

در جشن بندگی بخوانید

۲	وصل به اصل.....
۳	فضیلت حدید.....
۴	نردبان رسیدن به خدا.....
۵	عمر بر باد دادیم.....
۷	نسل گل ضربت می خورد.....
۸	یک موضوع و دو دیدگاه.....
۱۰	فراموش شده که.....
۱۱	عشق واقعی.....
۱۲	ترفندهای آرامش روح.....
۱۴	خرد بزرگان.....
۱۵	در جامعه.....
۱۷	واژگان کلماتوری.....
۱۸	تابستان در زنجان.....
۱۹	کوتاه و دانستنی.....
۲۱	شناگران بدانند.....
۲۴	تغذیه سالم.....
۲۶	خاکشیر.....
۲۷	افطار و سحر.....
۲۹	اصول حفظ شیر.....
۳۱	گلخند.....

وصل به اصل

به نام او که اصل است و نهایت همه خلایق به سوی او وصل است. کاروان حیات به ایستگاه رمضان رسید. خبر نزدیک شدن به ایستگاه رمضان را هاتف آسمانی از دو ایستگاه قبل ندا داده بود، آن هنگام که تابلوی رجب نمایان شد؛ فروش ملکوت صلا زده بود که «این الرجیون؟» با این ندا همه مشتاقان وصل چشم به تابلوی رجب دوختند تا رشته‌های تعلق خود را به صاحب این تابلو متصل کنند. آنان تلاش کردند از باغ رجب خوشه‌ها برچینند و کوله بارهای فراوانی را برای خود پر کنند. پس از آن نوبت به آوای جانبخش دیگری رسید که حلول شعبان را به رهپویان طریق وصل بشارت می‌داد. مسافران قافله ایمان در مکتب اطاعت از پیام‌آور مهر و صاحب تابلوی شعبان درس‌های تبعیت و تسلیم پس دادند.

اکنون که کاروان وارد ایستگاه رمضان شده، همه به یک میهمانی بی‌ریا و صمیمی دعوت شده‌اند. برای شرکت در این میهمانی، هیچ‌کس از کاروان جدا نمی‌شود بلکه میزبان به سوی میهمانان می‌شتابد. گرچه میهمانان شوق وصل به اصل خود را در

دل دارند و برای تحقق این آرزو در پوست نمی‌گنجند اما گویی که صاحبخانه بیشتر شوق وصل میهمانانش را دارد. او فرشی از گل‌های ایمان را در جاده رمضان گسترده، فانوس‌هایی از امید را در گوشه و کنار این ایستگاه روشن کرده و عطر بندگی در همه جا پراکنده است تا مسافران با سلام و صلوات وارد ایستگاه شوند.

میهمانان بزم عاشقی و راهیان کوی وصل، خوش آمدید! چشمتان به دیدار یار روشن و دلتان به حرارت قربه‌الی... گرم باد. بر سر سفره بی تجمل رمضان بنشینید و تا می‌توانید از مائده‌های آن بهره بگیرید زیرا این تنها سفره‌ای است که هر چه بیشتر از آن طعام بردارید، کسی به شما گمان شکمبارگی و طمع‌ورزی نمی‌برد و بلکه در چشم میزبان و سایر میهمانان عزیزتر و محبوب‌تر می‌شوید. شمیم روحبخش رمضان گوارایتان باد!

«سپیدار»

فضیلت حدید

سوره حدید در مدینه نازل شده، پنجاه و هفتمین سوره قرآن و دارای ۲۹ آیه است. سوره حدید از سوره‌هایی است که وجود اسم اعظم پروردگار در آن محتمل است.

در فضیلت این سوره از پیامبر اکرم (ﷺ) آمده است: هر کس سوره حدید را قرائت کند، از کسانی است که به خدا و رسولش ایمان آوردند.

پیامبر اکرم (ﷺ) به برادرن عازب فرمودند: اگر می‌خواهی خداوند را به اسم اعظمش بخوانی، ده آیه اول سوره حدید و آیات آخر سوره حشر را بخوان.

در سخنی از امام صادق (علیه السلام) آمده است: هر کس سوره حدید و مجادله را در نمازهای واجب بخواند و بر انجام آن مداومت کند، خداوند او را تا زمان مرگش هرگز عذاب نمی‌کند و نه خودش و نه خانواده‌اش هیچ‌گونه بدی نمی‌بینند و هیچ فقر و نیاز شدیدی به او نمی‌رسد.

نردبان رسیدن به خدا

خدایا! تو همیشه گفته‌ای که از هر چیز و هر کس بی‌نیازی اما همه کس و همه چیز به تو احتیاج دارند و اگر یک لحظه، از مهربانی‌ات دست بکشی، دنیا تمام و همه چیز نیست و نابود می‌شود. تو بارها گفته‌ای این زندگی بیهوده نیست. بارها گفته‌ای که ما را بی‌دلیل

به دنیا نیاورده‌ای و هدفی بزرگ و قیمتی برای خلقت ما وجود دارد؛ هدفی که عبادت، وسیله‌ای برای رسیدن به آن است.

مطمئنیم عبادت‌های ما هیچ نفعی برای تو ندارد بلکه تمام فایده‌اش برای خود ماست. این که از ما می‌خواهی عبادت کنیم، علامت مهربانی توست. عبادت، یک وسیله است؛ وسیله‌ای برای پیدا کردن راه، یک چراغ راهنما، شاید هم یک نقشه یا توشه‌ای برای سفر ما به سوی تو. بالاخره باید درون کوله پشتی خود، چیزهای مهمی بگذاریم، چیزهایی مفید و اساسی اما هدف همه عبادت‌ها، فهمیدن توست. می‌دانم از عبادت‌های تو خالی خوشت نمی‌آید. عبادتی که ما را به تو نرساند، عبادت نیست.

خدایا! کمک کن تا عبادت‌هایم از حضور تو پر شوند. نماز، روزه و همه عبادت‌ها نردبان خداوند است. این نردبان فقط یک وسیله است، وسیله‌ای برای بالا رفتن و رسیدن به خدا.

«عرفان نظر آهاری»

عمر بر باد دادیم

الهی! همه عمر خود بر باد کردیم و بر تن خود بیداد کردیم و شیطان لعین را شاد کردیم.

الهی! بنیاد توحید ما خراب مکن و باغ امید ما بی آب مکن.
الهی! بر سر ما خاک خجالت نثار مکن و ما را به بلای خود گرفتار
مکن.

الهی! عذر ما بپذیر و بر عیب‌های ما خرده مگیر.
الهی! اگرچه طاعت بسی ندارم، در دو جهان جز تو کسی ندارم.
الهی! هر کس که تو را شناخت، هرچه غیر تو بود بینداخت.
الهی! دلی ده که در شکر تو جان بازیم و جانی ده که کار آن
جهان سازیم.

الهی! دستم گیر که دستاويز ندارم و عذرم بپذیر که پای گریز
ندارم.

الهی! مگو که چه آورده‌اید که درویش‌انیم و می‌پرس که چه
کرده‌اید که رسوایانیم.

یارب ز تو آنچه این گدا می‌خواهم

افزون ز هزار پادشا می‌خواهم

هر کس ز درِ تو حاجتی می‌خواهد

من آمده‌ام از تو، تو را می‌خواهم

«خواجه عبدا... انصاری»

نسل گل ضربت می خورد

نسل گل این بار هم از خار ضربت می خورد

صبح ایمان از شب کفار ضربت می خورد

بعد از این معیار عشق و نفرتی در کار نیست

از کف اغیار، فرق یار ضربت می خورد

خاک را در می نوردد لشکر کابوس و جهل

تا قیامت دیده بیدار ضربت می خورد

طبق معمولی که در تاریخ نامعمول نیست!

نصِ حق از ظن و از پندار ضربت می خورد

روشنایی بخش هستی آبروی آفتاب

با شیخونی سیه رفتار ضربت می خورد

قلب نیشابور امکان غرق آتش می شود

عالمی عطار از تاتار ضربت می خورد

سرخ افشا می شود راز دو عالم دین و داد

گنج دانش، مخزن الاسرار ضربت می خورد

راز این وارونگی شد مایه‌ی بهتی سترگ!
آسمان از خاک بی مقدار ضربت می‌خورد
باغ ما کم خونی گل دارد و فقر نگاه
نرگس بیمار چون بسیار ضربت می‌خورد
بی جهت عالم به سمت و سوی ویرانی نرفت
خانه ویران است چون معمار ضربت می‌خورد
«زنده‌یاد سیدحسن حسینی»

یک موضوع و دو دیدگاه

کارخانه موفق بود که کفش‌های متعددی تولید و برای فروش روانه بازار می‌کرد. روزی مدیریت کارخانه جلسه‌ای ترتیب داد تا موضوع افتتاح شعبه‌ای در آفریقا را به بحث و تبادل نظر بگذارد. هیأت مدیره، یکی از برجسته‌ترین فروشندگان خود را عازم آفریقا کرد تا در مورد توانایی‌های بالقوه بازار اطلاعاتی کسب کند. آن فرد خیلی زود متوجه شد که بیشتر آفریقایی‌ها پا برهنه هستند. او پیغامی برای مسئولان ارسال کرد و چنین نوشت: «خبر بدی دارم، هیچ کس اینجا کفش به پا ندارد! وی در ادامه گزارش خود عنوان کرد که بازار کفش به هیچ عنوان در آفریقا رواج ندارد.»

با این حال مدیران کارخانه صلاح کار را در این دیدند که نظر فروشنده دیگری را نیز جویا شوند. بنا براین، فرد دوم را به آفریقا فرستادند تا بازار کفش را ارزیابی کند. بازاریاب دوم، به محض ورود به آفریقا، به قدری هیجانزده شد که بی‌درنگ پیغامی برای مدیران کارخانه فرستاد و در آن عنوان کرد: «خبر خوبی دارم. اینجا هیچ‌کس کفش پایش نمی‌کند!» وی بعد از اتمام مأموریتش به مدیران گفت: «چیزی نمانده پولدار بشویم. بازار بزرگی در آفریقا هست، فقط باید مردم آفریقا را آموزش بدهیم و از مزایا و اهمیت کفش پوشیدن آگاهشان کنیم.»

نتیجه اخلاقی: زندگی همان‌گونه است که ما آن را مشاهده و درک می‌کنیم. هر چیز و هر جریان، یک جنبه مثبت و یک جنبه منفی دارد. شما می‌توانید هم به نیمه پر لیوان نگاه کنید و هم به نیمه خالی آن. هم می‌توانید حفره وسط شیرینی مربایی را ببینید و هم تمام شیرینی را، انتخاب فقط با شماست و این انتخاب، عامل تعیین‌کننده موفقیت یا شکست است.

«داستان‌هایی به کوتاهی زندگی، ترجمه مرجان توکلی»

فراموشی شده که

*** رشد و پیشرفت شما زمانی آغاز می‌شود که از منطقه امن خود خارج شوید. به این ترتیب همه چیز را از زاویه‌ای خواهید دید که اکنون قادر به درک آن نیستید.**

*** زمانی که وقت خود را به غصه خوردن می‌گذرانید، از قوه تخیل خود در جهت خلق چیزهایی استفاده می‌کنید که نمی‌خواهید و سودی هم برایتان ندارد.**

*** معمولاً اوضاع به همان اندازه که خودتان فکر می‌کنید، خوب یا بد است. بیشتر آنچه ما می‌بینیم، تنها چیزی است که خیال می‌کنیم آن را دیده‌ایم.**

*** بیشتر اتفاقات بدی که به خاطر آن غصه می‌خورید، هرگز رخ نمی‌دهد.**

*** برخی شرایط و موقعیت‌ها غیر قابل کنترل هستند اما ما همواره می‌توانیم واکنش خود را نسبت به آنها کنترل کنیم.**

*** کسانی که بیشتر از دیگران گله می‌کنند، کمتر به موفقیت می‌رسند.**

*** هر وقت کسی اعتبار شما را زیر سؤال می‌برد و می‌گوید قادر به انجام کاری نیستید، یادتان باشد ممکن است او از زاویه محدودیت‌ها و موانع خودش سخن می‌گوید.**

*** مسئولیت هر مشکلی که اکنون در زندگی خود دارید، صرف‌نظر از اینکه مسبب آن چه کسی بوده است، بر عهده شخص شماست.**

*** خلق فرصت از یافتن آن مهم‌تر است.**

*** برنامه‌ریزی، حتی اگر اشتباه از آب دربیاید، بهتر از بی برنامه بودن است.**

«سولماز فروتن، مجله موفقیت»

عشق واقعی

این یک داستان واقعی است که در ژاپن اتفاق افتاده است!
شخصی دیوار خانه‌اش را برای نوسازی خراب می‌کرد. خانه‌های ژاپنی دارای فضایی خالی بین دیوارهای چوبی هستند. این شخص در حین خراب کردن دیوار در بین آن، مارمولکی را دید که میخی از بیرون به پایش کوبیده شده بود. دلش سوخت و کنجکاو شد! وقتی دقیق به میخ نگاه کرد، متعجب شد. این میخ ده

سال پیش هنگام ساختن خانه کوبیده شده بود! چه اتفاقی افتاده که مارمولک ده سال در چنین موقعیتی زنده مانده است؛ آن هم در یک قسمت تاریک بدون حرکت؟ چنین چیزی امکان ندارد و غیر قابل تصور است!

متحیر از این موضوع، کارش را تعطیل و مارمولک را مشاهده کرد. از خودش پرسید: در این مدت چه کار می کرده و چه می خورده؟ همان طور که به مارمولک نگاه می کرد، مارمولک دیگری با غذایی در دهانش ظاهر شد! مرد شدیداً منقلب شد و با خود گفت: ده سال مراقبت؟ چه عشقی! اگر موجودی به این کوچکی بتواند عشق به این بزرگی داشته باشد، پس تصور کنید ما تا چه حد می توانیم عاشق شویم اگر سعی کنیم.

«تو تویی، امیررضا آرمیون»

ترفندهای آرامش روح

به خودتان اجازه دهید که شاد باشید این طبیعی است که همه ما گهگاه افسرده هستیم. چرا این قدر ناراحتیم؛ در حالی که امروزه این همه فرصت خوب برای شاد بودن داریم. مردم همه چیز را امتحان می کنند؛ پول، شغل، ازدواج، طلاق و مانند آن

ولی اکثر آنها فقط یک چیز را می‌خواهند: خوشبختی. خوشبخت بودن، جزئی از وجود انسان است، کافی است آن را باور و احساس کنیم. این عبارت تأکیدی را بگویید: «من لایق خوشبختی هستم.» این جمله را بگویید، بخوانید، فریاد بزنید. خوشبختی را مقدم بر همه چیز بدانید. برای چیزهایی که دارید، شکرگزار باشید.

کاری کنید که دوستان بدانند در صحبت کردن، خودتان باشید. با استفاده از کلمه «ما» در روابط مثل (ما می‌توانیم این کار را انجام دهیم) و (به نظر می‌رسد، هر دوی ما از آن خوشمان می‌آید) براحتمی می‌توانید این احساس را در طرف مقابل ایجاد کنید که به یکدیگر نزدیک هستید. یکدل باشید و نشان دهید که حالت و احساس طرف مقابل را درک می‌کنید و از این عبارت استفاده کنید: (فهمیدم، درست می‌گویی. آفرین!) زوج‌هایی که با هم تفاهم دارند، از این راه ارتباطی به خوبی استفاده می‌کنند. اگر همفکری آنها ضعیف باشد، توصیه می‌شود این روش را امتحان کنند.

«روانشناسی ساده، ترجمه سپیده خلیلی»

خرد بزرگان

بخشنده‌تر از حاتم حاتم طایی را پرسیدند که هرگز از خود بخشنده‌تر دیده‌ای؟ گفت: بله. روزی میهمان خانه یک نوجوان یتیم شدم که ده گوسفند داشت. بی‌درنگ یک گوسفند را کشت و پخت و پیش من آورد. من یک بخش از گوشت گوسفند را خوردم و گفتم: گوشت خوشمزه‌ای بود! نوجوان بیرون رفت و یکی یکی گوسفندانش را می‌کشت و آن بخش از گوشت را که من پسندیده بودم، می‌پخت و پیش من می‌آورد در حالی که من نمی‌دانستم او چنین کرده است. وقتی خواستم سوار مرکبم شوم و بروم، دیدم بیرون خانه او خون زیادی ریخته شده است. علت را پرسیدم. گفتند: او همه گوسفندان خود را برای تو کشت. او را سرزنش کردم که: چرا چنین کردی؟ نوجوان گفت: آیا ممکن است تو از چیزی که من صاحب آن هستم گوشت بیاید و من بخیلی کنم؟ از حاتم پرسیدند: تو در مقابل به نوجوان چه دادی؟ حاتم گفت: سیصد شتر سرخ موی و پانصد گوسفند. گفتند: پس تو بخشنده‌تر از

او بودی. گفت: هرگز، او هرچه داشت به من داد و من از آنچه داشتم فقط اندکی را به او دادم.

غازان خان بهادر او دلکی داشت که همه بزرگان دربار را مسخره و به همه اهانت می کرد به جز خواجه اصیل الدین ابوالمکارم. غازان به او گفت: چرا با همه مزاح و اهانت می کنی جز با این خواجه؟ دلک گفت: او مرد بزرگی است. غازان گفت: او به چه علت از بزرگان دربار بزرگتر است؟ دلک گفت: بزرگی او این است که یک دفعه به من صد دینار می دهد ولی دیگران دو دینار. غازان دستور داد اصیل الدین را حاضر کردند و از او پرسیدند علت این کارش چیست؟ اصیل الدین گفت: مال دنیا دو خاصیت دارد: یکی برای آنکه به کسی دهند که دستشان را بگیرد. دوم به کسی دهند که پایشان را نگیرد.

«محمود برآبادی»

در جامعه

حضور در جامعه مستلزم رعایت برخی آداب و پایبندی به عرف است تا این حضور موجب آرامش فرد و اطرافیان در فضایی دوستانه و صمیمانه باشد.

◀ اعتماد به نفس داشته باشید. در نتیجه متکبر و حسود نخواهید بود زیرا تکبر، حسادت، تنگ‌نظری و مانند آنها از عدم اعتماد به نفس به وجود می‌آید. در حقیقت اینها دشمنان حقیقی ما هستند که در نهاد خودمان پنهان شده‌اند.

◀ نقش بازی نکنید و دیگران را هم گمراه نکنید. سعی کنید خودتان باشید، طبیعیِ طبیعی. فکر نکنید برای جلب توجه بیشتر دیگران، باید نقش شخص دیگری را بازی کنید. اگر تا کنون نقش بازی کرده و خود را به شکل شخص دیگری به مردم نشان داده‌اید، باور کنید شخصیتی را که انتخاب کرده‌اید، مشکل‌سازتر از شخصیت خود شماست. در ضمن این شخصیت موقتی است و متعلق به شما نیست. برای آنچه که هستید، حرمت قائل شوید. بهتر است انسان به دروغ نقش یک فرد منفی را بازی کند تا اینکه نقش یک انسان مهربان و درستکار را! مهربان‌های دروغین معمولاً منفی‌ترین افراد هستند.

◀ هضم کلمات: کلامی که هنوز بر زبان شما نیامده، برده شماست ولی کلامی که بر زبانتان جاری شد، شما را برده خود کرده است. در نتیجه بهتر است اول به جمله خود فکر کنید و آن را در دهان

مزه مزه ؛ سپس آن را بیان کنید. شاید مزه تلخ داشته باشد و تصمیم بگیرید از گفتنش خودداری کنید.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

واژگان کلماتوری

- ☺ **سنگ پرتاب شده به «سرش خورد» ولی «دلم شکست!»**
- ☺ **دل «نشکن» وجود ندارد، دلی «نشکن».**
- ☺ **«بدخلقی»، غدهی «بدخیمی» است.**
- ☺ **آینه وقتی به کسی «پشت می کند»، چیزی به دل «نمی گیرد»**
- ☺ **رفتار «دلچسب»، برای چسباندن «دل شکسته» مفید است.**
- ☺ **«خیرخواهی»، «غیرخواهی» است.**
- ☺ **از «نفی» دیگران، «نفعی» عاید نمیشد.**
- ☺ **تبر، «یک تنه» حریف «تنه» درخت شد.**
- ☺ **«حاصل ضرب» «ضربان قلب»، مساوی زندگی است.**
- ☺ **دل بستن، از جنس «یخ بستن» نیست.**
- ☺ **خشم، «دعوت» به «دعوا» می کند.**
- ☺ **زمینی که در «گردش» است، کسی به «گردش» نمی رسد.**
- ☺ **«سایه» از روی درخت «افتاده» بود!**

😊 خشمگین، یا «شرمگین» است یا «غمگین»!
 😊 سگته «قلبی‌اش» به خاطر مشکلات «قلبی‌اش» بود.
 😊 در «جنگِ جنگ»، «درنده برنده» است.
 😊 صدای «هم» را بشنویم، صدای «غم» را نشنویم.
 😊 تا بود «جایمان تنگ» بود، وقتی نبود «دلمان تنگ» بود.
 😊 وقتی چشم نفرت را «دور می‌دید»، دیگران را «نزدیک می‌دید».

😊 با «گذشت»، «درگذشتی» برای انسانیت نخواهد بود.

«علي درویش»

تابستان در زنجان

رختشویخانه این بنا در کوچه فرهنگ و در محله معروف به «باباجامال چوقوری» شهر زنجان قرار دارد و به دست مشهدی اکبر و مشهدی اسماعیل ساخته شده است. این مجموعه دو بخش دارد: بخش نخست سرایداری و محل مدیریت رختشویخانه و مشتمل بر حیاط اعیانی مسکونی است. بخش دوم فضای شست‌وشوی رخت است که از خزینه و فضای اصلی تشکیل می‌شود. محل شست‌وشوی رخت شامل ۴ حوضچه و آبرودها

به طور قرینه است. این اثر تاریخی به موزه مردم شناسی تغییر کاربری داده است.

خانه ذوالفقاری مجموعه عمارت ذوالفقاری در مرکز بافت قدیمی شهر زنجان قرار دارد. این مجموعه دارای یک ساختمان اندرونی و یک ساختمان بیرونی است و از بناهای با ارزش دوره قاجاریه محسوب می شود.

چشمه معدنی ونق این چشمه در محدوده ۲۱ کیلومتری جاده زنجان-میانه و در دهکده ونق واقع شده است. چشمه بر بالای تپه‌ای تقریباً مرتفع قرار گرفته و متشکل از دو قسمت است: قسمت اول حوضچه‌ای کم عمق و قسمت دوم حوضچه‌ای مربع شکل با عمق حدود یک متر است. آب این چشمه از نوع آب‌های معدنی سولفات کلسیم است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

کوتاه و دانستنی

حیواناتی مانند سگ و گربه تنها از طریق نفس زدن تند، گرمای بدن خود را دفع می کنند و به همین علت است که سگ در هوای گرم دهان خود را باز می کند و له له می زند تا از حرارت بدن

خود بکاهد.

*** درجه حرارت بدن بعضی از پرندگان چنان بالاست که مجبورند برای حفظ این گرما، غذای زیادی بخورند به طوری که اگر شما بخواهید به اندازه این نوع پرندگان غذا بخورید باید در هر وعده حداقل ۱۰ کیلو غذا بخورید.**

*** همزمان با فرو دادن غذا نفس کشیدن غیر ممکن است چون هوایی که تنفس می‌کنیم و غذایی که می‌خوریم، هر دو ابتدا به گلو راه می‌یابند و سپس راه غذا و هوا از یکدیگر جدا می‌شود.**

*** یک تار موی سر بعد از سه سال می‌افتد و جایش تار موی جدیدی درمی‌آید ولی اگر فرض کنیم این تار مو هرگز نریزد و همچنان به رشد خود ادامه دهد، در طول عمر انسان اندازه آن به یک کیلومتر می‌رسد.**

*** زمانی که گورخرها گله‌ای در کنار هم می‌ایستند با خط‌هایی که در بدن دارند، در همدیگر ادغام می‌شوند و این امر باعث می‌شود حیوانات درنده نتوانند برای شکار روی یکی از آنها تمرکز کنند.**

*** طول بدن تمساح به ۵ متر و وزن آن به بیش از ۵۲۰ کیلوگرم می‌رسد. تمساح‌ها براحتی در آب شنا می‌کنند و با بستن پرده**

گوش و بینی می‌توانند بیش از یک ساعت نفس خود را در سینه حبس کنند و زیر آب بمانند.

* پنگوئن نر می‌تواند ماهی را در معده خود بیش از یک هفته بدون اینکه هضم‌اش کند نگه دارد. هر موقع لازم شود مقداری از آن را بالا می‌آورد و به بچه‌هایش می‌دهد.

* سر لاشخورها مو یا پر ندارد زیرا اگر چنین بود، هنگامی که لاشخور با منقار خود از گوشت لاشه تغذیه می‌کرد، میکروب‌ها وارد موهایش می‌شدند و رشد می‌کردند اما بی مویی سر لاشخور باعث می‌شود که سر این حیوان در معرض تابش مستقیم خورشید قرار گیرد و میکروب‌های روی سرش از بین برود.

«گردآوری ایران پرنده»

شناگران بدانند

شنا کردن یکی از لذتبخش‌ترین سرگرمی‌های فصل تابستان است که طرفداران زیادی در بین تمام افراد دارد؛ اما اگر اصول علمی را در مورد لباس شنا و بهداشت پوست پس از شنا کردن ندانید، ممکن است خاطره بدی از این سرگرمی مفرح در ذهنتان باقی بماند.

لباس‌شنا را مرتب بشوید یکی از نکاتی که همواره درباره آب استخرها مطرح بوده و است؛ آلودگی آنها با برخی مواد شیمیایی است. به عبارت ساده‌تر، بسیاری از بانوان پیش از رفتن به استخر، از لوازم آرایش و کرم‌های ضد آفتاب استفاده می‌کنند بخصوص وقتی به استخرهای روباز می‌روند. وارد شدن به استخر با بدن و صورت آغشته به کرم ضد آفتاب باعث حل شدن مواد شیمیایی موجود در کرم‌ها در آب و آلوده شدن استخر می‌شود.

از طرف دیگر، آب استخرها در حالت عادی حاوی کلر و مواد ضد عفونی کننده برای پیشگیری از رشد قارچ‌ها و باکتری‌هاست. تمام این عوامل می‌توانند دست به دست هم دهند و در پوست افرادی که دچار حساسیت پوستی هستند، آلرژی و تحریک ایجاد کنند. بنابراین می‌توان گفت افرادی که پس از شنا لباس‌های خود را نمی‌شویند، آبکشی نمی‌کنند و همان لباس‌ها را دوباره در نوبت بعدی شنا هم می‌پوشند، بیشتر از سایر افراد در معرض آلودگی‌ها و آلرژی‌های احتمالی موجود در آب استخرها قرار

می گیرند. به این ترتیب به همه شناگران مرد و زن در تمامی گروه‌های سنی توصیه می‌کنیم حتماً پس از بازگشت از استخر، لباس‌های خود را با مواد شوینده بخوبی بشویند و آبکشی کنند تا مواد شیمیایی موجود در آب استخرها کاملاً از لباس جدا شوند و مشکلی برای آنها به وجود نیآورند.

لباس شناگران را آویزان کنید محیط‌های گرم و مرطوب جزو بهترین محیط‌ها برای رشد و تکثیر قارچ محسوب می‌شوند. بنابراین، وقتی شما لباس شنا را به صورت خیس یا نم‌دار برای مدت طولانی داخل ساک ورزشی قرار می‌دهید، زمینه رشد و تکثیر قارچ‌ها و کپک‌ها را درون لباس و حتی ساک ورزشی‌تان فراهم می‌کنید. بهتر است حتی اگر وقت کافی را برای شستن سریع لباس شناگران ندارید، آن‌را به محض رسیدن به منزل از ساک خارج کنید و با آویزان کردن در رختکن حمام یا فضایی آزاد، از رشد قارچ‌ها و کپک‌ها را در داخل لباس جلوگیری کنید. در موقعیت مناسب لباس را بخوبی بشوید.

«دکتر بهروز باریک‌بین، مجله سلامت»

تغذیه سالم

هر خانواده باید با توجه به وضعیت سنی، جسمی و روحی اعضای خود بهترین و مفیدترین مواد غذایی را برای تدوین یک برنامه غذایی سودمند انتخاب کند. برای انتخاب دقیق و درست مواد غذایی باید با مزایا و مضرات هر گروه از مواد آشنا شد. به این اطلاعات درباره گوشتخواری و گیاهخواری توجه کنید.

انسان می‌تواند در رژیم غذایی خود گوشت را بسادگی حذف کند و اگر چنین شود، به سوی سلامتی بیشتر پیش می‌رود اما هرگز نمی‌تواند غذای طبیعی خود را که از گیاهان است، حذف کند و به سلامت ادامه حیات دهد. این در حالی است که حیوانات گوشتخوار می‌توانند بدون خوردن گیاه زندگی کنند و سالم بمانند.

آیا می‌دانید برای تولید یک وعده غذا با گوشت گاو بیش از ۱۲ برابر و یک وعده غذا با گوشت مرغ، بیش از ۳ برابر یک وعده غذای گیاهی آب مصرف می‌شود؟ این در حالی است که کمبود آب یکی از بحران‌های برای کره زمین است.

گوشتی که در ظرف غذای تان است، بیش از اتومبیل تان در گرمایش زمین مؤثر است. تولید گاز متان از مهم‌ترین عوامل گرمایش زمین است و دامپروری‌ها یکی از بزرگ‌ترین منابع تولید گاز متان هستند.

با تمرکز صنایع تولید گوشت برای تولید و سود بیشتر، همچنین تبلیغات بیشتر برای مصرف غذاهای گوشتی، دامپروری‌ها بی‌رویه گسترش پیدا می‌کنند. برای تغذیه دام‌ها مقدار بسیار زیادی از غلات تولیدی در بخش کشاورزی به مصرف دامپروری‌ها می‌رسد اما غلاتی که به این احشام داده می‌شود، می‌تواند ۲ میلیارد نفر را در سراسر جهان سیر کند.

کلسترول یکی از چربی‌هایی است که تنها در منابع حیوانی وجود دارد. جالب این‌که عده‌ای کلسترول را به نام «انتقام حیوانات» می‌نامند اما مصرف غذاهای گیاهی می‌تواند باعث جلوگیری از بیماری‌هایی مثل فشار خون، انسداد عروق و سکته شود.

متأسفانه انسان تنها به خاطر قدرت بیشتری که دارد برای زمان مرگ، محل مرگ و چگونگی مرگ حیوانات تصمیم می‌گیرد. این

در حالی است که کشتن حیوانات عملی عذاب آور است. اگر ما ناچار می شدیم برای تأمین گوشت مورد نیازمان خودمان شخصاً حیوانات را بکشیم، شاید همگی گیاهخوار می شدیم.

براستی کدام حیوان حاضر است عمر خود را در قفس بگذراند و از روی میل براحتی وارد اتاق مرگ شود؟ حیوانات هنگام ورود به کشتارگاه‌ها پر از وحشت هستند. آنها هم موجودات زنده‌ای هستند که درد را حس می کنند و عاطفه دارند و هیچ دلیلی ندارد که آنها را پست تر از خود به حساب آوریم.

آلبرت انیشتین می گوید: «هیچ چیز جز تکامل در شیوه تغذیه با مصرف خوراک گیاهی، به سلامتی انسان‌ها یا افزایش احتمال بقا روی زمین کمک نمی کند.»

«سایت انجمن گیاهخواران»

خاکشیر

خاکشیر گیاهی مدر، ضد عطش، ضد لاغری و بواسیر، لنت دهنده مزاج، تصفیه کننده خون، افزایش دهنده اشتها، دافع سودا و صفرا، تمیز کننده معده، التیام دهنده زخم و زیاد کننده ترشح بزاق است. این گیاه مواد نشاسته‌ای را به قند تبدیل می کند که هضم و جذب آن آسان شود. خوردن خاکشیر قبل از غذا در رفع کھیر

مفید است. مصرف خاکشیر برای افراد مبتلا به سوء هاضمه، گرفتگی صدا، سرطان، عفونت روده، سرخک، مضمحلک، جوش صورت، سرگیجه، سرماخوردگی، دل‌درد، ناراحتی کبد، سنگ کیسه صفرا و کلیه، تب و ضعف اثر درمانی زیادی دارد. مصرف جوشانده خاکشیر در معالجه اسهال تأثیر خوبی دارد. دانه‌های خاکشیر تب‌بر، ملین و دافع کرم و ضد عفونی کننده معده است. مخلوط این دانه‌ها با آب سرد و شکر، خنک کننده بدن است. افراط در مصرف خاکشیر در بعضی افراد موجب سردرد و استفراغ می‌شود.

«کاظم کیانی»

افطار و سحر

از پیامبر اکرم (ﷺ) نقل شده که فرمودند: «روزه بگیرید تا تندرست بمانید.»

در قدیم، پزشکان به امساک و خودداری از خوردن و آشامیدن، بسیار اهمیت می‌دادند و به وسیله آن امراض زیادی را معالجه می‌کردند. در طب جدید، امساک و پرهیز را «رژیم غذایی» می‌نامند و این همان روزه است که به نام‌های مختلف نامیده

می‌شود. اثرات مفیدی که روزه برای جسم به همراه دارد، بر کسی پوشیده نیست. روزه‌داری در کسانی که لاغریا دارای وزن طبیعی هستند، باعث می‌شود بدن چربی‌های قبلی را بسوزاند و پس از پایان دوره روزه‌داری، بجای آنها چربی تازه و مناسب‌تری جایگزین کند. برای افرادی هم که چربی ذخیره زیادی در بدن خود دارند، فرصت مغتنمی فراهم می‌شود تا مقداری از این چربی‌ها را برای تولید انرژی به مصرف برسانند و از اضافه وزن خود بکاهند. گرچه هر سال توصیه‌های بهداشتی برای روزه‌داران مطرح می‌شود اما تکرار آنها یک یادآوری مفید و ضروری است.

بیشتر انرژی بدن باید با خوردن سحری تأمین شود؛ پس افطار را سبک بخورید تا شکم سنگین نشود. بهتر است روزه خود را با چای شیرین و خرما باز کنید و تا حد امکان از نوشیدن آب زیاد پرهیزید؛ چون این کار باعث بی‌حالی، ضعف و درد معده می‌شود. موقع افطار مایعات زیاد مصرف نکنید؛ زیرا مصرف مایعات در این زمان سبب سوء هاضمه می‌شود. البته در ساعات بعد از افطار، نوشیدن آب به مقدار زیاد مفید است. در افطار و

سحر از خوردن غذاهای پر چرب پرهیز کنید. پر خوری در هنگام سحر نه تنها از احساس گرسنگی در ساعات پایانی روز جلوگیری نمی‌کند بلکه در ساعات بعد از سحر، فشار زیادی به معده و دستگاه گوارش فرد وارد می‌کند که سبب بروز مشکلاتی نظیر سوءهاضمه، درد و نفخ معده می‌شود. در ماه رمضان سعی کنید شب‌ها زود بخوابید تا بتوانید سحر به موقع (تقریباً یک‌ونیم ساعت قبل از اذان صبح) بیدار شوید. با این روش از ورود مقدار زیاد غذا و مایعات به معده و تجمع آنها جلوگیری می‌کنید و هضم غذا هم راحت‌تر می‌شود. بیدار نشدن برای سحر اشتباه بزرگی است و در طولانی مدت سبب ضعف و بی‌حالی روزه‌دار می‌شود.

آیت ۱... بهجت فرمودند: «امتحان شده است که در وقت افطار، نان و چای برای روزه‌دار، از طبیاتی که دیگران می‌خورند، بیشتر لذت دارد.

«توصیه‌های پزشکی عارفان، محمد بستان»

اصول حفظ شیر

نگهداری شیر شیر پاستوریزه را در اولین فرصت به داخل یخچال با ۴ درجه سانتیگراد انتقال دهید. بهتر است شیر را در

طبقات بالای یخچال قرار دهید زیرا معمولاً درجه سرمای داخل یخچال در طبقات بالا، قدری بیشتر است.

فریز کردن شیر هرچند منجمد کردن روی بافت شیر تأثیر بدی می‌گذارد اما می‌توان شیر منجمد را تا حدود ۳ هفته نگهداری کرد. انجماد باعث کاهش مقداری از مواد مغذی و عطر و طعم شیر می‌شود. شیر بدون چربی و شیر با ۲ درصد چربی برای انجماد بهتر از شیر کامل است. از انجماد خارج کردن شیر باید در داخل یخچال انجام شود.

نگهداری شیر خشک اگر پودر شیر خشک در محیط خشک و خشک ذخیره شود تا یک سال قابل نگهداری خواهد بود. اگر پاکت شیر خشک باز شود، باید آن را طی ۲ ماه مصرف کرد. شیر تهیه شده از شیر خشک باید مانند شیر معمولی تحت فرایند سالم سازی حرارتی لازم قرار گیرد. بسته شیر خشک پس از باز شدن تا هنگام مصرف بعدی باید محکم بسته شود.

حرارت دادن شیر شیر را باید داخل ظروف دو لایه (که با بخار آب گرم می‌شوند) یا ظروف معمولی حرارت داد. در این حالت به

محض مشاهده حباب ناشی از جوشش و متصاعد شدن بخار از سطح شیر، باید فرایند حرارت دادن قطع شود. در عین حال، باید با هم زدن پیوسته از تشکیل لایه در سطح شیر جلوگیری کرد.

«سین هشتم، سعیده یراقی»

گلخند

👉 دزد: آقا! بلند شوید ببینم، آدم باید به همنوعش کمک کند! صاحبخانه: شما کی هستید؟ من باید چه کار کنم؟ دزد: این چادر را بستم، کمک کن آن را کول کنم!

👉 زن همسایه: پسر تان امروز به طرف پنجره ما سنگ انداخته! مرد: شیشه پنجره را شکسته؟ زن همسایه: خوشبختانه سنگ به شیشه نخورده! مرد: پس کار پسر من نبوده چون هدفگیری او حرف ندارد!

👉 دو کارمند روزنامه به دست به همدیگر رسیدند. اولی روزنامه را نشان داد و گفت: اینجا نوشته کارمندان اضافه حقوق می گیرند یعنی می خواهند حقوقمان را زیاد کنند؟ کارمند دومی روزنامه را

لوله کرد و زد توی سر کارمند اولی و گفت: منظورشان این است که حقوقی هم که می‌گیریم اضافه است.

👉 کفشدوزی از دانشمند نصیحت‌گویی پرسید: آیا این همه پندواندروز که شما در کتاب‌ها می‌نویسید و به مردم پیشنهاد می‌کنید، خودتان هم به آنها عمل می‌کنید؟ دانشمند جواب داد: خیر! مگر شما کفش‌هایی را که می‌دوزید و در دکانتان می‌گذارید خودتان می‌پوشید؟

👉 ژنرالی مغرور در خیابان سرباز ساده‌ای را دید که خونسرد و آرام از کنار او گذشت و سلام نظامی نداد. ژنرال برگشت و با عصبانیت از سرباز پرسید: وقتی یک ژنرال و یک سرباز در خیابان یکدیگر را می‌بینند، کدام یک باید اول سلام بدهد؟ سرباز فکری کرد و گفت: هر کدام با ادب‌تر باشند!

👉 استاد دانشکده دریانوردی از یک دانشجو پرسید: اگر ناگهان دریا طوفانی شد و شما توی کشتی بودید، چه کار می‌کنید؟ دانشجو: فوراً لنگر می‌اندازیم! استاد: اگر طوفانی سخت‌تر آمد چه؟ دانشجو: یک لنگر دیگر می‌اندازیم! استاد: اگر طوفانی

شدیدتر از طوفان قبلی آمد، چه کار می‌کنید؟ دانشجو: یک لنگر دیگر می‌اندازیم! استاد: بفرماید این‌همه لنگر را از کجا می‌آورید؟ دانشجو: از همانجا که شما این‌همه طوفان را می‌آورید!

👉 خری در حال جان دادن بود که روباهی آمد بالای سرش نشست. خر گفت: چرا اینجا نشسته‌ای؟ روباه: نشسته‌ام که بمیری تا از گوشت بخورم! خر: من تا چهارشنبه نخواهم مرد. روباه: ناراحت نباش، من تا جمعه بیکارم!