

در مهر مهر آفرین بخوانید

- ۲..... روزی برای آگاهی
- ۳..... سوره ممتحنه
- ۴..... سفری از تو به تو
- ۶..... ولی خلق شد
- ۸..... نور امید
- ۱۰..... برگی از زندگی مشاهیر
- ۱۱..... بزرگ شدیم
- ۱۲..... کربلای ایران
- ۱۷..... به خود تذکر دهیم
- ۱۹..... عادت کشنده
- ۲۱..... کاوش روحی
- ۲۲..... سلطان محمود و شیخ
- ۲۳..... برگ ریز کلماتور
- ۲۵..... دانستنی‌های جسمانی
- ۲۷..... در جمع بختیاری‌ها
- ۲۸..... قدری از شلیل بدانید
- ۳۰..... بهترین زمان برای ورزش
- ۳۱..... جوش زدن به خاطر جوش
- ۳۲..... اطلاعات تخم‌مرغی
- ۳۴..... تبسم خزانی

روزی برای آگاهی

سال‌های دهه ۶۰ و حتی تا نیمه دهه ۷۰ هر وقت در باره معلولان مخصوصاً نابینایان صحبت می‌شد، بیشترین تلاش‌ها بر این نکته متمرکز بود که برای باز داشتن مردم از ترحم و دلسوزی نسبت به این افراد فرهنگ‌سازی شود اما هنگامی که با کمک فناوری‌های جدید، حضور نابینایان در جامعه شتاب گرفت، بخش زیادی از مردم و افکار عمومی به‌ویژه در شهرهای بزرگ به این باور رسیدند که اگر شرایط و امکانات برای نابینایان فراهم شود، آنان قادرند زندگی بسیار خوب و محترمانه‌ای همچون سایر افراد جامعه داشته باشند. از آن زمان تا کنون بسیاری از مردم به دنبال اطلاعاتی در باره جدیدترین دست‌آوردهای علمی و فناوری مختص نابینایان هستند.

اکنون دیگر لازم نیست در روز عصای سفید یا مصاحبه با رسانه‌ها به سراغ اثبات بدیهی‌ترین حقوق نابینایان یعنی لزوم حضور فعال در جامعه بدون احساس کمبود و بدون ترحم و برخورد‌های احساسی مردم برویم. اینک همه ما باید کمر همت ببندیم، قلم به دست بگیریم و از هر فرصتی برای تأکید بر لزوم

تضمین همه حقوق شهروندی برای نابینایان استفاده کنیم. فعالیت‌های روزافزون نابینایان در همه عرصه‌های فرهنگی، اجتماعی، ورزشی و علمی می‌تواند اصحاب رسانه و مطبوعات را با این واقعیت مواجه سازد که نباید نابینا را در یک روز مشخص سال خلاصه کرد و پس از آن مناسبت، او را تا سال بعد به فراموشی سپرد.

عزیزان نابینا! این گوی و این میدان! بار دیگر روز جهانی عصای سفید فرا رسیده و چه بهتر که از هر تریبونی برای رساندن صدای نابینایان به گوش مسئولان و مردم استفاده کنیم و مسائلی همچون اشتغال، مناسب‌سازی محیط‌های شهری و اجرای کامل قانون جامع حمایت از معلولان را به‌عنوان خواسته اصلی خود از دولت و مسئولان مطرح کنیم.

«سپیدار»

سوره ممتحنه

ششمین سوره قرآن کریم، ممتحنه نام دارد و نام دیگرش «الامتحان» است. این سوره شریفه در مکه نازل شده و دارای ۱۳ آیه است.

در فضیلت این سوره از رسول گرامی (ﷺ) روایت شده است: «هر کس سوره ممتحنه را قرائت کند، تمام مؤمنان از زن و مرد، از او شفاعت می کنند.»

همچنین از پیامبر (ﷺ) نقل شده است: «هر کس این سوره را قرائت نماید، فرشتگان بر او درود فرستاده و برای او طلب بخشش می کنند و اگر در همان روز قرائت سوره ممتحنه از دنیا برود، شهید از دنیا رفته است و مؤمنان در روز قیامت شفیع او خواهند بود.»

امام سجاد (علیه السلام) در این باره فرمودند: «کسی که این سوره را در نمازهای واجب و مستحب خود قرائت کند، خداوند قلب او را برای ایمان آماده کرده و چشمانش را نورانی می کند و هیچ گاه او را به فقر و نیازمندی مبتلا نمی کند و قاری این سوره و فرزندان او به بیماری جنون مبتلا نمی شوند.»

سفری از تو به تو

«همانا از خداییم و به سوی خدا باز می گردیم.» سوره بقره، آیه ۱۵۶
مادرم می گوید: «زندگی یک سفر است.» من هم فکر می کنم همین طور است، سفری از تو به تو، یک سفر طولانی. سفری که

برای طی کردنش حتماً باید به دنیا آمد، حتماً باید زندگی کرد و خیلی چیزها را تجربه کرد و پشت سر گذاشت. از این آیه فهمیدم که ما اول پیش تو بودیم، باز هم پیش تو برمی گردیم.

شاید زندگی، یک فرصت است فرصتی برای به دست آوردن خیلی چیزها. ما به سویت برمی گردیم و چیزهایی را که به دست آورده ایم، تقدیمت می کنیم. شاید زندگی، یک مدرسه است مدرسه ای که درس های زیادی باید در آن یاد بگیریم. وقتی می میریم که زنگ آخرین روز مدرسه می خورد. خوش به حال آن ها که حواسشان همیشه جمع است و تکالیفشان را انجام داده اند آن ها که از مدرسه غیبت نکرده و عقب نیفتاده اند و آنچه را که باید یاد بگیرند، یاد گرفته اند.

وقتی فکرش را می کنم و می بینم یک روز زنگ این مدرسه می خورد و تعطیل می شویم، خوشحال می شوم نه به خاطر این که امتحان و درس و مدرسه تمام می شود! نه، بلکه به خاطر این که مردن چیز بدی نیست چون ما را به تو می رساند. بالاخره برای رسیدن به تو باید از ایستگاه مرگ بگذریم. پس اگر مرگ نبود، زندگی حتماً یک چیز مهم کم داشت.

«عرفان نظرآهاری»

ولیِ خلقِ شد
گفت پیغمبر به یاران این سخن
پیک رب العالمین آمد به من
گفت حیدر را خدا این تحفه داد
بر همه خلق جهان فضلش نهاد
گشت داخل از یقین، زوج بتول
در ولایت با خداوند و رسول
حاکم و میر و ولیِ خلق شد
در ولا با مصطفی هم دلق شد
یک روایت خوب از من گوش کن
جامی از ساقیِ کوثر نوش کن
نقل دارم از ثقات باصفا
آن که روزی حضرت خیرالوری
چون که او برگشت از حج الوداع
در غدیر خم مکان کرد، آن مُطاع
جبرئیل از حضرت عزت رسید

نُزل از حضرت به پیش او کشید
پیش او از پیش حق آورد پیک
آیه یا ایها بَلِّغ الیک
چون نبی فرمود منبر ساختند
از جهاز اشترش افراختند
رفت بر منبر رسول از پر دلی
بود همراهش در آن منبر علی
گفت با اصحاب پیغمبر تمام
این کلام خوش ادا و با نظام
با شما ای مردمان با وفا
نیستم اولی تر از نفس شما؟
جمله گفتند از طریق مهتری
تو به ما از نفس ما اولی تری
گفت هر کس را منم مولای او
پس علی مولای او باشد نکو
حیدر از فرمان ربّ کائنات

شد ولی بر مؤمنین و مؤمنات
هر که را باشم امیر و پیشوا
بعد من باشد امیرش مرتضی
چون شما را مهر او در دل شود
آن زمان دین شما کامل شود

«عطار نیشابوری»

نور امید

چند سال پیش، آموزش و پرورش یک شهر کوچک، خانم معلمی را برای انجام یک وظیفه خاص استخدام کرد. وظیفه او این بود که به ملاقات دانش آموزان بستری و تحت درمان در بیمارستان‌های شهر برود. مسئولیت این معلم، کمک درسی به آنان بود تا در صورت بازگشت به مدرسه، از درس خود عقب نمانند. روزی از این معلم خواسته شد به ملاقات دانش آموز بیماری برود که در بیمارستان تحت شرایط ویژه بستری بود. معلم تا کنار در اتاق بیمار نمی‌دانست که او در بخش سوختگی بستری است.

از معلم خواسته شد به هیچ وجه بیمار یا تخت او را لمس نکند. تنها کاری که مجاز به انجامش بود، این بود که کنار بیمار بایستد و

از پشت ماسکی که به صورتش زده، با او صحبت کند. معلم پس از پایان تمامی مراحل استریل شدن و پوشیدن لباس مخصوص، نفسی عمیق کشید و وارد اتاق بیمار شد.

معلم از دیدن سوختگی‌های شدید پسرک، دست و پای خود را گم کرد و مردد ماند که چه بکند و چه بگوید. سر انجام با لکنت زبان گفت: «من معلم آموزش در شرایط ویژه هستم. معلم شما مرا فرستاده تا به درس‌هایت برسم.» صبح روز بعد، هنگامی که معلم دوباره به بیمارستان مراجعه کرد، یکی از پرستاران بخش سوختگی از او پرسید: «شما با این بچه چه کردید؟ ما نگران حال او بودیم اما از دیروز بعد از رفتن شما حال او کاملاً عوض شده است و به معالجات پاسخ می‌دهد! به نظر می‌رسد تصمیم گرفته زنده بماند.»

بعدها آن پسر بیمار که بهبود یافته بود، چنین توضیح داد: «امید به زنده ماندن را از دست داده بودم و احساس می‌کردم به‌زودی خواهم مرد اما با دیدن معلم آموزش در شرایط خاص، نور امید

در قلبم پدیدار شد چون مطمئن بودم مسئولان هرگز یک معلم ویژه را به بالین یک دانش آموز بیمار در حال مرگ نمی فرستند.»
امید، هدیه‌ای است که می‌توان آن را به همگان عرضه کرد.
«من منم، امیررضا آرمیون»

برگی از زندگی مشاهیر

مدیون مادر تنها ۸ سال بعد از شکست مفتحخانه ارتش آمریکا در ساخت هواپیما که باعث شده بود روزنامه‌ها زمان اختراع وسیله پرنده را هزاران سال بعد بر آورد کنند، برادران رایت در شهری دور افتاده توانستند وسیله دست‌ساز خودشان را برای ۱۲ ثانیه در آسمان معلق نگه دارند. آنها موفقیت خود را مدیون مادرشان می‌دانستند زنی با پشتکار که هرگز نا امید نمی‌شد و این ویژگی را به فرزندان خود نیز آموخته بود. برادران رایت پیش از اختراع هواپیما، با ساخت اسباب‌بازی‌های مکانیکی و تعمیر دوچرخه، زندگی خود را تأمین می‌کردند. آنها با صرف هزینه اندکی موفق به گشودن دروازه‌های آسمان بر روی انسان‌ها شدند.

کسی که از مدرسه متنفر بود توماس مان نویسنده معروف آلمانی از مدرسه نفرت داشت و می‌خواست مطالب مورد علاقه خود را

شخصاً انتخاب کند. او با نوشتن شعر و نمایشنامه موجب سرگرمی همه همکلاسی‌ها و حیرت معلمان می‌شد. سرانجام در ۱۲ سالگی مدرسه را رها کرد و هیچ‌گاه از کلاس ششم ابتدایی بالاتر نرفت. با این همه بدون این‌که دانشجو باشد، مدت‌ها در کلاس‌های اقتصاد سیاسی، تاریخ، ادبیات و هنر دانشگاه مونیخ شرکت کرد.

«ناهید قادری‌نسب»

بزرگ شدیم

پسر شدیم و بدون پدر بزرگ شدیم
و با هزار غم و دردسر بزرگ شدیم
و جنگ بود و آوارگی و در به دری
سفر رسید و ما با سفر بزرگ شدیم
پدر همیشه سفر بود، مثل اینکه نبود
و ما بدون پدر با خطر بزرگ شدیم
پدر قطار قشنگش قطار رفتن بود
و ما به شوق سفر بود اگر بزرگ شدیم
پدر رسید و ما از قطار جا ماندیم
پلاکش آمد و ما با خبر بزرگ شدیم

قطارِ پوکه خالی و زیرسیگاری
چقدر جای تو خالی پدر، بزرگ شدیم
و ما بزرگ نبودیم، این شکوه تو بود
به چشم مردم دنیا اگر بزرگ شدیم

«بیژن ارژن»

کربلای ایران

شنیدن نام «کربلا» همواره سرزمین عراق، واقعه عاشورا و سال ۶۱ هجری قمری را در ذهن زنده می‌کند اما شاید برخی ندانند در ایران هم مکانی در نزدیکی شهر کاشان که ۵۵ سال پس از حماسه کربلا شاهد و ناظر تکرار این حماسه برای فرزند بلا فصل امام باقر (علیه السلام) بوده نام کربلا را هدیه گرفته است. علی بن محمد (علیه السلام) که اکنون با عنوان «سلطانعلی» معروف است، فرزند امام پنجم شیعیان و نایب خاص ایشان و نیز امام صادق (علیه السلام) در سرزمین ایران بود که طی حدود ۳ سال اقامت در ایران، در کاشان، فین، خاوه و اردهال به تبلیغ مبانی دین اسلام، ارشاد مردم، اقامه نماز جمعه و جماعت پرداخت اما در روز ۲۷ جمادی الثانی سال ۱۱۶ ه.ق. در جنگی نابرابر با دشمنان دین و در شرایطی مشابه جدش

ابا عبدا...الحسین (علیه السلام) به شهادت رسید. امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «هر کس برادر م علی (علیه السلام) را در اردهال زیارت کند، همانند کسی است که جدم حسین (علیه السلام) را در کربلا زیارت کرده است.»

داستان ورود سلطانعلی به ایران از آنجا آغاز شد که مردم کاشان و فین همواره کویر تشنه خود را با زلال کوثر ولایت طراوت می بخشیدند. بزرگان کاشان و فین در سال ۱۱۳ ه.ق. در نشستی با هدف بهره‌مندی از دریای ولایت، تصمیم مهمی گرفتند. آنان (عامربن ناصر فینی) و چند تن دیگر را انتخاب کردند و همراه با هدایایی به محضر امام باقر (علیه السلام) به مدینه فرستادند تا آن حضرت یکی از فرزندان خود را به کاشان بفرستد. امام باقر (علیه السلام) شب هنگام رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) را در رؤیا دید که فرمود: «دوستانم از راه دور آمده و تقاضای مبلغ نموده‌اند. شما فرزندم علی را برای راهنمایی آنها بفرست.» امام روز بعد فرزندش علی که حدود ۳۲ سال داشت و بعد از امام صادق (علیه السلام) بزرگترین فرزندش بود به همراه عامربن ناصر به ایران فرستادند.

پس از مدتی سخن چینی دشمنان نزد هشام بن عبدالملک باعث شد وی کسی را مأمور قتل حضرت سلطان علی کند. عاقبت آن حضرت در جنگی نابرابر به همراه صد نفر از یارانش به شهادت رسید و بدن مطهر ایشان از قتلگاه به مکان فعلی یعنی حرم مطهر واقع در ۳۵ کیلومتری کاشان منتقل و دفن شد.

عناصر مشترک فراوانی در حماسه اردهال و حماسه کربلا وجود دارد. از امام حسین (علیه السلام) و سلطانعلی برای تبلیغ دین و ارشاد مردم دعوت شد. در صحرای کربلا و صحرای اردهال خیمه برپا شد. هم سید الشهداء و هم سلطانعلی قبل از شهادت خود رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) را در خواب دیدند که به ایشان بشارت شهادت دادند. قتلگاه سالار شهیدان و سلطانعلی نزدیک محل دفن پیکرهای مطهر ایشان قرار دارد. امام حسین (علیه السلام) و سلطانعلی هر دو تشنه لب به شهادت رسیدند و سر مقدسشان بریده شد. سر امام به دارالخلافة یزید و سر سلطانعلی به دارالسلطنه قزوین منتقل شد.

اعضای قطعه قطعه شده پیکر سالار شهیدان با بوریاء جمع آوری و بدون غسل دفن شد و پیکر سلطانعلی هم با قالی برای دفن حمل

شد. سر امام حسین (علیه السلام) در دمشق یا کنار پیکرشان در کربلا دفن شد و سر سلطانعلی هم در قزوین یا کنار پیکرش در ارده‌ال به خاک سپرده شد. کوفیان برای خونخواهی سیدالشهدا قیام و قاتلان امام و یارانش را به هلاکت رساندند و مردم فین و خاوه هم برای خونخواهی سلطانعلی، قاتلان ایشان و یارانش را کشتند.

امام سجاد (علیه السلام) روی قبر امام حسین (علیه السلام) نشانه گذاشتند و نشانه‌گذاری روی قبر سلطانعلی به دست عموزاده‌اش غیاث‌الدین انجام شد. پس از واقعه کربلا مردم قبیله بنی‌اسد با بیل و کلنگ در کربلا گرد آمدند و به عزاداری شهیدان پرداختند و از آن زمان تا کنون هر سال مراسم عزاداری شهدای کربلا برپا می‌شود و مردم فین هم پس از حماسه ارده‌ال با چوب و نیزه در ارده‌ال گرد آمدند و مراسم عزا برپا کردند. این مراسم نیز هر سال با شکوه فراوان برگزار می‌شود. بدن یاران شهید سیدالشهدا همچنان تازه مانده و پیکر یاران سلطانعلی نیز با توجه به مشاهدات آیت‌ا... مرعشی نجفی در سال ۱۳۴۱ ه.ش. تازه مانده و از بین نرفته است. سلطانعلی اولین شهید اهل بیت در ایران است که قتلگاهش

در ۴ کیلومتری حرم مطهر ایشان در مشهد اردهال در دره‌ای به نام «دره ازناوه» واقع شده است.

قالیشویان مراسم سنتی مذهبی قالیشویان تنها آیین مذهبی است که در ایران بر اساس تاریخ هجری شمسی برگزار می‌شود. این مراسم که در سال ۱۳۹۱ به ثبت جهانی رسید، هر ساله در دومین جمعه مهرماه در حرم مطهر سلطانعلی در مشهد اردهال برگزار می‌شود. در این روز مردم فین کاشان با چوب‌هایی در دست (چوب نماد سلاح سردی است که اجداد ایشان با آن به خونخواهی حضرت برخاستند) با ذکر حسین حسین بر لب، قالی را از داخل حرم از مردم خاوه تحویل می‌گیرند و آن را در نهر مقابل مرقد شاهزاده حسین (علیه السلام) به آب می‌اندازند. سپس قالی را بار دیگر به حرم برمی‌گردانند. این قالی نماد جنازه حضرت سلطانعلی (علیه السلام) است که بدن مطهرش در حالی که قطعه قطعه شده بود، درون آن پیچیده شد. همچنین هر ساله در سومین جمعه از مهرماه، مردم روستای «نشلاج» به یاد هفتمین روز شهادت حضرت، مراسم سوگواری و تعزیه‌خوانی در مشهد اردهال برگزار

می‌کنند. در هر دو مراسم یاد شده، ده‌ها هزار نفر از اقصی نقاط ایران و حتی از خارج از کشور شرکت می‌کنند.

بسیاری از عاشقان اهل بیت عصمت و طهارت برای نشان دادن ادب خود نسبت به خاندان پیامبر (ﷺ) در مراسم قالیشوین، مسافت زیادی را از قتلگاه سلطانعلی تا مشهد اردهال با پای پیاده و حتی برخی با پای برهنه طی می‌کنند. این سنت باشکوه، صحنه اربعین حسینی را در اذهان مجسم می‌کند که هر ساله میلیون‌ها نفر از مردم عراق و سایر کشورهای جهان از هفته‌ها قبل از اربعین، عزیمت با پای پیاده به کربلای معلا را آغاز می‌کنند و این راه‌پیمایی خود به صحنه با عظمتی از بیعت شیعیان مخلص با سردار آزادگی و سالار مردانگی تبدیل می‌شود. عزیمت پیاده به مشهد اردهال نیز یکی دیگر از وجوه مشابهت بین حماسه کربلای ایران با کربلای سیدالشهدا محسوب می‌شود.

به خود تذکر دهیم

خوب است این موارد را همواره به خودمان تذکر دهیم:

– یک خبر بد: «هیچ چیز همیشگی نیست.» یک خبر خوب: «هیچ چیز همیشگی نیست.»

– لازم نیست به یکباره به زندگی خود سر و سامان بدهید. این گزینه‌ای است که هر روز به سادگی دست به انتخاب آن می‌زنید. اگر زندگیتان را دوست ندارید، وقت تغییر و انتخاب بهتر فرا رسیده است.

– هیچ تصمیم بدون خطری وجود ندارد. هر کاری که انجام می‌دهید یا نمی‌دهید، خطری بالقوه دارد.

– هر قدر هم که باهوش باشید، باز هم اشتباه می‌کنید.

– مشکلات به اندازه ترسی که از رویارویی با آنها به دل خود راه می‌دهید، رنج‌آور نیستند.

– سردرگمی، همیشه چیز بدی نیست و گاهی نشانه تفکر و پیشرفت شماست.

– «قادر به انجام کاری بودن»، به معنای مجبور به انجام دادن آن نیست.

—در ابتدای راه باید به چیزهای زیادی پاسخ مثبت بدهید تا بتوانید اهداف خود را کشف کنید. در ادامه باید برای تمرکز بر اهداف خود به چیزهای زیادی «نه» بگویید.

—هر کاری که هزینه در بر ندارد، لزوماً رایگان نیست چون وقت شما را گرفته است.

—از هر راه که امرار معاش می‌کنید و برای هر کسی که کار می‌کنید، ارباب شما فقط یک نفر است: خودتان.

«سولماز فروتن، موفقیت»

عادت‌گشونده

عقربی که می‌خواست از عرض رودخانه عبور کند، قورباغه‌ای را دید و از قورباغه خواست تا او را در رد شدن از رودخانه یاری کند. قورباغه تقاضای عقرب را رد کرد و گفت: «نمی‌خواهم جانم را به خاطر تو به خطر بیندازم و تو را از عرض رودخانه عبور بدهم چون می‌دانم که سم‌کشنده‌ای داری و به محض این که فرصتی دست بدهد، حتماً نیشم می‌زنی.» عقرب از قورباغه خواهش کرد که این بار کمکش کند و قول داد اگر قورباغه خواهش او را

بپذیرد، نیشش نزند زیرا اگر او را نیش بزند، خودش هم در آب می افتد و هلاک می شود.

بالاخره قورباغه راضی شد. عقرب پشت قورباغه نشست و راه افتادند. به وسط رودخانه که رسیدند، عقرب قورباغه را نیش زد. قورباغه در حالی که نفس های آخر را می کشید، از عقرب پرسید: «تو به من قول دادی که نیشم نمی زنی. حالا هر دوی ما غرق می شویم. چرا این کار را کردی؟» عقرب گفت: «دست خودم نیست، عادت کرده ام.»

شکل گیری عادت ها بسیار آسان است اما تغییر آنها نیازمند صرف وقت و انرژی فراوانی است. برای دستیابی به موفقیت، بهتر است آرام آرام از شر عادت های بد خلاصی پیدا کرده و عادت های نیکو را جایگزین آنها کنیم. این کار نیازمند تلاشی همیشگی و بی وقفه است. رنج آور است که نتوانیم عادت های بد را تغییر دهیم. صاحب نظران معتقدند می توان بسیاری از عادت ها را ظرف ۲۱ روز تغییر داد.

«مترجم مرجان توکلی»

کاوش روحی

لزوم تحسین تحسین، کلید شادمانی است. ما به شدت درگیر زندگی هستیم، به طوری که اغلب فراموش می‌کنیم باید زمانی را اختصاص دهیم که بایستیم و به دیگران نگاه کنیم. ما هنر تحسین زندگی خود را فراموش کرده‌ایم. این کار مهم را از خودتان شروع کنید. از بدنتان و از تمام کارهایی که برایتان انجام می‌دهد، ستایش کنید. بیشتر به چیزهایی که دارید، نگاه کنید نه به آنهایی که ندارید. مزه روزی آینده‌تان را بچشید و از روزی امروزتان تعریف کنید. به دوستانتان فکر کنید و برای دوستی آنها ارزش قائل شوید. به زیبایی‌های زندگی نگاه کنید. این اندیشه‌ها به تجربه زیبایی منجر خواهد شد.

از تله جاذبه فرار کنید ما از کودکی عادت کرده‌ایم که عاشق تیپ خاصی شویم. از زمان تولد، طرحی از چیزهای مختلف در ذهنمان شکل می‌گیرد که از وجود آنها در دیگران خوشمان می‌آید یا نمی‌آید و در سن بلوغ، این طرح‌ها، خصوصیات شخصیتی و فیزیکی شخص ایده‌آلمان را به ما دیکته می‌کند.

متأسفانه بعضی از طرح‌ها، رفتارهای زیان‌آوری را هم در بر دارند. طرحی که ما از کودکی به یاد داریم، ممکن است باعث شود که ناخواسته به دامی بیفتیم و عاشق کسی شویم که مناسب ما نیست. اگر رابطه شما با کسی که دوستش دارید مناسب نیست، مواظب باشید و رابطه را به هم بزنید و به دنبال کسی کاملاً متفاوت با او بگردید.

«روانشناسی ساده، سپیده خلیلی»

سلطان محمود و شیخ

سلطان محمود غزنوی سال‌ها آرزومند دیدار شیخ ابوالحسن خرقانی، از عرفای مشهور زمان خود بود. سالی که از جنگ خوارزم برمی‌گشت وقتی نزدیک خرقان رسید، به خانقاه شیخ رفت، وارد شد و سلام کرد. شیخ جواب سلامش را داد. سلطان نشست و از هر دری سخن گفت. آن‌گاه گفت: «مرا پندی ده.» شیخ گفت: «چند کار را نیکو بدار: از گناهان پرهیز، احترام خلق را نگه دار و با سخاوت باش.» سلطان گفت: «مرا دعایی کن.» شیخ گفت: «من در هر نماز، مؤمنان را دعا می‌کنم، کاری کن که از

مؤمنان باشی.» سلطان گفت: «توقع دعای خاص دارم.» شیخ گفت: «عاقبت محمود و ستوده باد.»

سلطان کیسه زر در برابر شیخ گذاشت. شیخ هم نان جو نزد او گذاشت و گفت: «بخور.» سلطان یک لقمه از آن نان به دهان برد. چون نتوانست لقمه را فرو ببرد، ناچار آن را از دهان بیرون انداخت. شیخ تبسم کرد و گفت: «همان گونه که نان ما گلوی تو را گرفت، زر تو نیز گلوی ما را خواهد گرفت. زر خود را بردار که مرا به آن حاجت نیست.» چون سلطان قصد رفتن کرد، شیخ به احترام او بلند شد. سلطان گفت: «هنگامی که آمدم، چندان مهربانی نکردی، اکنون چه شد که به احترام من از جای برخاستی؟» شیخ گفت: «ابتدا با شکوه پادشاهی وارد خانقاه شدی، شایسته احترام نبودی ولی اکنون با خصلت درویش نوازی می روی، شایسته تکریم هستی.»

«محمود بر آبادی»

برگزین کلمات

* غم، کلکسین خندهام را به سرقت برد.

* ستاره، چراغ خواب فرشته است.

- * پاییز خورشید را در غروب می بینم.
- * گل ها به زبان رنگ ها تکلم می کنند.
- * مرغابی، سر خودش را زیر آب می کند.
- * سکوت، دروغ نمی گوید.
- * نسل سلام، رو به انقراض است.
- * طناب، خودش را با من حلق آویز کرد.
- * نقطه چین، خط الکن است.
- * دود، بلند پرواز است.
- * دو خدا حافظی به هم سلام کردند.
- * سخبران، سینه اش را با تو صاف می کند.
- * مرگ، به تمام موجودات قابل تقسیم است.
- * شب، زنی است که صورت ماهش را از چادر سیاه بیرون گذاشته است.
- * مردم متمدن، نفسشان هم با آسانسور بالا و پایین می رود.
- * دندان های پاییز، از خوردن بهار سبزرنگ شده بود.
- * داخل روزنه امید، امید مصنوعی نهادند.

- * ماهی از عشق دریا، سر به رودخانه می‌گذارد.
- * گربه تشنه، آب را بیشتر از ماهی دوست دارد.
- * ضربان قلبم، در ورودی لحظات را به رویم می‌گشاید.
- * عمر پاییز، صرف پر پر کردن گل‌ها می‌شود.
- * مرگ و زندگی، دو طرف یک سکه هستند.
- * عاشق نجاری هستم که با میز و صندلی چوبی، درخت بسازد.
- * آب با فواره، آسمان را نشان ماهی‌ها می‌دهد.
- * ستارگان با کمک خورشید، شب را چراغانی می‌کنند.

«پرویز شاپور»

دانستنی‌های جسمانی

چرا وقتی می‌ترسیم، رنگمان می‌پرد؟ وقتی که بسیار هیجان زده باشیم، غده‌های فوق کلیوی ناگهان مقدار زیادی آدرنالین در خون ترشح می‌کند. غده‌های فوق کلیوی بالای کلیه‌ها قرار دارند. آدرنالین برای آمادگی بدن در انجام فعالیت‌های شدید یا دفاع از خود ترشح و سبب افزایش شدت ضربان قلب و کارایی آن می‌شود. این ماده، رگهای متصل به ماهیچه‌ها را گشاد می‌کند و موجب افزایش غلظت قند در خون

می‌شود. به این ترتیب بدن، خود را با شرایط تطبیق می‌دهد. بر اثر تأثیر آدرنالین، خون از چهره انسان به ماهیچه‌ها هجوم می‌آورد و به بخش‌هایی که ضروری‌تر است جریان پیدا می‌کند. برای همین است که هنگام ترس، رنگ از رخ می‌پرد.

چرا وقتی انسان دور چیزی می‌چرخد، سرگیجه می‌گیرد؟

وقتی دور چیزی می‌چرخید، مایعی که در گوشتان است و حرکت را کنترل می‌کند، به تدریج در اطراف گوش به حرکت درمی‌آید. هنگامی که این مایع حرکت می‌کند، موهای که در کانال‌های نیم‌دایره‌ای قرار دارد، در جهت‌های مختلف حرکت می‌کند تا به مغز پیام دهد که چه اتفاقی در حال وقوع است. وقتی از چرخیدن باز می‌ایستید، این مایع و موهای درون گوشتان تا مدتی به حرکت خود ادامه می‌دهند. به همین دلیل پس از آن که از چرخیدن دست بردارید، به نظرتان می‌رسد که محیط اطرافتان دور سرتان می‌چرخد.

«ایران پرنده»

در جمع بختیاری‌ها

دریاچه لاغرک برای دیدار از این دریاچه کوهستانی باید از شهر کرد به «سورشجان» و از آنجا به «فارسان» بروید. بعد به سمت قلعه حیدر آباد و دوراهی «قلعه گردو» بروید. از این نقطه به سمت جنوب یک آبادی به نام «موسیری» پدیدار می‌شود که در دامان دشت وسیعی قرار دارد. پس از مقداری پیمودن راه، دریاچه لاغرک به چشم می‌خورد که از ذوب برفها به وجود آمده است. این دریاچه مستطیل شکل در چاله‌ای بزرگ قرار گرفته است.

آبشار آتشگاه این آبشار زیبا در نزدیکی روستای آتشگاه در ۵۰ کیلومتری لردگان و در دره‌ای پر از پستی و بلندی فرو می‌ریزد و به دلیل شیب دره، آبشارهای متعددی ایجاد می‌کند. یکی از دلایل زیبایی این آبشار، پوشش گیاهی انبوهی است که در مسیر آبشار تا رودخانه «خرسان» وجود دارد. در این پوشش گیاهی، انواع درختان و گیاهان جنگلی دیده می‌شوند. بهترین زمان برای دیدار از این آبشار، بهار و تابستان است.

تالاب بین‌المللی چغاقور برای دیدار از این تالاب باید از «بروجن» به سمت جاده خوزستان، دوراهی گندمان حرکت کرد و از سمت راست وارد جاده دیگری شد که به بخش «بلداجی» می‌رسد. بعد به سمت غرب عزیمت کرد و پس از رسیدن به دوراهی به سمت چپ ادامه مسیر داد. تالاب در دامنه ارتفاعات «کلارو» در مجاورت شهر بلداجی در میان مرغزاری وسیع قرار دارد که یکی از بیلاق‌های استان به شمار می‌رود. همه ساله انواع مرغابی، غاز، اردک، خروس کولی، فلامینگو، لک‌لک سفید و حواصیل به این تالاب مهاجرت می‌کنند. در این تالاب انواع آبزیان مانند ماهی کپور، گورخری و کولی و نیز نوعی ماهی از خانواده «گامبوزیا» در این تالاب زندگی می‌کند. قایقرانی و ماهیگیری، دو نمونه قابلیت‌های ورزشی این تالاب است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

قدری از شلیل بدانید

شلیل، سرشار از ویتامین‌های آ، ب۱، ب۲، پ، ث و مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، پتاسیم، منگنز و منیزیم است. شلیل اشتها آور، ضد عطش، تب‌بر، ملین، دافع صفرا و تصفیه‌کننده خون است. این

میوه به علت دارا بودن آب زیاد، نقش مهمی در شستشوی خون و حفظ نشاط و تندرستی بدن دارد و به دلیل داشتن مقداری سلولز، در رفع یبوست تأثیر بسزایی دارد. شلیل سموم بدن را دفع و خون را از مواد زائدی مثل اسیداوریک و اوره پاک می‌کند. شلیل به خاطر داشتن یک نوع اسانس و طعم و عطر مطبوع، محرک خوبی برای بدن به خصوص دستگاه گوارش است. خوردن این میوه برای افرادی که از چاقی و بیماری دیابت رنج می‌برند، مفید است زیرا مقدار مواد قندی و آلبومین آن بسیار کم و برای مبتلایان به قند خون بی‌ضرر است. از طرفی چون میزان کالری شلیل پایین است، برای افراد دارای اضافه وزن توصیه می‌شود. افراد مبتلا به ورم پروستات بهتر است از شلیل پخته شده یا کمپوت طبیعی آن استفاده کنند. افرادی که از بوی بد دهان رنج می‌برند، از مصرف شلیل غافل نشوند و مبتلایان به بیماری قطره قطره آمدن ادرار و سرماخوردگی، مصرف شلیل را فراموش نکنند. برگ شلیل هم برای درمان رماتیسم اثربخش است. گل و برگ شلیل دارای اثر

ملین است و باید به صورت دم کرده مصرف شود. مصرف شلیل برای همه افراد در سنین مختلف مفید است البته با رعایت اعتدال.

«کاظم کیانی»

بهترین زمان برای ورزش

تحقیقات نشان داده در ساعات اولیه بیدار شدن از خواب به دلیل افزایش برخی هورمون‌ها در بدن، احتمال ایجاد لخته در خون و سگته افزایش می‌یابد. برخی معتقدند ساعت ۶ صبح بهترین زمان برای ورزش است. بعضی دیگر قبل از ظهر و گروهی هم پیاده‌روی بعد از شام را ترجیح می‌دهند.

دکتر شهرزاد محمدیان متخصص رژیم‌درمانی می‌گوید: زمان ورزش برای افراد مختلف متفاوت است اما بهترین زمان، موقعی است که فرد بیش از هر زمانی بیدار و هشیار باشد لذا بهترین زمان برای فعالیت‌های ورزشی، اواسط روز است. ۶ ساعت اول پس از بیدار شدن، معمولاً زمان مناسبی برای ورزش نیست زیرا تا آن زمان، مواد مغذی لازم وارد خون نشده است.

این متخصص علم تغذیه و رژیم‌درمانی می‌افزاید: انجام تمرینات ۱۲ ساعت پس از زمان بیدار شدن نیز بی‌فایده است زیرا

در آن زمان، بدن خسته و آماده برای خواب است. بلافاصله پس از صرف غذا هم نباید ورزش کرد زیرا خون به جای این که برای هضم غذا به دستگاه گوارش هدایت شود، به سمت عضلات می‌رود تا ورزش انجام شود. به همین دلیل هضم و گوارش غذا مختل می‌شود.

«ابراهیم کربلایی»

جوش زدن به خاطر جوش

بروز جوش در بدن می‌تواند به عوامل هورمونی، فیزیولوژیکی و اختلال‌های متابولیکی مربوط باشد. در کنار این عوامل، تغذیه و الگوی غذایی هم به عنوان تشدید کننده جوش مطرح هستند. آنچه در ایجاد جوش‌ها به تغذیه مربوط می‌شود، دریافت بیش از حد کالری است. کالری‌های اضافی در بدن به چربی تبدیل و باعث تشدید بروز جوش می‌شوند. افزایش چربی در بدن فقط با مصرف غذاهای چرب انجام نمی‌شود بلکه کالری بیش از حد نیاز حتی به صورت کربوهیدرات‌ها و قندهای ساده، در بدن به چربی تبدیل می‌شود. کاهش فعالیت بدنی، رعایت نکردن الگوی غذایی سالم و مصرف نکردن منابعی مانند فیبرها و میوه و سبزی‌ها، از

عوامل مؤثر در افزایش جوش‌ها به‌خصوص در نواحی سر و صورت هستند.

افراد دچار جوش باید تا حد امکان از مصرف قندهای ساده خودداری کنند و یک رژیم غذایی متعادل داشته باشند. بهترین توصیه به افراد مبتلا به جوش، این است که علاوه بر رعایت نکات بهداشتی و مراجعه به متخصص پوست، با یک متخصص تغذیه نیز برای دریافت رژیم غذایی مشورت کنند تا میزان دریافت کالیشان به حد متعادلی برسد و الگوی غذایی مناسبی به آنها عرضه شود تا از بروز این نوع ضایعات جلوگیری شود.

«دکتر محمدرضا وفا»

اطلاعات تخم مرغی

تشخیص تازگی تخم مرغ تازه بودن تخم مرغ را از روش‌های مختلفی می‌توان تشخیص داد:

— اگر تخم مرغ تازه را در لیوانی حاوی آب بگذارید، در انتهای لیوان قرار می‌گیرد. هرچه تخم مرغ کهنه‌تر باشد، کیسه هوای داخل آن حجیم‌تر و وزن تخم مرغ سبک‌تر خواهد شد. به همین دلیل به سطح آب لیوان نزدیک‌تر می‌شود.

—محلول آب و نمک: برای امتحان تازگی تخم‌مرغ، دو قاشق غذاخوری نمک را در دو فنجان آب بریزید. سپس تخم‌مرغ را درون ظرف حاوی این محلول قرار دهید. اگر تخم‌مرغ به انتهای ظرف رفت، به معنای تازگی آن است و اگر در محلول آب و نمک غوطه‌ور شد، نشانه کهنگی آن خواهد بود.

—تخم مرغ‌های تازه، پوستی زبر، سفت و تیره دارند. اگر پوست تخم‌مرغ، نرم، صاف و درخشان باشد، تخم‌مرغ تازه نیست.

—هنگامی که تخم‌مرغ را به آرامی تکان می‌دهید، باید مواد داخل آن سفت و حساس باشد نه این‌که به حالت شل و مایع باشد. تخم مرغ‌ها با پوسته سفیدرنگ به همان خوبی تخم‌مرغ قهوه‌ای و گرم رنگ هستند. در واقع رنگ پوسته، ارتباطی با محتویات داخل آن ندارد مگر آن‌که نحوه پرورش و تغذیه مرغ‌ها متفاوت باشد.

—برای نگهداری تخم‌مرغ در یخچال، بهتر است آن‌ها را در جعبه‌های مخصوص یا شانه‌های مقوایی قرار دهید زیرا مقوا مانع از دست دادن رطوبت تخم‌مرغ، خشک شدن در مجاورت هوا و

همچنین جذب بوهای حاصل از مواد غذایی بودار یخچال می‌شود. موقع چیدن تخم مرغ‌ها در یخچال، سر تیز آن‌ها را رو به پایین بگذارید. به این ترتیب زرده در وسط قرار می‌گیرد و بهتر می‌ماند. برای نگهداری طولانی مدت تخم‌مرغ در یخچال، آن‌ها را درون ظرف گودی بگذارید و روی آن‌ها مقداری روغن بریزید یا پوسته تخم‌مرغ را چرب کنید.

«سین هشتم، سعیده یراقي»

تبسم خزانی

😊 سه نفر تازه به دوران رسیده با هم صحبت می‌کردند. اولی: من ماهی یک دفعه می‌روم لندن و لباس‌ها و جوراب و کفش‌م را از آنجا می‌خرم. دومی: من بیشتر روزها ناهارم را در تهران می‌خورم و شامم را در پاریس. سومی: من بیچاره چی بگم که عادت کرده‌ام ناهار را در ژنو بخورم و برای خلال کردن دندان‌هایم بروم نیویورک.

😊 یک سخنران ضمن موعظه مردم گفت: شما مردم، از نادانی زیاد، قدر بعضی چیزها را نمی‌دانید و بیشتر وقت‌ها در اشتباه به سر می‌برید. برای مثال، خورشید را بر ماه ترجیح می‌دهید!

حال آن که ماه در شب تار مثل چراغ، شب شما را روشن می‌کند!
در حالی که خورشید در روز روشن که هیچ احتیاجی به آن
نداریم، درمی‌آید!

😊 در زمان قدیم یک آهنگر و یک فرد نمدمال با هم دعوا داشتند.
آن دو شکایت پیش قاضی بردند. آهنگر برای این که قاضی به نفع
او حکم دهد، تیشه‌ای ساخت و مخفیانه نزد قاضی برد. نمدمال هم
برای این منظور، نمد زیبایی ساخت و آن را به قاضی هدیه داد.
روز محاکمه، هر دو منتظر نتیجه قضاوت بودند. آهنگر با خود
گفت: شاید قاضی هدیه مرا فراموش کرده باشد. بنا بر این برای
یادآوری جلو رفت و آهسته در گوش قاضی گفت: تیشه را بزن به
ریشه. قاضی گفت: می‌خواهم این کار را بکنم ولی نمد جلوی تیشه
را گرفته است.

😊 یک اسکاتلندی، خوشه کوچک انگوری خرید و به منزل برد و به
هر یک از بچه‌ها و خانمش یک حبه داد. یکی از بچه‌ها گفت: بابا،
چرا یک حبه؟ پدر گفت: پسر جان! بقیه‌اش هم همین مزه را دارد!

😊 مرد اسکاتلندی، نامه‌ای به این شرح به پسرش نوشت: فرزند عزیزم، نامه‌ات رسید. نوشته بودی هزار پوند لازم داری. این هم پولی که می‌خواستی، برایت می‌فرستم ولی تعجب می‌کنم چطور تو که تحصیل کرده هستی، هنوز نمی‌دانی که صد دو صفر دارد نه سه صفر!