با عشق علی (ع) بخوانید

مطبوعات تخصصی ۲
شکوه حجرات ۴
عمق گناه..... ۵
جلوه غدیر ۶
گل گفته ۸
بیسکویت سوخته..... ۹
تأثیر پذیری عجولانه ۱۲
جوان باشید..... ۱۳
جعبه غم و شادی ۱۴
با مشاهیر..... ۱۵
یک غذای خوشمزه..... ۱۷
بهترین باش..... ۱۸
گنج عشق جاودان ۱۹
اصول میهمانی..... ۲۰
کلماتورهای برگ‌ریزان ۲۲
بهشت اصفهان..... ۲۳
مشعل دانایی ۲۵
پیش‌گیری از کبد چرب..... ۲۷
تقویت حافظه با ورزش..... ۲۹
رسیدگی به میوه‌ها ۳۱
مدرسه تبسم ۳۲

مطبوعات تخصصی

به خاطر دارم، در ماه اردیبهشت سال ۱۳۸۴، در حالی که هنوز ماهنامه بشری یک ساله نشده بود، برای اولین‌بار قدم به نمایشگاه مطبوعات گذاشت. در آن زمان به جز روزنامه ایران‌سپید، هیچ‌نشریه دیگری برای نابینایان ایران منتشر نمی‌شد. به همین دلیل همکاران بشری تمام توان خود را به کار گرفتند تا اولین حضور یک نشریه ویژه نابینایان و کم‌بینایان در خانواده مطبوعات، پربار و فعال باشد زیرا بشری اولین نشریه‌ای بود که به صورت مستقل از هر نهاد و سازمان دولتی و غیر دولتی، از هیئت نظارت بر مطبوعات مجوز دریافت کرد.

در واقع در سال ۸۴ بشری هم باید خود را به مخاطبان نابینا و کم‌بینا معرفی می‌کرد و هم باب تازه‌ای را در عرصه مطبوعات ایران به نام «مطبوعات مخصوص کم‌بینایان و نابینایان» باز می‌کرد. از آن پس بشری هر سال فعال‌تر از سال گذشته در نمایشگاه مطبوعات حاضر شد و غرفه این ماهنامه همواره مورد

توجه متولیان امور مطبوعات قرار گرفت و غرفه برتر شناخته شد. اصحاب مطبوعات و مسئولان ذیربط اکنون نه تنها به ضرورت انتشار نشریات ویژه نابینایان واقف هستند؛ بلکه از جزئی‌ترین امور مربوط به چاپ بریل نیز آگاه هستند.

نگاهی به کارنامه مطبوعات نابینایان طی هشت سال گذشته، افزایش نشریات ادواری بریل از یک نشریه به سه نشریه، که یکی از آنها نخستین ماهنامه مخصوص کودکان نابینا است، به عنوان سند افتخاری هم برای نابینایان و هم برای کارکنان معاونت مطبوعاتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و اداره کل مطبوعات و خبرگزاری‌های داخلی محسوب می‌شود.

حال وقت آن رسیده که وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، گام بلند دیگری برای خدمت به نابینایان بردارد و با توجه به مشکلات فراوان اقتصادی که دامنگیر همه مطبوعات ایران است و برای مطبوعات دارای مخاطب خاص دو چندان است، تسهیلاتی را برای داوطلبان انتشار نشریات تخصصی بریل فراهم و صاحبنظران، اهل‌قلم و علاقه‌مندان را برای ورود به این عرصه از خدمت تشویق

کند. تسهیلات یاد شده برای تهیه کاغذ مرغوب و تهیه و تجهیز دستگاه‌های چاپ بریل است.اطمینان داریم در صورت ادامه همکاری نابینایان و متولیان امور مطبوعات، انتشار چندین نشریه تخصصی با موضوعات متنوع برای رفع نیازهای همه افراد نابینا، امری دور از دسترس نخواهد بود.

«سپیدار»

شکوه حجرات

سوره حجرات، چهل و نهمین سوره قرآن، مدنی و دارای ۱۸ آیه است.

پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) در فضیلت قرائت این سوره فرمودند: هر کس سوره حجرات را قرائت کند، ده برابر کسانی که خدا را اطاعت کرده و ده برابر کسانی که او را معصیت کرده‌اند، حسنه به او داده می‌شود.

امام صادق (علیهم‌السلام) فرمودند: هر کس سوره حجرات را هر شب یا هر روز قرائت کند، از زیارت کنندگان حضرت محمد (صلی‌الله‌علیه‌وآله) خواهد بود.

عمق گناه

«گناه را چه آشکار و چه پنهان ترک کنید؛ زیرا آنان کــه مرتکــب گناه می‌شوند، به سزای اعمال خود خواهند رسید.»

سوره انعام، آیه ۱۲۰

حرف از گناه که پیش می‌آمد، با خودم می‌گفتم من که گنــاهی نکرده‌ام. منظورم آن گناه‌های بزرگی است که خدا زیاد دربــاره آنها به ما تذکر داده و نامشان «گناهان کبیره» است. فکر می‌کردم گناه‌های بزرگ را آدم‌های خاصی انجام می‌دهنــد؛ امــا امــروز آیه‌ای در سوره حجرات خواندم که حسابی دلم را لرزاند. خدایا! تو گفتی: «ای کسانی که ایمــان آورده‌ایــد، از گمــان فــراوان بپرهیزید زیرا پاره‌ای از گمان‌ها گناه است و در کارهــای پنهــان یکدیگر جستجو نکنید و غیبت یکدیگر را نکنید. آیا هیچ‌یک از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد؟»

این آیه را که خواندم، یادم آمد بارها شده که من هم در دلــم احساس‌های بدی نسبت به افرادی داشته و علت آن را ندانسته‌ام. بارها پیش آمده که هزار فکر نامناسب درباره کسی کنم؛ امــا نــه چیزی که این افکار را ثابت کند، شنیده و نه دیده باشم. بارها پیش آمده که بنشینم و پشت سر کسی تا آنجا که می‌توانم بدگویی کنم.

گفتی که اینها گناه است! گفتی مثل خوردن گوشت بـــرادر مـــرده آدم است. مثالی که آوردی، چقدر واقعـــی و چقـــدر وحشـــتناک است. برادر یعنی همخون، عزیز و دوست داشتنی. چطور می‌شود چنین کار وحشتناکی را انجام دهیم و گوشـــت جســـد مـــرده او را بخوریم؟ اما بارها این کار را انجام داده‌ایم، بدون این‌که متوجـــه باشیم و بفهمیم. کاش زودتر این آیه را خوانده بودم.

«عرفـان نـظرآهـاري»

جلوه غدیر

فرخ و فرخنده باد، عید سعید غدیر

که باشد از حد فزون، مبارک و دلپذیر

به امر یزدان پاک، به حکم حیّ قدیر

نبی به روزی چنین، ساخت علی را امیر

به جمله مؤمنین، به زمره مؤمنات

چون که به خُمِ غدیر، کرد پیمبر نزول

گَردِ قُدومَش کشید، فلک به چشم قبول

از احد لم یزل، وز صمد لا یزول
حضرت جبریل شد، رسول، نزد رسول
*
نخست از حق رساند، بدو سلام و صلات
*
پس از سلام و صلات، باز رساند این پیام
که ای امام اُمَم، که ای رسول انام
«بلّغ ما أنزل أليک» بر خاص و عام
وگرنه بنموده‌ای رسالتی ناتمام
*
حق نگهدار توست، از همه حادثات
*
ای شه عالی نسب، وی مهِ والاجناب
ز ایزد آورده‌ام، چنین به سویت خطاب
که در برِ مرد و زن، به محضر شیخ و شاب
خیز و علی را نمای، زخویش نایب مناب
*
که بسته بر دست اوست، گشایش مشکلات
*

علی بُود آن که هست، دین خدا را نصیر

علی بُود آن که هست، بهر تو یار و ظهیر
ندارد از ممکنات، هیچ شبیه و نظیر
نیست به احکام دین، پس از تو چون او خبیر
*
از همه داناتر است، بر سُنن و واجبات

«منشي كاشاني»

گل گفته

♣ ارزش زندگی در شمارش نفس‌هایی که می‌کشیم، نیست بلکه در شمارش لحظه‌های بزرگی است که نفسمان را بند می‌آورد.

♣ فقط با دل می‌توان هر چیزی را همان‌طور که هست دید.

♣ اگر بتوانی چیزی را تصور کنی، حتما می‌توانی آن را به واقعیت تبدیل کنی. مهم‌تر از هر چیزی این است که با خودت روراست باشی.

♣ طوری کار کن که گویی به پولش نیازی نداری. طوری محبت کن که گویی هرگز دلت نشکسته است.

♣ آنچه پشت سر گذاشته‌ایم و آنچه در پیش رو داریم، در مقایسه با آنچه در درون داریم، ناچیز است.

♣ موفقیت، یک سفر است نه یک مقصد.

♣ تنها چیزی که باید از آن ترسید، خودِ تـــرس اســـت. تـــرس را احساس کن؛ امَا به کارت ادامه بده.

♣ وقتی جلو رفتن سخت می‌شود، افراد سرسخت‌تر جلو می‌روند.

♣ سرنوشت، یک اتفاق نیست؛ بلکه یک انتخاب است. سرنوشت، چیزی نیست که منتظرش بنشینیم؛ بلکه باید آن را به دست بیاوریم.

♣ تا وقت تمام نشده، فرصت هست.

♣ زیباترین و بهترین چیزها در دنیا نه دیدنی اســـت و نـــه لمـــس کردنی؛ بلکه باید آنها را با دل احساس کرد.

♣ نمی‌دانم کلید موفقیت چیست؛ اما کلید شکست این اســـت کـــه تلاش کنی همه را راضی نگه داری.

«حرف‌هاي حساب از آدم‌هاي حسابي، ترجمه شهرزاد بيات موحد»

بیسکویت سوخته

زمانی که من بچه بودم، گهگاه مادرم غذای ساده صبحانه را برای شام هم آماده می‌کرد. یک شب را به یاد دارم که مـــادرم پـــس از گذراندن روز سخت و طولانی در محل کار، شام ســـاده‌ای ماننـــد

صبحانه آماده کرده بود. آن شب مادرم بشقاب شام را با تخم‌مرغ، بیسکویت‌های سوخته و سوسیس جلوی پدرم گذاشت.

منتظر شدم ببینم، آیا پدرم متوجه سوختگی بیسکویت‌ها می‌شود؟ پدرم دستش را به طرف بیسکویت‌ها دراز کرد. لبخندی به مادرم زد و از من پرسید که امروز در مدرسه چطور گذشت؟ خاطرم نیست، آن شب چه جوابی به پدرم دادم؛ اما کاملاً یادم هست که او را تماشا کردم در حالی که داشت کره روی بیسکویت‌های سوخته می‌مالید و با لذت تمام، لقمه لقمه آنها را می‌خورد!

آن شب وقتی از سر میز غذا بلند شدم، شنیدم مادرم بابت سوختگی بیسکویت‌ها از پدرم عذرخواهی می‌کرد. هرگز جواب پدرم را فراموش نمی‌کنم که گفت: عزیزم! عاشق بیسکویت‌های برشته هستم.

همان شب، وقتی برای گفتن شب‌بخیر پیش پدرم رفتم، از او پرسیدم که آیا واقعا بیسکویت‌های سوخته را دوست دارد؟ او مرا در آغوش گرفت و گفت: مادر تو امروز، روز سختی را در محل

کار گذرانده و خیلی خسته است. از این گذشته، بیسکویت‌های کمی سوخته هرگز کسی را نمی‌کشد! پسرم! زندگی همواره مملو از چیزهای ناقص و انسان‌هایی است که پر از کمی و کاستی هستند. خود من هم در بسیاری از موارد، بهترین نیستم؛ اما در طول این سال‌ها فهمیده‌ام که یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای ایجاد شادی و آرامش، درک و پذیرش عیب‌های یکدیگر و شاد بودن از داشتن تفاوت با دیگران است.

امروز خواسته من از تو این است که یاد بگیری قسمت‌های خوب، بد و ناخوشایند زندگی خود را بپذیری و با انسان‌ها رابطه‌ای داشته باشی که در آن، بیسکویت‌های سوخته موجب قهر و دلخوری نشوند!

کلید دستیابی به شادی خود را در جیب کسی دیگر نگذارید، آن را پیش خودتان نگه دارید! خوشبخت، کسی است که راه قدردانی از خدمت دیگران را می‌داند و شادی دیگران را به قدر شادی خود حس می‌کند.

«تو تویی، امیررضا آرمیون»

تأثیرپذیری عجولانه

در برخی اداره‌ها و کارخانه‌ها اخیرا طومار درست کردن برای مسائل مورد اعتراض، باب شده است. در شرکت ما پیمانکار رستوران، غذای با کیفیتی ارائه نمی‌کرد و همه به این موضوع اعتراض داشتند. روزی مدیران و سرپرستان، طوماری تهیه کردند و روی میزم گذاشتند. تقریباً همه آن را امضا کرده بودند و از من هم می‌خواستند، آن را امضا کنم. در این طومار درخواست شده بود که قرارداد پیمانکار لغو و پیمانکار جدیدی جایگزین شود. تجربه به من آموخته بود که بیان اعتراض به شکل طومار، از نظر مدیران ارشد سازمان اصلاً خوشایند نیست و در بلندمدت نتیجه معکوس دارد؛ زیرا نشانگر نوعی جبهه‌گیری جمعی درون سازمانی است که می‌تواند به موضوعات دیگر هم سرایت کند و باعث اخلال در روند اداره شرکت شود.

به همین خاطر با ترفندی از زیر امضا کردن آن شانه خالی کردم. اتفاقاً حدسم درست از آب درآمد و همه مدیران امضا کننده را یا مستقیماً توبیخ کردند یا به دلایل مختلف زیر سؤال

بردند. جالب اینجاست که دلیل امضای خیلی از مدیران، وجود امضای دیگران پای آن طومار بود.

یکی از روش‌های مقابله با تأثیرپذیری ناآگاهانه این است که پیش از انجام عملی عجولانه، به عقل سلیم و وجدان خود رجوع کنیم و از خود بپرسیم، آیا این کار صحیح است؟

«دو هفته‌نامه موفقیت»

جوان باشید

همیشه جوان باشید **بعضی معتقدند با بالا رفتن سن، انسان رفته رفته سلول‌های مغزی خود را از دست می‌دهد؛ اما مطالعات دانشمندان نشان می‌دهد، این گفته صحیح نیست و افراد مسن در ۶۰ یا ۷۰ سالگی، هر سال تنها یک درصد گنجایش ذهنی خود را از دست می‌دهند. در سن ۸۰ سالگی، این مقدار به ۲ درصد می‌رسد. اخیراً یک تحقیق روی جوان‌نماها (کسانی که جوان‌تر از سنشان به نظر می‌رسند، احساس جوانی می‌کنند و رفتار جوان‌تری نسبت به سن خود دارند)، وجود نیروی ذهنی جوانی آنها را ثابت کرده است. مشخصات افراد جوان‌نما بدین شرح**

است: به خود فکر می‌کنند و مبتکرند. خود را سرزنش نمی‌کنند. اغلب پس از بازنشستگی به کار ادامه می‌دهند. انعطاف‌پذیر و سازگار هستند. نیروی ذهنی فعالی دارند.

<u>محیط اطراف خود را گسترش دهید</u> **محیط بر ما تأثیر می‌گذارد و می‌تواند روحیه ما را تقویت یا تضعیف کند. آیا خانه شما یک محل دِنج و آرام است؟ وقتی به خانه می‌روید، احساس آرامش و نشاط می‌کنید یا صداهای ناهنجار و کارهای ناتمام، شما را احاطه می‌کنند؟ تغییرات مناسبی در محیط خود بدهید. صداها را از بین ببرید تا آرامش ذهنی بیشتری پیدا کنید. در هر اتاق، گلدانی بگذارید. گیاهان به پاکی هوا کمک می‌کنند. هنگام غروب، شمع روشن کنید، نور شمع به شما آرامش می‌دهد. هر وقت توانستید، گل تازه به خانه بیاورید.**

«روانشناسي ساده، ترجمه سپيده خليلي»

جعبه غم و شادی

دو جعبه در اختیار من قرار گرفت. از من خواسته شده بود که غم‌ها و غصه‌هایم را داخل جعبه سیاه و شادی‌هایم را داخل جعبه طلایی بگذارم؛ ولی طولی نکشید که دریافتم جعبه طلایی،

سنگین‌تر شده است. با کنجکاوی درِ جعبه سیاه را باز کردم؛ چون می‌خواستم بدانم چرا آن قدر سبک مانده است. متوجه شدم که کف جعبه سیاه، سوراخ است. فهمیدم غم‌ها و غصه‌هایم از آن سوراخ خارج شده‌اند. رو به آسمان کردم و پرسیدم: پس غم‌ها و غصه‌هایم کجا رفته‌اند؟ هاتفی پاسخ داد: غم و غصه‌هایت اینجا هستند. پرسیدم: چرا جعبه سیاهرنگ سوراخ داشت؛ ولی جعبه طلایی سوراخی نداشت؟ پاسخ شنیدم: علتش این است که تو باید قدر موهبت‌های الهی را که به تو عطا شده بدانی و غم و غصه‌هایت را فراموش کنی.

«ناهید قادری‌نسب»

با مشاهیر

📖 **هربرت جُرج‌ولز، نویسنده نامدار انگلیسی در آثار خود پیشگویی‌های عجیبی کرده که بعضی از آنها به وقوع پیوسته است، از جمله جنگ جهانی دوم و اختراع سلاح اتمی. به همین دلیل، او را «ژول‌ورن انگلیسی» نامیده‌اند. روزی قرار بود ولز برای سخنرانی به یک مجلس رسمی برود. در میان راه باران شروع به باریدن کرد، به‌طوری که وقتی ولز وارد سالن شد و پشت تریبون**

قرار گرفت، لباس‌هایش کاملاً خیس بود. ولز سخنرانی خود را این‌طور شروع کرد: من قسمت مهمّی از عمر خود را صرف تألیف کتابی به نام دنیای آینده کردم و کوشیدم از روی مدارک علمی و تجربیات خودم ثابت کنم که دنیای آینده چه صورتی دارد و آثاری هم نوشته‌ام که بسیار مورد توجه شما قرار گرفته است؛ ولی با وجود این، امروز هنگامی که از خانه بیرون می‌آمدم، به‌هیچ‌وجه نتوانستم حدس بزنم چند لحظه بعد باران سختی خواهد بارید و مرا این‌طور که می‌بینید، خیس خواهد کرد.

📖 کراسوس سردار رومی، مردی جویای نام و جاه‌طلب بود. سودای شهرت، او را وسوسه کرد که در ۶۰ سالگی برای فتح ایران لشکرکشی کند. در آن زمان، اُرُد (اشک سیزدهم) شاه ایران بود. کراسوس سر راه خود به ایران وارد آسیای‌صغیر (ترکیه امروزی) شد و با جوتاروس پادشاه پیر آن سرزمین دیدار کرد. جوتاروس در آن هنگام سرگرم ساختن قصری زیبا و با شکوه بود. کراسوس با کنایه به او گفت: آخر عمری به فکر ساختن قصر افتاده‌ای! جوتاروس که پیری روشندل، باهوش و حاضر جواب بود، فوراً

گفت: سردار، شما هم دیر قصد کشورگشایی کرده‌اید. اگر عمر من به ساختن قصر وفا نکند، زیانی به ملت و کشورم نمی‌رسد امّا بیم آن دارم که تو در پیری، سرِ خود و سربازانت را در این سودا به باد دهی! اتفاقاً همان شد که جوتاروس پیش‌بینی کرده بود. کراسوس در جنگ با سورنا سردار دلیر ایرانی کشته شد و نیمی از سربازان روم در این پیکار نابود شدند.

«شوخي‌هاي بزرگان، محمود برآبادي»

یک غذای خوشمزه

وقتی برای نخستین‌بار مستمری بگیر تأمین اجتماعی شد و یک چک ۹۹ دلاری دریافت کرد، ۶۵ ساله بود. ورشکسته شده بود و از دار دنیا تنها یک خانه کوچک و یک ماشین بسیار فرسوده داشت. او تصمیم گرفت، تغییری در زندگی‌اش بدهد. فقط ایده پخت نوعی جوجه را داشت که باب طبع دوستانش بود. با همین ایده کوچک، قدم در راهی بزرگ گذاشت. خانه‌اش در کنتاکی را ترک کرد و به بیشتر ایالت‌های آمریکا سفر کرد تا ایده‌اش را عرضه کند. به صاحبان رستوران‌ها می‌گفت: دستور طبخ نوعی جوجه را دارد که همه از آن خوششان می‌آید و او حاضر، است این دستور

غذایی را به رایگان در اختیارشان قرار دهد. در عوض، از آنها می‌خواست تا درصد اندکی از فروش این غذا را به وی بدهند. جواب رد پشت جواب رد دریافت کرد؛ اما تسلیم نشد. او هزار و نه بار جواب «نه» شنید و سرانجام یک نفر حاضر شد، پیشنهادش را بپذیرد. با همان یک‌بار موفقیت، کلنل «هارلاند سندرز» عادات غذایی مردم سراسر جهان را تغییر داد و نام «جوجه سوخاری کنتاکی» برای همیشه در فهرست لذیذترین غذاها قرار گرفت.

«داستان‌هایی به کوتاهی زندگی، ترجمه مرجان توکلی»

بهترین باش

اگر نمی‌توانی بلوطی بر فراز تپه‌ای باشی، بوته‌ای در دامنه‌ای باش؛ ولی بهترین بوته‌ای باش که در کناره راه می‌رویَد. اگر نمی‌توانی بوته‌ای باشی، علف کوچکی باش و چشم‌انداز کناره شاهراهی را زیباتر کن. اگر نمی‌توانی نهنگ باشی، ماهی باش. همه ما را که ناخدا نمی‌کنند، ملوان هم می‌توان بود. در این دنیا برای همه ما کاری هست، کارهای بزرگ و کارهای کمی کوچک. آنچه وظیفه ماست، چندان دور از دسترس نیست. اگر نمی‌توانی شاهراه باشی، کوره راه باش. اگر نمی‌توانی خورشید باشی،

ستاره باش. با بردن و باختن، اندازه‌ات نمی‌گیرنـــد! هـــر آنچـــه هستی، بهترینش باش.

«نـا هیـد قـا د ری‌نـسب»

گنج عشق جاودان

می‌توان در سایه‌ات آموختن
گنج عشق جاودان اندوختن
اول از استاد، یاد آموختیم
پس، سُویدای سواد آموختیم
از پدر گر قالب تن یافتیم
از معلم جان روشن یافتیم
ای معلم، چون کنم توصیف تو
چون خدا مشکل توان تعریف تو
ای تو کشتیِ نجات روح ما
ای به طوفان جهالت نوح ما
یک پدر بخشنده آب و گِل است
یک پدر روشنگر جان و دل است
لیک گر پرسی کدامین برترین

آن که دین آموزد و علم یقین

«استاد حسین شهریار»

اصول میهمانی

☜ با لبخند از میهمانان استقبال کنید، تعارف کنید و پذیرایی کنید. بسیاری از مردم به این علت چهره‌ای غمگین دارند که فکر می‌کنند باید خوشبخت‌تر از آنچه هستند، باشند.

☜ در صحبت با میهمانان، از به کار بردن کلمات عامیانه مانند «همساده» به جای همسایه، «بالاکن» به جای بالکن یا «گشنه» به جای گرسنه خودداری کنید.

☜ مرد جوان هیچ‌گاه نباید دستش را برای دست دادن با مرد مسن‌تر جلو بیاورد. این مرد مسن است که باید دستش را پیش آورد و به جوان اجازه دهد که دست او را بفشارد. این مورد در باره دو خانم جوان و مسن نیز صدق می‌کند.

☜ اگر پلاک منزل شما افتاده یا نام شما روی پلاک خانه‌تان دیده نمی‌شود، به میهمانان خود کمک کنید و همین امروز این اشکال را رفع کنید.

☜ اگر در دل خود کدورتی با کسی دارید، آن را در جمع ظاهر نکنید و به دلیل وجود این کدورت، به میهمان خود بی توجهی یا او را تحقیر نکنید.

☜ در گردهمایی‌ها، میهمانان را وادار نکنید فقط به حرف‌های شما یا به موسیقی مورد علاقه شما گوش دهند. چند نفر از آنان شاید مایل باشند، با هم گفتگو یا برای هم لطیفه تعریف کنند.

☜ نگذارید در میهمانی‌های شما پس از صرف غذا، ظروف به جای شما حرف بزنند و سر و صدا کنند. ظرف‌ها را بی‌سرو صدا از اتاق غذاخوری خارج کنید.

☜ در میهمانی، هیچ خانمی را برای معرفی نزد شوهرتان نبرید بلکه شوهرتان را نزد او بیاورید مگر این‌که همسر شما در مقام بسیار بالا یا فردی مسن باشد.

☜ اگر شب را در خانه دوست یا بستگان به سر می‌برید، در همان ساعتی بخوابید که خانواده میزبان به‌طور معمول می‌خوابند و صبح همان ساعتی بیدار شوید که آنها بیدار می‌شوند. روند زندگی آنها را با حضور خود بر هم نزنید. به دست آوردن دوستی

بسی آسان و نگهداری آن مشکل است.

☜ قوانین هر خانه و هر محل محترم است، طوری رفتار کنید که میزبان شما رفتار می‌کند. اگر بدون کفش وارد خانه می‌شود، اگر تلویزیون نگاه نمی‌کند، اگر روی مبل یا زمین می‌نشیند، شما هم همان کار را انجام دهید.

☜ اگر به جشن تولد دوستی دعوت شدید که به روزهای پیری نزدیک شده است، فقط تولدش را تبریک بگویید و سخنی از تعداد سال‌های عمرش بر زبان نیاورید.

☜ از میهمانان خود با لباس خانه یا کفش راحتی پذیرایی نکنید. اگر خانمی با شوهرش برای دیدن شما به خانه‌تان آمده است، فقط در صورتی که بیمار باشید، آنها را در اتاق خوابتان بپذیرید یا با لباس خانه پذیرای آنها باشید.

«ليلا پورنعمتي و حميدرضا غيوري»

کلماتورهای برگ‌ریزان

☹ برگ زرد، آرامگاه برگ سبز است.

☹ هر برگ زرد، پاییز کوچکی است.

☹ برگ‌های زرد با سرعت باد پاییزی، بهار گذشته را بدرقه می‌کنند.

☹ پاییز پشت چراغ قرمز گل سرخ، انتظار گذشتن بهار را می‌کشد.

☹ پاییز، آن چنان به گلستان برخورد کرد که حاصل جمع گل‌ها پرپر شد.

☹ درخت بهاری، نادیدنی‌های درخت پاییزی را دیدنی می‌کند.

☹ با آن که گل‌های قالی خار ندارند، اغلب مردم با کفش روی آن پا می‌گذارند.

☹ ابر پاره پاره، روزنه امید ستارگان است.

☹ سایه همه نژادها یک‌رنگ است.

☹ عمر پاییز، صرف پرپر کردن گل‌ها می‌شود.

☹ برگ زرد و گل پرپر شده، همسفر باد پاییزی هستند.

«پرویز شاپور»

بهشت اصفهان

کاخ هشت بهشت این کاخ در خیابان چهارباغ اصفهان و در دل باغی معروف به «باغ بلبل» واقع شده و یادگار دوره صفویه است. ساخت این عمارت همزمان با سومین سالگرد سلطنت

شاه‌سلیمان‌صفوی به پایان رسید. در گوشه و کنار کاخ، خلوتگاه‌های کوچکی ساخته شده که جلوه خاصی به معماری بنا می‌دهد و تابش نور خورشید از درون نورگیرها بر زیبایی آن می‌افزاید. این عمارت همانند بناهای دیگر دوره صفویه، به شکل هشت ضلعی ساخته شده است. این عمارت با وجود این‌که دو طبقه است، به دلیل ارتباط دو طبقه به وسیله راه پله داخلی، یک طبقه به نظر می‌رسد. سقف سرسرای مرکزی کاخ به یک نورگیر گنبدی شکل که هشت پنجره مشبک چوبی و یکسان دارد، منتهی می‌شود. در وسط سرسرا حوضی هشت ضلعی با فواره ساخته شده است. ترتیب طاق‌ها و ایوان‌ها در ساختمان به گونه‌ای است که از هر طرف با شکوه و زیبا به نظر می‌رسد. بیشتر تزیینات این کاخ اکنون در زیر گچ پنهان شده و یا به مرور زمان از بین رفته است. درها و ایوان اصلی عمارت نیز شکل هشت ضلعی دارد. وجود آب در مجموعه نقش مهمی در نمای عمارت ایفا می‌کند و حوض‌ها، آبنماها و فواره‌های متعدد در باغ، فضای دل انگیز به وجود آورده‌اند.

مسجد شیخ لطفا... **این مسجد بسیار زیبای دوره صفوی، در ضلع شرقی میدان امام قرار دارد. شاه عباس اول به احترام شیخ‌لطفا... این مسجد خصوصی را ساخت و به نام او نامگذاری کرد. معمار این مسجد، شیخ بهایی و سازنده آن استاد محمدرضا اصفهانی بودند. دالان مسجد با کاشی‌های هفت‌رنگ تزیین یافته و آنچه باعث شهرت این مسجد شده، تزیینات کاشیکاری آن است. داخل و گنبد مسجد را کاشی‌های معرق بسیار نفیسی پوشانده و رنگ نخودی گنبد در نوع خود بی‌نظیر است. با الهام از طرح گنبد این مسجد، فرش بزرگ مسجد عمان بافته شده است. در مسجد شیخ لطفا... برای تعبیه نور زیر گنبد، ۱۶ جفت پنجره مشبک قرار داده شده که فضای جالبی را ایجاد کرده است. پروفسور پوپ درباره عظمت این‌بنا نوشته است: به سختی می‌توان این بنای زیبا را محصول دست بشر دانست.**

«جاذبه هاي گردشگري ايران، مسعود سنوبري»

مشعل دانایی

◄ خوردن کاهو مانع ریزش و سفید شدن موها می‌شود.

◄ وجود یک عدد سیب در سبد سیب‌زمینی مانع از جوانه زدن آن می‌شود.

◄ بلندترین صدا در جهان مربوط به زمانی است که سفینه‌ای به فضا پرتاب می‌شود.

◄ در قدیم، ارزش نمک بیش از طلا بود و از نمک برای نگهداری غذا استفاده می‌شد.

◄ شکستگی استخوان ناشی از پوکی استخوان، در زنان دو برابر مردان است.

◄ توماس ادیسون مخترع برق، خود از تاریکی وحشت داشت.

◄ چشم شترمرغ، از مغزش بزرگ‌تر است.

◄ الفبای زبان مردم هاوایی، ۱۲ حرف دارد.

◄ مورچه‌ها هیچ‌وقت نمی‌خوابند؛ ولی حلزون می‌تواند سه سال بخوابد.

◄ ارتفاع برج ایفل در سرما و گرما بر اثر انقباض و انبساط، شانزده سانتی‌متر تغییر می‌کند.

◄ عقرب می‌تواند سه سال بدون غذا زندگی کند.

◄ بسیاری از مردم از عنکبوت بیش از مرگ می‌ترسند.

◄ بچه‌ها بدون کشکک زانو متولد می‌شوند و در سن دو تا شش سالگی کشکک در زانوی آنان ظاهر می‌شود.

◄ گربه‌ها می‌توانند صد صدا با حنجره خود تولید کنند در حالی‌که سگ‌ها کمتر از ده صدا تولید می‌کنند.

◄ تنها غذایی که فاسد نمی‌شود، عسل است.

◄ مقاوم‌ترین ماهیچه در بدن، زبان است.

«گردآوری: ایران پرنده»

پیشگیری از کبد چرب

پژوهشگران پس از آزمایش‌های متعدد دریافته‌اند، نوشیدن یک فنجان چای یا قهوه در ابتدای صبح، خطر ابتلا به بیماری کبد چرب را کاهش می‌دهد. آنان دریافتند که کافئین باعث تحریک متابولیسم لیپیدهایی می‌شود که در سلول‌های کبد ذخیره شده‌اند و این مسأله باعث کاهش احتمال ابتلا به کبد چرب خواهد شد. مصرف مقدار کافئین روزانه برابر با چهار فنجان قهوه یا چای، می‌تواند خطر ابتلا به کبد چرب را کاهش دهد. قهوه و چای که مصرف آنها در بین بیشتر مردم رواج دارد، فواید درمانی قابل توجهی دارند. بنا بر آمارهای تخمینی، حدود ۷۰ درصد مردم

جهان که مبتلا به چاقی و دیابت هستند، دچار بیماری کبد چرب غیرالکلی هم هستند.

سبزی‌ها و کاهش چربی خون تمام میوه‌ها، سبزی‌ها و گیاهان دارویی در صورتی که زیر نظر پزشک مصرف شوند، نقش مؤثری در کاهش تری گلیسیرید، کلسترول و به‌خصوص کلسترول بد دارند؛ زیرا فیبر موجود در آنها به کلسترول پیوند می‌خورد و در روده باعث دفع آنها می‌شود. فیبر موجود در این مواد غذایی، عامل ترشح مقداری صفرا در روده‌هاست که صفرا هم به نوبه خود در دفع چربی نقش دارد.

در طب سنتی، گیاهانی نظیر کنگرفرنگی، شوید، نعناع، زردچوبه و خاکشیر به عنوان کاهنده‌های گیاهی چربی‌خون شناخته شده‌اند. از جمله محصولات گیاهی کاهنده چربی‌خون که در بازار موجود است، می‌توان به قرص کنگرفرنگی، قرص شوید و قطره شوید اشاره کرد. مصرف آب کرفس و خود کرفس نیز همان‌طور که عموم مردم اعتقاد دارند، می‌تواند چربی خون را کاهش دهد. بر خلاف تصور عموم، مصرف زیاد آبغوره برای

افرادی که چربی خون دارند، با توجه به این‌که مزاج آبغوره سرد و خشک است، مناسب نیست.

در میان چاشنی‌ها، آب نارنج بهترین است که هم برای اعصاب مضر نیست و هم در کاهش چربی خون نقش دارد. گرچه بیشتر داروهای گیاهی، عارضه کمی دارند؛ اما اگر بیمار مبتلا به چربی خون است، ابتدا باید داروهای رایج را مصرف کند. هدف این است که با اضافه کردن داروهای گیاهی، وضعیت چربی خون بیمار بررسی و به مرور از میزان داروهای مصرفی کم شود. توجه داشته باشید که اختلال چربی خون، بیماری مزمنی است و گاهی فرد را مجبور می‌کند تا آخر عمر دارو مصرف کند.

«دکتر محمد مظاهري، هفته‌نامه سلامت»

تقویت حافظه با ورزش

مغز، سیستم تفکری است که از طریق ادراک، اندیشه و مداومت در کارهای فکری موجب تحریک رشد سلول‌های مغزی و تکامل آن می‌شود. انجام تمرین‌های ورزشی نیز قدرت یادآوری آموخته‌ها را چند برابر می‌کند. انجام پیاده‌روی روزانه، ساده‌ترین ورزش

برای افزایش کارایی مغز است. روزی نیم ساعت پیاده‌روی، گردش خون را تسریع می‌کند و قند و اکسیژن را بهتر به سلول‌ها می‌رساند و افزایش قدرت تمرکز و تفکر را به دنبال دارد.

ورزش با تردمیل، یکی دیگر از پیشنهادها برای جلوگیری از کاهش حافظه است. ۲۰ دقیقه دویدن روی تردمیل باعث افزایش ارتباطات سلولی می‌شود. نرمش چشم نیز حدود ۱۰ درصد حافظه را تقویت می‌کند. بالا و پایین نگاه کردن، بردن کره چشم به چپ و راست و گرداندن کره چشم به مدت ۳۰ ثانیه و سرعت دادن به چرخش‌ها تأثیر خوبی بر حافظه دارد.

ورزش ایروبیک نیز به خاطر افزایش اکسیژن رسانی به خون و بهبود خون‌رسانی به مغز، یکی از فعالیت‌های مطلوب برای تقویت هوشیاری است. تحرک انگشتان دست و نرمش آنها به تقویت عملکرد مغز کمک می‌کند. یک انگشت خود را روی انگشت کناری قرار دهید و همزمان با انگشت زیرین، به پشت انگشت بالایی فشار دهید. یک مداد یا خودکار را بین دو انگشت بگذارید و سعی کنید با حرکت پیچش، خودکار را از ابتدای انگشت به انتهای آن

برانید. دیگر فعالیت‌های انگشتی مثل نواختن موسیقی نیز برای تحریک سلول‌های مغزی مناسب است و باعث بهبود تمرکز و حافظه می‌شود.

«ابراهیم کربلایی»

رسیدگی به میوه‌ها

❁ ***تشخیص تازه بودن انگور*** برای تشخیص تازگی یک خوشه انگور، آن را آرام تکان دهید. اگر دانه‌ای از آن بر زمین افتاد، نشان می‌دهد انگور تازه نیست.

❁ ***شست‌وشوی میوه‌ها*** آیا می‌دانید وقتی میهمان دارید و می‌خواهید میوه‌ها در سبد درخشان و چشم‌نواز جلوه کنند، چه باید بکنید؟ آیا شما با فشار آب، میوه‌ها را می‌شویید یا این‌که از مواد ضد عفونی کننده موجود در بازار استفاده می‌کنید؟ توصیه ما را هم بخوانید: سینک ظرفشویی را تا نیمه با آب سرد پر کنید و یک قاشق چایخوری مایع ظرفشویی یا دو تا سه قاشق چایخوری جوش‌شیرین در آن بریزید. آب را هم بزنید تا ماده ریخته شده در آن حل شود. میوه‌ها را برای چند دقیقه در این آب خیس کنید.

سپس آنها را بعد از آبکشی، با دستمال خشک کنید. جوش‌شیرین یا مایع ظرفشویی کمک می‌کند کثیفی، گِل و چربی خیلی سریع از پوست میوه‌ها پاک شود.

❁ *میوه‌های کال* گاهی بعد از خرید میوه‌هایی مانند کیوی، زردآلو و هلو متوجه می‌شوید که برخی از آنها کال هستند و مناسب مصرف نیستند. در این مواقع می‌توانید میوه‌ها را در جای گرم یا بیرون از یخچال نگهداری کنید؟ همچنین می‌توانید در سبد یا پاکت میوه، چند عدد سیب قرمز یا سفید یا موز بگذارید. موز و سیب به دلیل آزاد کردن گاز اتیلن، به رسیدن میوه‌های کال کمک می‌کنند.

«سین هشتم ، سعیده یراقی»

مدرسه تبسم

☺ معلم رو به شاگردانش کرد و گفت: چرا ما بیشتر میوه‌ها را نپخته می‌خوریم؟ دانش‌آموز: برای این که کمتر نفت و گاز مصرف کنیم.

☺ معلم تاریخ حسین را پای تخته برد و پرسید: راجع به انقــراض سلسله صفویه، هرچه می‌دانی شرح بده. حسین کــه درس را بلــد نبود، با بی اعتنایی تمام سرش را خاراند و گفت: آقا! راجع به این موضوع هر قدر کمتر صحبت شود، بهتر است! به علاوه، اصلاً خوب نیست پشت سر مرده‌ها حرف بزنیم!

☺ معلم: مشهورترین ریگزار جهان را نام ببرید. شــاگردی از تــه کلاس گفت: نان سنگک آقا!

☺ یکی از معلمان دبستان از دانش‌آموزی پرسید: اسم اولین کسی که خلق شد و به دنیا آمد چه بود؟ شاگرد: آدم. معلم: اسم اولــین پسر او چه بود؟ شاگرد چون جواب را نمی‌دانست گفت: بچه آدم!

☺ معلم انشا وارد کلاس شد و موضوع زیر را روی تختــه نوشــت: (درجیب شما چه چیزهایی هست؟) بعد افزود: همین الآن ظــرف چند دقیقه بنویسید. بین انشاهایی که به دستش رسید، این یکــی توجه او را بیشتر جلب کرد: (چندین سوراخ) معلم: این چه جــور انشا نوشتنه؟ هیچ کم عقلی یک چنین انشایی نمی‌نویسه! شــاگرد: آقا، چرا به بابام فحش می‌دین؟!

☺ در برابر مدرسه‌ای که تازه افتتاح شده بـــود، ایـــن اعـــلان را چسبانده بودند: (راننده عزیز، اینجا مدرسه است. مواظب بـــاش کودکان را زیر نگیری.) فردای آن روز با خط کودکانـــه‌ای ایـــن مطلب زیر اعلان اضافه شده بود: (زیر گرفتن معلـــم‌هـــا اشـــکالی نداره!)