در وداع پاییز بخوانید

صعود به قله عمل ۲
فضیلت ق ۳
امانت ما پیش خدا ۴
در آغوش جبرئیل ۵
شکوه مرگ ۶
گفتار شنیدنی ۷
میدان عشق ۸
کودکان نابغه ۱۰
شمه‌ای از اخلاق بزرگان ۱۲
سلف سرویس زندگی ۱۴
دریچه‌ای به گذشته ۱۵
کلماتورهای رنگین ۱۷
مقبول در جامعه ۲۰
میهمان گل و گلاب ۲۲
چند گام در شهر علم ۲۵
عرفا و پزشکی ۲۷
مصرف مناسب گوشت ۲۸
به دنبال سلامتی ۳۰
ناگفته‌ها از خانه ۳۲
چند لحظه تبسم ۳۳

صعود به قله عمل

از زمانی که روزی از روزهای سال به معلولان اختصاص داده شد، ما معلولان ایران عادت کرده‌ایم هر سال از اوایل ماه آذر سخنانی زیبا را درباره لزوم توجه به معلولان و حل مشکلات آنان از زبان همه مقام‌های مسئول حتی کسانی که شغل آنان به‌طور مستقیم ربطی به معلولان ندارد،بشنویم. برنامه‌های رادیو و تلویزیون پر از مصاحبه با معلولان موفق شود. کارشناسان و صاحبنظران ساعت‌ها در مدح معلولان سخن بگویند و برخی هم معلولان را تا مرحله موجودات آسمانی با قدرت‌های ماورائی بالا ببرند اما در پشت این صحنه چه خبر است؟

همه گروه‌های معلول در ایران یک دسته مشکلات مشترک دارند و یک دسته هم مشکلات اختصاصی. در آستانه روز جهانی معلولان دل بعضی از ما مخصوصاً جوان‌ترها پر می‌شود از تصاویر روشنی برای آینده، زمانی که به آسانی در جامعه تردد کنیم و از حقوقی مشابه سایر افراد جامعه برخوردار شویم اما صد افسوس که از سخن تا عمل، فاصله‌ای بسیار است.

گرچه سازمان بهزیستی متولی امور معلولان در ایران است اما حل بسیاری از مشکلات از حیطه اختیارات و توانایی‌های این سازمان خارج است و تا زمانی که مسئولان دستگاه‌های ذیربط به یک اراده جدی مبتنی بر منطق و تعقل درباره معلولان نرسند و دست از سخنان، تصمیم‌ها و اقدامات احساسی برندارند، آینده درخشان درون دیوارهای بلند ذهن ما معلولان محبوس خواهد ماند. امید آن داریم که در آینده‌ای نزدیک شاهد عبور مقام‌ها و نهادهای ذیربط از مرحله سخن و صعود آنان به قله عمل و یک تصمیم جمعی و همه جانبه برای حل مشکلات معلولان که البته جانبازان عزیز هم به آن مبتلا هستند، باشیم.

«سپیدار»

فضیلت ق

سوره «ق» که نام دیگر آن «باسقات» است، پنجاهمین سوره قرآن، مکی و دارای ۴۵ آیه است.

از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) روایت شده که فرمودند: هر کس سوره «ق» را تلاوت کند، خداوند سختی‌ها و سکرات مرگ را بر وی آسان می‌کند.

از امام محمد باقر (علیهم‌السلام) روایت شده است: هر کس در نمازهای واجب یا مستحب خود، سوره «ق» را قرائت کند، خداوند در روزی او وسعت ایجاد می‌کند و در روز قیامت کتاب اعمال او را به‌دست راستش می‌دهد و از او به آسانی حسابرسی می‌کند.

امانت ما پیش خدا

«نماز بگزارید و زکات بدهید. هر کار نیکی را که پیشاپیش برای خود می‌فرستید، نزد خدا خواهید یافت. آری، خدا به کارهایی که می‌کنید، بیناست.» (سوره بقره، آیه ۱۱۰)

این آیه را که خواندم، دلگرم شدم. گویی مطمئن شدم؛ هیچ‌چیز در این دنیا حیف یا گم نمی‌شود. ما کارهای خوبمان را برای تو می‌فرستیم و تو با وسواس و حوصله، همه را پیش خودت نگه می‌داری. هیچ‌وقت هیچ‌چیز فراموشت نمی‌شود. وقتی ما دوباره پیش تو برمی‌گردیم، همه آنها را به ما برمی‌گردانی و ما حتماً از این‌که هیچ‌چیز را از قلم نینداخته‌ای، تعجب می‌کنیم.

تو همه جا را می‌بینی و از همه چیز باخبری. پس چرا ما این همه نگرانیم و کارهای خوبمان را به رخ دیگران می‌کشیم. همین‌که تو

می‌بینی، مگر بس نیست؟ این زندگی واقعاً ماجرای عجیبی است. شبیه یک باغچه بزرگ است که هر کار می‌کنیم، مثل دانه‌ای‌است که در آن می‌کاریم. دانه‌ای که جوانه می‌زند، رشد می‌کند، بزرگ می‌شود و هزار شاخ و برگ می‌دهد اما وقتی چشممان به باغچه خودمان می‌افتد، تعجب می‌کنیم. چرا یادمان می‌رود که اگر باغچه ما سرسبز نیست، تقصیر خودمان است. خدایا! اما خوشحالم که باغچه من در دست‌های تو جا گرفته و تو از آن نگهداری می‌کنی. خدایا! کمکم کن و یادم بده که چه چیزی در باغچه‌ام بکارم.

«عرفان نظرآهاري»

در آغوش جبرئیل

ای سرو ناز، روی زمین بی‌سری چرا؟
یا بر فراز نِی، بی‌سر و بی پیکری چرا؟
قنداقه تو بود در آغوش جبرئیل
پس روی خاک، زیر سُمِ استری چرا؟
گاهی فراز دوش محمد نشسته‌ای
یا در تنور، گوشه خاکستری چرا؟

ماه رخ تو جلوه‌گر ذات کبریاست
چونانِ هلال در نظر خواهری چرا؟
با شش برادر و پسران آمدی ولیک
اکنون که بی برادر و پسر و یاوری چرا؟

«فضل ا . . . وطن‌خواه»

شکوه مرگ

*** از جنید نقل کنند که گفت: دوستی داشتم که از دنیا رفت. وقتی مشغول غسل او بودم، ناگاه انگشت سبابه مرا گرفت! گفتم: ای دوست، آیا زنده شدن پس از مرگ است؟ گفت: ندانستی که ما نمی‌میریم بلکه از جهانی به جهان دیگر نقل مکان می‌کنیم؟**
*** گویند: فرشته مرگ به رابعه عدویه رسید. رابعه از وی پرسید: کیستی؟ گفت: من بر هم زننده همه لذت‌ها، یتیم کننده بچه‌ها و بیوه کننده زن‌ها هستم! رابعه گفت: چرا همه‌اش از بدی خودت گفتی؟ چرا نمی‌گویی: من رساننده دوست به دوست هستم؟**
*** شخصی، فرد گناهکاری را که مرده بود در خواب دید. از او پرسید: خداوند با تو چه معامله‌ای کرد؟ گفت: بدی‌ها و نیکی‌های مرا با ترازوی عدل سنجید و بدی بر خوبی چربید. ناگهان از**

آسمان کیسه‌ای در کفه ترازو افتاد و خوبی‌ها بر بدی‌هـــا برتـــری یافت. وقتی آن کیسه را باز کردم، در آن مُشتی خاک بود که بـــر گور مسلمانی ریخته بودم!

«نـــا هیـد قـــا د ری‌نـــسب»

گفتار شنیدنی

☜ **باد با شمع‌های خاموش کاری ندارد، اگر بر تو سخت می‌گذرد، بدان هنوز روشنی.**

☜ **اگر سیبی را افقی پرتاب کنیم، به طرف ما برنمی‌گردد اما اگـــر آن را عمودی پرتاب کنیم، مستقیم به طرف خودمان خواهد آمـــد. خداوند دنیا را عمودی آفرید نه افقی پس اعمال ما به طرف بـــالا می‌رود، سپس به سوی خود ما برمی‌گردد.**

☜ **اگر تلفن شما روی آیفون باشد، هر حرفی را می‌زنید؟ بدانیـــد رفتار و گفتار شما برای خدا روی آیفون صوتی و تصویری است.**

☜ **شکست فقط فرصتی است برای شروع دوبـــاره بـــا هوشـــیاری بیشتر.**

☜ **موفقیت، مجموعه تلاش‌های کوچکی است که روزهای متمادی تکرار شده‌اند.**

☜ بیهوده تلاش نکن که از هم عصران یا گذشتگانت بهتر باشی، سعی کن از خودت بهتر باشی.

☜ زندگی، مجموعه‌ای از درس‌هاست که برای فهمیدنشان باید آنها را تجربه کنی.

☜ اگر پول، امید و تکیه‌گاه تو برای استقلال است، هرگز به آن نمی‌رسی. تنها امنیت واقعی در دنیا، داشتن گنجینه‌ای از دانش، تجربه و توانایی است.

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

میدان عشق

عشقبازی کار هر شیاد نیست

این شکار، دام هر صیاد نیست

عاشقی را قابلیت لازم است

طالب حق را حقیقت لازم است

عشق از معشوق، اول سر زند

تا به عاشق جلوه دیگر دهد

تا به حدی که برد هستی از او

سر زند صد شورش و مستی از او
شاهد این مدعا خواهی اگر
بر حسین و حالت او کن نظر
روز عاشورا در آن میدان عشق
کرد رو را جانب سلطان عشق
بارالها این سرم، این پیکرم
این علمدار رشید، این اکبرم
این سکینه، این رقیه، این رباب
این عروس دست و پا اندر خضاب
این من و این ساربان، این شهر دون
این تن عریان میان خاک و خون
این من و این ذکر یارب یاربم
این من و این ناله‌های زینبم
پس خطاب آمد ز حق ای شاه عشق
ای حسین، ای یکه تاز راه عشق
گر تو بر من عاشقی ای محترم

پرده برکش، من به تو عاشق‌ترم
غم‌مخور چون من خریدار توام
مشتری بر جنس بازار توام
هرچه بودت داده‌ای در راه ما
مرحبا، صد مرحبا، خود هم بیا
خود بیا چون می‌کشم من ناز تو
عرش و فرشم جمله پا انداز تو
لیک خود تنها نیا در بزم یار
خود بیا و اصغرت را هم بیار
خوش بُود در بزم یاران بلبلی
خاصه در منقار او برگ گلی
خود تو بلبل، گل علیِ اصغرت
زودتر بشتاب سوی داورت

کودکان نابغه

سال‌ها قبل، آزمایش جالبی روی دو آموزگار انجام شد. به آموزگار اول کلاسی را دادند و گفتند که شاگردان این کلاس،

همگی «نابغه» هستند. به او گفته شد «آنان بسیار با هوشند اما سعی می‌کنند فریبتان بدهند. آنها خودشان را تنبل نشان می‌دهند، تکالیفشان را به طور کامل انجام نمی‌دهند و از مشق شب بیزارند. به حرف آنها اهمیت ندهید چون از عهده انجام همه کارها برمی‌آیند. تنها باید در برابر آنها صبور باشید و عشق و درک را به آنها ارزانی کنید.»

به آموزگار دوم کلاسی را دادند که شاگردانش بهره هوشی «متوسط» داشتند. به آموزگار گفته شد «دانش‌آموزان این کلاس نه خیلی باهوشند و نه خیلی کودن. آنها بهره هوشی و توان متوسطی دارند و به همین دلیل انتظار داریم نمرات آنها در همان حد متوسط باشد.»

همان‌طور که انتظار می‌رفت، عملکرد دانش‌آموزان «نابغه» بهتر از دانش‌آموزان «با بهره هوشی متوسط» بود. در پایان سال، دانش‌آموزان نابغه به اندازه یک سال از دیگر دانش‌آموزان جلو افتادند. جالب اینجاست که در حقیقت امر، در هیچ کلاسی اثری

از دانش‌آموزان نابغه نبود و هـر دو گـروه از هـر نظـر در رده متوسط قرار داشتند! تنها تفاوت در برداشتی بود که آموزگاران از آنها داشتند.

نگاهی که ما نسبت به یک فرد داریم، همان رفتار و برخـوردی است که در برابر او از خود نشان می‌دهیم و او نیـز همـان‌گونـه می‌شود که ما با او برخورد می‌کنیم. رفتار ما روی تصـویر افـراد ازخودشان تأثیرگذار است. از این رو داشتن رفتار همراه با احترام و احتیاط با مردم، حائز اهمیت است. سعی کنید اطرافیان خود را به دفعات تشویق کنید تا بهتر و بهتر شوند. همیشه در جست‌وجـوی خوبی‌های یک فرد باشید. یادتان باشد: هر کسی آن درَود عاقبت کار که کِشت.

«داستان‌هايي به كوتاهي زندگي: ترجمه مرجان توكلي»

شمه‌ای از اخلاق بزرگان

◄ ابوحازم مکی از برابر قصابی رد می‌شد کـه گوشـت پـروار داشت. قصاب گفت: از این گوشت بخر. ابوحازم گفت: پول ندارم. قصاب گفت: به تو مهلت می‌دهم تا پول را بپردازی. ابوحازم گفت: اگر من برای خرید و خوردن این گوشت به خودم زمان بدهم بهتر

از آن است که تو برای پرداخت پول به من زمان بـــدهی. قصـــاب گفت: از گرسنگی و نخوردن غذا استخوان‌های پهلوی تـــو نمایـــان شده است. ابوحازم پاسخ داد: این استخوان‌ها برای کِرم‌های گور کافی است.

◄ نقل شده است که بایزید بسطامی عارف معروف گفـــت: در راه بودم که مردی پیشم آمد و گفت کجا می‌روی؟ گفتم: به حج. گفت: چه همراه داری؟ گفتم: دویست درهم. گفت: بیا آن درهم‌ها را به من بده که خانواده پر جمعیتی دارم و محتاجم. آن‌گاه هفت بـــار دور من بگرد که حج تو این است. بایزید گفت: این‌کار را کـــردم و به خانه خود بازگشتم.

◄ درویشی مستجاب‌الدعوه در شهر بغداد دیده شد. حجاج‌یوسف حاکم وقت را خبر کردند. درویش را نزد خـــود خوانـــد و گفـــت: دعای خیری برای من بکن. درویش گفت: خدایا! جانش را بستان! حجاج گفت: این چه دعایی بود که کردی؟ درویـــش گفـــت: ایـــن دعای خیر هم برای توست و هم برای مسلمانان.

◄ شاعری نزد صاحب بن‌عباد شاعر و ادیب معروف آمد و شعری را تقدیم کرد که هر بیتش از دیوان شعر شاعری بود. صاحب گفت: برای ما عجب قطار شتری آورده‌ای که اگر کسی مهار این شتران را باز کند، هر یک به گله دیگری خواهد رفت.

«لبخند با بزرگان: گردآوري محمود برآبادي»

سلف سرویس زندگی

این داستان واقعی درباره اولین دیدار «امت فاکس» نویسنده و فیلسوف معاصر از رستوران سلف سرویس در اولین سفرش به آمریکا است. وی که تا آن‌زمان هرگز به چنین رستورانی نرفته بود در گوشه‌ای به انتظار نشست با این فکر که از او پذیرایی می‌شود اما هرچه لحظات بیشتری سپری می‌شد، ناشکیبایی او از این‌که می‌دید پیشخدمت‌ها کوچک‌ترین توجهی به او ندارند، شدت می‌گرفت. از همه بدتر این که مشاهده می‌کرد کسانی که پس از او وارد شده بودند، در مقابل بشقاب‌های پر از غذا نشسته و مشغول خوردن بودند.

وی با ناراحتی به مردی که سر میز مجاور نشسته بود،نزدیک شد و گفت: من حدود ۲۰ دقیقه است اینجا نشسته‌ام بدون آن‌که کسی

کوچک‌ترین توجهی به من نشان دهد. می‌بینم شما کـــه ۵ دقیقـــه پیش وارد شدید، با بشقابی پر از غذا اینجا نشسته‌ایـــد! موضـــوع چیست؟ مردم این کشور چگونه پذیرایی می‌شوند؟ مرد با تعجـــب گفت: ولی اینجا سلف سرویس است. سپس بـــه قســـمت انتهـــایی رستوران، جایی که غذاها به مقدار فراوان چیده شده بود، اشاره کرد و ادامه داد: به آنجا بروید، یـــک ســـینی بردارید و هرچـــه می‌خواهید، انتخاب کنید. پول غذایتان را بپردازید، بعـــد اینجـــا بنشینید و آن را میل کنید!

امت فاکس، که قدری احساس حماقت می‌کرد، دستورات مـــرد را انجام داد اما وقتی غذا را روی میز گذاشت، به ذهنش رسید که زندگی هم در حکم سلف سرویس است! همه نوع رخداد، فرصـــت، موقعیت، شادی و غم در برابر ما قرار دارد در حالی‌که اغلـــب مـــا بی‌حرکت به صندلی خود چسبیده‌ایم و تنها محو آن هســـتیم کـــه دیگران در بشقاب خود چه دارند و دچار شگفتی شده‌ایم که چـــرا دیگری سهم بیشتری دارد؟ هرگز به ذهنمان نمی‌رسد خیلی ســـاده

از جای خود برخیزیم و ببینیم چه چیزهایی فراهم است. سپس آنچه می‌خواهیم، برگزینیم!

«تو تویی، امیررضا آرمیون»

دریچه‌ای به گذشته

هر برگ از تقویم را که ورق می‌زنیم، نام یک شخصیت سیاسی، مذهبی، علمی، فرهنگی، ورزشی یا یک رویداد تاریخی خودنمایی می‌کند. اصولاً یک ویژگی مهم تقویم این است که به ما امکان می‌دهد برگ‌های زرین یا سیاه تاریخ زندگی بشر را یک به یک مرور کنیم و از سطر سطر زندگینامه بزرگان یا حوادث نسل‌های گذشته عبرت و الگویی برای زندگی خود و پایه‌ریزی زندگی درخشان برای نسل‌های آینده بگیریم. از این پس در هر شماره از بشری مروری کوتاه بر چند سطر از تاریخ گذشتگان خواهیم داشت.

سید حسن مدرس **او فرزند سیداسماعیل عالم و سیاستمدار قرن چهاردهم هجری، در سال ۱۲۸۷ هجری قمری در اصفهان به‌دنیا آمد. ۱۳ سال در اصفهان نزد استادان زمان تحصیل کرد. سپس در سامرا در محضر میرزای‌بزرگ حاضر شد و هفت سال هم در عتبات**

از درس آخوند خراسانی استفاده و نزد علامه یزدی کسب اجتهاد کرد. پس از مدتی تدریس در اصفهان، به تهـران رفـت و اسـتاد مدرسه سپهسالار شد.

بعد از انقلاب مشروطیت، نماینده دور دوم مجلس شد. طی هفت دوره نمایندگی مجلس کوشـید قـوانین دارای روح اسـلامی در مجلس تصویب شود. مدرس یکی از علمای برجسته دوران خـود بود که اعتراض و مخالفت خود نسبت به سیاسـت‌هـا و اقـدامات رضاخان را آشکارا در همه تریبون‌ها اعلام می‌کرد. به همین دلیل سال‌ها در تبعید به سر برد و عاقبت در کاشمر شهید و دفـن شـد. نقش شهید مدرس در تصویب یا جلوگیری از تصویب برخی قوانین در مجلس نقشی کلیدی بود.

«دایره المعارف مشاهیر ایران و جهان، علیرضا اوسطا، احمد دانشگر»

کلماتورهای رنگین

*** پاییز به گلستان نزدیک شد، اشک در چشم بهار حلقه زد.**

*** فواره مغرور خم شد تا سرش به آسمان نخورد.**

*** فواره و قوه جاذبه، از سر به سر هم گذاشتن سیر نمی‌شوند.**

*** عاشق رودخانه‌ای هستم که دست مرداب را بگیرد و بـــه دریـــا ببرد.**

*** نمی‌دانم وقتی کُره خاکی می‌میرد، کجا به خاکش می‌سپارند.**

*** میکروب فروتن، زیر میکروسکوپ هم اظهار کوچکی می‌کند.**

*** روز فوت شده، شب را سیاهپوش می‌کند.**

*** جارو، شکم خالی سطل زباله را پر می‌کند.**

*** تصویر خورشید، در چشم آدم سحرخیز طلوع می‌کند.**

*** وقتی چشم ابر به دریا می‌افتد، احساس غرور می‌کند.**

*** باد با چراغ خاموش کاری ندارد.**

*** آدم فروتن، پیرو آبشار است.**

*** باد، کلاه سر کسی نمی‌گذارد، او کلاهبردار است.**

*** شب، گل‌های رنگارنگ را هم بی‌رنگ می‌کند.**

*** بلبل مرتاض، روی گل خاردار می‌نشیند.**

*** آخرین ضربه قلب، به سکوت جاودانه اصابت می‌کند.**

*** ساعتی که زنگش ما را از خواب غفلت بیدار مـــی‌کنـــد، قیمـــت ندارد.**

* آب در آبشار می‌دود، در رودخانه قدم می‌زنـــد و در مـــرداب استراحت می‌کند.
* اگر خورشید عینک دودی بزند، مردم به عینک آفتابی احتیـــاج ندارند.
* نمی‌دانم خودم را کجا جا گذاشتم!
* پرگاری که اختلال حواس پیدا کند، بیضی رسم می‌کند.
* آن چنان با خود بیگانه شده‌ام که با هر گام برداشـــتن، صـــدای پای غریبه می‌شنوم.
* ساعت برای آن‌که بداند ساعت چند است، مقابل آینه ایستاد.
* سلام، درِ ورودی گفت‌وگو است. شنبه هم درِ ورودی هفته است.
* تاریخ مصرف موش و ماهی را گربه تعیین می‌کند.
* قبل از این که به جنگ تاریکی بروم، خورشید را داخل چـــراغ قوه‌ام می‌گذارم.
* افکارم را مرتب سمپاشی می‌کنم.
* برای این‌که کسی در کارم دخالت نکند، مدتی است که دســـت از کار کشیده‌ام.

*** قلبم پر جمعیت‌ترین شهر دنیاست.**

*** درِ قفس به روی تمام پرندگان باز است.**

*** خنده، کلکسیون غمم را به سرقت برد.**

*** آب، از تشنگی هلاک شد.**

«پرویز شاپور»

مقبول در جامعه

◄ هر یک از ما برای خود یک «حد آسودگی» داریم که این حد در افراد مختلف متفاوت است. دوست نداریم دیگران بدون اجازه به این فضای شخصی تجاوز کنند. اگر هم کسی این‌کار را بکند، سعی می‌کنیم از او دوری کنیم و از فرد متجاوز به خاطر نزدیکی بیش از حد بیزار می‌شویم. این حد و حریم می‌تواند هم از جنبه فیزیکی باشد و هم از جنبه روانی و اسرار شخصی و حریم خصوصی. باید در برخورد با افراد مختلف، مراقب باشیم پا را از حد خود فراتر نگذاریم و بی اجازه وارد حریم خصوصی آنان نشویم.

◄ با صدای بلند صحبت نکنید.این کار شما را مغرور و از خودراضی جلوه می‌دهد. باید صدایتان آرام و یکنواخت و لحنتان با زمان و موقعیت هماهنگ باشد.

◄ در میهمانی یا در یک جمع، نوشیدنی خود را با دست چپ بردارید زیرا در این صورت می‌توانید بدون دردسر و ریختن نوشیدنی روی لباس خود یا طرف مقابل، با او دست بدهید. به‌علاوه دست راستتان گرم می‌ماند زیرا نگه داشتن نوشیدنی با یخ، دستتان را سرد و مرطوب می‌کند و اگر با چنین دستی دست طرف مقابل را بگیرید، دستتان گرما و صمیمیت را از خود بروز نمی‌دهد.

◄ یک میهمانی رسمی نباید بیش از دو ساعت طول بکشد. بهتر است، میهمانی ساعت شش بعد از ظهر شروع شود و حداکثر ساعت هشت شب به پایان برسد. باید حداکثر تا نیم ساعت پس از پایان میهمانی، محل را ترک کنید.

◄ وقتی شخصی صحبت می‌کند، بهترین روش اهانت کردن به او قطع کردن سخنش است! پیش از پاسخ دادن، اجازه دهید فرد

متکلم سخنش را تمام کند. به این ترتیب نشان مـــی‌دهیـــد، فـــرد مؤدبی هستید و طرف مقابل هم بهتر می‌تواند گفته‌هـــای شـــما را بشنود و بفهمد. در ضمن راز سخنور خوب شدن، خوب گوش کردن است.

◄ امروزه در ملاقات‌های عمومی، از سیگار کشـــیدن بـــه شـــدت اجتناب می‌شود. اگر در جمع سیگار را آتش بزنید، هم کسانی کـــه سیگار نمی‌کشند و هم آنان که سیگاری اما مطیع قانون هستند، از شما بیزار می‌شوند.

◄ در مجالس و میهمانی رسمی، هیچ‌وقت لباسی مانند کـــت را از تن درنیاورید. لباس نامرتب در مجالس عمـــومی بســـیار ناپســـند است.

«ليلا پورنعمتي و حميدرضا غيوري»

میهمان گل و گلاب

<u>باغ و عمارت فین</u> **این باغ در انتهای خیابان امیرکبیـــر کاشـــان واقع شده و شامل سردر و برج و بارو، شترگلوی صـــفوی، حمـــام کوچک، حمام سلطنتی، شترگلوی قاجاری، بنای کریمخانی، اتاق شاه‌نشین و موزه است. باغ فعلی به دستور شاه‌عباس صفوی بنـــا و**

چندبار بازسازی شده است. وقایع تاریخی مهمی در این بـــاغ رخ داده از جمله تاجگذاری شاه‌اسماعیل، تاجگذاری شاه‌عباس دوم و قتل امیرکبیر.

روستای ابیانه **این روستای کهن در دامنه کوه کرکس و در هفتاد کیلومتری کاشان واقع شده است و از استثنایی‌ترین روستـــاهـــای ایران به شمار می‌رود. ابیانه از نظر ویژگی‌های معمـــاری و نـــوع مصالح خانه‌ها و آداب و رسوم و فرهنـــگ خـــاص دارای اهمیـــت تاریخی است. این روســـتای بـــاز مانـــده از دوران ساســـانی، از خشت‌هایی با خاک سرخرنگ ساخته شده و خاصیت جالب آن این است که هرچه باران می‌خورد، محکم‌تر می‌شود. خانه‌های روستا به شکل طبقه‌ای ساخته شده است و اتاق‌ها پنجـــره‌هـــای چـــوبی مشبک زیبایی دارند. هر خانواده انبار غار مانندی در تپـــه‌هـــای نزدیک روستا ایجاد کرده‌اند و از آن بـــرای نگهـــداری دام‌هـــا، آذوقه و ابزار استفاده می‌کنند. مردم ابیانه به سبب دور بـــودن از مراکز پر جمعیت، در انزوا زندگی می‌کردند. بنـــابراین، آداب و**

رسوم سنتی و زبان پهلوی در میان مردم این روستا به جا مانده است.

مردها در ابیانه شلوارهایی گشاد و به رنگ سیاه می‌پوشند و پوشش زنان پیراهن‌های گلدار با روسری سفید پر گل است. در این روستا آثار تاریخی دوره صفوی نیز قابل مشاهده است. قدیمی‌ترین اثر ابیانه، آتشکده هارپاگ ساسانی است و سایر بناهای آن، مسجد جامع ابیانه با منبر چوبی، مسجد پرزله با معماری ایلخانی و مسجد حاجتگاه است.

تپه باستانی سیلک این تپه در جنوب‌غربی کاشان و در خیابان امیرکبیر قرار دارد و از نخستین مراکز تمدن و اسکان بشر ماقبل تاریخ محسوب می‌شود. در حال حاضر مشتمل بر یک تپه شمالی و یک تپه جنوبی است و در جلوی آنها گورستان‌هایی از انسان‌های ماقبل تاریخ وجود دارد. قدمت این تپه‌ها به هزاره پنجم قبل از میلاد می‌رسد.

ارگ گوگد این بنا که در نزدیکی شهر گلپایگان واقع شده، یکی از بزرگ‌ترین بناهای خشت و گل در ایران است. ارگ گوگد به

استناد مدارک تاریخی متعلق به دوره زندیه است. نصف بنای ارگ را شخصی به نام علیخان به عنوان مهریه به همسرش واگذار کرد و از آن پس به عنوان ارگ علیخانی نامیده شد. این ارگ در زمان صلح، کاروانسرا و در زمان جنگ به عنوان یک دژ نظامی مطرح بوده است. حوض آبی در شاه‌نشین این بنا وجود داشته که نگهبانان ارگ با آب آن آتش مهاجمان را خاموش می‌کردند. روی درب ورودی ارگ، دو درکوب وجود دارد که دو صدای مختلف بم و زیر دارد و به آن مردکوب و زنکوب می‌گویند اما بر عکس بقیه مناطق ایران، در ارگ گوگد، زنکوب در سمت راست قرار دارد. از سوراخ‌هایی که روی دیوارها وجود دارند، به عنوان سیستم امنیتی استفاده می‌شد. به این صورت که کبوترهایی را در این سوراخ‌ها اسکان می‌دادند و شب با بیقراری این کبوترها متوجه ورود مهاجمان می‌شدند. ارگ گوگد چند سال است که به عنوان یک اقامتگاه برای گردشگران استفاده شده و در حال حاضر دارای سوییت، رستوران، چایخانه‌سنتی، نانوایی‌سنتی و عطاری‌سنتی است.

«جاذبه هاي گردشگري ايران، مسعود سنوبري»

چند گام در شهر علم

☜ شُش چپ اندکی از شُش راست کوچک‌تر است تا فضای کافی برای قرار گرفتن قلب فراهم آید.

☜ هر چشم مگس دارای ده هزار عدسی است. تعداد چشمان عقرب به دوازده عدد می‌رسد. چشم جغد، هشتاد بار از چشم انسان قوی‌تر است.

☜ مقاومت موش صحرایی در برابر بی آبی، بیشتر از شتر است.

☜ اثر سیب در بیدار نگه داشتن افراد در شب، بیشتر از قهوه و کافئین است.

☜ دارچین اگر به صورت وریدی به انسان تزریق شود، کشنده است.

☜ از هر یک میلیارد نفر، تنها یک نفر بیش از ۱۱۶ سال عمر می‌کند.

☜ عمومی‌ترین نام در دنیا، محمد است.

☜ جلیقه ضدگلوله، ضدآتش، برف پاککن شیشه و چاپگرهای لیزری را زنان اختراع کردند.

☜ صندلی الکتریکی توسط یک دندانپزشک اختراع شد.

☜ اثر زبان انسان‌ها هم مانند اثر انگشت متفاوت است.

☜ اگر اکسیژن هوا بیشتر بود، حشرات بزرگ‌تر می‌شدند مثلاً یک سنجاقک به اندازه یک شاهین می‌شد.

☜ دود سیگار موجود در محیط، بیشتر از مواد قندی در پوسیدگی دندان کودکان نقش دارد.

☜ کره زمین از ۱۰۲ عنصر به وجود آمده است و این ۱۰۲ عنصر در بدن انسان هم وجود دارد.

–موز، تنها میوه‌ای‌است که مقداری از نیکوتین وارد شده توسط سیگار به بدن را کاهش می‌دهد.

«گردآوري: ايران پرنده»

عرفا و پزشکی

لزوم مراجعه به پزشک آیت ا... شیخ حسن‌علی نخودکی درباره لزوم مراجعه به پزشک در جایی گفتند: حضرت‌موسی(علیهم‌السلام) مبتلا به قولنج شد. هنگامی که برای مناجات با خدا به کوه طور رفت، عرض کرد: خداوندا! مریض شده‌ام، مرا شفا عنایت فرما. خطاب آمد: یا موسی! به طبیب مراجعه کن.

عرض کرد: خداوندا! پاسخ مردم را چه بگویم؟ آنان خواهند گفت تو مرده را زنده می‌کنی و نابینا را شفا می‌دهی، آن‌گاه برای مرض خود به طبیب مراجعه می‌کنی؟ خطاب شد: یا موسی! ما این گیاهان را بیهوده نیافریده و علم پزشکی را بیهوده به انسان‌ها الهام نکرده‌ایم! حال آیا چون تو موسی هستی، انتظار داری این همه را عبث بگذاریم و بی سبب مرض تو را شفا دهیم؟

در حدیثی از امام صادق (علیهم‌السلام) منقول است : خداوند درد را می‌دهد و شفای آن را هم می‌دهد. بیماری را خلق نمی‌کند مگر این‌که برای آن دوایی قرار داده است پس دوا بخورید و نام خدا را ببرید.

«توصیه های پزشکی عارفان: محمد بستان»

مصرف مناسب گوشت

متخصصان تغذیه می‌گویند گروه گوشت شامل انواع گوشت قرمز، گوشت سفید (ماهی، میگو، مرغ) و تخم‌مرغ است. افراد سالم و بالغی که مشکل خاصی از نظر سلامت ندارند، می‌توانند روزانه ۳ تا ۴ واحد از گروه گوشت را در برنامه غذایی خود جای دهند. منظور از یک واحد گوشت، حدود ۳۰ تا ۳۵ گرم گوشت پخته یا

یک عدد تخم‌مرغ کاملاً آبپز است. بنا براین اگر فردی روزی ۳ تا ۴ واحد از این گروه غذایی را مصرف کند، نیازهای تغذیه‌ای خود را از نظر مواد مغّذی کلیدی مثل آهن، روی و پروتئین مخصوصاً پروتئین حیوانی تأمین می‌کند.

از آنجا که گوشت قرمز منبع اسیدهای چرب اشباع است و این اسیدهای چرب با بیماری‌های قلبی–عروقی در ارتباط هستند، به افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و افراد چاق و آقایان توصیه می‌شود کمتر گوشت قرمز مصرف کنند. با خوردن یک تکه گوشت قرمز متوسط در خورش، یک واحد گوشت مورد نیاز روزانه بدن تأمین می‌شود اما بسیاری از افراد در یک وعده غذایی، یک ران یا سینه کامل مرغ را مصرف می‌کنند که این مقدار معادل ۳ تا ۴ واحد گوشت قرمز است در صورتی که برای دریافت یک واحد پروتئین، خوردن یک تکه گوشت مرغ یا ماهی هم کافی است.

تغذیه، دانش ایجاد تعادل در بدن است بنابراین اگر در مصرف هر یک از گروه‌های مواد غذایی زیاده‌روی شود، مشکلات متعددی به وجود خواهد آمد و این موضوع در مورد منابع

پروتئینی به‌خصوص گوشت‌ها نیز صادق است. به دلیل این‌که هضم و جذب پروتئین در بدن در مقایسه با کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها به انرژی بیشتری نیاز دارد، بر اثر مصرف زیاد گوشت به عنوان منبع پروتئین، کبد و کلیه با افزایش عملکرد مواجه می‌شوند. ضمن این‌که هضم و جذب پروتئین سخت است و انرژی بیشتری برای هضم نیاز دارد. بنابراین مصرف بیش از حد آن در نهایت باعث کاهش وزن، مصرف انرژی بیشتر در متابولیسم، افزایش مواد نیتروژنه، افزایش اوره خون و اسیدی شدن PH خون خواهد شد. همچنین با افزایش دریافتی سهم این گروه از مواد غذایی، مصرف سایر مواد غذایی مورد نیاز بدن کاهش می‌یابد و از آنجا که هر کدام از گروه‌های غذایی تأمین کننده مواد مغذی خاص مورد نیاز بدن هستند، قطعاً عوارض ناشی از کمبود آنها بروز خواهد کرد. بهتر است مصرف به اندازه انواع گوشت را در برنامه غذایی خود بگنجانید و هنگام تهیه گوشت قرمز توجه کنید که کمترین میزان چربی قابل رؤیت را داشته باشد.

«دکتر محمدرضا وفا، هفته‌نامه سلامت»

به دنبال سلامتی

فواید شنا ورزش‌های آبی مخصوصاً شنا در بین مردم طرفداران زیادی دارد. شنا با فعالیت خاص بدنی باعث افزایش احساس شادی، کاهش استرس، اضطراب و بهبود روند خواب می‌شود. این ورزش سبب بهبود عملکرد قلب و عروق، افزایش استقامت عضلات و کاهش چربی می‌شود. هنگام شنا هیچ نوع فشاری از طرف زمین بر بدن وجود ندارد. این امر، مفاصل را از فشار و کشیدگی دور نگه می‌دارد. اگر هنگام شنا وسیله‌ای برای شناور ماندن مانند جلیقه همراه داشته باشید، فشار وارده بر بدن کمتر هم می‌شود.

به دلیل نبود فشار بر بدن در هنگام شنا، می‌توان این ورزش را تا کهنسالی هم ادامه داد. شنا باعث سوزاندن کالری زیادی حدود ۵۰۰ تا ۶۵۰ کالری در ساعت می‌شود لذا شنا یکی از شیوه‌های مناسب برای تناسب اندام و دوری از اضافه وزن محسوب می‌شود.

افرادی که دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند، از شنا به عنوان درمان و بازتوانی استفاده می‌کنند زیرا مقاومت آب باعث می‌شود ماهیچه‌های بدن بدون کشیدگی یا فشار بتوانند سخت کار کنند به‌خصوص اگر آسیب در قسمت پایین‌تر بدن باشد.

گریه و لاغری **اشک علاوه بر شست‌وشو و تمیز کردن چشم، در ایجاد ارتباط میان انسان‌ها و دفع مواد زاید بدن نیز مؤثر است. وقتی غدد اشکی تحریک شوند، معده و روده‌ها هم تحریک و هضم غذا با سرعت بیشتری انجام می‌شود، سوخت و ساز بدن افزایش می‌یابد، سطح منگنز در بدن کم و در نهایت باعث کاهش کلسترول خون می‌شود. این امر علاوه بر تغییر در روابط انسانی، با ترشح هورمون‌های خاصی در بدن، سبب لاغری افراد می‌شود.**

«ابراهیم کربلایی»

ناگفته‌ها از خانه

نگهداری قارچ **قارچ بسیار ظریف و حساس است و در اثر نگهداری نادرست، خیلی زود سیاه و پژمرده می‌شود و بوی مواد دیگر را هم به خود جذب می‌کند. توصیه می‌شود برای داشتن قارچ‌های تازه و با حفظ رنگ طبیعی، آنها را در کیسه‌های کاغذی نگهداری کنید.**

خرد کردن فلفل تند **اگر دستتان نسبت به تماس با فلفل تند هنگام خرد کردن حساسیت دارد، پیش از خرد کردن فلفل تند،**

دستان خود را به یک روغن گیاهی آغشته کنید و بـــه آســـانی از فلفل برای تهیه ترشی یا غذا استفاده کنید.

گرفتن آب بیشتر از لیموترش تازه **بهترین روش برای گرفتن آب بیشتر از لیموترش تازه، این است که لیموهای تازه را یک روز تمام در دمای معمولی آشپزخانه داخل یک آبکش قرار دهید. بـــا این کار پوست لیمو نرم می‌شود و گرفتن آب آن آسان‌تر خواهـــد شد.**

خرد کردن پیاز بدون سوزش چشم **برخی برای رها شـــدن از مشکل ریزش اشک از چشم هنگام خرد کردن پیاز از این روش‌هـــا استفاده می‌کنند: زدن عینک آفتابی بر چشم، استفاده از پیاز فریز شده، گذاشتن چوب کبریت در دهان، خرد کردن پیاز در فضـــای باز. توصیه ما این است که موقع خرد کردن پیـــاز، یـــک شـــمع در نزدیکی خود روشن کنید.**

«سین هشتم، سعیده یراقی»

چند لحظه تبسم

☺ **جوانی پیش دکتر رفت و گفت: امروز آمده‌ام از دارویـــی کـــه چند روز پیش برای تقویت اعصاب تجویز کردید از شما تشکر کنم.**

دکتر: تا به حال چند شیشه از این دارو را میل کرده‌اید؟ جـــوان: من احتیاجی به این دارو نداشتم. عمویم که مبتلا به ضعف اعصاب بود، یک قاشق از آن را خورد و فوت کرد و ارثیه زیادی برای من باقی گذاشت، شادی من از این واقعه است.

☺ شخصی که زیباییش بر هوشش می‌چربید، نزد پزشـــک رفـــت. پزشک برای او رژیم غذایی تجویز کرد و گفت: بهتر اســـت میـــوه بخوری، البته اگر با پوست باشد برایت مفیدتر است. بیمار بعـــد از یک هفته نزد دکتر آمد و گفت: دستور شما را اجرا کردم. ســـیب، گلابی، گوجه و زردآلو را با پوست خوردم امـــا واقعـــاً خـــوردن نارگیل و گردو بسیار مشکل بود.

☺ دکتر به پرستار گفت: حال سه مریض دیشـــبی چطـــور اســـت؟ پرستار: دو نفر از آنها مردند. دکتر: سومی چطور است؟ پرســـتار: خطر از او رفع شده است. دکتر: داروهـــایی را کـــه داده بـــودم خورده است؟ پرستار: مریض سومی بر خلاف دو مریض فوت شده، اصلاً لب به دارو نزده است.

☺ مسافری وارد شهری شد و از شخصی پرسید: مطب معروف‌ترین دکتر این شهر کجاست؟ راهنما با خونسردی جواب داد: ما در این شهر دکتر نداریم. مسافر: پس وقتی بیمار می‌شوید چه می‌کنید؟ راهنما: هیچ، به مرگ طبیعی می‌میریم!