

در آستانه اعیاد شعبان بخوانید

- ۲ ماه سراسر شادی
- ۴ واقعه قرآن
- ۵ تو آن صبحی
- ۷ نعمت می‌افزایم
- ۸ شمع دانایی خاموش شد
- ۱۰ تغییر نگاه
- ۱۱ خاطرات آلمان
- ۱۲ بخش تا بستانی
- ۱۴ خدمت به روح خود
- ۱۶ احترام بگذاریم
- ۱۷ خردادی کلماتور
- ۱۹ حقیقت‌های فراموش شده
- ۲۱ گشتی در خوزستان
- ۲۲ گذری در دنیای تغذیه
- ۲۴ برگ مو
- ۲۵ ضد سرطان‌ها
- ۲۷ گوشتخواری یا گیاهخواری
- ۲۹ کپک، دشمن میوه و غذا
- ۳۱ لبخند نمکین

ماه سراسر شادی

ماه شعبان تنها ماه از ماه‌های قمری است که از ابتدا تا نیمه آن سراسر جشن و شادی است. این ماه «ماه سرور اهل بیت علیهم‌السلام» است و چنین مقدر شده که در آن هیچ روز عزا و اندوهی نباشد. اگر بزرگان دین به ما شیعیان توصیه کرده‌اند ماه‌های محرم و صفر را به عنوان ماه‌های حزن و اندوه اهل بیت علیهم‌السلام حرمت بگذاریم، ماه شعبان را هم به عنوان ماه شادی و سرور معرفی کرده‌اند.

البته بر کسی پوشیده نیست که منظور از شادی اهل بیت علیهم‌السلام، صرفاً اکتفا کردن به برپایی یک جشن با ویژگی‌های ظاهری آن مانند پایکوبی و دست افشانی و پذیرایی از میهمانان با انواع خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها نیست بلکه باید دل از این نعمت الهی عمیقاً شاد باشد که خداوند در آن روز مشخص، دسته گل دیگری از باغ عصمت را به جهان هستی هدیه کرده است. در این روز باید به دنبال آن باشیم که چگونه شکرگزار این نعمت بیکران پروردگار شویم و برای بهره‌مندی هرچه بیشتر از عطر و بوی این دسته گل زیبا چه وظایفی بر عهده ماست.

وظیفه ما از دو جنبه یاد شده در ماه شعبان سنگین‌تر از سایر ماه‌هاست زیرا آفریدگار مهربان در این ماه، نعمت را بر بندگان تمام کرده است. ابتدا جهان تیره را با شمع وجود نور چشم بانوی دو عالم، معلم شجاعت و سرور جوانان اهل بهشت روشن کرده است. سپس با شکفتن گل وجود سرمشق ادب و فضیلت به دنیای سرد و بی روح گرما و جانی دوباره بخشیده است. پس از آن با جوشش چشمه نیایش و مناجات در باغ وجود سرور عابدان، روح و جان بندگان سرگشته را توش و توانی دوچندان بخشیده است.

در ادامه این گلباران و نور افشانی، نوبت را به جوانی برومند و شبیه‌ترین مخلوق به پیام‌آور خاتم داده تا در مکتب ایشار و جوانمردی درس‌هایی جاودانه بدهد. هنگامی که سفره کرم خالق بخشنده با این نعمت‌ها رنگین و بنده نواز شد، حجت بر همگان تمام می‌شود و کاری می‌شود کارستان! خورشیدی طلوع می‌کند که مایه فخر آدم بر ملائک، حجت موسی بر فرعونیان، چراغ راه

ابراهیم و اسماعیل (علیهم السلام)، دم مسیحایی عیسی و برهان قاطع رسول خاتم است.

او می آید تا جهان مرده را زنده کند و جشنواره بندگی و انسانیت را در برابر دیدگان کم فروغ جهانیان به نمایش بگذارد. گرچه او مؤید به تأیید الهی است اما وظیفه ما مدعیان بندگی و مسلمانی یاری اوست. مفتخر شدن به افتخار یآوری خورشید مغرب، لیاقت و آمادگی می خواهد پس برازنده تر آن است که به جای کندوکاو در باره تاریخ ظهور این خورشید همیشه پیدا، به دنبال ایجاد شایستگی و آمادگی خود برای پیروی از او باشیم.

«سپیدار»

واقعۀ قرآن

سوره واقعۀ پنجاه و ششمین سوره قرآن، مکی و دارای ۹۶ آیه است.

این سوره از سوره‌هایی است که اخبار و احوال قیامت در آن آمده و از اسباب پیر شدن رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) است.

ابن عباس می گوید: مردی از رسول خدا (ﷺ) پرسید: چرا این قدر زود پیر شدید؟ پیامبر (ﷺ) در جواب فرمودند: سوره های هود، واقعه، مرسلات و نبأ مرا پیر کرده است.

رسول گرامی (ﷺ) می فرمایند: هر کس سوره واقعه را قرائت کند، نوشته می شود که او از گروه غافلان نیست.

از امام باقر (علیه السلام) روایت شده است: هر کس هر شب پیش از خواب سوره واقعه را قرائت کند، در حالی خداوند را دیدار می کند که چهره اش مانند ماه شب چهاردهم می درخشد.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: هر کس به بهشت و ویژگی های آن مشتاق است، سوره واقعه را قرائت کند و هر کس در شب جمعه سوره واقعه را بخواند، خداوند وی را دوست بدارد و دوستی او را در دل همه مردم اندازد، در طول عمرش در این دنیا بدبختی و تنگدستی نبیند، آسیبی از آسیب های دنیا به او نرسد و از همدمان امیرالمؤمنین (علیه السلام) باشد. این سوره خصوصیتی نسبت به امیرالمؤمنین (علیه السلام) دارد که دیگران با وی در آن شریک نیستند.

تو آن صبحی

سرم را می‌زنم از بی کسی گاهی به درگاهی

نه با خود زادِ راهی بردم از دنیا، نه همراهی

اگر زاد رهی دارم همین اندوه و فریاد است

نه بر مژگان من اشکی نه بر لب‌های من آهی

غروبی را تداعی می‌کنم با شوق دیدارش

تماشا می‌کنم عطر تنش را هر سحرگاهی

دل‌م یک‌بار بویش را زیارت کرد این یعنی

نمی‌خواهد گدایی را براند از درش شاهی

نمی‌خواهم که برگردد ورق، ابلیس برگردد

دعای دست می‌گویی، چرا چیزی نمی‌خواهی؟

از این سرگشتگی سمت تو پارو می‌زنم مولا!

از این گم‌بودگی سوی تو پیدا می‌کنم راهی

هلال نیمه شعبان رسید و داغ دل نو شد

دعای آل یاسین خوانده‌ام با شعر کوتاهی

اگر عصریست یا صبحی، تو آن عصری تو آن صبحی

اگر مهریست یا ماهی تو آن مهری تو آن ماهی

دل مصر و یمن خون شد ز مکر نابرا درها

یقین دارم که تو آن یوسف افتاده در چاهی

«علی‌رضا قزوه»

نعمت می‌افزایم

«و پروردگارتان اعلام کرد که اگر مرا سپاس گوید، بر نعمت شما

می‌افزایم و اگر ناسپاسی کنید، بدانید که عذاب من سخت است.»

سوره ابراهیم - آیه ۷

مادر بزرگ یک تکیه کلام معروف دارد و همه او را با همین تکیه

کلامش می‌شناسند. او همیشه می‌گوید: «خدایا شکرت.» من از

خودم می‌پرسم: «خدایا شکرت یعنی چه؟ با این دو سه کلمه چه

اتفاقی می‌افتد و با نگفتنش چه حادثه‌ای پیش می‌آید؟ چرا خدا

این قدر از ما می‌خواهد که از او تشکر کنیم؟ اصلاً خدا چه

احتیاجی به تشکر کردن ما دارد؟»

خدایا! این کار خیلی سخت است. فکر می‌کنم اگر واقعاً بخواهم

از تو تشکر کنم، دیگر وقت برای هیچ کار دیگری نمی‌ماند. خدایا

به خاطر راه رفتن، حرف زدن، به خاطر این که می‌توانم بینم،

بشنوم و نفس بکشم، به خاطر آفرینش آسمان و پرنده‌هایش،

بهره‌مندی از موهبت عشق مادر و پدرم، وجود درخت‌ها و شکوفه‌ها، باران، دوستی با دوستان خوب و مهربانم و به خاطر انبوهی از نعمت‌های تو که نمی‌بینم و نمی‌دانم متشکرم.

خدایا! تشکر از لطف و نعمت‌های زیاد تو هم سخت است و هم طولانی. راستش من خیلی وقت‌ها این فهرست بلند بالا را گم می‌کنم و ممکن است خیلی چیزها را از قلم بیندازم. پس می‌گویم: «خدایا به خاطر همه چیز ممنون.» می‌دانم که تو آن قدرها هم سختگیر نیستی. در ضمن خودت می‌دانی که حسابم زیاد خوب نیست پس بدون این که جمع بزنم، چشم‌هایم را می‌بندم و می‌گویم: «خدایا! خیلی خیلی متشکر و ممنون.»

«عرفان نظرآهاری»

شمع دانایی خاموش شد

بار دیگر شمع‌ای از محفل علم و دانایی از ریختن اشک محبت باز ماند تا شاگردان غمدیده‌اش اشک حسرت از دیدگان ماتمزده بیارند. بانوان نابینایی که در دهه ۶۰ در تهران تحصیل می‌کردند و نیز نابینایان ساکن اصفهان و شیراز با شنیدن نام خانم وجدانی، خاطرات خوش و فراموش نشدنی را در ذهن مرور می‌کنند.

درس گرفتن از محضر این معلم فقید مسیر زندگی بسیاری از نابینایان را تغییر داد.

مرحومه مهرانگیز حسن‌شاهی که معمولاً با نام خانوادگی همسر گرامیشان جناب آقای وجدانی شناخته می‌شدند، حق بزرگی بر گردن نابینایان ۳ دهه گذشته دارند. نسلی از دختران نابینا که در اولین سال‌های دهه ۶۰ از آموزشگاه نابینایان نرجس تهران فارغ‌التحصیل شدند، افتخارات زیادی را چه در کسب مدارج عالی علمی و حضور چشمگیر در دانشگاه و چه در سطح فعالیت‌های تأثیرگذار در جامعه و اشتغال در مشاغل مختلف داشتند.

اگر اندکی در این حدیث شریف تأمل کنیم: «هر کس یک کلمه به من آموخت، مرا بنده خود کرد.» درمی‌یابیم که شادروان خانم وجدانی انبوهی از بندگان را به عنوان باقیات الصالحات در این دنیا به امانت گذاشت تا کارهای شایسته و قدم‌های ثمربخش این شاگردان، توشه راهی برای زندگی جاوید این بانوی فرهیخته باشند.

در پایان از بارگاه آفریدگار مهربان می‌خواهیم معلم سفر کرده
ما را در والاترین مکان بهشت رضوان خود مسکن دهد و دعای
خیر او را شامل حال ما شاگردان کم بضاعت کند و خانواده گرامی
ایشان را نیز با هدیه صبر جمیل در زمره راضیان به رضای یار قرار
دهد. کاش ما نابینایان روزی مصمم شویم تا برای زنده کردن
خاطرات شیرین دوران تحصیل، در کنار یکدیگر به دستبوس
آموزگاران انسانیت بشتابیم تا پس از پرواز آنان انگشت حسرت به
دندان نگیریم.

«اطیابی»

تغییر نگاه

پیرزنی برای سفیدکاری دیوارهای منزلش، کارگری را استخدام
کرد. وقتی کارگر وارد منزل پیرزن شد، شوهر پیر و نابینای او را
دید و دلش برای این زن و شوهر پیر سوخت. در مدتی که در آن
خانه کار می‌کرد، متوجه شد پیرمرد، انسانی بسیار شاد و خوشبین
است. او در حین کار با پیرمرد صحبت می‌کرد و کم‌کم با او دوست
شد. در این مدت او به معلولیت جسمی پیرمرد اشاره نکرد.

پس از پایان سفیدکاری، وقتی کارگر صورت حساب را به پیرزن داد، زن متوجه شد هزینه‌ای که در آن نوشته شده خیلی کمتر از مبلغی است که در ابتدای کار با کارگر توافق کرده بودند. پیرزن از کارگر پرسید چرا این همه تخفیف به آنها داده است؟ کارگر جواب داد: من وقتی با شوهر شما صحبت می‌کردم، خیلی خوشحال می‌شدم. از نحوه برخورد او با زندگی، متوجه شدم که وضعیت من آن قدر که فکر می‌کردم بد نیست! پس نتیجه گرفتم که کار و زندگی من چندان هم سخت نیست! به همین خاطر به شما تخفیف دادم تا از او تشکر کنم. پیرزن از تحسین شوهرش و بزرگواری کارگر منقلب شد و گریه کرد زیرا این کارگر فقط یک دست داشت.

«تو تویی، امیررضا آرمیون»

خاطرات آلمان

* هنگامی که ولتر نویسنده مشهور فرانسوی از خاک آلمان عبور می‌کرد، در شهر فرانکفورت توقف کرد. پس از چند روز ولتر وسایل خود را جمع کرد تا به کشورش برگردد. در این موقع چند تن از مأموران فردریک کبیر نزد او آمدند و گفتند: ما به‌دستور

شخص امپراطور باید وسایل شما را بازرسی کنیم. بازرسی ۸ ساعت طول کشید و تمام چمدان‌های ولتر را زیر و رو کردند و تمام کتاب‌هایش را ورق به ورق از نظر گذراندند. ولتر در این مدت در گوشه‌ای ایستاده بود و مأموران را نگاه می‌کرد. بعد از تمام شدن بازرسی، ولتر به آنها گفت: به امپراطور بگویید من چیزی از آلمان با خودم نبردم حتی خاطرات خوش.

* دیوژن حکیم یونانی، ساده زیست اما مردی بسیار دانا بود. به سبب صراحت گفتار و انتقادهای تندش حاکمان یونان با او خوب نبودند. روزی فرمانروای آتن بر دیوژن خشم گرفت و او را از آتن تبعید کرد. وقتی دیوژن از شهر خارج می‌شد، یکی با طعنه گفت: همشهریانت تو را از شهر بیرون کردند؟ دیوژن بدون لحظه‌ای تأمل گفت: نه، من همشهریانم را در شهر جا گذاشتم!

«محمود برآبادی»

بخش تا بستانی

آنتونی رابینز ماجرای رقت انگیز از دوران کودکی به خاطر دارد. زمانی که آنتونی کودکی بیش نبود، پدر و مادرش سخت کار می‌کردند تا بتوانند خانواده را سر پا نگه دارند. متأسفانه وضعیت مالی آنها چندان روبه‌راه نبود. یک سال، در شب شکرگزاری که هیچ پولی برای تهیه غذای مخصوص آن شب

نداشتند، معجزه‌ای رخ داد. شخصی در خانه آنان را زد و به آنها جعبه‌ای پر از کنسرو و یک بوقلمون بزرگ داد.

مردی که بسته را آورده بود گفت این هدایا از طرف کسی است که می‌داند شما دست نیاز به سوی کسی دراز نمی‌کنید. او دوستان دارد و دلش می‌خواهد جشن شکرگزاری بسیار خوبی داشته باشید. آنتونی هرگز آن روز شیرین را فراموش نمی‌کند. بنابراین هر سال هنگام جشن شکرگزاری به فروشگاه می‌رود، مایحتاج یک هفته را تهیه می‌کند و آنها را به خانواده‌ای بی‌بضاعت و آبرودار می‌دهد.

هنگامی که می‌خواهد غذاها را تحویل بدهد، خود را به عنوان یکی از کارکنان یا پادوی فروشگاه معرفی می‌کند و هیچ‌کس متوجه نمی‌شود که او خودش غذاها و هدایا را تهیه کرده است. آنتونی همیشه یادداشتی روی بسته‌ها می‌چسباند با این جمله: «این هدیه از طرف کسی است که به شما اهمیت می‌دهد و امیدوار است روزی از چنان ثروتی بهره‌مند شوید که خود برای خرید عازم فروشگاه شوید و شکرانه این موهبت الهی را با خرید مایحتاج برای فردی نیازمند بجا آورید.»

اگر به یکدیگر عشق بورزیم و آنهایی را که شانس کمتری برای زندگی بهتر دارند یاری کنیم دنیا جایگاه بهتری برای زیستن خواهد بود. وقتی کاری را از صمیم قلب انجام می‌دهیم، احساس خوشحالی بیشتری به ما دست می‌دهد و از این رو تلاش می‌کنیم تا دیگران را نیز در شادی خود سهیم کنیم. همیشه همان را درو می‌کنیم که از ابتدا می‌کاریم. زمانی که بخشی می‌کنید، با خلوص نیت اطمینان کامل حاصل کنید و مراقب باشید کسی از این کار شما آگاه نشود. اگر عمل نیک خود را به همه بگویید، بهره‌ای که از این کار می‌برید، بسیار اندک خواهد بود و چیزی عایدتان نخواهد شد. به گونه‌ای عمل کنید که دست راستان از دست چپتان بی‌خبر بماند.

«داستان‌هایی به کوتاهی زندگی، ترجمه مرجان توکلی»

خدمت به روح خود

قربانی نباشید آیا تا کنون احساس کرده‌اید که از وجود شما سوء استفاده شده و کارتان به نفع دیگران تمام شده و قدردانی هم از شما نکرده‌اند؟ اگر پاسختان مثبت است، شاید دل‌یلش این است که به خود اجازه داده‌اید، شما را قربانی قلمداد کنند. موقعیتی را در نظر بگیرید که در آن، حس می‌کنید با شما

بدرفتاری می‌شود. در آن لحظه این سؤالات را از خود پرسید:
چه کسی با من بدرفتاری می‌کند؟ چرا به آنها اجازه می‌دهم تا
قربانی‌ام کنند؟ چه کار می‌توانم انجام دهم تا وضع را تغییر دهم؟
شاید لازم است، بایستید و از خود دفاع کنید. شاید لازم است در
برابر این شخص «نه» بگویید. حتی ممکن است، لازم باشد از کل
قضیه صرف نظر کنید. شما می‌توانید قربانی نباشید.

ساعت را متوقف کنید امروز چه کرده‌اید؟ با عجله به این طرف
و آن طرف دویده‌اید تا کارها را سر وقت انجام دهید و همزمان با
ساعت کاری خود، پیش رفته‌اید. پس اگر به خاطر نظافت، تماشای
تلویزیون، مراقبت از بچه‌ها و حفظ روابط با دیگران و مانند آنها
خسته شوید، تعجبی ندارد. ساعت را متوقف کنید! از کار بی پایان
خود دست بکشید! هیچ کاری نکنید! فقط پنج دقیقه در روز
بنشینید، به مدت یک هفته این کار را انجام دهید. ممکن است اول
سخت باشد ولی به زودی ساده و دلپذیر خواهد شد. خودتان را
عادت دهید که ساعت را متوقف کنید.

«روانشناسی ساده، ترجمه سپیده خلیلی»

احترام بگزاریم

احترام به اشیا به خاطر لذت شخصی خود، اشیا را کثیف نکنید. به مبل و صندلی و مانند آنها لگد نزنید. از لباس‌هایتان به خوبی نگهداری کنید حتی اگر پول آنها را پدرتان داده باشد. از گوشی تلفن عمومی درست استفاده کنید. در مواقع اضطراری، تلفن می‌تواند کمک بزرگی باشد. شکستن، علامت زورمندی نیست بلکه برعکس علامت ضعف است.

احترام به افراد مستمند افراد مستمند مناعت طبع خاص خود را دارند. آنها فقر خود را پنهان می‌کنند. شما هم باید طوری رفتار کنید که گویی فقرشان را نمی‌بینید.

احترام به پلیس دو دسته پلیس در جامعه فعالیت ندارد؛ پلیسی که سارقان پس از دزدی از دستش فرار می‌کنند و پلیسی که پس از دزدیده شدن چیزی به او مراجعه می‌کنیم اما هر دو یک نفر هستند. پلیس‌ها هم رحم و عطف دارند. هر بار که اطلاعاتی از پلیس می‌خواهید، باید بگویید: «سلام سرکار، لطفاً سرکار، خداحافظ سرکار» و هر بار که از کلانتری خارج می‌شوید، نگویید:

«به امید دیدار.» باید بگویید: «بدرود و خدا حافظ.»

احترام به سالمندان در هر دوره از زمان، قدیمی‌ترها می‌گویند جوان‌های این دوره، بد تربیت شده‌اند و جوان‌های قدیم بهتر بودند. با سالمندان مهربان باشید و بگذارید خاطره خوبی از شما در ذهن آنان ثبت شود. هر بار که سالمندی را می‌بینید، کودک و نوجوانی را به خاطر بیاورید که دورانی طولانی از جوانی‌اش گذشته است. فراموش نکنید که میان پیر و جوان فقط چند سال سن فاصله است و شما هم روزی پیر می‌شوید.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

خردادی کلماتور

♣ سایه‌ام حوصله ندارد مرا دنبال کند.

♣ هر وقت ساعتی را زیاد کوک می‌کنم، دلش درد می‌گیرد.

♣ سلام کردن، آسان‌تر از سلام نکردن است.

♣ فکرم را به جارختی آویختم.

♣ خورشید، سیگارش را با خودش روشن می‌کند.

♣ یک عمر برای این که قلبم بخوابد، لالایی گفتم.

♣ افرادی که سرشان به نشان زیادی می‌کند، به گیوتین عشق می‌ورزند.

♣ همه بعد از مرگ، شاد هستند زیرا روی قبر همه می‌نویسند شادروان.

♣ از وقتی نفسم بند آمده، ریه‌ام استراحت می‌کند.

♣ برای این که خورشید دستم را نسوزاند، با ابر آن را می‌گیرم.

♣ با دودی که اتوبوس‌ها خارج می‌کنند، موی کسی سفید نمی‌شود.

♣ میله‌های قفس به محض این که خمیازه کشیدند، پرنده پرواز کرد.

♣ پرنده سعی می‌کرد طوری بایستد که لااقل سایه‌اش خارج از قفس بیفتد.

♣ برخی دانش‌آموزان با آسانسور به کلاس بالاتر می‌روند.

♣ وقتی چشم پرنده به گربه افتاد، از میله‌های قفس تشکر کرد.

♣ هیچ موجودی به اندازه پاندول ساعت، مردد نیست.

♣ گربه بیش از دیگران به فکر آزادی پرنده محبوس است.

♣ با رشته افکارم، دست و پای مغزم را بستم.

♣ وقتی می‌خواهم خون گریه کنم، قلبم را به چشمم پیوند می‌زنم.

حقیقت‌های فراموش شده

مسیری که در آن حرکت می‌کنیم مهم است نه جایگاهی که در آن قرار گرفته‌ایم. گاهی احساس می‌کنیم داریم درجا می‌زنیم و برای حرکت رو به جلو به سختی تلاش می‌کنیم زیرا برخی از حقایق ساده‌ای که استعدادهای ما برای پیشرفت را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند، به فراموشی سپرده‌ایم. برای مثال به این موارد توجه کنید:

◀ کسب دانش لزوماً به این معنا نیست که در حال رشد و پیشرفت هستید. پیشرفت زمانی حاصل می‌شود که دانسته‌های شما بتوانند زندگیتان را تغییر دهند.

◀ زندگی به کام کسانی است که از آن بیشترین بهره‌برداری را می‌کنند.

◀ یک فکر بکر بدون عمل هیچ ارزشی ندارد.

◀ تغییر بخصوص زمانی که نیاز به آن شدت احساس می‌شود اغلب با مقاومت همراه است.

◀ نظم و انضباط به این معناست که خواسته همیشگی خود را به خواسته فعلی خود اولویت دهید.

◀ مردم به ندرت از توانایی‌های خود به نحو احسن استفاده می‌کنند. آنها بیشتر دست به کاری می‌زنند که میل و اشتیاق انجام آن را دارند.

◀ شما نمی‌توانید دیگران را تغییر دهید، تنها می‌توانید آنها را راهنمایی کنید و الگو باشید.

◀ در همین لحظه چیزهای زیادی را نمی‌دانید. اگر هرگز در باورهای خود تغییر و تحول ایجاد نکنید، فهرست نادانسته‌های شما هرگز کوچک‌تر نخواهد شد.

◀ اگر با کسی صحبت می‌کنید که او را خوب نمی‌شناسید، ممکن است او کسی باشد که درباره موضوع گفت‌گو اطلاعات بیشتری نسبت به شما داشته باشد.

◀ شایع‌ترین و مضرترین نوع اعتیاد در دنیا، تن‌پروری است.

«سولماز فروتن، مجله موفقیت»

گشتی در خوزستان

دز پل دز فول این پل در حوزه نهایی آبی دز ساخته شده و متعلق به دوره ساسانیان است. قسمت زیرین این پل از سنگ است و قسمت فوقانی که آجری است، قدیمی تر نشان می دهد. در این منطقه چند آسیاب بر صخره ساخته شده است که به وسیله پل های سنگفرشی به هم مربوط شده اند. این آسیاب ها که به وسیله جریان رودخانه کار می کنند، منظره ای تماشایی دارند.

مسجد رنگونی ها این مسجد از جاذبه های گردشگری شهر آبادان است و به دست مسلمانان برمه که در پالایشگاه نفت آبادان کار می کردند، ساخته شده است. رانگون نام سابق پایتخت کشور برمه است. این مسجد رنگ آمیزی بسیار زیبایی دارد و معماری کاملاً هندی آن با رنگ های روشن که در آن منطقه رایج است، تزیین شده است. ویژگی خاص این بنا وجود طرح های گچبری با روکش سیمانی است که تزیینات بسیار زیبایی دارد.

نقش برجسته های اشکفت سلمان این آثار در ۳ کیلومتری جنوب غربی ایذه و درون صخره های طبیعی که آبرفت های یک

چشمه شیرین، آن را به صورت سرپناه در آورده، قرار گرفته‌اند. اشکفت سلمان، نقش برجسته‌هایی همراه با کتیبه‌ای با خط میخی و مربوط به دوره عیلامی است. این مکان یک نیایشگاه طبیعی به نام «تاریشا» بوده که حس معنوی آن انسان‌ها را وادار کرده تا این تصاویر را حکاکی کنند. متن کتیبه‌ها گویای آن است که اگر کسی به این مکان مقدس بی حرمتی کند، مورد نفرین قرار می‌گیرد. در این محوطه، فضای گردشگری ساخته شده است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

گذری در دنیای تغذیه

دانه‌های گوجه فرنگی دارای روغن است که برای تهیه مارگارین، سالاد و صابون مصرف می‌شود. زادگاه میوه کیوی کشور چین است. بیش از ۳ هزار نوع نعنای در جهان وجود دارد ولی تا کنون فقط ۸۰ گونه آن را در کتاب‌های تغذیه و داروسازی نام برده‌اند. خوردن آب انگور خطر ابتلا به سنگ کلیه در افرادی که استعداد آن را دارند تا ۴۴ درصد افزایش می‌دهد. خوردن یک عدد گریپ فروت در روز در کاهش وزن افراد چاق تأثیر بسزایی دارد و از بروز دیابت پیشگیری می‌کند. خانواده‌هایی که عادت دارند

روزانه یک لیوان شیر مصرف کنند، فرزندانی شاداب و باهوش دارند. ویتامین ب۶ باعث سر حالی و شادابی می‌شود. این نوع ویتامین را می‌توان با خوردن ماهی، جگر، موز و فندق به دست آورد. نام اصلی هویج، زردک است. در واقع زردک عضو خانواده هویج است. کلم و شلغم هم عضو خانواده هویج هستند. خوردن پیاز برای جلوگیری از لخته شدن خون در رگ‌ها مفید و برای مقابله با امراض قلبی مفید است. در چیپس و حتی سیب زمینی سرخ کرده، نوعی سم وجود دارد که می‌تواند سلامتی انسان را به خطر بیندازد. اگر برای رفع سوزش دهان توسط فلفل آب بخورید، بی‌فایده است، توصیه می‌شود به جای آب کمی نان بخورید زیرا فلفل نوعی روغن پایه است و با آب ترکیب نمی‌شود. آب تخم شوید برای جلوگیری از ابتلا به سرطان معده مفید است و اسید معده را ۷۳ درصد کاهش می‌دهد. وقتی یک سیب گندیده را در بین سیب‌های سالم قرار دهیم، بقیه سیب‌ها بعد از مدتی می‌گندند زیرا سیب گندیده یک نوع گاز از خود منتشر می‌کند که باعث آسیب به بقیه سیب‌ها می‌شود. کرفس کالری منفی دارد

یعنی مقدار انرژی لازم برای هضم شدن آن، از مقدار انرژی که از آن به دست می‌آید بیشتر است. سیب هم همین خاصیت کالری منفی را دارد. در پنیر ماده‌ای به نام «تیرامین» وجود دارد که اگر در مغز جمع شود، باعث کندی ذهن می‌شود اما اگر پنیر همراه گردو مصرف شود، تیرامین تأثیر منفی بر مغز نخواهد داشت.

«گردآوری ایران پرنده»

برگ مو

برگ مو گیاهی مفید است که در حفظ سلامتی بدن نقش دارد. تقریباً ۱۶ درصد وزن آن را مواد قندی و ۴ درصد آن را پروتئین تشکیل می‌دهد. کلرفیل موجود در برگ مو در خونسازی نقش مؤثری دارد.

برگ مو به علت داشتن مواد قندی زیاد، پر کالری‌تر از سایر سبزیجات است. در هر ۱۰۰ گرم برگ مو حدود ۱۷/۹۰۰، واحد بین‌المللی ویتامین آ و مقدار زیادی کلسیم و ویتامین‌های ب و ث وجود دارد. به همین خاطر می‌توان برگ مو را یک سبزی خوراکی و در گروه غذاهای مطبوع و سلامت‌بخش قرار داد. آب

**برگ مو در رفع خونریزی غیر طبیعی، اسهال، افسردگی، واریس،
نقرس، اسیداوریک و ورم چشم اثر مثبتی دارد.**

«کاظم کیانی»

ضد سرطان‌ها

بذر کتان شامل آنتی‌اکسیدانی به نام لیگنان است که بدن را از مواد سرطانزا پاک می‌کند. این ماده غذایی اسید چرب امگا ۳ فراوانی دارد و به همین دلیل التهاب را در بدن کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. با مصرف بذر کتان، بدن خود را در برابر سرطانی شدن روده بزرگ، سینه، پوست و ریه مقاوم کنید. بذر کتان در تهیه سالاد کاربرد فراوانی دارد. همچنین می‌توانید از روغن بذر کتان یا آرد دانه آن نیز در آشپزی استفاده کنید.

حبوبات نخودفرنگی، عدس، لوبیا و دیگر حبوبات، غنی از ریزمغذی‌هایی به نام ساپونین، باز دارنده‌های پروتئاز و اسیدفیتیک است که از تکثیر سلول‌های سرطانی پیشگیری می‌کند. البته از فیبر حبوبات نیز نمی‌توان بسادگی گذشت زیرا فیبر فراوان این قبیل مواد غذایی، خطر سرطان روده بزرگ و سرطان معده

را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. برای آن که حبوبات بیشتری مصرف کنید، می‌توانید انواع پخته آن را به سالاد اضافه کنید.

غلات در مطالعات مختلف گزارش شده است؛ افرادی که غلات کامل را در برنامه غذایی خود گنجانده‌اند ۲۱ تا ۴۳ درصد با خطر کمتری از ابتلا به سرطان مواجه هستند. غلات کامل که همراه با پوسته و سبوس است، آنتی‌اکسیدان و ریزمغذی بیشتری را داراست. فیبر موجود در آن نیز از سلول‌های مجاری روده در برابر سرطان محافظت می‌کند. این ماده غذایی برای پیشگیری از سرطان سینه و سرطان معده نیز مفید است. اگر خواهان استفاده از غلات کامل هستید، نان سبوسدار مصرف کنید و به جای برنج سفید گاهی برنج قهوه‌ای مصرف کنید یا مصرف برنج سفید را کاهش دهید.

سبزیجات برگ سبز کاروتنوئید موجود در سبزیجات برگ سبز، آنتی‌اکسیدانی قوی است که به کنترل رشد سلول‌ها کمک می‌کند و فولات آن نیز ماده‌ای حیاتی برای محافظت از ماده ژنتیکی «دنا» در بدن است. سبزیجات برگ سبز از سینه، پوست، ریه،

معدده، دهان و مری در برابر سرطانی شدن محافظت می‌کند. توصیه می‌شود هنگام تهیه غذاهایی مانند املت، از سبزیجاتی مانند اسفناج استفاده کنید یا بیشتر سالاد کاهو مصرف کنید. انواع کلم و کاهو همراه با کمی روغن زیتون به عنوان شام سبک پیشنهاد خوبی است.

«جوانه خانی، ماهنامه مطب»

گوشتخواری یا گیاهخواری

چند سال است که صاحب‌نظران در امور تغذیه و پزشکی، اظهار نظرهای متفاوتی درباره شیوه بهینه برای تغذیه انسان‌ها دارند. برخی معتقدند انسان‌ها با توجه به مضرات مصرف زیاد گوشت و فراورده‌های حیوانی باید با کنار گذاشتن گوشت به سراغ گیاهخواری بروند. برخی هم این دیدگاه را نمی‌پذیرند و معتقدند گوشت بسیاری از نیازهای غذایی بدن انسان را تأمین می‌کند و نمی‌توان این ماده مهم را از برنامه غذایی حذف کرد. گروه سوم هم معتقدند باید تعادلی منطقی در برنامه غذایی برقرار کرد و بدن را از مزایای هیچ ماده غذایی محروم نکرد.

ما بدون اینکه بخواهیم سخن گروه اول یا دوم را تأیید یا رد کنیم، بخشی از یافته‌های پزشکان و متخصصان تغذیه را بیان می‌کنیم و تصمیم‌گیری را به شما می‌سپاریم.

دندان‌های انسان بیشتر به گوشتخواران شباهت دارد یا گیاهخواران؟ آرواره جانوران گوشتخوار دارای دندان‌های شمشیری شکل است و به دو دندان نیش بزرگ برای پاره کردن مجهز است. این آرواره‌ها بسیار پر قدرت و خرد کننده است اما در گیاهخواران دندان‌ها صاف و مسطح هستند و دندان‌های نیش آنها همسطح بقیه دندان‌ها است. آرواره‌ها ضعیف هستند و برای فشارهای شدید طراحی نشده‌اند. به نظر می‌رسد دندان‌های انسان به گیاهخواران شبیه‌تر است.

رومن رولان می‌گوید: «انسانی که ذهنی آزاد دارد، رنج حیوانات را دردناک‌تر از رنج انسان می‌یابد زیرا در مورد انسان‌ها دست‌کم همه اذعان دارند که رنج کشیدن ناگوار است و آن‌کس که مسبب رنج شده، جنایتکار است اما هر روز هزاران حیوان بدون کوچک‌ترین حس پشیمانی از سوی انسان و بی دلیل سلاخی

می‌شوند و اگر کسی به این موضوع اشاره کند، او را ابله می‌پندارند و این است آن جنایت نابخشودنی.

حیوانات گوشتخوار به سرعت می‌دوند و شکار را با پنجه‌های تیز و بُرنده خود در حال گریز می‌گیرند. انسان قادر به این کار نیست و در عوض براحتی دانه از گیاهان برمی‌چیند و از درخت بالا می‌رود و از برای میوه‌اش می‌خورد.

عضلات معده انسان بسیار ظریف و حساس است و به هیچ‌وجه قادر به هضم کامل غذاهای گوشتی نیست. در حالی که معده خشن گوشتخواران با عضلات پولادینش، کار اصلی هضم را انجام می‌دهد. این اساسی‌ترین دلیل هضم نشدن غذا، دل‌درد و یبوست در افرادی است که از گوشت برای خوراک استفاده می‌کنند.

«سایت انجمن گیاهخواران»

کیک، دشمن میوه و غذا

جلوگیری از کیک زدن میوه بهترین کار، خرید میوه به اندازه نیاز و قرار دادن آنها درون پارچه‌های نخی برای جلوگیری از کیک زدگی است. البته اگر یک قطعه اسفنج در جامیوه‌ای قرار دهید، رطوبت و آبمیوه را جذب می‌کند و مانع کیک زدگی می‌شود.

کیک پنیر اگر پنیر کیک زده، قسمتی از روی آن را با احتیاط بردارید و دور بریزید و پنیر سالم را مصرف کنید چون پنیر کیک زده، میکروب‌های دیگری نیز دارد که ممکن است سبب بیماری‌های گوارشی شوند.

کیک مربا کیک زدن مربا به مراحل پخت آن برمی‌گردد به طوری که اگر مربا خوب نپخته باشد، خیلی زود کیک می‌زند. البته استفاده از ظروف مناسب دردار که مانع رسیدن هوا به آن شود، در نگهداری مربا مؤثر است و مانع تشکیل کیک روی آن می‌شود اما اگر مربا کیک زده، می‌توان یک لایه از روی آن را برداشت و بقیه را دوباره پخت. بهتر است هنگام تهیه مربا از قاشق چوبی استفاده کنید. روش دیگری که مانع از کیک زدگی می‌شود، استفاده از کاغذ روغنی است که می‌توان آن را روی سطح مربا قرار داد. با این کار هوا به سطح مربا نمی‌رسد و در نتیجه کیک نمی‌زند.

کیک رب گوجه‌فرنگی برای پیشگیری از کیک رب می‌توان یک لایه روغن روی سطح آن مالید تا اکسیژن به سطح آن نرسد. در نتیجه رشد کیک‌ها متوقف می‌شود. زمانی که مالیدن روغن روی

سطح رب انجام شد دیگر نیازی نیست که آن را درون یخچال نگهداری کنید.

پیشگیری از کپک زدن آبغوره و سرکه برای پیشگیری از کپک زدن آبغوره و سرکه باید توجه کنید که ظرف محتوی آنها حتماً پر شود و جایی برای هوا در آن نماند. راه حل دوم این است که شیشه‌های محتوی آبغوره یا سرکه را درون ظرف بزرگی پر از آب قرار دهید و روی شعله بگذارید تا آبجوش بیاید. به مدت شش دقیقه شیشه‌ها را بجوشانید تا تمام سلول‌های رویشی کپک درون آبغوره و سرکه از بین برود.

«سین هشتم، سعیده یراقی

لبخند نمکین

😊 روزی دوست برنارد شاو، نویسنده انگلیسی به وی گفت: تو مرد بسیار بزرگی هستی ولی عیب بزرگی هم داری! شاو گفت: چه عیبی دارم؟ مرد گفت: حریص به مال دنیا هستی و زیاد به دنبال آن می‌روی. شاو لحظه‌ای سکوت کرد، بعد پرسید: تو دنبال چه چیزی می‌روی؟ مرد گفت: من در پی فضیلت و شرف می‌روم. شاو

خندید و گفت: قضیه حل شد، معلوم می‌شود هر کس دنبال چیزی می‌رود که فاقد آن است!

😊 پس از مدت زیادی معطلی، یک تاکسی خالی جلوی پای مش‌رجب ایستاد. مش‌رجب که از شدت خستگی اوقاتش تلخ بود، به درون تاکسی پرید. راننده پرسید: کجا قربان؟ مسافر: مستقیم آقا. راننده: مستقیم تا کجا؟ مش‌رجب که حوصله‌اش سر رفته بود، داد زد: مستقیم تا جهنم. راننده: معذرت می‌خواهم، مسیر من به آنجا نمی‌خورد. لطفا پیاده شوید و با اتومبیل متوفیات بروید!

😊 کشاورز اسکاتلندی روزنامه می‌خواند که زنش آمد و گفت: گاو همسایه وارد مزرعه شده، چه کار کنیم؟ کشاورز: اینکه پرسیدن نداره. شیرش را بدوش و بعد بیرونش کن!

😊 رئیس زندان به زندانی تازه وارد گفت: اینجا یک زندان نمونه است، ما سعی می‌کنیم هر زندانی را به کاری که قبل از محکومیتش داشته، مشغول کنیم. زندانی: اسباب خوشحالی منه. رئیس: برای چه؟ زندانی: چون من قبل از این، دربان یک شرکت بودم.

😊 مردی برای اطلاع از وضع درسی فرزندش به مدرسه رفت.
مدیر مدرسه گفت: شما نیم ساعت دیر آمدید چون نیم ساعت قبل،
پسرتان برای تشییع جنازه شما اجازه گرفت و رفت!