ببینیم
- ۱۶ نخستین روز دیدن
- ۱۷ یاد بگیرد ساکت بماند
- ۱۹ گپی با زمستان
- ۲۰ پای صحبت ملاصدرا
- ۲۱ نگران فردا نباشید
- ۲۱ در ضیافت کرمانشاه
- ۲۳ دانستنی‌های دستچین شده
- ۲۵ یک قاشق ماست
- ۲۶ روشهای تقویت حافظه
- ۲۷ چند قدم در مطبخ
- ۳۰ از درد عضلانی غافل نشوید
- ۳۱ دستاورد پزشکی
- ۳۳ لب‌های خندان

همنوا با بغض صفر

ماه محرم که از راه می‌رسد، ۱۰ روز نخست آن، جهان خفته در خواب غفلت را بیدار می‌کند. اصلاً نام محرم که به گوشمان می‌رسد، جوش و خروشی روح و جانمان را در کام خود می‌گیرد. گویی تیزی شمشیرهای اشقیا بر قلب و مغزمان و بلکه بر بند بند وجودمان فرود می‌آید و اندوه ستمی که اهریمنان تاریخ بر فرزندان آدم روا داشتند، بر پوست و گوشتمان چنگ می‌اندازد. همه می‌گویند محرم ماه غربت است و مظلومیت. اما من معتقدم ماه صفر از محرم هم مظلوم‌تر و غریب‌تر است زیرا اگر خون خدا در محرم با ناجوانمردی بر زمین ریخته شد، دشمنانش کینه و عناد خود را رودررو ابراز داشتند اما خون‌های سرخی که ماه صفر را گلگون کرد، با خنجری از سوی منافقان مسلمان نما و بوقلمون صفتان جویای نام و نان، دروازه معرفتی را برای حق جویان باز کرد تا همگان بدانند هرگز نباید گرگ‌های ظاهر شده در لباس چوپان را دوست بپندارند. ماه صفر گرچه به روایتی دو میلاد ارزشمند را در دهه اول خود همراه دارد، اما کفه مصیبت‌هایش

بسیار سنگین تر است زیرا هم یادگار ۳ ساله قهرمان عاشورا را از آغوش اهل بیت رسالت جدا کرد و هم مصیبت چهلمین روز سرافکندگی انسان‌ها در برابر پروردگار به دلیل بزرگ‌ترین ستم جهان را قرین نام خود ساخت.

گرچه دی ماه امسال با ماه صفر همزمان شده اما به هر حال روز میلاد پیام آور وحی، حضرت عیسی (علیه السلام) را نباید فراموش کرد. مهر و علاقه ما مسلمانان نسبت به این پیامبر گرامی، برگرفته از آیات نورانی کتاب آسمانی‌مان است چرا که آن حضرت آمدن نگین انگشتی رسالت و حلقه پایانی از زنجیره پیامبری را به پیروان خویش و به همه انسان‌های حق طلب بشارت داد. یک موضوع مهم دیگر هم ارتباط ما را با خواهران و برادران مسیحی‌مان محکم‌تر می‌سازد و آن اینکه همه منتظر ظهور منجی عالم هستیم و اطمینان داریم حضرت مسیح (علیه السلام)، امام موعود را در هنگام ظهور همراهی خواهد کرد. در سالروز تولد این بنده برگزیده، همه ما دست به دعا به درگاه آفریدگار بلند می‌کنیم و رسیدن روزی را از خدا می‌خواهیم که چشمان‌مان به نور ظهور ناجی بشریت روشن شود.

«سپیدار»

فضیلت شعرا

سوره شعرا یکی از سوره‌های قرآن کریم است که تمام آیات آن در مکه نازل شده جز قسمت آخر. تعداد آیات این سوره از نظر اکثریت علما، ۲۲۷ آیه و از نظر عده کمی از آنها ۲۳۶ آیه است.

علی بن کعب نقل کرده است که پیامبر خدا (ﷺ) فرمود: هر کس سوره شعرا را بخواند، اجر او ده حسنه است و هر حسنه‌ای به اندازه عدد همه کسانی است که تصدیق و تکذیب نوح و هود و شعیب و صالح و ابراهیم کردند و به تعداد همه کسانی که تکذیب عیسی (علیه السلام) و تصدیق محمد (ﷺ) کردند.

ابوبصیر از امام صادق (علیه السلام) نقل کرده است که: هر که (طس)های سه‌گانه را در شب جمعه بخواند، از اولیای خدا و در جوار اوست و خدا او را در جنت‌العدن که در وسط بهشت است با انبیا و رسل و اوصیا قرار می‌دهد و هرگز در دنیا پریشانی نمی‌بیند و در آخرت اجر او بهشت است تا خشنود شود و خداوند صدحورالعین به تزویج او درمی‌آورد. یادآور می‌شود سوره شعرا با (طس) آغاز می‌شود.

خورشید هامون
لحظه‌ای ما را به حال خود گذار
ساربانان ز اشتران بگشای بار
خاک او آغشته با خون خداست
این که بینی سرزمین کربلاست
بشنو این گلبانگ، این آوای اوست
در حریم قدسی صحرای دوست
مویه‌ها دارد ز نای اربعین
نی‌نوا، در نینوای راستین
هم طراز آه گردون تا زمین
ناله آتشبال در پرواز بین
در عزای تشنه گمان فرات
اشک می‌ریزد ز چشم کائنات
راه پیمودند با سامان نور
آن بلاجویان که تا بزم حضور
ماند و می‌ماند به دور روزگار

رایت توحید از اینان پایدار
نی عجب، خورشید بر هامون گریست
گر فرات اینجا چو دریا خون گریست

«مشفق کاشانی»

از لابه لای سطور

* توقع، چیزی است که همه دارند اما انتظار دارند که تو نداشته باشی اعصاب آرام چیزی است که هیچ کس ندارد اما همه انتظار دارند که تو داشته باشی.

* معلم نفس خود و شاگرد وجدان خویش باش.
* وجدانت را وادار مکن که در مقابل آنچه می بیند، بی تفاوت باشد.

* در جهان از همه زیباتر، دو چیز است: آسمان پر ستاره و وجدانی آسوده.

* همیشه پیش از صدور حکم، قضایا را به محکمه وجدان تسلیم کنید. وجدان راهنمایی بی نظیر و قاضی بی طرف است.

* از کلمات درست استفاده کنیم، چون ممکن است کلمه‌ای ما را فرزانه و کلمه‌ای دیگر ما را کم خرد معرفی کند.

* سخن گفتن یک نوع احتیاج است، ولی شنیدن، هنر است.
 * اگر مردم زبان انگیزه‌های یکدیگر را می‌فهمیدند، اختلافات از بین می‌رفت.
 * هیچ نباید گفت، مگر چیزی که باید گفت، به کسی که باید گفت، در موقعی که باید گفت.
 * چیزی بگو که ارزش آن بیش از خاموشی باشد.
 * انسان باید با دیگران کم و با خودش بسیار سخن بگوید.
 * زبان، استخوان ندارد ولی به آسانی استخوان می‌شکند.
 «گردآوری: دکتر مهرداد جوانبخت»

هرچه کنی، به خود کنی

«و هر که گناهی کند، آن گناه را به زیان خود کرده است.»

سوره نساء: آیه ۱۱۱

این آیه را که خواندم، معنی آن را نفهمیدم. به خودم گفتم
 چطور می‌شود آدم وقتی کسی را می‌کشد، خودش را کشته باشد
 یا وقتی بدگویی کسی را می‌کند، بدگویی خودش را کرده باشد یا
 وقتی نفرین می‌کند، گریبان خودش را بگیرد؟ مادر بزرگ
 می‌گوید: این دنیا مثل کوه است هر کاری که می‌کنیم، مثل صدا به

طرف خودمان برمی گردد. راستی همه بدی ها و خرابکاری ها، همه نفرین ها و حرف های بد، دروغ های کوچک و بزرگ، می چرخد و می چرخد و آخر نصیب خودمان می شود. خنده دار است که ما فکر می کنیم دیگران را اذیت می کنیم، اما در حقیقت خودمان را اذیت کرده ایم. حالا می فهمم که چرا وقتی حضرت آدم و حوا (علیهم السلام) به حرف خدا گوش ندادند و میوه ممنوع را خوردند، رو به خدا کردند و گفتند: خدایا ما را ببخش، ما به خودمان ظلم کردیم. ما بیشتر از هر کس به خودمان ظلم می کنیم. دلم برای خودم می سوزد، خود واقعی که این همه از دست من عذاب می کشد. خدایا! به خود واقعی من کمک کن.

مولانا می گوید:

این جهان، کوه است و فعل ما ندا

سوی ما آید نداها را صدا

«عرفان نظر آهاری»

محبوب تر از عیسی (علیه السلام)

وقتی حضرت عیسی (علیه السلام) از خداوند خواست کسی را به او

نشان دهد که نزد خدا محبوب تر از او باشد، خداوند عیسی (علیه السلام)

را به پیرزنی که در کنار دریا زندگی می‌کرد، راهنمایی کرد. وقتی عیسی (علیه السلام) به سراغ آن زن آمد، دید در خرابه‌ای زندگی می‌کند و با بدنی فلج و چشمانی نابینا در گوشه‌ای رها شده است. وقتی آن حضرت جلوتر رفت و دقت کرد، دید پیرزن مشغول این ذکر است: خدایا! شکر که نعمت دادی، کرم کردی، زیبای دادی، کرامت دادی. حضرت عیسی (علیه السلام) تعجب کرد که زن با اینکه بدنش فلج است و فقط دهانش کار می‌کند، چرا این گونه خدا را ستایش می‌کند؟ با خود گفت: او از اولیای خداست و من بی اجازه وارد خرابه شده‌ام. باید برگردم، اجازه بگیرم و بعد داخل شوم. به ابتدای خرابه باز گشت و گفت: سلام بر امت خدا. پیرزن گفت: سلام یا روح ا... عیسی (علیه السلام) پرسید: مگر مرا می‌بینی؟ پیرزن گفت: نه. پرسید: پس از کجا دانستی که من روح ا... هستم؟ پیرزن گفت: همان خدایی که به تو گفت مرا بین، به من هم گفت چه کسی می‌آید. عیسی (علیه السلام) با اجازه زن وارد خرابه شد و پرسید: خداوند به تو چه داده است که این اندازه تشکر می‌کنی؟ پیرزن گفت: آنچه به من داده بود، از من گرفت.

آیا وقتی می‌خواست آن را از من بگیرد، به من نگاه کرد و آنها را پس گرفت؟ عیسی (علیه السلام) گفت: آری، اول به تو نگاه کرد و بعد پس گرفت. پیرزن گفت: من به همان نگاه او خوشم. خدا این نگاه را به دیگری نداشته و به من عطا کرده است، پس جای شکر دارد. چنین پیرزنی به خداوند وصل بود در حالی که پیامبر هم نبود. در واقع این پیرزن، استاد حضرت عیسی (علیه السلام) شد.

اما وقتی برای ما مصیبتی پیش می‌آید، فکر می‌کنیم خدا با ما قهر کرده است در حالی که برخی از مشکلات، جبران گناهان ماست تا خداوند متعال در آخرت، ما را عذاب نکند. برخی از گرفتاری‌ها هم به خاطر این است که از خدا غافل نشویم و دلیل بعضی هم این است که خدا دوستان دارد و می‌خواهد به خاطر صبر بر مشکلات، پاداش بیشتری دریافت کنیم.

سال نوی میلادی و کریسمس

مراسم سالگرد میلاد حضرت مسیح (علیه السلام) از سوی ارامنه جهان مثل فرقه‌های مختلف مسیحیت انجام می‌شود. تنها تفاوت در تاریخ برگزاری ولادت حضرت مسیح (علیه السلام) است. مسیحیان ارتدکس و

کلیساهای ملی و شرق، بنا بر اعتقادات مسیحیان اولیه، روز ششم ژانویه و مسیحیان کاتولیک و پروتستان روز ۲۴ دسامبر را به عنوان میلاد آن حضرت تلقی می کنند. این نه به دلیل اختلاف عقیدتی مذاهب بلکه صرفاً به این دلیل است که حتی ۴ قرن پس از پذیرش مسیحیت، مسیحیان روم باستان نتوانستند روز ۲۴ دسامبر را که روز ولادت الهه مهر (میترا) بود به فراموشی بسپارند. بر اساس تصمیمات شورای کلیسای روم، از آن پس روز و شب ۲۴ دسامبر را به عنوان میلاد حضرت مسیح (ﷺ) پذیرفتند.

یکی از سنت های معروف و رایج آغاز سال نو و کریسمس، تزئین درخت کاج است که قدمت آن به سال ۱۶۰۵ میلادی در آلمان برمی گردد. تزئین درخت کاج به شکل امروزی را نخستین بار (مارتین لوتر) آلمانی باب کرد. او عادت داشت، در شب میلاد حضرت مسیح (ﷺ) شاخه های درخت کاج به خانه بیاورد و برای شادی کودکان آن را تزئین کند. همین عادت، بعدها به یک رسم و آیین عمومی تبدیل شد و در سال ۱۸۴۰ میلادی، مراسم آراستن کاج به انگلستان و سپس به آمریکا و سایر کشورها راه یافت.

تحويل سال نوی میلادی، ساعت ۱۲ شب ۳۱ دسامبر هر سال است اما این امر ریشه دینی ندارد البته به دلیل نزدیکی ۲ مناسبت دینی (۲۴ دسامبر و ۶ ژانویه) با ۳۱ دسامبر، این روز هم جنبه دینی پیدا کرده و پس از تحويل سال، همه کلیساها مراسم دینی خاصی برگزار می کنند.

مهم ترین عناصر تزئین درخت کاج، ستاره های درخشان بر نوک درخت است که نشانه ولادت حضرت مسیح (علیه السلام) را تداعی می کند. عنصر دیگر بابا نوئل است که با کیسه پر از هدایا بر دوش، زیر درخت ایستاده است. دیگر اجزای این درخت شامل: تندیس های کوچک فرشته، عصا، کیسه و جوراب های رنگی، نوارهای رنگی درخشان، گوی ها، میوه رنگ شده درخت کاج و چراغ های ریز الوان و هدایایی که افراد خانواده تهیه می کنند.

کلماتورهای سرمازده

- ☉ موجود بدبین با خورشید، آدم برفی می سازد.
- ☉ در زمستان، پوست موز را نمی کنم چون می ترسم سرما بخورد.
- ☉ آدم برفی وقتی به خورشید نگاه می کند، اشک در چشمش حلقه می زند.

☺ اگر زمستان می‌دانست درخت غرق شکوفه بهار چقدر زیباست
هنگام رفتن پشت سرش را نگاه می‌کرد.

☺ زمستان از شیشه شکسته گلخانه، به نوبهاران شیخون می‌زند.

☺ زمستان و نوبهاران، یک گلخانه با هم فاصله دارند.

«پرویز شاپور»

چتر مهربانی

مادر: مریم، تو که چتر نداشتی، این چتر مال کیه؟ مریم: این
چتر را از یک غریبه گرفتم. مادر: چی، غریبه، چند؟ مریم: هیچ،
مجانی! امروز پیاده از مدرسه به خانه می‌آمدم که بین راه باران
گرفت. من چتر نداشتم و سقفی هم نبود تا زیر آن پناه بگیرم.
داشتم خیس می‌شدم که ماشین تک سرنشینی را دیدم. ماشین
نزدیک پیاده‌رو پارک کرد، راننده آن پیاده شد و به طرفم آمد.
خیلی ترسیدم، شروع به دویدن کردم. مرد که خیس شده بود،
خود را به من رساند. چتری را به من داد و گفت: از هر دستی که
بدهی، از همان دست می‌گیری. بعد سوار ماشینش شد و رفت.
اشک‌هایم با قطره‌های باران مخلوط شده بود. نمی‌دانم چرا این
کار را کرد؟ مادر: عجب! در این آشفته بازار دنیا، هنوز مردمی

هستند که از مسیر زندگی خود خارج می‌شوند تا به دیگران کمک کنند. بعضی به دنبال تعریف و تمجید مردم نیستند. این مرد هم بدون هیچ چشمداشتی به خاطر رضای خدا و دل خودش چتری را به تو هدیه داد. مریم: بله مادر، یادم هست که دیروز معلم ادبیات روی تابلو نوشت: بخشنده چون دریاست! هر چه می‌بخشد، باز هم دارد. چون شمعی است که صدها شمع با آن روشن شود.

آنچه را که بخشیدیم، هنوز داریم. آنچه را خرج کردیم، نداریم و آنچه را باقی گذاشتیم، از دست دادیم. هر که به کسی ببخشد که از او درخواستی ندارد، دو برابر بخشنده است. وقتی چیزی را می‌بخشیم، احساس خوبی داریم اما اگر همان را گم کنیم، آشفته و نگرانیم.

«سید جمال میرخلف»

خرد مکزیکی

- * افکار بزرگ، در سرهای کوچک پرورش می‌یابند.
- * احمق در خانه خود، داناتر است از عاقل در خانه دیگران.
- * نصیحت کسی را که دوست دارد بپذیر، حتی اگر آن را قبول نداری.

*** به کسی که از تو پندی نخواسته، پند مده.**

*** کسی که یک نگاه را درک نمی کند، توضیحی مفصل را هم نمی تواند درک کند.**

*** آنکه به هیچ نصیحتی گوش نمی کند، به پیری نمی رسد.**

*** آسمان را نمی توان با دست پوشاند.**

«گردآوری: رامین ناصر نصیر»

بی آنکه همدیگر را ببینیم

خدایا! این جاذبه که در دل مخلوقات قرار دادی، این حسی که به ما هدیه کردی تا مهر و صفا و صمیمیت میان مان برقرار شود این نیروی عجیبی که با آن پیوندها را میسر ساختی، گاهی مایه درد سر می شود. منظورم همان دوست داشتن است. نمی دانم چرا طول و عرض دوست داشتن گاهی از دستان در می رود و آن وقت است که علاقه مندی ها معیارهای ظاهری پیدا می کنند و یا فقط به خاطر یک سوء تفاهم ایجاد می شوند که این دوست داشتن نه زیباست و نه دلچسب. آن وقت است که فقط با چشمان بسته آنچه را که خود می پنداریم به دیگری نسبت می دهیم بی آنکه همدیگر را ببینیم.

من نمی‌خواهم، کسی که مرا نمی‌شناسد، در مورد من اظهار نظر کند. نمی‌خواهم کمرویی و خجالتی بودنم را به حساب کامل بودنم یا غرورم بگذارند. من ترجیح می‌دهم که فهمیده نشوم تا اینکه بد فهمیده شوم. خدای من! چرا هرچه سعی می‌کنم پنهان شوم، آشکارتر می‌شوم؟ چرا از هر چیزی که فرار می‌کنم، با تمام سرعت به سمت من می‌آید؟ نمی‌دانم شاید می‌خواهی مرا امتحان کنی و یا شهامتم را زیاد کنی.

دکتر حسین اسکندری

نخستین روز دیدن

مرد مسنی به همراه پسر ۲۰ ساله‌اش در قطار نشسته بود. در حالی که مسافران در صندلی‌های خود نشسته بودند، قطار شروع به حرکت کرد. به محض حرکت قطار، پسر که کنار پنجره نشسته بود، پر از شور و هیجان شد. دستش را از پنجره بیرون برد و در حالی که هوای در حال حرکت را با لذت لمس می‌کرد، فریاد زد: پدر، نگاه کن، درخت‌ها حرکت می‌کنند! مرد مسن با لبخندی، هیجان پسرش را تحسین کرد. کنار پسر، زوج جوانی نشسته بودند که حرف‌های پدر و پسر را می‌شنیدند و از حرکات پسر که مانند

یک کودک ۵ ساله رفتار می‌کرد، متعجب شده بودند. ناگهان جوان دوباره با هیجان فریاد زد: پدر نگاه کن، دریاچه، حیوانات و ابرها با قطار حرکت می‌کنند. زوج جوان پسر را با دلسوزی نگاه می‌کردند. باران شروع شد، چند قطره روی دست پسر جوان چکید. او با لذت آن را لمس کرد و چشم‌هایش را بست و دوباره فریاد زد: پدر نگاه کن باران می‌بارد، آب روی من چکید. زوج جوان دیگر طاقت نیاوردند و از پدر آن جوان پرسیدند: چرا شما برای مداوای پسران به پزشک مراجعه نمی‌کنید؟ پدر گفت: ما همین الان از بیمارستان برمی‌گردیم. امروز پسر من برای اولین بار در زندگی می‌تواند ببیند.

یاد بگیرید که ساکت بمانید

آخرین بار که ساکت و بی‌حرکت ماندید، چه زمانی بود؟ آخرین بار که از قدرت تنهایی برای ذخیره، تمرکز و بازسازی فکر و جسم و روحتان استفاده کردید چه زمانی بود؟ همه سنت‌های عقلی دنیا به یک نتیجه رسیده‌اند: با آنچه هستید، در ارتباط

بمانید و بدانید شکوهی درون شما باقی می‌ماند. بر اساس یک قاعده ساده، زمانی را پیدا کنید که آرام و خاموش بمانید. به طور حتم شما خیلی مشغله دارید اما هم‌طور که بزرگی گفته: مهم نیست چقدر مشغله دارید، چون مورچه هم همیشه مشغول است. پرسش این است با چه مشغول هستید؟ اهمیت سکوت مرا به یاد داستانی قدیمی انداخت.

داستان درباره یک نگهبان فانوس دریایی بود. وی مقدار کمی روغن برای روشن نگه داشتن فانوس‌ها داشت. این مقدار را باید چند شب نگه می‌داشت تا بتواند راه را نشان دهد. یک شب مردی برای روشن نگه داشتن چراغ خانه‌اش مقداری روغن از او قرض گرفت. شب دیگر، عابری برای روشن نگه داشتن فانوس خود در مدت پیاده‌روی شبانه‌اش، مقداری روغن از او گرفت. شبی هم زنی برای روشن نگه داشتن چراغ خانه و غذا دادن به فرزندانش از نگهبان فانوس دریایی روغن قرض گرفت تا اینکه روغن‌هایش تمام شد. با تمام شدن روغن، کشتی‌های زیادی گم شدند و

جان‌های بی‌شماری از بین رفت. مرد وظیفه خود را فراموش کرد
پس غرامت سنگینی هم پرداخت.

تنهایی را تجربه کنید، حتی شده برای چند دقیقه در روز زیرا
باعث می‌شود روی مهم‌ترین اولویت‌های زندگی متمرکز شوید.
گفتن اینکه وقت کافی برای ساکت ماندن ندارید، مثل آن است که
بگویید برای بنزین زدن وقت ندارم. آیا آن قدر می‌روید تا
سرانجام خودرویتان از حرکت بایستد؟

« مترجم: آذر جولا‌یی »

گپی با زمستان

- ◀ برف‌های نگاهت را رو فتم، دلگرم شدم.
- ◀ زمستان ملحفه‌اش را روی درخت کشید تا سرما نخورد.
- ◀ درخت به خواب رفت، ریشه‌اش نگهبان شد.
- ◀ زمین تشنه، عاشق خشم آسمان است.
- ◀ آسمان گریست، زمین دلش خنک شد.
- ◀ دست‌هایم از سرما ترک خورد و زمین از گرما.

«ایران پرنده»

پای صحبت ملا صدرا

خداوند، بی نهایت است و لامکان و بی زمان اما به قدر فهم تو کوچک می شود، به اندازه نیاز تو فرود می آید، به قدر آرزوی تو گسترده می شود، به اندازه ایمان تو کارگشا، به قدر نخ پیرزان دوزنده باریک و به اندازه دل امیدواران گرم می شود. یتیمان را پدر می شود و مادر، بی برادران را برادر، بی همسر ماندگان را همسر، عقیمان را فرزندان، نا امیدان را امید، گم گشتگان را راه، در تاریکی ماندگان را نور، رزمندگان را شمشیر، پیران را عصا و محتاجان به عشق را عشق می شود. خداوند همه چیز می شود همه کسی را، به شرط اعتقاد! به شرط پاکی دل! به شرط طهارت روح! به شرط پرهیز از معامله با ابلیس. بشوید قلب هایتان را از هر احساس ناروا، مغز هایتان را از هر اندیشه خلاف، زبان هایتان را از هر گفتار ناپاک، دست هایتان را از هر آلودگی در بازار و پرهیزید از ناجوانمردی ها، ناراستی ها، نامردمی ها! چنین کنید تا ببینید که خداوند چگونه بر سر سفره شما با کاسه ای خوراک و تکه ای نان می نشیند، بر بند تاب، با کودکان تاب می خورد، در دکان شما

کفه‌های ترازویتان را میزان می‌کند و در کوچه‌های خلوت شب، با شما آواز می‌خواند.

**مگر از زندگی چه می‌خواهید که در خدائی خدا یافت نمی‌شود
که به شیطان پناه می‌برید؟ که در عشق یافت نمی‌شود که به نفرت
پناه می‌برید؟ که در سلامت یافت نمی‌شود که به خلاف پناه
می‌برید؟ و مگر حکمت زیستن را از یاد برده‌اید که انسانیت را
پاس نمی‌دارید؟!**

«از سخنان ملا صدرای شیرازی»

نگران فردا نباشید

**نگران فردا نباش، فردا نگرانی‌های خودش را دارد پس برای
امروز نگرانی‌های امروز کافیت. خدا روزی‌رسان است، باید به
او اعتماد داشته باشیم و چیزی را برای آینده احتکار نکنیم.
بسیاری از مردم احتکار می‌کنند اما بیشتر اجناس و کالاها در
طول زمان کیفیت خود را از دست می‌دهند. برخی املاک خود را
متروک نگه می‌دارند چون نمی‌خواهند مسئولیت مهم و سختی
داشته باشند. کسانی هستند که زندگی را به بطالت می‌گذرانند.
امروز آنها پیچیده می‌شود تا به اصطلاح برای آینده برنامه‌ای را**

تدارک ببینند. کتاب آسمانی به ما می‌گوید که نگران نباشیم، از ما می‌خواهد باور کنیم، همان‌طور که خداوند از گل‌ها و پرندگان مواظبت می‌کند، یقیناً از ما هم محافظت می‌کند.

هر دوره یا هر روز مشکلات خاص خود را دارد، به همین دلیل ما می‌توانیم آن را تحمل کنیم و احتیاجی نیست که نگران آینده باشیم. خداوند در این زمینه، قدرت و توانایی خاصی به ما عطا کرده است. هرچه مقدر باشد، در زمان خاصش نصیب ما می‌شود و آنچه که برای زمان دیگر است، در موقع لازم دریافت می‌کنیم. وقتی راجع به آینده فکر می‌کنیم، آینده‌ای که شرایط و مقتضیات آن برای ما مشخص نیست، امکان پیش‌بینی آن را نداریم. اگر اصرار داشته باشیم که مشکلات آینده را پیش‌بینی و هم‌اکنون آن را حل کنیم، نگران و مضطرب می‌شویم. خداوند بارها و بارها متذکر شده است که به ما کمک خواهد کرد. پس باید به او اعتماد کنیم و به امید او باشیم، خودش ما را حفظ می‌کند. کوشش و تلاش بی‌موقع برای آینده، زندگی را پیچیده می‌کند. زمانی که از حضرت عیسی (علیه السلام) پرسیدند: چگونه باید دعا کرد؟ گفت: از خدا بخواهید که زندگیِ زمان حال را تأمین کند. زندگی را ساده بگیرید، از

آینده نترسید. وقتی زمان فرا برسد، مشکلات آن زمان حل خواهد شد. غیر ممکن است که مشکلات آینده را بتوانیم در زمان حال حل کنیم. به امید خدا باشیم و از زندگی ساده و شفاف لذت ببریم.

«مترجم: محمد صادق عظیم»

در ضیافت کرمانشاه

استان کرمانشاه در غرب ایران واقع شده است. این استان در گذشته، یکی از مراکز حکومت سلسله‌ساسانی بوده و از همان دوره آثار بسیار زیاد و ارزشمندی مانند طاق بستان، کتیبه بیستون و معبد آناهیتا باقی مانده است. کرمانشاه را از جنبه گوناگونی آب‌وهوایی و قومی و مذهبی، هند ایران لقب داده‌اند چراکه از لحاظ آب و هوایی دارای ۴ فصل در یک زمان است. برای نمونه قصر شیرین دارای آب و هوای گرم، سنقر و پاوه دارای آب و هوای سرد و کرمانشاه دارای آب‌وهوای معتدل است. در این استان قومیت‌های کرد، لک، فارس، ترک و عرب و در عین حال پیروان مذاهب شیعه، سنی، اهل حق (یارسان)، مسیحی (ارمنی) و آشوری کنار هم زندگی می‌کنند.

مهم‌ترین آثار باستانی این استان، سنگ نگاره بیستون است که بزرگ‌ترین سند به جا مانده از روزگار هخامنشیان به شمار می‌رود و به ۳ زبان توسط داریوش شاهنشاه هخامنشی بر کوه بیستون حک شده است.

آثار تاریخی استان کرمانشاه: محوطه تاریخی طاق بستان، مجموعه تاریخی بیستون، نیایشگاه آناهیتا، طاق گرا، قلعه یزدگرد، آئوبانی‌نی، دکان داود، چهارطاقی، بقعه مالک، کاروانسرای ماهیدشت، دخمه مادها، دخمه اسحاقوند و گودین‌تپه.

آثار فرهنگی استان: بازار کرمانشاه، تکیه معاون‌الملک، تکیه بیگلربیگی، بقعه بابا یادگار، اویس قرنی، مقبره احمدبن اسحاق قمی، امامزاده احمدبن محمدباقر، مجسمه هرکول، آرامگاه میر عبید... مسجد عمادالدوله و سایر مساجد کهن.

استان کرمانشاه علاوه بر تمامی آثار تاریخی و فرهنگی که پیش از این ذکر شد، نقاط دیدنی فراوانی دارد از جمله: آبشار دربند، تالاب مشیدان، ریجاب، سراب روانسر، سراب نیلوفر، غار پرو، غار قوری‌قلعه، کاخ ساسانی، قصر شیرین.

«مژگان نصیری»

دانستنی‌های دستچین شده

♣ در زمانی که برای نخستین بار، دوربین عکاسی اختراع شد، افراد برای عکس گرفتن مجبور بودند ۸ ساعت تمام بی‌حرکت در جایی بنشینند.

♣ انعام دادن به گارسون‌ها در رستوران‌های ایسلند، یک نوع توهین است.

♣ توماس ادیسون مخترع برق که در طول عمرش هزار و ۳۳ اختراع به ثبت رسانده بود، از تاریکی ترسی بیمارگونه داشت.

♣ هر سال بیش از ۵۰ هزار زلزله در سراسر جهان روی می‌دهد.

♣ معمولاً برف زیر درختان، زودتر از برف سایر جاها آب می‌شود چون شاخ و برگ درختان، مانع از ریزش برف زیاد در این محل و تشکیل لایه ضخیم برف می‌شوند. برف زیر درختان، کم‌حجم‌تر از برف سایر جاها است و زودتر آب می‌شود.

♣ چرا برف روی زمین می‌نشیند و تبدیل به لایه‌های ضخیم می‌شود اما این اتفاق درباره تگرگ نمی‌افتد؟ این اتفاق در باره تگرگ هم در بعضی مناطق مثل آمریکای شمالی می‌افتد و اتفاقاً

این مسأله مشکلات زیادی هم به بار می آورد. اما در کل، علت این است که بارش تگرگ معمولاً همراه با باران و بسیار کوتاه مدت است و دانه های تگرگ زودتر آب می شوند در حالی که برف هم آرام تر از تگرگ می بارد و هم بدون باران است. در عین حال طول مدت بارش برف بیشتر است.

❧ آیا با بالا رفتن از شیب، بیشتر کالری می سوزانیم یا بالا رفتن از پله؟ بستگی به میزان شیب دارد. اگر میزان شیب در حد شیب پله باشد، معمولاً غیر ممکن است بتوانیم از آن بالا برویم چون سر می خوریم و دوباره به پایین می افتیم. بنا بر این، شیب باید کوتاه تر از شیب پله باشد که در این صورت، بالا رفتن از پله دشوارتر است و کالری بیشتری می سوزاند.

«ناهید قادری نسب»

یک قاشق ماست

آیا می دانید که در قدیم، ماست به عنوان میان وعده مصرف می شده است؟! بدین ترتیب که داخل ماست گردو، کشمش، بادام زمینی، پسته و فندق می ریختند تا سردی ماست گرفته شود. گاهی هم ماست را با لبو مخلوط و به عنوان دسر میل می کردند. ولی

امروزه در سفره ما ایرانیان، ماست همراه غذا مصرف می‌شود و متأسفانه مردم بدون آنکه از مفید یا مضر بودن آن آگاه باشند، ماست را به این شکل مصرف و کودکان خود را نیز به خوردن آن تشویق کرده و آنان را نیز به این رویه اشتباه عادت می‌دهند و ناخواسته به مرور زمان بر مشکلات و بیماری‌های خود و خانواده‌شان می‌افزایند.

بهتر است بدانید خوردن ماست با غذا هرگز توصیه نمی‌شود زیرا مخلوطی که ماست همراه غذاهای پختنی بخصوص غذاهای گوشتی تولید می‌کند، مخلوط سالمی نیست.

خوردن ماست با سرکه یا آب لیمو در درازمدت باعث ایجاد لک‌های پوستی می‌شود. خوردن ماست با ماهی در ساعات شب و در زمستان بخصوص برای افراد سالمند مجاز نیست زیرا همه این موارد یعنی ماست، ماهی، شب و زمستان سرد هستند و سالمند را مستعد سکته مغزی می‌کنند.

روش‌های تقویت حافظه

با افزایش سن، احتمال فراموشکاری افزایش می‌یابد ولی در افرادی که فعالیت فکری دارند، با افزایش سن حافظه تغییر

چندانی نمی‌کند. آیا می‌دانید چگونه می‌توان فراموشکاری را کمتر و حافظه را تقویت کرد؟

۱- از سؤال کردن و گفتن اینکه موضوعی را فراموش کرده‌اید، نترسید و خجالت نکشید. اینکه نمی‌توانید مانند گذشته، همه چیز را به یاد آورید، تقصیر شما نیست. باید به روش‌هایی که حافظه‌تان را تقویت یا از ضعف آن جلوگیری می‌کند، توجه کنید.

۲- کارهایی انجام دهید که در آنها دست‌ها، مغز و حافظه به کار انداخته شود. سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید. کتاب یا روزنامه مطالعه کنید، به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهید و خبرهای مهم را برای دیگران بازگو کنید. بازی‌های فکری مثل شطرنج انجام دهید یا جدول حل کنید.

۳- وسایلی را که همیشه از آنها استفاده می‌کنید مثل عینک یا کلید، در جای مشخصی مثلاً داخل یک کاسه بزرگ یا ظرف در اتاق نشیمن بگذارید.

۴- برای کودکان قصه بگویید، خاطرات خود را بنویسید و برای دیگران بازگو کنید.

۵- یک دفترچه کنار تلفن بگذارید و هر بار کسی تماس می‌گیرد و پیغامی دارد یا کاری از شما می‌خواهد، بلافاصله آن را یادداشت کنید. اگر خواندن و نوشتن برایتان دشوار است، می‌توانید مطالب را ضبط کنید. در دفترچه خود تاریخ‌های مهم مثل تولد فرزندان و والدین و سالگرد ازدواج و زمان مراجعه به پزشک یا پرداخت قبوض را بنویسید.

۶- هرگز خودسرانه دارو مصرف نکنید. داروهای تجویز شده پزشک را سر ساعت مصرف کنید. برای اینکه داروها را فراموش نکنید، ۳ شیشه رنگی برای خود بخرید و داروهای مربوط به صبح، ظهر و شب را هر صبح داخل هر شیشه بگذارید.

۷- تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه ضروری است. قند، چربی و نمک کمتر و سبزی‌های تازه بیشتر مصرف کنید. مصرف میوه علاوه بر تأمین ویتامین‌های ضروری، در پیشگیری از اختلال حافظه مفید است.

۸- از تأثیر صبحانه بر حافظه غافل نشوید. سالمندی که فراموش کند صبحانه بخورد، خود را برای یک روز فراموشکاری آماده

می‌کند. خوردن صبحانه شامل: کربوهیدرات‌ها یا پروتئین یا انواع چربی مثل کره، حافظه کوتاه‌مدت را تقویت می‌کند. یک کاسه غلات همراه با شیر و مقداری میوه و یک تکه نان می‌تواند صبحانه مفیدی باشد. پنیر، گردو، خرما، عسل و تخم‌مرغ را حتما در برنامه غذایی خود بگنجانید.

۹- اگر حس می‌کنید یکی از این علائم را دارید، به متخصص مغز و اعصاب یا روانپزشک مراجعه کنید: اگر اسامی افراد را همیشه فراموش می‌کنید، اگر نمی‌توانید مهارت جدیدی را یاد بگیرید، اگر اطرافیان به شما می‌گویند که فراموشکار شده‌اید و اگر فراموش کردن کارها باعث شده نتوانید به تنهایی کارهایتان را انجام دهید.

«اللهه رضائیان»

چند قدم در مطبخ

* برای تمیز کردن قابه یا قابلمه که غذا در آن سوخته یا ته گرفته، مقداری جوش شیرین ته ظرف بریزید و آن قدر آب به آن اضافه کنید که فقط مرطوب شود. بگذارید ظرف، چند ساعت بماند. با

این اقدام قسمت سوخته را می‌توان از ته ظرف بلند کرد و دور انداخت.

*** لکه‌های سرسخت روی ظروف نجسب: برای از بین بردن این لکه‌ها می‌توانید دو قاشق غذاخوری جوش شیرین، نصف فنجان سرکه و یک لیوان آب در ظرف ریخته و مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید.**

*** رسوب آهک در کتری: کتری یا سماور به دلیل وجود همیشگی آب در آن رسوب می‌گیرد. برای برداشتن این رسوب می‌توانید وقتی کتری داغ است، ناگهان مقداری آب‌یخ درون آن بریزید. جرم آن جدا خواهد شد ولی برای از بین بردن پوشش نازکی از آهک در داخل کتری، می‌توان از محلول سرکه استفاده کرد. محلول سرکه و آب را در کتری ریخته، مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید، سپس آن را شسته، آب بکشید و خشک کنید. بهتر است کتری چای را در پایان هر روز خالی و خشک کنید تا از جرم گرفتن آن پیشگیری شود.**

از درد عضلانی غافل نشوید

دردهای عضلانی دو گونه است: اول، دردهای قابل تحمل که می‌توان با آن کنار آمد. دوم، دردی که نباید آن را نادیده بگیرید. اگر نتوانید این دو نوع درد عضلانی را از هم تشخیص

دهید، ممکن است مشکلاتی را برای شما ایجاد کند چون آسیب دیدگی‌هایی وجود دارد که اگر به طور مداوم تشدید شوند، نیاز به استراحت طولانی پیدا می‌کند. مطالبی که در اینجا مطرح می‌شود، نمی‌تواند جای مشاوره با پزشک را برایتان بگیرد. بعضی دردها که نباید نادیده گرفته شوند، بدین شرح است:

۱- درد ناگهانی سر و گردن.

۲- سوزش شدید کشاله ران.

۳- درد جدی کمر.

۴- درد قوزک پا حین دویدن.

۵- گرسنگی بیش از حد.

۶- احساس سرگیجه.

۷- درد ساق‌پا.

۸- خستگی مفرط و مداوم.

درد ناگهانی سر و گردن: اگر به طور ناگهانی مخصوصاً هنگام تمرین با وزنه‌های سنگین، در ناحیه سر احساس درد کردید، بلافاصله دست نگه دارید و نگاهی به شکل حرکتان بیندازید. این

درد که نباید از آن غافل شوید، می‌تواند در نتیجه بسته شدن رگ‌های خونی به خاطر فشار تمرین باشد یا اینکه یکی از عضلات درگیر در برخورد با فشار و استرس وارده از طرف وزنه‌ها، مشکل دارد. اگر شما از جمله بدنسازانی هستید که با وزنه‌های بسیار سنگین کار می‌کنند، مطمئن شوید که حین حرکت نگاهتان رو به جلو باشد و عضلات شانه و گردن را کاملاً شل و آزاد نگه دارید. اگر حالتان به این صورت نباشد، ممکن است مقداری از فشار وزنه‌ها روی گردن و سر وارد شده و باعث درد جدی در این ناحیه شود.

«نیره ولدخوانی»

دست‌آورد پزشکی

تبدیل فایل سونوگرافی به تندیس سه بعدی: مهندس گیپور در باره این محصول و تاریخچه آن می‌گوید: این محصول نتیجه ۵ سال تحقیقات در کشور آمریکاست. مطابق پروژه‌ای که توسط سازمان ملل برای حمایت از نابینایان مطرح شد، ساخت تندیس و مدل از فایل سونوگرافی و ام آر آی در دستور کار شرکت (Dream Nice Baby) قرار گرفت. مهندس گیپور که به عنوان

برنامه نویس و عضو هیئت مدیره در این شرکت فعالیت کرده اعلام کرد خوشبختانه این پروژه عملی شد. در این تکنیک، فایل عکس سونوگرافی به نرم افزار داده شده و با استفاده از بانک اطلاعاتی درون نرم افزار، مدل سه بعدی رایانه‌ای ایجاد می‌شود که با انتقال آن به دستگاه لیزر مخصوص، این مدل از جنس پلاستیک و لایه به لایه ساخته می‌شود.

کاربرد محصول DNB: این محصول در ابتدا برای کمک به مادران نابینا برای لمس صورت جنین قبل از تولد ساخته شد ولی بعد از عملی شدن پروژه، مورد استقبال عموم قرار گرفت که باب تحقیقات روانشناسی در این زمینه را گشود.

مطابق تحقیقات انجام شده، این محصول سبب کاهش استرس مادران باردار می‌شود. یکی از دستاوردهای مهم آن، از بین بردن افسردگی‌های دوران بارداری است. محصول DNB مشابه دیگری ندارد و در کشورهای سوئد، استرالیا و آمریکا قابل عرضه است و نمایندگی خاورمیانه آن هم در ایران فعال است. بهترین

زمان استفاده از این محصول، ۶ تا ۸ ماهگی بارداری است زیرا جنین شکل کامل به خود گرفته است.

لب‌های خندان

❧ گندم خوب و بد: دهقانی نزد کشیش اقرار به گناهان کرده و گفت: گندم‌های بد را داخل گندم‌های خوب کرده و فروختم! کشیش او را ملامت کرد و گفت: دیگر این کار را نکن. دفعه بعد که دهقان اقرار به گناه می‌کرد گفت: نصیحت شما را پذیرفتم و به عکس آنچه در گذشته کرده بودم، رفتار کردم. کشیش گفت: چطور؟ دهقان: این دفعه گندم‌های خوب را داخل گندم‌های بد کرده و فروختم!

❧ اعتصاب دکترها: در زمانی که دکترها در فرانسه اعتصاب کرده بودند، دوست یک مرده شوی از او پرسید: چرا بیکاری؟ مرده شوی جواب داد: از زمانی که دکترها اعتصاب کرده‌اند، بازار ما هم کساد شده است!

❧ کم‌اشتها: پزشکی به بیمارش می‌گفت: شما ضعیف شده‌اید و برای تقویت جسمتان باید هر روز کباب، ماهی و مرغ میل کنید. بیمار: اینها را قبل از غذا بخورم یا بعد از غذا؟

