

در جشن مادر و گل بخوانید

- ۲ همیشه بهار باشی
- ۳ ماه قرآن
- ۴ دعای من، اجابت تو
- ۵ مادر در چاه
- ۷ حاصل عمر خردمندان
- ۸ بالاترین نعمت
- ۹ عقاب و صدف خوراکی
- ۱۱ آداب عجیب و جالب
- ۱۳ کنکاش در روان
- ۱۴ بهترین روز
- ۱۶ آداب تلفنی
- ۱۹ پا در کفش بزرگان
- ۲۰ زنجیره کلماتور
- ۲۲ ایستگاه شوش
- ۲۳ شگفتی‌های جهان حیوانات
- ۲۴ ورزش و هوای آلوده
- ۲۶ اعتدال در غذا
- ۲۸ بمب‌های ضد سرطان
- ۳۰ نیم نگاهی به خانه
- ۳۳ لبخند بی بهانه

همیشه بهار باشی

به نام آفریدگار بهار!

**مادرم! آن هنگام که پرورنده هستی اراده خلقت کرد،
سرگذشت و سرنوشت هر یک از فرزندان آدم را مطابق با
ویژگی‌های ذاتی و استعدادهای آنان برای تکامل رقم زد اما
تک تک کلمات دفتر وجود هر یک از انسان‌ها را برای آنها بیان
نکرد تا همه به امید رسیدن به آینده‌ای روشن، از موهبت‌هایی
که در وجودشان به امانت گذاشته شده استفاده کنند و در جاده
پیشرفت به سوی کمال هستی گام بردارند.**

**برای تو که زیباترین گل باغ آفرینش هستی نیز با قلم نور بر
دفتر زرین خلقت استعدادها و توانایی‌هایی را نگاشت که
هیچ کس را یارای ورود به عمق و باطن این خصلت‌ها نیست.
همین قدر می‌توان گفت که تو نماد مهر، الگوی صبر، سرمشق
فداکاری و از خود گذشتگی هستی. دست تو در دست
محبوب‌ترین بندگان خدا و گام‌های تو بر بلندای بهشت جاودانه
است.**

مادر! به همان اندازه که در زندگی گذرای این جهانی، کمر خم کردی تا دست مرا بگیری و از زمین نادانی و غفلت بلند کنی، در آرامش ابدی، سربلند و پر افتخار بر بام جهان می ایستی و کوچکی زندگی فناپذیر دنیا را نظاره می کنی. مادرم! دست ما افتادگان سرگشته را بگیر و همان گونه که هنگام بی نظمی و سستی ما در مدرسه، نزد آموزگار علم میانجیگری می کردی، به درگاه حاکم دادگستر نیز وساطتی کن تا به برکت نگاه مهربان و دامن پاکت کاستی های ما را نادیده بگیرد و دست عفو و بخشش بر سر ما بکشد. بهار عمرت جاودانه باد مادر مهربان!

این مطلب اثر آقای حسین یوسفی فرهادی است «سپیدار»

ماه قرآن

سوره قمر به معنی ماه که نام دیگرش «اقتربت الساعة» است، پنجاه و چهارمین سوره قرآن، مکی و دارای ۵۵ آیه است.

از پیامبر اکرم (ﷺ) روایت شده است: هر کس سوره قمر را یکروز در میان قرائت کند، در حالی وارد قیامت می شود که صورتش مانند ماه شب چهارده می درخشد و هر کس آن را هر

شب قرائت کند، در روز قیامت در حالی وارد می‌شود که
چهره‌اش از سفیدی می‌درخشد.

همچنین ابن عباس از ایشان نقل کرده است: قاری سوره قمر
در کتاب آسمانی تورات، «سپیدرو» نامیده شده است و در روزی
که چهره‌ها سپید یا سیاه می‌شود، چهره قاری آن سپید و نورانی
است.

از امام صادق (علیه السلام) نیز روایت شده است: هر کس سوره قمر
را قرائت کند، خداوند او را در حالی از قبرش خارج می‌کند که
بر شتری از شتران بهشتی سوار شده است.

دعای من، اجابت تو

«مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم.» سوره مؤمن آیه ۶۰

گاهی فکر می‌کنم که دعا کردن چه کار خوبی است. اگر دعا
نبود، زندگی چقدر سخت می‌شد. خدایا! این مهم است که تو به
ما اجازه دادی صدایت کنیم و همه چیز را از تو بخواهیم. در
خیال من، دعا مثل یک طناب است. وقت دعا حس می‌کنم طنابت
را گرفته‌ام و دارم بالا می‌آیم. بالا آمدن از طناب تو زیباست اما

خدایا! من با همین زبان قاصر خودم دعا می‌کنم. این‌طوری خیلی راحت‌تر هستم و مطمئنم که تو منظورم را می‌فهمی. قبلاً فقط دعاها را روخوانی می‌کردم اما هنگامی که با معانی دعاها آشنا شدم، دریافتم دعاها شامل مفاهیم بسیار خوبی است و چیزهای زیادی از خواندن آنها یاد گرفتم. حالا مدتی است که بیشتر از قبل دعا می‌کنم. خدایا! از تو ممنونم که به ما اجازه دادی دعا کنیم.

«عرفان نظر آهاری»

مادر در چاه

**مادری پیر و پریشان احوال
عمر او بود فزون از پنجاه
زن بی شوهر از حاصل عمر
یک پسر داشت شرور و خودخواه
روز و شب در پی او باشی خویش
بی‌خبر از شرف و عزت و جاه
دیده بود او به بر مادر پیر
یک گره بسته زر، گاه به گاه**

شبی آمد که ستاند آن زر
بکند صرف عمل‌های تباه
مادر از دادن زر کرد ابا
گفت: رو، رو که گناه است گناه
این ذخیره است مرا ای فرزند
بهر دامادی‌ات انشاء...
حمله آورد پسر تا گیرد
آن گره بسته زر، خواه مخواه
مادر از جور پسر شیون کرد
بود از چاره چو دستش کوتاه
پسر افشرد گلوی مادر سخت،
چندان که رخس گشت سیاه
نیمه‌جان پیکر مادر بگرفت
بر سر دوش و بيفتاد به راه
بر در چاه عمیقی افکند
کز جنایت نشود کسی آگاه
شد سرازیر پس از واقعه او

تا نماید به ته چاه نگاه
از ته چاه به گوشش آمد
ناله‌ی زارِ حزینی ناگاه
آخرین گفته مادر این بود
آه! فرزند نیفتی در چاه

«یحیی دولت‌آبادی»

حاصل عمر خردمندان

- * جذابیت یک فرد به منش مثبت و دوستانه وی مربوط می‌شود و ارتباطی با جراحی پلاستیک صورت و بینی وی ندارد.
- * معمولاً چیزهای ساده در زندگی، بیشترین رضایت را ایجاد می‌کنند.
- * دنبال دردسر نرفتن، آسان‌تر است تا از دردسر خلاص شدن.
- * زمانی والدین موفق هستید که فرزندان شما احساس امنیت کنند و بدانند شما آنها را دوست دارید.
- * خشونت در تلویزیون و سینما آن قدر زیاد شده که نسل جدید جامعه را نسبت به درد و رنج در دنیای واقعی بی‌احساس کرده است.

*** کودکان بهترین معلمان خلاقیت، پافشاری و عشق بی‌قید و شرط هستند.**

*** دوست داشتن و مورد علاقه بودن، بزرگ‌ترین لذت دنیاست.**

*** هرگز از دست و دل‌باز بودن پشیمان نشدم ولی اغلب پشیمانی من از آن بوده که به اندازه کافی دست و دل‌باز نبودم.**

*** روزها طولانی هستند ولی زندگی کوتاه است.**

*** کاری که انجام می‌دهید، تابلوی تمام نمای وجود شماست.**

*** تشویقی که از جانب یک آموزگار خوب باشد، می‌تواند زندگی یک دانش‌آموز را دگرگون کند.**

*** اگر برای انجام کارهای جدید تلاش نکنیم، چیز جدیدی هم یاد نمی‌گیریم.**

*** داشتن زندگی موفق مانند نواختن ویولون است، باید هر روز آن را تمرین کرد.**

«ترجمه دکتر علی‌رضا جلالی‌فراهانی»

بالاترین نعمت

اگر کسی گمان کند که بالاتر از شرح صدر و داشتن روح بزرگ

نعمتی در دنیا هست، اشتباه کرده است. طلبه‌ای پر ظرفیت که سه روز پیایی غذا نخورده بود، پولی قرض کرد تا شام بخورد وقتی فهمید در حجره مجاورش طلبه دیگری بدون شام است، پول را به او داد و خود گرم شور و عشق با محبوب بود. فرد کم ظرفیت اگر روزی چیزی نداشته باشد، دچار مشکلات روحی می‌شود.

نشانه انسان بزرگ آن است که در همه حال یکسان باشد یعنی روز سود و روز ضرر برایش تفاوت نکند. شخصی می‌گفت: ۶۰ سال با مرحوم آقای بروجردی معاشر بودم حوادث به هیچ وجه در ایشان اثر نمی‌کرد!

امیرالمؤمنین (علیه السلام) فرمودند: خداوند عالم، زهد را در دو کلمه از قرآن جمع کرده است: بر آنچه از دست شما برود، افسوس نخورید و بر آنچه به دست شما آید، شاد نشوید.

«رسائل استاد کرباسچیان»

عقاب و صدف خوراکی

روزی دو تخم مرغ در حال بحث با یکدیگر بودند که دوست دارند وقتی سر از تخم بیرون آوردند، چطور زندگی کنند.

اولین تخم مرغ گفت: دوست دارم وقتی از تخم بیرون آمدم، یک صدف خوراکی شوم. صدف فقط جایش در آب است و هیچ وقت لازم نیست تصمیمی بگیرد. امواج اقیانوس آن را از این طرف به آن طرف می‌برند و لازم نیست فکر کند که کجا برود و کجا نرود. جریان آب غذای او را تهیه می‌کند. صدف هر چه را که آب به او بدهد، همان را می‌خورد. من این زندگی را می‌پسندم، شاید محدود باشد اما در آن نه تصمیم می‌گیرم و نه مسئولیتی روی دوشم می‌افتد. امنیت زندگی‌ام برقرار است و اقیانوس از من حمایت می‌کند.

تخم مرغ دوم گفت: اما من این‌گونه زندگی کردن را قبول ندارم و دلم می‌خواهد یک عقاب بشوم. عقاب این آزادی را دارد که هر جا بخواهد برود و هر کاری بخواهد انجام دهد. البته مسئولیت پیدا کردن غذا به عهده خودش است و باید تصمیم‌های مهم بگیرد اما از طرف دیگر آزاد است که بر فراز بلندترین کوه‌ها پرواز کند. عقاب به جای این که تحت کنترل بقیه باشد، می‌تواند خودش همه جا و همه چیز را کنترل کند. دلم

نمی‌خواهد هیچ محدودیتی برای من اعمال شود دوست ندارم
اسیر امواج اقیانوس باشم. بنابراین، دلم می‌خواهد تلاش کنم تا
بتوانم روزی مثل یک عقاب زندگی کنم.

آموزه اجتماعی: عقاب نماد قدرت، سرعت، بلندی و آزادی
است. عقاب می‌تواند بر فراز بلندترین کوه‌ها پرواز کند و
چشم‌اندازی بسیار زیبا از جهان داشته باشد اما باید بهای
مزیت‌هایی را که دارد بپردازد. باید کار کند، به استقبال خطر
برود و به منظور حفظ موجودیت خود بجنگد و همواره
بهای آزادی و موفقیت خویش را بپردازد. در حقیقت، باید
زندگی را بازی کرد مگر آن‌که به انتخاب خود همانند صدف
خوراکی در منطقه امن بمانیم و چیزی حاصل نکنیم.

«داستان‌هایی به کوتاهی زندگی، ترجمه مرجان توکلی»

آداب عجیب و جالب

هر ملتی برای جشن گرفتن سال نو آداب خاص خود را دارد.
البته آغاز سال نو هم بین کشورها تفاوت دارد. به چند مورد از
آداب مردم جهان در آغاز سال نو توجه کنید:

📖 در اسپانیا و مکزیک، رسم بر این است که هر فرد هنگام انتظار تحویل سال نو ۱۲ حبه انگور به همراه داشته باشد. رأس ساعت ۱۲ شب ۳۱ دسامبر با نواخته شدن هر ضربه، یک حبه انگور در دهان بگذارد و زمانی که انگورها به پایان رسید، جشن سال نو شروع می‌شود.

📖 مردم کره آغاز سال جدید را روبه‌روی تلویزیون‌ها جشن می‌گیرند تا نواخته شدن ۳۳ ضربه ناقوس کلیسا را تماشا کنند. این ۳۳ ضربه، نماد ۳۳ جنگجوی دلیری است که برای آزادی کره جنگیدند و کشته شدند. آنان در اولین روز سال نو کنار دریا می‌روند و در حالی که غروب دریا را تماشا می‌کنند، خواسته‌های خود را برای سال جدید آرزو می‌کنند.

📖 در ایالات جنوبی آمریکا لوبیای چشم بلبلی و جوانه شلغم پخته، غذای متبرکی است که در ابتدای سال نو خورده می‌شود. مردم این مناطق معتقدند این غذا شانس بزرگی برایشان به ارمغان می‌آورد و نماد برکت است. به اعتقاد آنان، هر دانه لوبیا یک دلار و هر جوانه شلغم هزار دلار برایشان برکت می‌آورد.

📖 در تایوان پیش از شروع سال نو مدیران بعضی از اداره‌ها جشنی برپا می‌کنند و تمام کارمندان را به شام دعوت می‌کنند. روی میز شام مرغ سرخ شده قرار دارد، سپس مدیر میز را می‌چرخاند. لحظه حساس، زمانی است که میز متوقف می‌شود. هر کس که سر مرغ روبه‌روی او قرار بگیرد، در آن سال از شرکت اخراج می‌شود.

«شهین حبیبی، مجله موفقیت»

کنکاش در روان

خود را ببخشید زمانی که خودباوری شما کم می‌شود، بدترین دشمن خود می‌شوید. خودتان را سرزنش می‌کنید چون به اندازه کافی خوب، باهوش و خوش قیافه نیستید تا کاری را انجام دهید یا ارزشمند باشید. این روحیه منفی روز به روز، احساسات شما را بد و بدتر می‌کند. با بخشیدن خود، از این کار دست بکشید. بگویید: «من خودم را بخشیدم.» از این جمله به صورت عبارت تأکیدی استفاده و تا حد امکان آن را در همه جا تکرار کنید. چه کار کرده‌اید که این قدر بد بوده است؟ آیا به

اندازه کافی خود را ملامت نکرده‌اید؟ دیگر خود را سرزنش نکنید تا به توانایی‌های واقعی دست یابید.

مورد توجه باشید اگر می‌خواهید فرد موفقی باشید، باید توجه دیگران را به خود جلب کنید. شما به حقوق زیاد، عشق واقعی، موفقیت حیرت‌انگیز و هر آرزوی دیگر دست پیدا نمی‌کنید مگر این که قدم جلو بگذارید و برای همه چیزهایی که حق شماست، توجه دیگران را به سوی خود جلب کنید.

در زمان مناسب در محل مناسب باشید. بگذارید کسانی که می‌توانند به شما کمک کنند، شما را ببینند. ظاهر خود را ارزیابی کنید. نظرتان در باره خودتان چیست؟ سربلند راه بروید تا اطمینان بیشتری احساس کنید. تا وقتی به خواسته خود نرسیده‌اید، به خودتان القا کنید که حتماً می‌توانید. فراموش نکنید، گل پژمرده، چیز زیادی نصیبش نمی‌شود.

«روانشناسی ساده، ترجمه سپیده خلیلی»

بهترین روز

عده‌ای دوست در یک میهمانی شام گرد هم آمده بودند. هر یک از آنها خاطراتی از گذشته تعریف می‌کردند. یک نفر پرسید:

بهترین روز عمرتان کدام روز بوده است؟ زن و شوهری گفتند:
بهترین روز عمر ما، روزی بود که با هم آشنا شدیم. زنی گفت:
بهترین روز زندگی من روزی بود که نخستین فرزندم به دنیا
آمد. مردی گفت: روزی که از کارم اخراج شدم، بهترین و
بدترین روز عمرم بود اخراجم در آن روز باعث شد که روی پایم
بایستم و راه تازه‌ای را شروع کنم و از آن روز به بعد، از همه
قسمت‌های زندگی‌ام راضی بودم.

این گفتگو ادامه داشت تا نوبت به زنی رسید که تا آن هنگام
ساکت بود. از او پرسیدند: بهترین روز عمر تو چه روزی بوده
است؟ زن گفت: بهترین روز زندگی من «امروز» است و امروز
روزی است که بیش از همه روزها، برایم ارزشمند است. من
نمی‌توانم دیروز را دوباره به دست بیاورم و آینده هم متعلق به
من نیست اما امروز مال من است تا آن را هر طور که می‌خواهم
بگذرانم. از آنجا که امروز، تازه است و من هم زنده هستم پس
بهترین روز من است و خدا را برای این شکر می‌کنم.

به خاطر داشته باشید که آینه خودرو برای این نیست که رو به
عقب رانندگی کنیم. باید از گذشته درس بیاموزیم نه این که در
گذشته زندگی کنیم. دو روز در هفته هست که نسبت به آن هرگز

نگران نیستم! این دو روز بدون دغدغه و رها از بیم و هراس است. یکی از آنها «دیروز» است و دیگری «فردا».
سعدیا «دی» رفت و «فردا» همچنان موجود نیست
در میان این و آن، فرصت شمار «امروز» را
یادتان باشد که امروز، اولین روز از بقیه زندگی شماست. اگر
تصمیم گرفتید، می‌توانید از همین لحظه دوباره شروع کنید.
می‌توانید از هیچ شروع کنید، از هیچ چیز و هیچ راه راهی پیش
روی شما قرار می‌گیرد. اگر قدر آنچه را که امروز دارید
ندانید، به دست آوردن سایر چیزهای ارزشمند برایتان غیر
ممکن خواهد بود.

«توتویی، گردآوری امیررضا آرمیون»

آداب تلفنی

با استفاده از تلفن می‌توان اخبار مختلفی را به دست آورد یا از
احوال عزیزان یا دوستان جویا شد. در شرایط کنونی تلفن ثابت
یا همراه، یکی از ابزارهای مهم و سریع ارتباطی است و کاربرد
آن هم مانند هر ابزار دیگری اصول و آداب خود را دارد.

◀ پس از برقرار شدن ارتباط تلفنی، باید فوراً خود را با نام خانوادگی معرفی کنید. هرگز پیش از اسم خودتان، آقا یا خانم به کار نبرید. هرگز پیش از معرفی خود، از طرف مقابل نپرسید: «شما؟»

◀ سلام کنید حتی اگر به فرد آن طرف مکالمه علاقه‌ای ندارید.

◀ اگر تلفن قطع شد، باید همان فردی که ابتدا شماره گرفته بود، دوباره شماره بگیرد.

◀ نباید تلفن را برای مدت طولانی در انحصار خود بگیرید حتی اگر به فرد آن طرف سیم علاقه زیادی دارید.

◀ صبح زود و شب دیر هنگام به کسی تلفن نکنید و در ساعات معمول صرف غذا نیز نباید مزاحم کسی شد.

◀ اگر از لحن و کلمات طرف مقابل حس کردید او عجله دارد، هدف خود از تلفن زدن را در جملات کوتاه خلاصه کنید و تماس را با سرعت تمام کنید.

◀ هیچ‌گاه به عنوان فردی ناشناس به کسی تلفن نکنید.

◀ در تماس تلفنی با احترام کامل با مخاطب صحبت کنید
مخصوصاً با کودکان.

◀ اگر تلفن همراه دارید، بهتر است در این مواقع آن را خاموش کنید: در جلسه سخنرانی یا سر کلاس درس، در رستوران و هنگام صرف غذا، زمانی که در سینما یا تئاتر هستید، وقتی در هواپیما نشسته‌اید.

◀ اگر همراه کسی هستید و تلفنتان زنگ زد، کوتاه صحبت کنید یا این که بگویید، بعد تماس خواهید گرفت.

◀ تلفن همراه، یک ابزار ارتباطی است نه یک وسیله بازی! این روزها در جمع‌های دوستانه، خانوادگی یا حتی در نشست‌ها و جلسات رسمی، افرادی را می‌بینیم که بدون توجه به نگاه‌های دیگران و موضوع جلسه، سرگرم بررسی پیامک‌های خود یا فرستادن پیامک برای این و آن و از آن بدتر بازی‌های مختلف هستند. این کار خلاف عرف اجتماعی است و تصویر منفی از این فرد در ذهن حاضران در جمع به‌خصوص افرادی که او را نمی‌شناسند ایجاد می‌کند.

◀ از آنجا که تلفن همراه یک وسیله کاملاً شخصی است، از کسی شماره تلفن همراهش را نخواهید مگر این که خودش آن را به شما بدهد یا آن فرد مسئول باشد و شما برای یک موضوع کاری ناچار به تماس با او باشید.

◀ منشی تلفنی که یک سیستم ضبط صداست، وقتی شما حضور ندارید پیام تماس گیرنده را دریافت و ضبط می کند. اگر با کسی تماس گرفتید و دستگاه تلفنش مجهز به منشی بود، حتماً پیام بگذارید و بدون صحبت تلفن را قطع نکنید.

◀ اگر اولین نفر در خانه هستید که نوار ضبط شده تلفنی را گوش می دهید، برای اطلاع اعضای خانواده پیام های مربوط به آنان را روی کاغذ بنویسید و فوراً به آنها اطلاع دهید.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

پا در کفش بزرگان

👉 روزی آدنائر صدراعظم ۸۱ ساله آلمان بیمار و در منزلش بستری شد. پزشک معالج پس از معاینه او گفت: جناب آدنائر، من نمی توانم معجزه کنم و جوانی را به شما بازگردانم. آدنائر

بلافاصله گفت: آقای دکتر، من هم چنین چیزی از شما نخواستم.
فقط از شما می‌خواهم کاری کنید که من به پیر شدن خود ادامه
بدهم.

👉 وقتی کونت دوکلرمون سردار فرانسوی در یکی از جنگ‌ها به
سختی شکست خورد، به طرف شهر لیون گریخت. وقتی به شهر
رسید، از افسری پرسید: تعداد فراریانی که به اینجا آمده‌اند
زیاد است؟ افسر جواب داد: نه، شما اولین کسی هستید که به
اینجا آمدید.

👉 آندره موروا نویسنده معروف فرانسوی بسیار پرکار بود و
آثار زیادی از خود باقی گذاشت. روزی روزنامه‌نگاری به او
گفت: چیز عجیبی است استاد! شما اصلاً پیر نمی‌شوید! موروا
جواب داد: راست می‌گویید زیرا من وقت این کار را ندارم.
«محمود برآبادی»

زنجیره کلماتور

😊 وقتی کتاب می‌خوانم، چنان غرق می‌شوم که برای بیرون
کشیدنم به نجات غریق نیازمندم.

- 😊 بعضی دل‌ها از جنس قفلون هستند. چیزی به خود نمی‌گیرند،
اگر هم گرفتند به راحتی پاک می‌شود.
- 😊 اگر حرف مفت را می‌خریدند، خیلی‌ها میلیاردی بودند.
- 😊 آدم «بی‌باک» از سوخت هسته‌ای استفاده می‌کند.
- 😊 سکوت به جرم پوزخند زدن به عدالت محاکمه شد.
- 😊 فقط آدم‌های پر حرف، سکوت ذخیره می‌کنند.
- 😊 آن قدر در خودم فرو رفتم که سر از قوزک پایم در آوردم.
- 😊 کبوتر آزادی، از آسمان هفتم تقاضای پناهندگی کرد.
- 😊 رشته سخن را به دست گرفت و کلاهی نو برای مردم بافت.
- 😊 بیشتر اوقات افکارم را با سکوت سانسور می‌کنم.
- 😊 آجر فشاری هیچ نسبتی با گروه فشار ندارد.
- 😊 برای روشن کردن منظورش همه چیز را به آتش کشید.
- 😊 وضعش «توپ» بود ولی با یک «شوت» از میدان خارج شد.
- 😊 دست‌هایم تصمیم گرفتند نه مرا دست به سینه کنند و نه دست
به کمر بلکه دست به سر.
- 😊 نقاش فقیر «درد» می‌کشید.

ایستگاه شوش

آرامگاه دانیال نبی آرامگاه حضرت دانیال نبی (علیه السلام) از پیامبران بزرگ و پسر «یوحنا» که در قرن هفتم قبل از میلاد زندگی می کرد، در شهر شوش واقع شده است. این پیامبر گرامی، خود را وقف خدمت به خداوند کرد. در جوانی به دست سپاهیان بخت النصر اسیر و با گروهی از قوم خود به سرزمین بابل فرستاده شد. چون از سجده در برابر فرمانروای بابل سر باز زد، او را بین شیران درنده افکندند. با این حال او از میان درندگان سالم بیرون آمد. حضرت دانیال (علیه السلام) بر علوم و حکمت تسلط داشت و آنچه سبب نفوذ بیشتر کلام او شد، تعبیر خواب سلاطین آن زمان بود. او به ایران مهاجرت کرد و سرانجام در شوش از دنیا رفت. بارگاه دانیال نبی (علیه السلام) به شکل چهار طاقی با گنبد مخروطی و دارای دو مناره کاشیکاری است.

ایوان کرخه این بنا در ۲۵ کیلومتری غرب شوش بر ساحل رودخانه کرخه ساخته شده است. ایوان کرخه به دست شاپور دوم ساسانی به شکل یک شهر جدید شاهی بنا شد و در گذشته

«گردشاپور» نام داشت. طرح شهر به شکل مستطیل است و باروی مستحکمی از خشت دارد. در ایوان کرخه کاخی از آجر و ساروج با ۵ طاق عریض وجود دارد. یک کوشک سه ایوانی با نقاشی‌های دیواری نیز در کاوش بنا کشف شده است. آثار کشف شده نشان می‌دهد که ایوان کرخه در گذشته دارای کارگاه‌های بافندگی ابریشم بوده است. نوع معماری آن الهام‌بخش ساختن کلیساهای بزرگ در سرزمین‌های شرقی مسیحی بوده است. معماران نسل‌های بعد در ایجاد طاق‌های گهواره‌ای صاف و پیوسته، از معماری ایوان کرخه الهام گرفته‌اند.

«جاذبه‌های گردشگری ایران: مسعود سنوبری»

شگفتی‌های جهان حیوانات

پشه ۴۷ دندان دارد. گوش جیرجیرک روی زانوهایش است. در جهان بیش از ۵۵ هزار گونه مورچه وجود دارد. قورباغه برای قورت دادن غذا باید چشمش را ببندد. نوعی ملکه موریانه می‌تواند روزی ۸۶ هزار تخم بگذارد. عمر سنجاقک ۲۴ ساعت است. یک حلزون معمولی ده‌هزار دندان دارد که همه آنها روی زبانش است. ماهی اصلاً پلک ندارد و نمی‌تواند مژه بزند یا

هنگام خواب چشم‌هایش را ببندد. زنبورها برای تولید یک کیلو
عسل باید شهد ده میلیون گل را جمع کنند. مرگبارترین جانور
پشه است زیرا بیماری‌هایی مثل مالاریا را منتقل می‌کند و سبب
مرگ می‌شود.

«گرد آوری: ایران پرنده»

ورزش و هوای آلوده

انجام فعالیت ورزشی در هوای آلوده برای افراد در تمام سنین
مضر است و می‌تواند پیامدهای خطرناکی داشته باشد. با
افزایش آلودگی و کاهش اکسیژن هوا، فعالیت قلب بیشتر
می‌شود و به دنبال آن، ذرات معلق در هوا به بخش‌های حیاتی
بدن مانند کلیه‌ها، ریه و قلب وارد می‌شود که نتیجه آن تنگی
نفس و ناراحتی‌های قلبی و عروقی است.

در هنگام آلودگی هوا در شهرهای بزرگ، اگر هوا به میزان
کمی آلوده باشد، بهتر است در کنار بزرگراه‌ها و خیابان‌های پر
تردد ورزش نکنید اما وقتی میزان ذرات معلق در هوا افزایش
می‌یابد، علاوه بر افراد مسن و کودکان، بقیه افراد جامعه هم

باید از ورزش خودداری کنند چون ورزش در هوای بسیار آلوده، عواقب جبران ناپذیری برای بدن دارد.

از آنجا که با ورزش میزان تنفس بالا می‌رود، تحرک در هوای آلوده باعث ورود بیشتر ذرات آلاینده به بدن می‌شود و مشکلات تنفسی و قلبی و عروقی به همراه دارد. در روزهایی که شدت آلودگی هوا بالاست، بهتر است در فضاهای بسته به‌ویژه در استخرها به دلیل داشتن رطوبت و هوای سالم‌تر به ورزش‌های آبی پردازید. در این روزها افرادی که ناراحتی قلبی، ریوی و تنفسی دارند و نیز کودکان زیر ۱۲ سال تا حد امکان از فضای بسته خارج نشوند و در منزل بمانند زیرا خطر بیشتری آنان را تهدید می‌کند.

ماسک‌های معمولی که از داروخانه‌ها تهیه می‌شود، کارایی مطلوبی ندارد زیرا ذرات ریزتر از $2/5$ میکرون از روزنه‌های ماسک عبور می‌کنند. ماسک‌هایی که روی آنها لایه کرین قرار دارد نیز فقط برای یک‌روز مناسب است. تنها ماسک‌های بسیار ویژه که گران و کمیاب هستند، تا حدی توان جلوگیری از ورود

آلاینده‌های موجود در هوا را دارند پس بهترین کار این است که در روزهای آلوده، ورزش و فعالیت بدنی در فضای باز صورت نگیرد و تا حد امکان از محیط سرپوشیده خارج نشوید.
«ابراهیم کربلایی»

اعتدال در غذا

آیت ۱... بهجت در مورد تنوع و اعتدال در غذا می‌فرماید:
اعتدال در غذا برای سلامتی مزاج بسیار مفید است. اگر انسان همیشه به خوردن نان عادت دارد، بهتر است گاهی برنج بخورد و اگر همیشه برنج می‌خورد، بهتر است گاهی نان یا آش بخورد و تنوع در غذا داشته باشد. شخصی دندان‌ش درد می‌کرد، نزد طبیب رفت که آن را بکشد. طبیب گفت: اگر سردرد گرفتی، سرت را هم می‌کشی؟! اعتدال معده، دندان‌درد را هم برطرف می‌کند بالاخره آن فرد دندان‌ش را نکشید.

منظور از داشتن تنوع در غذا، استفاده از غذاهای گوناگون و پرهیز از خوردن یک نوع غذا است. منظور از اعتدال معده، خوردن و آشامیدن به اندازه کافی است نه کم خوردن غذا. در حدیثی از امام رضا (علیه‌السلام) آمده است: پرهیز آن نیست که

مأكولات را بر خویش تحریم کنی، پرهیز به معنی رعایت کردن اعتدال در خوردن و نوشیدن است. بخورید ولی کم بخورید. داشتن اعتدال در غذا از بروز بیماری‌های مختلف جلوگیری می‌کند. بروز بسیاری از بیماری‌ها از معده سرچشمه می‌گیرد. امام رضا (علیه السلام) می‌فرمایند: اگر مردم در خوردن و نوشیدن اعتدال را رعایت می‌کردند، هرگز زهر بیماری را نمی‌چشیدند. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) هم چنین فرمودند: تا در خود اشتها نیافته‌اید دست به طعام دراز نکنید و همچنان که در خود اشتها احساس می‌کنید، دست از طعام بکشید.

نه چندان بخور کز دهانت برآید

نه چندان که از ضعف، جانت برآید

مهم‌ترین نکته در باره داشتن تعادل در مواد غذایی آن است که مواد غذایی ضروری بدن به نسبت درست و متعادل مصرف شود. اگر کسی فقط پروتئین‌های گیاهی را مصرف کند، بعضی از اسیدهای آمینه مورد نیاز بدنش را تأمین نمی‌کند و کمبود این مواد به سرعت باعث به هم خوردن اعمال اساسی بدن او

می‌شود. در دوران نوجوانی و جوانی باید مراقب مصرف کلسیم و فسفر روزانه باشیم زیرا اساس ساختمانی استخوان‌ها و دندان‌های ما را این دو ماده تشکیل می‌دهند. ویتامین D باعث تعادل میان کلسیم و فسفر موجود در بدن می‌شود.

«توصیه‌های پزشکی عارفان، محمد بستان»

بمب‌های ضد سرطان

غذا تنها پرکننده شکم نیست بلکه ماده‌ای حیاتی است که به حفظ سلامت کمک می‌کند و بدن را در برابر طیف وسیعی از بیماری‌ها مقاوم می‌کند. اگرچه امروزه بشر با بیماری‌های لاعلاج متعددی مواجه است اما بر اساس آخرین یافته‌های پزشکی، تغذیه دریچه‌ای نو برای پیشگیری از چنین عوارضی باز کرده است. سرطان یکی از این عوارض است که سالانه گریبانگیر بسیاری از مردم می‌شود. این در حالی است که غول سرطان هم با تغذیه مناسب قابل پیشگیری است. بنابراین توصیه می‌کنیم به این مواد غذایی توجه کنید:

توت خانواده توت شامل ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که از بدن در برابر آسیب‌های مرتبط با سرطان محافظت می‌کنند.

این ماده غذایی سیستم ایمنی را تقویت می کند و پُلی فنول های موجود در آن به ترمیم سلول های آسیب دیده کمک می کند. پوست، ریه، مثانه و سینه از قسمت های هستند که مصرف خانواده توت در پیشگیری از سرطان آنها مؤثر است. می توانید انواع توت مانند توت فرنگی یا توت سیاه را به ماست یا سالاد اضافه کنید و یا از آن برای تهیه کیک استفاده کنید.

انگور رسوراترول ماده طبیعی موجود در انگور، آنتی اکسیدان و ضد التهابی قوی است و در پوسته انگور به خصوص انواع قرمز و بنفش آن موجود است. این ماده طبیعی تأثیر زیادی در پیشگیری از رشد سلول های سرطانی دارد. مصرف انگور به پیشگیری از سرطان اعضای مانند کبد، معده، روده بزرگ و سینه کمک می کند. برای آن که بتوانید از انگور در تمام طول سال استفاده کنید، پیشنهاد می کنیم پس از شستشو، انگور را درون کیسه پلاستیکی بسته بندی کنید و در فریزر قرار دهید و از آن در تهیه سالاد یا دسر استفاده کنید.

گوجه فرنگی رنگ قرمز گوجه، به دلیل وجود آنتی اکسیدانی به نام لیکوپن است. این ماده غذایی علاوه بر آن که از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند، مانع رشد سلول‌های آسیب‌دیده نیز می‌شود. تحقیقات نشان داده است مصرف گوجه فرنگی از پوست در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید محافظت می‌کند. سینه، ریه، رحم، پوست، پروستات و دهان از اعضای است که مصرف گوجه فرنگی در پیشگیری از سرطانی شدن آنها تأثیر دارد. می‌توانید گوجه فرنگی را پوره کنید و در تهیه انواع سوپ، سس و پاستا استفاده کنید. اگر علاقه‌ای به مصرف گوجه فرنگی ندارید، می‌توانید از گریپ فروت و هندوانه به جای آن استفاده کنید.

«جوانه‌خانی، ماهنامه مطب»

نیم‌نگاهی به خانه

- ✿ برای هم زدن سس، به جای قاشق از چنگال استفاده کنید زیرا به این ترتیب، سس صاف‌تر می‌شود و گلوله نمی‌شود.
- ✿ برای غلیظ کردن سس‌ها می‌توانید از آرد استفاده کنید.

برای این منظور، مقداری آرد را در آب حل کنید و به صورت خمیر رقیقی در آورید و به تدریج به سس اضافه کنید.

✽ برای تهیه گوشت چرخ کرده بدون چربی، از بُرش مغز ران استفاده کنید. چربی‌های گوشت گوسفندی و گوشت‌های اضافی روی دنده‌ها را جدا کنید و با گوشت گوساله به نسبت مساوی مخلوط کنید و دو بار از چرخ گوشت بگذرانید. سپس برای مصرف بسته‌بندی کنید. به گوشت چرخ کرده برای بسته‌بندی در فریزر، پیاز اضافه نکنید زیرا طعم و بوی گوشت را تغییر می‌دهد.

✽ آماده کردن جوجه کباب: گوشت‌های سینه و ران را از استخوان جدا کنید. گوشت‌های قطعه قطعه شده را با سس مخصوص (نصف استکان روغن زیتون، نصف قاشق چایخوری زعفران، یک عدد پیاز خلال شده، یک قاشق غذاخوری آبلیمو، به اندازه لازم نمک و فلفل و یک عدد فلفل تند خرد شده) در ظرف گودی مخلوط کنید. پس از نیم ساعت این مخلوط را در داخل پاکت فریزر بریزید و بسته‌بندی کنید و در فریزر قرار دهید.

✱ **جلوگیری از کپک زدن نان: یکی از خطرناک‌ترین انواع کپک، کپک نان است چون با سرعت در بافت نان نفوذ می‌کند و اگر لایه‌های نان روی هم قرار گیرد، بخش‌های بالایی و پایینی خود را نیز آلوده می‌کند. وقتی نان کپک زد، راهی جز دورانداختن آن وجود ندارد اما برای این که از کپک زدن آن جلوگیری شود، پیش از سرد شدن کامل نان‌ها نباید آنها را روی هم چید زیرا حرارت نان موجب کپک زدگی زودرس می‌شود. انباشته شدن نان داغ پیش از سرد شدن موجب تغییر حالت ظاهری، بیات شدن زودرس و بروز بیماری‌های گوارشی می‌شود پس برای جلوگیری از کپک، نان‌ها را پس از خنک شدن درون کیسه‌های پلاستیکی بگذارید و در فریزر قرار دهید. البته پیچیدن نان در پارچه‌های سفید و تمیز بهتر از کیسه‌های پلاستیکی است چون پارچه رطوبت نان را جذب می‌کند و مانع کپک زدن آن می‌شود.**

«سین هشتم، سعیده یراقی»

لبخند بی بهانه

❶ مأمور انجمن حمایت از حیوانات برای گرفتن کمک از مرد ثروتمندی پرسید: شما حتماً به حیوانات علاقه دارید؟ مرد ثروتمند گفت: بله البته، مخصوصاً به جوجه، بوقلمون، مرغ، اردک، کباب بره و جوجه کباب.

❷ غروب پنجشنبه سرکارگر، کارگرها را جمع کرد و لیست حقوقی را از جیبش در آورد. اسم هر کارگر را خواند و حقوقش را داد تا به انتهای لیست رسید و صدا زد: «حاصل جمع»، «حاصل جمع» ولی کسی جواب نداد. سرکارگر عصبانی شد و گفت: این نادان کیست که حقوقش از همه بیشتر است اما نمی‌آید بگیرد.

❸ جوانی که زمان سربازی‌اش فرا رسیده بود، برای فرار از خدمت به چشم پزشک مراجعه و ادعا کرد چشم‌هایش بسیار ضعیف است و دور را نمی‌بیند. پزشک او را معاینه کرد و مشغول نوشتن شد. جوان گفت: آقای دکتر، تصدیق می‌فرمایید که چشم‌های من نزدیک بین هستند؟ دکتر: بله، چشم‌های شما دور را خوب نمی‌بیند. جوان خوشحال شد و گفت: پس دستور می‌دهید

مرا معاف کنند؟ دکتر: خیر، می‌نویسم شما را برای جنگ‌های تن به تن ببرند چون احتیاجی به دورین ندارید.

⊕ برای یادبود مرگ شاعر بزرگی، با تشریفات تمام تابلوی بزرگی که شرح حال او را در بر داشت، بر سردر منزلش نصب کردند. پس از پایان مراسم، شاعری از دوستش پرسید: به نظر تو اگر من بمیرم، تابلویی بالای در منزلم آویزان خواهند کرد؟ دوستش گفت: بله، حتما. شاعر پرسید: فکر می‌کنی روی آن چه می‌نویسند؟ دوستش گفت: روی آن می‌نویسند «این خانه اجاره داده می‌شود!»