

در مهر مهربان بخوانید

- ۲..... میانه سال
- ۳..... فضیلت فتح
- ۴..... حرف‌های قلبم
- ۶..... حریم قدس رضا
- ۷..... سخنان ظریف از بزرگان
- ۸..... ریسمان ذهنی
- ۱۰..... الفبای خوب زیستن
- ۱۲..... اسرار هدیه دادن
- ۱۵..... روی تخته سیاه جهان
- ۱۶..... خزان کلماتور
- ۱۷..... هنگامی که فکر می‌کنی
- ۱۸..... طلای سخن
- ۲۰..... پیتزای فراموش نشدنی
- ۲۱..... چه کسی مرا هل داد
- ۲۳..... دیار گز و پولکی
- ۲۵..... شهر دانش
- ۲۷..... شش میوه و شش درمان
- ۳۰..... نگاهی به آشپزخانه
- ۳۲..... طنز رنگارنگ

میانه سال

ماه‌های شهریور و مهر، درست در میانه سال قرار دارند. به این ماه‌ها که می‌رسیم، یک نگاه به پیش رو داریم و یک نگاه به پشت سر. از نظر تقویمی و شمارش روزها، هر دو طرف تقریباً با هم برابر هستند اما از جنبه عملی چطور؟ بسیاری از بزرگان می‌گویند بهتر است همه افراد هر روز پیش از خواب، کارنامه روزانه خود را بررسی کنند. اگر بگوییم اندک‌اندک کسانی که هر روز این محاسبه را انجام می‌دهند، بیراه نگفته‌ایم. اگر همه ما واقعاً کارنامه روزانه خود را هر شب با دقت و بدون ارفاق و چشم‌پوشی بررسی کنیم، دیگر نباید در جامعه ما اثری از ناراستی، بی‌صدافتی، بدقولی و ستم به ضعیفان باشد.

اگرچه ماه مهر برای کودکان و جوانان، ماه کارنامه نیست؛ بلکه ماه شروعی دیگر است اما برای ما بزرگ‌ترها تغییر فصل و جابه‌جا شدن کوتاهی و بلندی روز و شب، یک بهانه خوب است تا به درون خود نیز نگاهی بیندازیم. این موضوع برای ما نابینایان که روز جهانی عصای سفید را در این ماه گرامی می‌داریم، اهمیت دو چندانی دارد.

بیایید امسال همزمان با فرا رسیدن روز عصای سفید با خود
بیندیشیم که اگر قرار بود در این روز به هر یک از ما اعضای
خانواده نابینایان، کارنامه‌ای بدهند آیا مَهر قبولی روی کارنامه ما
بود یا شرمندگی مردودی؟ آیا طی ۱۲ ماه گذشته با گفتار و رفتار
خود، شخصیت یک نابینا را نزد افکار عمومی جامعه سربلند کردیم
یا خدای نخواستہ با غرور، لجاجت، شهرت طلبی و خواسته‌های
غیر معقول و غیر منطقی، مایه سرافکندگی دوستان و آیندگان را
فراهم کردیم؟ بهتر نیست به جای این که همواره منتظر باشیم مردم
و جامعه به ما خدمت کنند، خودمان کمر همت ببندیم و برای
روشن‌تر کردن آینده چراغی روشن کنیم؟

«سپیدار»

فضیلت فتح

سوره فتح، چهل و هشتمین سوره قرآن، مدنی است و ۲۹ آیه دارد.
پیامبر اکرم (ﷺ) فرمودند: هر کس سوره فتح را قرائت کند،
مانند کسی است که همراه پیامبر در فتح حضور داشته است.
در روایت دیگری از آن حضرت آمده است: فضیلت قاری سوره
فتح مانند آن است که با پیامبر در فتح مکه حضور داشته است.

در روایت دیگر از آن حضرت آمده است: فضیلت قاری سوره فتح مانند آن است که با پیامبر در شجره بیعت کرده باشد.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: مالها و زنان و فرزندان را با قرائت سوره فتح، از تلف و گزند و آسیب حفظ کنید؛ زیرا هر کس بر قرائت آن مداومت ورزد، روز قیامت منادی ندا می‌دهد تا همه آفریدگان بشنوند که تو از بندگان خالص من هستی و می‌فرماید: او را به بندگان شایسته و صالح من ملحق کنید و نیز او را به بهشت نعمت‌های من وارد سازید و از شراب سر به مهر به او بنوشانید که با طعم کافور است.

همچنین از ایشان نقل شده است که هر کس در شب اول ماه رمضان سوره فتح را قرائت کند، تا سال آینده همان روز، در حفظ و حراست الهی خواهد بود.

حرف‌های قلبم

«توبه تنها برای کسانی است که از روی نادانی مرتکب کاری زشت می‌شوند و زود توبه می‌کنند. خدا توبه اینان را می‌پذیرد.»

سوره نساء آیه ۱۷

خدایا! می‌دانم گناه کردن، یک شکل ناراحت کردن توست. گناه، دنیای ما را زشت می‌کند و تو دوست نداری دنیا زشت باشد اما خدایا! تو حتماً بین گناه و اشتباه فرق می‌گذاری. راستش من گناه‌های زیادی انجام داده‌ام ولی بیشتر آنها از روی اشتباه بوده است.

در این دنیا هزار نوع گناه وجود دارد که گاهی تشخیص دادن آنها کار سختی است؛ اما چقدر خوب است که تو کمکمان کردی و گفتی گناه‌ها چه شکلی هستند. من فکر می‌کنم و قلبم به من می‌گوید که شکستن یک شاخه گل گناه است. اذیت کردن یک پرنده، آلوده کردن یک جوی کوچک یا دور ریختن دانه‌های برنجی که اضافه می‌آید، همه گناه است. فکر می‌کنم قلب هر کسی به او می‌گوید چه کارهایی گناه است؛ اما باید به قلب اجازه داد که حرف بزند. اگر به او اجازه حرف زدن ندهیم یا به حرف‌هایش گوش نکنیم، او دیگر حرف نخواهد زد. آن وقت است که ما پشت سر هم گناه و اشتباه می‌کنیم. خدایا! مواظب قلبم باش، نکند دیگر حرف نزند.

«عرفان نظر آهاری»

حریم قدس رضا
بیا که قائم عرض کبریا اینجاست
حریم قدس رضا، حجت خدا اینجاست
برای جلب رضای خدا اگر کوشی
همان مکان که خدا را کند رضا اینجاست
اگر بضاعت آن نیست سوی کعبه روی
بیا که کعبه دل، مروه و صفا اینجاست
گدای کوی رضا شو که بی نیاز شوی
که جواد را پدر و مظهر سخا اینجاست
به وصف او چه بگویم که حضرت آدم
به جای باغ جنان، دست بر دعا اینجاست
ز موج سرکش طوفان روزگار مترس
بگو به نوح بیاید که ناخدا اینجاست
همان مکان که خلیل خدا کند خلوت
به پاس نعمت حق بحر التجا اینجاست
همان مکان مقدس که بهر درباری

**گرفته حضرت موسی به کف عصا اینجاست
همان مکان مقدس که عیسی مریم
گرفته نشأت دم، از دم رضا اینجاست**

«ژولیده نیشابوری»

سخنان ظریف از بزرگان

*** روزی افلاطون ابلهی را دید که با عالمی درگیر شده است،
گفت: اگر این عالم دانا بود، کار او با این نادان به این مرتبه
نمی‌رسید.**

*** روزی معتصم خلیفه عباسی، دستور داد گردن گناهکاری را
بزنند. آن شخص گفت: ای خلیفه! بی‌اندازه تشنه‌ام، بفرما تا مرا
آب دهند و بعد از آن بکشند. خلیفه دستور داد تا به او آب دادند.
آن شخص بعد از نوشیدن آب گفت: ای خلیفه! مهمان تو شدم! اگر
در رسم جوانمردی، مهمان کشتن آمده بفرما تا مرا بکشند و گرنه
عفو فرما تا به دست تو توبه کنم. خلیفه گفت: چون با زیرکی راه
نجات خود را پیدا کردی، تو را می‌بخشم.**

*** خواجه مظفر روزی در جمعی گفت: کار ما با شیخ ابوسعید مثل
این است که در پیمانۀ ارزن، یک دانه ارزن شیخ ابوسعید است و**

بقیه من هستم! یکی از مریدان شیخ ابوسعید عارف معروف در جمع حضور داشت. با عصبانیت برخاست و پیش ابوسعید رفت و آنچه از خواجه مظفر شنیده بود، بازگو کرد. شیخ ابوسعید گفت: برو به خواجه مظفر بگو که آن یکی هم تویی، ما هیچ نیستیم! «لبخند با بزرگان، محمود برآبادی»

رسمان ذهنی

عابدی به همراه تعداد زیادی از شاگردان خود صبح زود عازم معبدی در آن سوی کوهستان شد. پس از ساعتی راه رفتن، به گروهی از دختران و پسران جوان رسیدند که در کنار جاده مشغول استراحت بودند. جوانان وقتی چشمشان به گروه عابد افتاد، شروع به تمسخر آنها کردند و برای هر یک از اعضای گروه همراه عابد، اسم حیوانی را انتخاب و با صدای بلند این اسامی را تکرار کردند. عابد سکوت کرد و هیچ نگفت.

وقتی شبانگاه گروه به معبد رسیدند و در حال استراحت بودند، عابد در جمع شاگردان سؤالی مطرح کرد و از آنها خواست اثرگذارترین خاطره این سفر یک روزه را برای جمع بازگو کنند. تقریباً همه اعضای گروه، مسخره کردن صبحگاهی جوانان کنار

جاده را به شکلی بازگو و در پایان خاطره، از آنان به عنوان افراد خام و ساده لوح یاد کردند.

عابد تبسمی کرد و گفت: شما همگی متفق القول خاطره این جوانان را از صبح با خود حمل کردید و در تمام مسیر با این اندیشه کلنجار رفتید که چرا در آن لحظه واکنش مناسبی نشان ندادید؟ همه شما از این جوانان با صفت ساده لوح و خام یاد کردید؛ اما از این نکته کلیدی غافل بودید که همین افراد ساده لوح و بی‌ارزش، تمام روز شما را هدر دادند و حتی همین الآن هم بخش اعظم فکر شما را اشغال کرده‌اند.

حیوانی که وسایل ما را حمل می‌کرد از طریق افساری که به گردنش انداخته شده بود، در طول مسیر ما را همراهی کرد؛ اما آن جوانان با یک ریسمان نامرئی که خود شما سازنده آن بودید، خودشان را با شما همراه کردند! در تمام مسیر بارها و بارها خاطره صبح و تک تک جملات آن را در ذهن خویش تکرار کردید. شما با ریسمان نامرئی که دیده نمی‌شد ولی وجود داشت و دارد، از صبح با جملات و کلمات آن جوانان بازی خورده و

آن قدر اسیر این بازی بوده‌اید که هدف اصلی از این سفر معرفتی را از یاد بردید.

به جرأت می‌توانم بگویم که آن جوانان از شما قوی‌تر بودند زیرا با یک ادای ساده، همه شما را تحت کنترل خود قرار دادند. تا وقتی شما خاطره صبح را در ذهن خود یدک بکشید، هرگز نمی‌توانید ادعای آزادی و استقلال فکری داشته باشید و در نتیجه خود را شایسته نور معرفت بدانید.

یاد بگیرید که در زندگی، همه اتفاقات چه خوب و چه بد را در زمان وقوع به حال خود رها کنید و در هر لحظه فقط به خاطرات همان لحظه بیندیشید. اگر غیر از این عمل کنید، به مرور زمان حجم خاطراتی که با خود یدک می‌کشید، آن قدر زیاد می‌شود که دیگر حتی فرصت یک لحظه تماشای دنیا را هم از دست خواهید داد.

الفبای خوب زیستن

روابط خوب را حفظ کنید وقتی عشقی شدید به روابطی بلند مدت تبدیل می‌شود یا به عبارتی، عشقی به ازدواج می‌انجامد،

ممکن است اوضاع عوض شود و روابط فقط به مسائل روزمره،
یکنواختی، قول و قرارها، عاداتها و صورت حسابها اختصاص
یابد. پس بر سر عشق چه می آید؟ صمیمیت، یعنی تقسیم احساسات
و شناخت یکدیگر حتی در مسائل ناخوشایند. همیشه از احساسات
خود با یکدیگر صحبت کنید و از فراز و نشیب زندگی برای هم
بگویید. تقسیم احساسات با یکدیگر باعث ایجاد روابط نزدیک
می شود. فکرهای عمیق و احساسات خود را با هم در میان بگذارید
تا باور کنید، روابط خوبی با یکدیگر دارید.

شادی را در خود ایجاد کنید آرام باشید، چشم هایتان را
ببندید و به آرامی نفس بکشید. در آن حال، در ذهنتان راه پله ای
زیبا و سفید و مرمرین را مجسم کنید. از شماره ۱۰۰ تا ۱ را به طور
معکوس بشمارید. با هر شماره، از آن پلکان زیبا، یک پله پایین
بیایید. در حال پایین آمدن، فردی را ببینید که بالا می آید تا با
شما احوالپرسی کند. آن فرد، خود شماست، شمایی که خیلی شاد
و خوشحال هستید. شما ضمیر شاد خود را ملاقات می کنید و این
چنین به وجود انرژی و هیجان باور نکردنی آن پی می برید. به

این شکل از خود با دقت نگاه کنید و خصوصیات مثبت آن را به یاد بسپارید. ضمیر شاد خود را در آغوش بگیرید و با آن یکی شوید و یکی بودنتان را حس کنید و با احساس شادی و سبکی از پله‌ها بالا بروید.

«روانشناسی ساده، ترجمه سپیده خلیلی»

اسرار هدیه دادن

هدیه دادن، نوعی ابراز علاقه به دیگران است که موجب بهبود و توسعه روابط اجتماعی می‌شود. اگر این هدیه غیر منتظره باشد، احساسی که در آن لحظه به هدیه گیرنده دست می‌دهد، تأثیر بسیار مثبتی بر روحیه وی خواهد داشت.

◀ از دیگران نخواهید وسایلشان را به رسم یادگاری به شما بدهند.

◀ اگر قصد دارید برای اعضای خانواده‌ای تک تک هدیه ببرید، دقت کنید کسی را از قلم نیندازید و اختلاف ارزشی هدایا چشمگیر نباشد.

◀ بچه‌ها از هدیه مشترک خوششان نمی‌آید و این کار موجب

نزاع و درگیری بین آنان می‌شود. بهتر است برای هر یک از کودکان، هدیه مناسبی خریداری شود تا موجب دردسر نشود.

◀ **تا حد امکان، هدایا را در قالب پول نقد تقدیم نکنید.**

◀ **هدیه هر فرد باید متناسب با شرایط سنی و روحی او باشد. برای مثال، اسباب بازی‌های خیلی ریز برای کودکان کم سن و سال خطرناک است؛ زیرا ممکن است آن را وارد دهان خود کنند و ناخواسته از گلوی آنان پایین برود. همچنین هدایای مردانه برای زنان و هدایای زنانه برای مردان مناسب نیست. باید بین هدیه رسمی و غیر رسمی و نیز هدیه برای دوست یا عضو خانواده با هدیه برای استاد، معلم، مدیر یا رئیس اداره و شخصیت بلندپایه تفاوت قائل شد.**

◀ **در پاسخ هدیه دیگران، بهتر است هدیه‌ای بدهید.**

◀ **رسم است که در میهمانی‌ها برای میزبان، دسته گل یا شیرینی هدیه می‌برند؛ اما بردن میوه برای میزبان توهین محسوب می‌شود.**

◀ **فرزندانی که قصد دارند برای پدر و مادر خود هدیه تهیه کنند، با پول توجیبی خودشان هدیه‌ای کوچک بخرند. این کار**

بهتر از آن است که با پول پدر و مادر برای آنها هدیه بزرگ خریداری شود.

◀ **وقتی به میهمانی دوستان و اقوام در شهر دیگری می‌روید، بهتر است هدیه‌ای برای میزبان تهیه کنید. در این موارد، می‌توانید از سوغات شهر خودتان استفاده کنید.**

◀ **وقتی میهمانی برای شما هدیه آورد، از او تشکر کنید و هدیه را دور از دید دیگر میهمانان باز کنید و دوباره از هدیه دهنده تشکر کنید و این هدیه را ارزشمند بشمارید.**

◀ **هدیه خانم باید توسط خانم خانواده تقدیم شود و هدیه آقا هم توسط آقای خانواده. در دوران نامزدی، طرفین شخصاً هدیه را به یکدیگر پیشکش می‌کنند.**

◀ **هدیه حتماً نباید گران باشد؛ زیرا این نوع هدایا معمولاً برای جبران زحمات طرف مقابل یا خودنمایی و نرم کردن دیگران داده می‌شود و بیشتر اوقات پشت آن منظوری نهفته است و کمتر برای ابراز علاقه تقدیم می‌شود.**

◀ **هدیه نباید به گونه‌ای باشد که جنبه تحقیر، توهین و سوء تفاهم به خود بگیرد.**

◀ هنگام دریافت هدیه، روی خوش به هدیه دهنده نشان دهید و کمتر هدیه را برانداز کنید!

◀ هیچ گاه از دیگران طلب سوغات و هدیه نکنید حتی به عنوان خنده و مزاح!

◀ هنگام هدیه دادن، به این فکر نکنید که «مگر طرف مقابل برای من چه کار کرده یا چه چیز با ارزشی آورده؟!» شما همیشه وظیفه خود را انجام دهید. شما با این کار، استقلال شخصیتی خود را نشان می‌دهید.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

روی تخته سیاه جهان

زنگ خورد

ناظم صبح آمد سر صف

توی برنامه صبحگاهی

رو به خورشید گفت:

باز هم

دفتر مشق دیروز خط خورد

و کتاب شب پیش را

ماه با خودش برد
آی خورشید!
روی این آسمان
روی تخته سیاه جهان
با گچ نور بنویس:
زیر این گنبد گرد و کور و کبود
آدمیزاد، هرگز
دانش آموز خوبی نبود

«عرفان نظر آهاری»

خزان کلماتور

- ♣ بهار با سرعت باد پاییزی گذشت.
- ♣ برگ‌های زرد، تارهای صوتی باد خزان هستند.
- ♣ پاییز، درخت بهاری را دست خالی روانه زمستان می‌کند.
- ♣ روی برگ زرد، گل پر پر شده گلدوزی می‌کنم.
- ♣ سقوط، از پرواز سرچشمه می‌گیرد.
- ♣ در مغزم دنبال فکر گمشده‌ام می‌گردم.
- ♣ در خروجی روز و در ورودی شب، روی یک پاشنه می‌چرخد.

❧ خودنوایسم را از خورشید پر می‌کنم و تخته سیاه شب را
ستاره‌باران می‌کنم.

❧ پرنده اشک‌ریزان روی درخت عریان پاییزی دنبال شکوفه
بهار می‌گردد.

❧ آسمان، استراحتگاهی برای رفع خستگی پرندگان ندارد.
❧ دریا هم نمی‌تواند از عشقی که ماهی به آب دارد، سر سوزنی
بکاهد.

❧ عمر، هدیه زندگی است که بسته‌بندی آن، مانع دیدن
محتویاتش می‌شود.

❧ سقوط در دهانه چاه، انتظار آدم سر به هوا را می‌کشد.
❧ دود از هر نقطه‌ای که بلند شود، به چشم آسمان می‌رود.
«پرویز شاپور»

هنگامی که فکر می‌کنی

هنگامی که اوضاع بر وفق مرادتان پیش نمی‌رود، وقتی جاده‌ای
که در آن پیش می‌روید سربالایی تند و نفس‌گیری پیدا می‌کند،
هنگامی که درامدتان کم می‌شود و بدهی‌هایتان بالا می‌رود،
هنگامی که می‌خواهید بخندید؛ ولی مجبورید از ته دل آه بکشید

و هنگامی که احساس می‌کنید، درهای دنیا به رویتان بسته شده است، بهتر است کمی استراحت کنید؛ ولی دست از تلاش نکشید و ناامید نشوید؛ چون موفقیت همان شکست وارونه است. فراموش نکنید که باران، این رحمت الهی از ابرهای تیره و تار بر زمین نازل می‌شود. به یاد داشته باشید که دوردست‌ترین‌ها به شما بسیار نزدیک‌تر از آن هستند که تصور می‌کنید. پس در دشوارترین زمان زندگی خود، با اراده پیش بروید و مبارزه کنید حتی زمانی که خود را در محاصره بدیاری‌ها می‌بینید!

«نا هید قادري نسب»

طلای سخن

- 👉 با آنچه می‌گیریم، زندگی را می‌گذرانیم و با آنچه می‌دهیم، زندگی را می‌سازیم.
- 👉 تفاوت میان انسان موفق و دیگران، کمبود توانایی یا کمبود آگاهی نیست؛ بلکه کمبود اراده آنان است.
- 👉 بزرگ‌ترین آرزوهای من، در دوردست‌ها زیر آفتاب می‌درخشند. شاید به آرزوهایم نرسم؛ اما می‌توانم به آنها نگاه

کنم و زیبایی‌هایشان را بینم، باورش‌ان کنم و سعی کنم مسیری را که نشان می‌دهند، دنبال کنم.

👉 می‌توانم آنچه را درباره زندگی آموخته‌ام، در سه کلمه خلاصه کنم: زندگی ادامه دارد.

👉 حرف‌های محبت‌آمیز شاید کوتاه باشند و براحتی بر زبان جاری شوند؛ ولی بازتاب آنها حقیقتاً بی‌پایان است.

👉 هر سفر طولانی، با یک گام آغاز می‌شود.

👉 در راهی که پیش رویت است، قدم نگذار. از جایی برو که هیچ راهی وجود ندارد و از خودت رد پای بر جا بگذار.

👉 موانع، همان چیزهای ترسناکی هستند که وقتی چشم از اهداف برمی‌داری، آنها را می‌بینی.

👉 اگر در مسیر درست هم باشی، اگر حرکت نکنی، یک نفر تو را زیر خواهد گرفت.

👉 جلوی من راه نرو، شاید دنبال‌ت نیایم. پشت سرم راه نیا، شاید راه درست را نشانت ندهم. کنارم حرکت کن و دوستم باش.

👉 زندگی را زیاد جدی نگیر؛ چون هرگز نمی‌توانی از زندگی،

جان سالم به در ببری.

👉 کسی که سلامت است، امید دارد و کسی که امید دارد، همه چیز دارد.

«حرف‌های حساب از آدم‌های حسابی، ترجمه شهرزاد بیات
موحّد»

پیتزای فراموش نشدنی

دوستی دارم که دستپخت مادرش عالی است. روزی او من و دیگر دوستان را که جمعی ۶-۷ نفره بودیم، برای صرف پیتزای خانگی به منزلش دعوت کرد. میزبان ما عضو کوچک گروه و از همه کم سن و سال تر بود. روز پیتزاخواران فرا رسید و دو ساعت مانده به میهمانی، در حال آماده شدن بودم که تلفن به صدا در آمد. دوست میزبانم بود که با صدایی نه چندان سر حال اعلام کرد شش نفر دیگر گروه یکی یکی تماس گرفته و گفته‌اند که متأسفانه نمی‌توانند به میهمانی بیایند. از قرار معلوم، نفر اول بیمار شده بود و نمی‌توانست بیاید. نفرات بعدی که از نیامدن نفر اول خبردار شده بودند، به بهانه‌های مختلف از شرکت در میهمانی عذر خواسته بودند. ظاهراً در آخر فقط من مانده بودم که از ماجرا

خبر نداشتم و با صاحبخانه تماسی مبنی بر نرفتنم نگرفته بودم. بنابراین دوست میزبان با من تماس گرفته بود تا مراعات حال مرا بکند که مبادا از تنهایی در میهمانی او ناراحت شوم.

به من گفت: بچه‌ها نمی‌آیند، تو چه برنامه‌ای داری؟ واضح بود که همه دوستان وقتی از نیامدن یکدیگر آگاه شدند، نظرشان عوض شده بود. هرچه باشد صاحبخانه زحمتهایش را کشیده و پیتزا را آماده کرده بود. بنابراین گفتم: ولی من حتماً می‌آیم و همه پیتزاها را خودم می‌خورم! او بسیار خوشحال شد.

آن شب به ما بسیار خوش گذشت و به اتفاق مادر دوستم پیتزا خوردیم، فیلم تماشا کردیم و خندیدیم. از آن روز به بعد، دوستم و مادرش هر جا می‌نشینند، از من و شخصیتم تعریف می‌کنند که تحت تأثیر رفقای نیمه‌راه قرار نگرفتم.

پایبندی به اصول اخلاقی، محک خوبی برای تشخیص عمل صحیح یا غلط است. اخلاق حکم می‌کند، وقتی وعده می‌دهیم، خود را به انجام آن متعهد کنیم.

«دو هفته‌نامه موفقیت»

چه کسی مرا هل داد؟

مرد ثروتمندی می‌خواست برای تنها دخترش همسری خوب انتخاب کند. یک روز تمام مردان جوان واجد شرایط شهر را به خانه‌اش دعوت کرد. وقتی همه مردان جمع شدند، با صدای بلند اعلام کرد: امروز می‌خواهم از بین شما همسری برای دخترم انتخاب کنم. هر کس بتواند طول این استخر را شنا کند، شایسته ازدواج با دخترم و به ارث بردن تمام ثروت من است، فقط حواستان باشد که استخر پر از سوسمار است!

با این حرف، همه ساکت شدند. ناگهان، صدای افتادن چیزی در آب به گوش رسید و در یک چشم به هم زدن، مرد جوانی تمام طول استخر را شنا کرد و از آب خارج شد. همه از این عمل شجاعانه مرد جوان به وجد آمده بودند. پدر دختر، به طرف مرد رفت و به او تبریک گفت. مرد جوان گفت: قربان، من اصلاً علاقه‌ای به ازدواج با دختر شما ندارم، فقط می‌خواهم بدانم چه کسی مرا هل داد توی استخر؟!

اصل موفقیت انگیزه‌های زیادی در اطراف ما هستند. انگیزه مربوط به این مرد جوان، «ترس» است. گاهی برای این‌که

کارهایمان را به نحو احسن انجام دهیم، لازم است از انگیزه ترس بهره ببریم. استعدادهای بالقوه فراوانی در وجود همه ما هست؛ اما باید با کمک انگیزه و الهام، آنها را به فعل درآوریم. با وجود این، انگیزه ترس تنها در کوتاه مدت راهگشا خواهد بود؛ چون به مرور زمان به آن عادت می‌کنیم.

«داستان‌هایی به کوتاهی زندگی، ترجمه مرجان توکلی»

دیوار گز و پولکی

کاخ چهل‌ستون این کاخ در خیابان سپاه اصفهان و در میان باغ چهل‌ستون بنا شده و مربوط به زمان شاه‌عباس دوم است. دیدارهای رسمی و بارعام‌های شاه در این کاخ صورت می‌گرفت و نامگذاری آن به دلیل تعداد ستون‌ها و انعکاس آنها در آب بود. اجزای جالب توجه این کاخ، شیرهای سنگی، تالار آینه و نقش‌های دیواری آن است. کاخ چهل‌ستون مشتمل بر ایوانی بزرگ و ستون‌هایی از چوب چنار و کاج است. در گذشته قشر نازکی از آینه و شیشه‌های رنگی روی ستون‌ها را پوشانده بود. در

تالار آینه چهل ستون، مجالس نقاشی پادشاهی، چشم هر بیننده را خیره می‌کند. در زمان سلطنت شاه سلطان حسین، این کاخ دچار آتش‌سوزی شد و سپس تعمیراتی در آن صورت گرفت.

کلیسای وانگ کلیسای وانگ در محله جلفا و خیابان حکیم‌نظامی اصفهان واقع شده و مربوط به زمان سلطنت شاه‌عباس دوم است. این کلیسا بر خلاف کلیساهای کهن ارمنی که با سنگ تراشیده شده‌اند، با خشت و آجر بنا شده و گنبد آن نیز الهام گرفته از گنبد مساجد اصفهان است. در بام کلیسا و در قسمت بالای در ورودی غربی، بُرج ناقوس کلیسا ساخته شده است. نمای خارجی آن ساده است؛ ولی دیوارهای داخلی با رنگ و روغن نقاشی شده است. بر دیوار نگاره‌های کلیسا، مضامینی از انجیل مقدس و تصاویری از تولد عیسی مسیح (علیه‌السلام) تا عروج او به تصویر کشیده شده است.

در تابلوهای نقاشی این کلیسا تأثیر نقاشی هلند و ایتالیا به چشم می‌خورد. هزینه تزئینات داخلی کلیسا را ثروتمندان ارمنی جلفای اصفهان پرداختند. در بالای در ورودی دیر، برج ساعت ۳ طبقه‌ای

وجود دارد که ساعت سنگینی در طبقه دوم آن نصب کرده‌اند. در چهار سوی برج، ۴ صفحه مدور ساعت قرار دارد و صدای زنگ ساعت تا دوردست شنیده می‌شود. موزه کلیسای وانگ نیز از زیباترین موزه‌های اصفهان است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

شهر دانش

📖 مرغ با شنیدن موسیقی، بزرگ‌ترین تخم را می‌گذارد.

📖 مورچه کارگر تا ۵ سال و مورچه ملکه تا ۲۵ سال عمر می‌کنند.

📖 زنبور عسل، دو معده دارد: یکی برای جمع‌آوری عسل و دیگری برای هضم غذا.

📖 مورچه نسبت به بدن خود بزرگ‌ترین مغز را دارد.

📖 گربه و سگ ۵ نوع گروه خونی دارند در حالی که انسان ۴ گروه خونی دارد.

📖 در شیلی صحرایی وجود دارد که هزار سال است در آن باران نباریده است.

📖 خرگوش و طوطی تنها حیواناتی هستند که بدون برگشتن به عقب، پشت سر خود را می بینند.

📖 طول قد هر انسان سالم، برابر ۸ وَجَب دست خود اوست.

📖 افرادی که هر ساله بر اثر گزش زنبور می میرند، بیش از افرادی هستند که بر اثر مارگزیدگی جان خود را از دست می دهند.

📖 بدن انسان می تواند ظرف یک ساعت، دو لیتر عرق کند.

📖 ظروف پلاستیکی، ۵۰ هزار سال در برابر تجزیه و فرسودگی مقاومت می کنند.

📖 از یک درخت معمولی می توان ۵۰۰ تا هزار کیلو کاغذ تولید کرد.

📖 مغز، بیشترین انرژی را در بدن مصرف می کند. به همین دلیل از سایر نقاط بدن گرم تر است.

📖 انجیر خشک، ۶ برابر انجیر تازه مقوی است.

📖 سرکه، قدیمی ترین تیزابی است که از سوی مصری ها در حدود ۳ هزار سال قبل کشف شد.

📖 بدن انسان برای حفظ تعادل خود در حال ایستادن، از ۳۰۰ عضله استفاده می‌کند.

📖 خواب کمتر از ۶ ساعت و بیشتر از ۸ ساعت، خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.

📖 نیمی از نشریات جهان، در دو کشور آمریکا و کانادا منتشر می‌شود.

📖 نوشابه‌های زرد رنگ، زیانبارتر از نوشابه‌های سیاه هستند.
«گردآوری: ایران پرنده»

شش میوه و شش درمان

میوه‌ها، جزو گروه‌های غذایی هستند که خوردنشان همواره از سوی متخصصان تغذیه توصیه می‌شود. آنان تأکید می‌کنند میوه‌ها تازه و در فصل خود مصرف شوند؛ یعنی میوه‌های تابستانی در تابستان و میوه‌های زمستانی در زمستان مصرف شوند. البته تنوع بخشیدن به رژیم غذایی نیز از دیگر توصیه‌های متخصصان است زیرا میوه‌ها خواص منحصر به فردی برای همه افراد دارند. اکنون به ویژگی ۶ میوه برای درمان ۶ بیماری اشاره می‌شود.

گلابی و چربی خون مطالعات نشان داده است: خوردن یک گلابی رسیده، ۲۰ درصد از نیاز روزانه بدن به فیبر را تأمین و به کاهش چربی خون (کلسترول) کمک می‌کند. دریافت این مقدار فیبر در تنظیم قند خون نیز مؤثر است. به همین دلیل توصیه می‌شود افراد دیابتی در برنامه غذایی خود این میوه را بگنجانند. پژوهش‌ها همچنین نشان داده در گلابی ماده معدنی به نام «برن» وجود دارد که در بهبود عملکرد مغز و انتقال پیام‌های عصبی دخالت دارد.

انگور و اختلال حواس انگور از منابع خوب پتاسیم محسوب می‌شود. بنابراین خوردن آن باعث کاهش فشارخون می‌شود. از آنجا که کمبود پتاسیم، اختلال حواس و افسردگی را در سنین بالا و سالمندی بخصوص در افرادی که میوه و سبزی کمی مصرف می‌کنند به وجود می‌آورد، عادت به خوردن انگور، مفید است. انگور از منابع ترکیب‌هایی با خواص آنتی‌اکسیدانی است که دریافت آنها از بروز سرطان‌های ناشی از آلودگی هوا و مصرف فراورده‌های گوشتی، پیشگیری می‌کند.

آلو و کم خونی خوردن ۱۰۰ گرم آلو، ۲۰ درصد از نیاز روزانه زنان به آهن را برطرف می‌کند. به همین دلیل به گیاه‌خواران توصیه می‌شود این میوه را در برنامه غذایی روزانه خود فراموش نکنند تا احتمال ابتلا به کم‌خونی فقر آهن در آنها کاهش پیدا کند. این میوه از منابع مناسب پتاسیم نیز محسوب می‌شود. به همین دلیل به بیماران فشارخونی پیشنهاد می‌شود آلو را در سبد میوه خود داشته باشند و روزانه دو تا سه عدد از این میوه را میل کنند. آلو از میوه‌هایی است که شدت یبوست را کاهش می‌دهد و کسانی که مکرر دچار یبوست می‌شوند، بهتر است بیشتر آلو بخورند.

هلو و یبوست خوردن یک هلو متوسط، ۸ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تأمین و مصرف آن به رفع یبوست کمک می‌کند. این مقدار فیبر، سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کم می‌کند. هلو همچنین از منابع ویتامین C است و توصیه می‌شود افرادی که به بیماری‌های لته مبتلا هستند، از مصرف روزانه آن غافل نشوند. با خوردن یک هلو متوسط، ۳۴ میلی‌گرم از نیاز روزانه به ویتامین C تأمین می‌شود.

انبه و فشارخون خوردن یک انبه کامل که حدود ۶۵۰ گرم وزن دارد، می‌تواند ۳۳ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را تأمین کند. به همین دلیل خوردن این میوه به مبتلایان به فشارخون توصیه می‌شود. انبه از منابع بتاکاروتن به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی است و از بروز کم‌خونی فقر آهن پیش‌گیری می‌کند. مصرف این میوه به دلیل داشتن بتاکاروتن فراوان و به خصوص ترکیب «گریپتو گزانتین»، ریسک ابتلا به سرطان رحم را پایین می‌آورد.

انجیر و پوکی استخوان انجیر از میوه‌های کلسیم‌دار است و خوردن ۳ عدد از آن، ۲۱ درصد از نیاز بدن به این ماده معدنی را تأمین می‌کند. انجیر فیبر فراوانی نیز دارد لذا کسانی که از یبوست رنج می‌برند، بهتر است آن را فراموش نکنند. آهن نیز از دیگر موادی است که با خوردن انجیر به بدن می‌رسد. از این‌رو انجیر، گزینه مناسب برای کسانی است که خطر کمبود کلسیم و آهن در آنها بالا است مانند گیاه‌خواران و سالمندان در معرض پوکی استخوان.

«هفته‌نامه سلامت»

نگاهی به آشپزخانه

❧ طعمدار کردن ماهی بهترین روش برای زدودن بوی زخم ماهی، مزه‌دار کردن آن است. یکی از رایج‌ترین راه‌ها، آغشته کردن ماهی به پودری شامل زعفران، زردچوبه، پودر سیر، نمک و فلفل سیاه به تنهایی یا به همراه آرد سفید است.

❧ مزه‌دار کردن روغن برای سرخ کردن ماهی شما می‌توانید به جای طعمدار کردن ماهی، روغن آن را مزه‌دار کنید. به این ترتیب که پس از داغ شدن روغن درون ماهیتابه، ورقه‌هایی از زنجبیل تازه یا نصف قاشق چایخوری پودر آن را در روغن بریزید. سپس ماهی را در آن سرخ کنید. اگر از زنجبیل تازه استفاده می‌کنید، سه تا چهار دقیقه صبر کنید تا ورقه‌ها درون روغن سرخ شوند.

❧ آب کردن یخ ماهی برای ذوب کردن یخ ماهی، مقداری شیر را در ظرفی بریزید و ماهی را در آن قرار دهید. به این ترتیب، یخ ماهی به تدریج آب می‌شود و شیر نه تنها بوی زخم ماهی را از بین می‌برد بلکه مزه خوشایندی به آن می‌دهد.

☠ پوست کندن سیر جدا کردن پوسته سیر با روشی که پیشنهاد می‌کنیم، کاری ساده خواهد بود. پوست سیر را با سطح هموار و صاف چاقو جدا کنید یا حبه‌های سیر را به مدت ۱۵ دقیقه در ماکروویو قرار دهید تا پوست آن خشک شود. پوست خشک سیر در مقایسه با پوست تازه و نرم آن راحت‌تر جدا می‌شود.

☠ نقش سیر در آشپزی سیر، یکی از مواد اولیه و ضروری صدها نوع غذا در سراسر جهان است. مثلث سیر، زنجبیل و پیاز، طعم مطبوعی دارد و در آشپزی شرق دور و آسیا بسیار رایج است. از سیر در آشپزی غربی استفاده‌های زیادی می‌شود از جمله سس‌های گوشت یا خوراک‌های گوشت و تنوری شده برای طعم دادن کره به غذا، سس سالاد، سس پاستا، ماهی، مرغ و سبزی‌ها.

«سین هشتم، سعیده یراقی»

طنز رنگارنگ

😊 در کلاس درس گیاه‌شناسی، معلم از شاگرد پرسید: مناسب‌ترین موقع برای چیدن سیب چه وقت است؟ شاگرد بدون تردید جواب داد: وقتی سگ در باغ نباشد و باغبان هم بیرون رفته باشد.

😊 معلم که درباره روز قیامت صحبت می‌کرد، گفت: روز قیامت، دنیا زیر و رو و رعد و برق در آسمان ظاهر و مرده‌ها زنده می‌شوند تا جواب کارهای خود را بدهند. در این موقع یکی از شاگردان به معلم گفت: ببخشید آقا، آن روز مدرسه تعطیل است یا نه؟!

😊 معلم درس دستور زبان فارسی: بگو بینم (من میلیونر هستم) چگونه عبارتی است؟ شاگرد: یک دروغ محض!

😊 مردی مضطرب به پزشک خانوادگی تلفن کرد و گفت: آقای دکتر! دستم به دامنتم! زنم به جای آب، بنزین خورده و حالا به سرعت دور حیاط می‌دود! دکتر جواب داد: ناراحت نباشید فقط در خانه را ببندید که بیرون نرود. بگذارید به دویدن ادامه دهد. مطمئن باشید به محض آن که بنزینش تمام شد، خودش می‌ایستد.

😊 روزی دکتر متخصص گوش و حلق و بینی در پارک قدم می‌زد که ناگهان با صدای کلفت بستنی فروش از جا پرید. نزد بستنی فروش رفت و گفت: آقا، شما لارنژیت دارید؟! بستنی‌فروش: نه آقا، فقط کاکائویی، وانیلی و ساده داریم!

😊 دندانپزشک هنوز دست به کار نشده بود که ناگهان صدای فریاد بیمار بلند شد. دکتر لبخندی زد و گفت: آقای محترم، من که هنوز به دندان شما دست نزده‌ام! چرا فریاد می‌زنید؟ بیمار جواب داد: درسته آقای دکتر، هنوز به دندانم دست نزده‌اید؛ ولی زیر پای خود را نگاه کنید، پای مرا له کرده‌اید!

😊 پزشک خطاب به پرستار: بیمار شما تبش خیلی شدید، آیا هذیان هم می‌گوید؟ پرستار: بله، چند دقیقه پیش از آمدن شما، آه می‌کشید و می‌گفت: الان عزرائیل می‌آید!