

به شوق دیدن برف بخوانید

۲	فصل جوانمردی
۴	فضیلت سوره منافقون
۵	حسادت، آتش درونی
۶	در مدح خورشید
۹	شاگرد تنبل‌های موفق
۱۰	اندر حالات بایزید
۱۱	هنر شاد بودن
۱۳	هدیه تولد
۱۵	باور ما است که
۱۶	کرامت شیخ
۱۷	در خدمت آرامش روح
۱۹	استاد راهنما
۲۰	رمزهای معاشرت
۲۲	دفتر دانش
۲۳	گردشگری در قشم
۲۵	ورزش و فعالیت‌های اجتماعی
۲۷	عرفا و غذای حلال
۲۹	آسپرین
۳۰	سین سودمند
۳۲	شکردهای کدبانو
۳۳	موسم لبخند

فصل جوانمردی

هر گاه در گفت‌وگوهای خانوادگی، دوستانه و حتی سخنرانی‌های رسمی سخن از جوانمردی و نועدوستی به میان می‌آید، فکر و ذهن همه ما به سراغ پهلوانان دوران گذشته و به صورت خاص به سراغ پهلوانان کشتی و اهالی زورخانه‌های قدیم می‌رود. بارها در خاطرات نسل‌های گذشته خوانده‌ایم رسم جوانمردان این بود که بدون جنجال و هیچ‌گونه تبلیغ و هیاهو، دست افتادگان ضعیف جامعه را می‌گرفتند و تا زمان مرگ این پهلوانان، کسی از نام و نشان یاوران فقرا و ضعفا باخبر نمی‌شد.

همان‌گونه که در دوران معاصر، مفاهیم و مصداق‌های بسیاری از آداب و سنت‌های پسندیده تغییر کرده، برخی از این سنت‌ها کم‌رنگ یا به بوته فراموشی سپرده شده است. گرچه رسانه‌ها با نیت خیر برای ترویج و اشاعه سنت حسنه خیرخواهی و نועدوستی برنامه‌های متعددی را ترتیب می‌دهند و از اقدامات شایسته نیکوکاران تجلیل و تقدیر می‌کنند اما یک آفت خطرناک این‌گونه

مراسم تبلیغاتی، به تصویر کشیدن چهره و زندگی خانواده‌های
ضعیفی است که تا کنون با سیلی صورت خود را سرخ نگه داشته و
اجازه نداده‌اند حتی همسایگان‌شان در جریان وضعیت معیشتی
آنان قرار گیرند. کودکانی که در چنین مراسمی نشان داده
می‌شوند، از آن پس با نوعی احساس شرم در میان همکلاسی‌های
خود ظاهر می‌شوند. یک آسیب بزرگ دیگر این‌گونه اقدامات،
کم‌رنگ شدن وجهه معنوی نیکوکاری است و برخی افراد کم
ظرفیت را دچار آفت خودبینی و غرور در قبال کمک خود به فقرا
می‌کند.

صرف نظر از تبلیغات رسانه‌ها و برخی سازمان‌های متولی کمک
به اقشار ضعیف جامعه، آیا بهتر نیست هر یک از ما در اولین
روزهای فصل سرما، نگاهی گذرا به اطراف خود بیندازیم تا
نیازمندان واقعی را پیدا کنیم؟ اگر یکی از جوانمردان قدیمی
اکنون در کنار ما زندگی می‌کرد، در این فصل سرد کمر همت
می‌بست و به تنهایی یا با کمک افرادی بی‌توقع و به دور از
جنگال‌های تبلیغاتی، خانواده‌های نیازمند را در محله خود

شناسایی و به آنان کمک می‌کرد بدون این‌که انبوهی دوربین و خبرنگار به دنبال خود راه بیندازد.

دوستان گرامی! آیا بهتر نیست هر یک از ما، نیکوکاری و خدمت به ضعفا را از بستگان، همسایگان و دوستان خود شروع کنیم و منتظر ناجی افسانه‌ای نمانیم؟ هنگامی که سخن از لزوم رسیدگی به فقرا و نیازمندان به میان می‌آید، هیچ‌کس منکر این اصل مهم اخلاقی و اجتماعی نمی‌شود اما در مرحله عمل، چه تعداد از ما دست به کار شده‌ایم و اشکی از چشم کودک یتیمی پاک کرده و نانی در سفره نیازمندی گذاشته‌ایم؟ اگر اراده کنیم، هیچ‌گاه برای کمک به افراد نیازمند دیر نیست!

«سپیدار»

فضیلت سوره منافقون

سوره منافقون در مدینه نازل شده، شصت و سومین سوره قرآن کریم و دارای ۱۱ آیه است.

در فضیلت این سوره، از رسول گرامی (ﷺ) روایت شده است: «هر کس این سوره را قرائت نماید، از نفاق مبرا می‌شود.»

امام صادق (علیه السلام) نیز فرمودند: «برای هر مؤمنی لازم و شایسته است که اگر شیعه ما است، سوره جمعه و اعلی را در شب جمعه بخواند و در نماز ظهر روز جمعه، سوره جمعه و منافقون را قرائت نماید که اگر چنین کند، مانند آن است که معادل عمل پیامبر (صلی الله علیه و آله) را انجام داده است و پاداش کارهای او و ثوابهای او فقط بهشت است.

حسادت، آتش درونی

«بر مردم به خاطر نعمتی که خدا از فضل خویش به آنان ارزانی داشته، حسد می‌برند.» سوره نساء آیه ۵۴

همیشه آدم‌هایی هستند که چیزهایی بیشتر از ما داشته باشند و همیشه شرایطی به وجود می‌آید که باعث حسادت ما می‌شود. وقتی حسود می‌شویم، دلمان می‌خواهد چیزهای بهتری را که یک نفر دیگر دارد، از او بگیرند و به ما بدهند ولی چون چنین چیزی شدنی نیست، ما از آن شخص بدمان می‌آید، شاید هم از او متنفر شویم و دلمان را پر می‌کنیم از نفرین. آن وقت لجمان می‌گیرد حرص می‌خوریم و عذاب می‌کشیم. شاید این هم یکی از کلک‌های

شیطان است که هر انسانی را به جان خودش می اندازد. انگار آدم با دست خویش، خودش را آتش می زند. وقتی حسودی می کنیم، به روحمان کبریت می زنیم. می سوزیم تا همه زحمتهایی را که برای ساختن خود کشیده ایم، دود شود و به هوا برود. مگر ما با خودمان دشمنیم!

خدایا! مگر همه چیز مال تو نیست؟ مگر همه آدم ها بنده های تو نیستند؟ مگر تو همه را دوست نداری و با همه بخشنده نیستی؟ پس چرا ما گاهی به بخشنده گی های تو حسودی می کنیم؟ این خیلی بد است، این که تحمل نداریم هیچ کس، هیچ چیزی بهتر و بیشتر از ما داشته باشد. خدایا! نگذار این گونه باشد، پاک کنت را بردار و هر جای دلم ذره ای حسودی دیدی، زود پاکش کن.

«عرفان نظر آهاری»

در مدح خورشید

ای نام تو دستگیر آدم

وای خلق تو پایمرد عالم

فراش درت کلیم عمران

چاووش رخت، مسیح مریم

از نام محمدیت، میمی
حلقه شده این بلند طارم
تو در عدم و گرفته قدرت
اقطاع وجود زیر خاتم
در خدمت انبیا مشرف
وز حرمت آدمی مکرم
از امر مبارک تو رفته
هم بر سر حرفِ خود آدم
تا بود به وقت خلوت تو
نه عرش و نه جبریل محرم
نایافته عزّ التفاتی
پیش تو زمین و آسمان هم
کونین نواله‌ای ز جودت
افلاک، طفیلی وجودت
هر آدمیی که او ثنا گفت
هرچ آن نه ثنای تو، خطا گفت

خود خاطر شاعری چه سنجد؟
نعت تو سزای تو خدا گفت
گرچه نه سزای حضرت توست
بپذیر هر آنچه این گدا گفت
هر چند فضولگوی مردی است
آخر نه ثنای مصطفی گفت
در عمر هر آنچه گفت یا کرد
نادانی کرد و ناسزا گفت
زان گفته و کرده گر پیرسند
کز بهر چه کرد یا چرا گفت؟
این خواهد بود عُدّت او
کفاره هرچه کرد یا گفت
تو محو کن از جریده او
هر هرزه که از سرِ هوا گفت

چون نیست بضاعتی ز طاعت

از ما گنه و ز تو شفاعت

«جمال الدین محمد بن عبدالرزاق»

شاگرد تنبل‌های موفق

*** لودویگ بتهوون موسیقیدان برجسته جهان، ویولون را به‌طرز نادرستی می‌نواخت و به جای اصلاح تکنیک‌ها ترجیح می‌داد که به آهنگسازی بپردازد. استادش او را یک نوازنده ناشی خطاب می‌کرد.**

*** اسحاق نیوتن در مدرسه ابتدایی، شاگرد بسیار ضعیفی بود.**
*** آموزگاران توماس ادیسون معتقد بودند او به‌قدری کودن است که قادر به یادگیری نیست. به همین دلیل در ۱۲ سالگی از مدرسه اخراج شد.**

*** لئو تولستوی نویسنده رمان مشهور «جنگ و صلح» در امتحانات دانشگاه مردود شد. استادانش او را بی‌میل و ناتوان در یادگیری توصیف کرده بودند.**

*** وینستون چرچیل در کلاس ششم مردود شد. او پس از شکست‌های متوالی، زمانی به نخست‌وزیری انگلستان رسید که ۶۲ سال سن داشت.**

—لوئیزی آلکوت نویسنده کتاب معروف «زنان کوچک»، از طرف خانواده‌اش تشویق می‌شد که به عنوان پیشخدمت یا خیاط، کاری برای خود دست و پا کند.

—لویی پاستور دانشمند بزرگ عرصه پزشکی، قبل از تحصیلات دانشگاهی، یک دانش آموز متوسط به حساب می‌آمد و در درس شیمی بین ۲۲ نفر، پانزدهم شد.

«ناهید قادری نسب»

اندر حالات بایزید

پیشنهاد مسلمانی به یک آتش پرست گفتند که مسلمان شو. او گفت: «اگر مسلمانی، این است که بایزید بسطامی می‌کند، من طاقت ندارم و نمی‌توانم این گونه مسلمانی باشم و اگر مسلمانی این گونه است که شما می‌کنید، نیازی به این مسلمانی ندارم.»

شیخ چراغ به دست فردی آتش پرست در همسایگی خانه شیخ بایزید بسطامی زندگی می‌کرد. این فرد کودک شیرخواری داشت که هر شب به دلیل ترس از تاریکی گریه می‌کرد زیرا در خانه آنان چراغی نبود. شیخ بایزید هر شب چراغ به خانه همسایه می‌برد تا کودک آرام می‌گرفت و به خواب می‌رفت. وقتی مرد خانه از سفر

بازگشت، همسرش حکایت شیخ و چراغ آوردنش برای کودک را برای او تعریف کرد. مرد آتش‌پرست گفت: «چون روشنایی شیخ آمد، شایسته نیست که به تاریک دلی و جهل گذشته خود باز گردیم.» بلافاصله این مرد آتش‌پرست مسلمان شد.

یک سال تشنگی گفته‌اند که کسی از بایزید خواست یکی از مجاهده‌های خود برای تربیت نفس را بازگو کند. بایزید گفت: «روزی به نفس خود دستور دادم عملی را انجام دهد، نفس سرکشی کرد. یک سال نفسم را از آب محروم کردم و گفتم: یا به طاعت خدا تن بده یا از تشنگی جان بده!»

«منوچهر علیپور، زینب یزدانی»

هنر شاد بودن

◀ از چیزهای ساده لذت ببرید. بهترین شرایط و اوضاع را برای خود بسازید. هیچ‌کس همه چیز ندارد و هر کسی غمی دارد که با شادی زندگی آمیخته شده است. هنر آن است که در شرایط سخت بخندید.

◀ شما که نمی‌توانید همه را از خود راضی و خشنود کنید، پس اجازه ندهید انتقادها شما را نگران کند.

◀ اجازه ندهید دیگران معیارهایتان را تعیین کنند. خودتان باشید و به چیزی که نیستید، تظاهر نکنید.

◀ کارهایی را که از انجام آنها لذت می‌برید، انجام دهید.

◀ دچار اوهام باطل نشوید، رؤیا و خیالپردازی هنگامی خوب است که برایمان نتیجه‌ای داشته باشد، تحمل کردن چیزهای خیالی سخت‌تر از چیزهای واقعی است.

◀ نفرت و حسادت را از خود دور کنید، این دو دشمن روح شما هستند و روح شما را غصه‌دار می‌کنند و در نتیجه هیچ اتفاق خوبی برایتان نمی‌افتد.

◀ علایق و دلبستگی‌های زیادی داشته باشید. اگر مسافرت دوست دارید و نمی‌توانید بروید، سینما را امتحان کنید. کتاب‌های جدید بخوانید، به پارک بروید و پیاده‌روی کنید.

◀ گذشته را در گذشته رها کنید. شما که کار آگاه نیستید پس به دنبال علت‌ها نباشید. وقت خود را برای افسوس خوردن به دلیل اشتباهات و موقعیت‌های از دست رفته تلف نکنید. شما کسی هستید که همیشه از پس مشکلات برمی‌آیید.

◀ خودتان را به کاری سرگرم و مشغول کنید، یک فرد مشغول هرگز فرصتی برای غصه خوردن ندارد.

«ناهید قادری نسب»

هدیه تولد

مردی دو پسر دوقلو داشت که از بسیاری جهات شبیه هم بودند اما دیدگاهشان نسبت به زندگی متفاوت بود. پسر بزرگتر همواره به جنبه منفی هر چیز نگاه می کرد در حالی که پسر کوچکتر همیشه مثبت اندیش بود. روزی پدر به آن دو گفت که هدیه تولد بسیار خوبی برای هر یک از آنها تهیه کرده است. روز تولدشان، پسر بزرگتر دو چرخه ای نو هدیه گرفت که به تازگی وارد بازار شده بود. با وجود این، اصلاً از این هدیه خوشش نیامد و گفت: «این دو چرخه خیلی قشنگ و گران است و مجبورم چهارچشمی مواظبش باشم زیرا هر لحظه ممکن است یک نفر آن را بدزدد. مراقبت از این دو چرخه مسئولیت خیلی سنگینی است.»

هدیه پسر کوچکتر درون یک جعبه کادوییچ شده بود. وقتی کادو را باز کرد، بسیار خوشحال شد. داخل جعبه، چند «پهن»

یعنی فضله اسب بود! پسر شروع به گشتن خانه کرد. پدر که به عکس العمل پسرش با تعجب و البته با زیرکی خاصی نگاه می کرد، از او پرسید که چرا به همه جا سرک می کشد. پسر جواب داد: «پدر! من می دانم که یک اسب را همین اطراف پنهان کردی. کادوی تولد من همین اسب است، مگر نه!»

ما انسان ها می توانیم تصمیم بگیریم که به جنبه منفی هر چیز نگاه کنیم و درست مثل پسر بزرگ این خانواده، مرتب شکایت کرده و نسبت به همه چیز ابراز نارضایتی کنیم. گزینه دیگر ما این است که می توانیم مانند پسر کوچک تر، هر حادثه ناخوشایندی را از جهت مثبت آن بنگریم و نسبت به هر لطفی که خداوند یا دیگران در حق ما می کنند، قدردان باشیم. کاملاً مختاریم و این همان چیزی است که موجب رضایت یا نارضایتی ما می شود.

«مترجم مرجان توکلی»

باور ما است که

برخی امور جزو باورهای همه ما است اما گاهی به دلیل بدیهی بودن، از آنها غافل می شویم مانند این اصول:

✿ زندگی، کوتاه‌تر از آن است که وقت خود را با آدم‌هایی بگذرانید که شادی شما را نابود می‌کنند.

✿ تنها بودن، از داشتن یک شریک بد، بهتر است.

✿ «نه گفتن به موقع»، فرصت لازم برای پاسخ مثبت دادن به موقعیت‌های مناسب را فراهم می‌سازد.

✿ زمانی که دست از تعقیب بدی‌ها برمی‌دارید، به خوبی‌ها فرصت می‌دهید تا خودشان را به شما برسانند.

✿ می‌توانید خودتان موانع را از سر راه بردارید یا منتظر دیگران بمانید تا این کار را انجام دهند. مهم این است که موانع برداشته شوند.

✿ در زندگی، از هر دست که بدهید، از همان دست پس می‌گیرید. اگر عشق می‌خواهید، عشق بورزید. اگر دوست می‌خواهید، رفتار دوستانه‌ای داشته باشید.

✿ بدبینی، شاید گاهی قانع‌کننده باشد اما هرگز کارساز نیست.

❖ همه دیر یا زود و اغلب به شکل غیرمنتظره از این دنیا می‌روند.
 دانستن همین نکته، نشانه این است که شما زنده‌اید و فرصت دارید
 اوقات باقیمانده خود را ارزشمند سازید.
 ❖ تنها رقیب شما یک نفر است: خودتان. شما با خودتان رقابت
 می‌کنید تا در نوع خود بهترین باشید.
 ❖ زمانی که تلاش می‌کنید شخص دیگری باشید، قطعاً از خودتان
 بیزار می‌شوید و شخصیت خود را هدر می‌دهید.
 «سولماز فروتن، موفقیت»

کرامت شیخ

شیخ ابوالحسین نوری از راهی می‌گذشت، دهقانی را دید که
 خرس مرده، بارش افتاده و خودش ایستاده بود و گریه می‌کرد.
 شیخ دلش برای او سوخت، به خر نزدیک شد و سر پایی به حیوان
 زد و گفت: «برخیز که جای خوابیدن نیست.» خر فوراً از جا بلند
 شد. مرد دهقان شاد شد، بار را روی خر گذاشت و رفت. مردم
 شهر وقتی چنین کرامتی را از شیخ شنیدند، گرد او جمع شدند.
 آنان دست شیخ را می‌بوسیدند و پشت سرش راه می‌رفتند.

وقتی شیخ آن همه غوغا و سروصدای مردم را دید، به دکان بقالی رفت و نشست و شروع به خوردن سبزی‌های بقالی کرد. او در حال خوردن سبزی‌ها، با بقال مزاح می‌کرد. مردم وقتی این حالت شیخ را دیدند، به گمان اینکه سست عقل است، از گرد او پراکنده شدند. شیخ به یکی از مریدان که همراهش بود، گفت: «وضعیت این جماعت همین است که دیدی: به اشاره‌ای بیایند و با تغییر حالتی بروند. برخیز تا فرصت داریم، به دنبال کار خود برویم.»

«محمود برآبادی»

در خدمت آرامش روح

علاقه بی‌قید و شرط را امتحان کنید آیا گاهی احساس کرده‌اید که اگر شخص خاصی طور دیگری رفتار می‌کرد، او را بیشتر دوست داشتید؟ چه شروط و انتظاراتی از دوستان خود دارید و در مقابل، خواسته دیگران از شما چیست؟ علاقه‌ای که با شرط و شروط همراه باشد، بر رابطه‌ها فشار می‌آورد، در حالی که علاقه بی‌قید و شرط، قلب‌ها را به هم نزدیک می‌کند. یاد بگیرید که

بی‌قید و شرط عشق بورزید و مردم را همان‌طور که هستند، دوست داشته باشید. اگر زمانی از کسی ناراحت شدید، به خود بگویید: «من، او را همان‌طور که هست، دوست دارم. این نوع دوست داشتن، بخشش و صلح در پی دارد.»

قدردانی خود را نشان دهید ما در بیشتر مواقع، وقت و انرژی خود را صرف روابط ضعیف‌مان می‌کنیم و توجهی به روابط عمیقی که دلگرم‌کننده هستند و باعث پیشرفت ما می‌شوند، نداریم. آیا دوستی پیدا کرده‌اید که همیشه حاضر به شنیدن حرف‌هایتان باشد؟ آیا کسی هست که همیشه حاضر باشد در اصلاح امور به شما کمک کند؟ آیا از کسانی که از نظر عاطفی، شما را حمایت می‌کنند قدردانی می‌کنید؟ ارزش دادن به انسان‌های خوب، بسیار ساده است. به یاد داشته باشید، قدردانی و حمایت خود را به کسانی که از شما حمایت می‌کنند، نشان دهید. آنها بهترین دوستان شما هستند، فراموش نکنید که از آنها تشکر کنید.

«سپیده خلیلی»

استاد راهنما

یک روز آفتابی، خرگوشی در خارج از لانه خود با جدیت تمام در حال تایپ کردن بود. در همین حال، روباهی او را دید و گفت: خرگوش! داری چه کار می‌کنی؟ خرگوش جواب داد: دارم پایان‌نامه می‌نویسم. روباه گفت: جالبه! حالا موضوع پایان‌نامه‌ات چیست؟ خرگوش پاسخ داد: در مورد این که یک خرگوش چگونه می‌تواند یک روباه را بخورد، مطلب می‌نویسم. روباه گفت: احمقانه است، هر کسی می‌داند که خرگوش‌ها، روباه نمی‌خورند. خرگوش گفت: مطمئن باش که می‌توانند این کار را بکنند، من می‌توانم این را به تو ثابت کنم، دنبالم بیا.

خرگوش و روباه با هم داخل لانه خرگوش شدند و بعد از مدتی خرگوش به تنهایی از لانه خارج شد و با شتاب به نوشتن ادامه داد. در همین حال، گرگی که از آنجا رد می‌شد، پرسید: خرگوش، داری چه می‌نویسی؟ خرگوش گفت: دارم روی پایان‌نامه‌ام که یک خرگوش چگونه می‌تواند یک گرگ را بخورد، کار می‌کنم. گرگ گفت: تو که تصمیم نداری این مزخرفات را چاپ کنی؟!

خرگوش پاسخ داد: مسأله‌ای نیست، می‌خواهی به تو ثابت کنم که این‌ها مزخرف نیست؟ سپس همراه گرگ وارد لانه‌اش شد. خرگوش پس از مدتی به تنهایی از لانه خارج شد و به کار خود ادامه داد.

در لانه خرگوش، در یک گوشه موها و استخوان‌های روباه و در گوشه دیگر، موها و استخوان‌های گرگ ریخته شده بود. در گوشه دیگر لانه هم شیر قوی هیکلی در حال تمیز کردن دندان‌های خود بود!

هیچ مشکلی نیست که موضوع پایان‌نامه شما چه باشد یا پیش از شروع آن، چه اندازه اطلاعات مفیدی در باره پایان‌نامه‌تان داشته باشید! آنچه مهم است، این است که استاد راهنمای شما کیست!

«توتویی، امیررضا آرمیون»

رمزهای معاشرت

👉 رازی را که نمی‌توانید در دل خود حفظ کنید، چگونه از دیگری انتظار دارید آن را در دل خود حفظ کند.

👉 اگر مایلید ازدواج موفق داشته باشید، پیش از ازدواج، چشم‌ها را خوب باز کنید و پس از آن، چشم‌ها را کمی روی هم بگذارید.

➡ **اختلاف خانوادگی و گله‌گذاری زناشویی را در داخل خانه و حتی به دور از چشم فرزندان حل کنید نه جلوی دوستانی که قرار است ساعاتی را با آنها بگذرانید. حریم خانواده را حفظ کنید و هرگز دوستان را در اختلافات خود به شهادت نگیرید و وادار به پشتیبانی از خود نکنید.**

رعایت ادب در همه حال برای یک فرد مؤدب، خانه، اداره، مجلس میهمانی و داخل اتوبوس تفاوتی ندارد. سعی کنید در همه حال مؤدب باشید. البته ادب را با عبوس بودن اشتباه نگیرید، اگر دیگران عبوس هستند، شما خوشرو باشید. هزینه یک لبخند، بسیار کمتر از هزینه برق است! این در حالی است که لبخند بسیار بیشتر از برق، روشنایی می‌بخشد. فکر نکنید ادب باید فقط در مواقع به‌خصوصی به‌کار گرفته شود بلکه همیشه و در همه حال باید با ادب بود. جزو افرادی نباشید که فقط در حضور چند شاهد مؤدب هستند.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

دفتر دانش

❧ اولین ملتی که قاره آمریکا را کشف کردند، ایرانیان بودند.
کریستف کلمب و واسکودوگاما پس از خواندن کتاب‌های ایرانی که
در کتابخانه واتیکان بوده به فکر قاره‌پیمایی افتادند.

❧ اولین سیستم استخدام دولتی به صورت لشکری و کشوری شامل
۴۰ سال خدمت و سپس بازنشستگی و گرفتن مستمری دائم را
کوروش کبیر در ایران پایه‌گذاری کرد.

❧ عجایب هفت‌گانه به هفت بنای تاریخی اطلاق می‌شود که از
لحاظ مهندسی بسیار پیشرفته و عظیم هستند. اسامی و مشخصات
این بناها توسط یک مورخ یونانی ثبت شد. ثبت این بناها بیشتر
جنبه سیاسی داشت و منظور از آن، نشان دادن قدرت اسکندر
مقدونی به جهانیان بود. به همین دلیل فقط بناهای موجود در
قلمرو یونان در این فهرست ثبت شدند و بناهایی مانند دیوار چین
و تخت جمشید که بی‌شک یک‌ه‌تازان بی‌رقیب صنعت معماری باستان
بودند، در این فهرست ثبت نشدند. عجایب هفت‌گانه عبارتند از:
مقبره هالی‌کارناسوس، مجسمه زئوس در یونان، فانوس
الکساندریا، باغ‌های معلق بابل در عراق کنونی، معبد آرتمیس در

ترکیه امروزی، مجسمه عظیم الجثه رودس در یونان، اهرام ثلاثه مصر.

«ایران پرنده»

گردشگری در قشم

دره ستاره‌ها در غرب جزیره قشم و در نزدیکی روستای «برکه خلف»، پدیده زمین‌شناسی حیرت‌انگیزی وجود دارد. اهالی محل می‌گویند روزگاری ستاره‌ای از آسمان به جزیره افتاده و در برخورد با زمین، شکل‌های خاصی را پدید آورده است. در زبان محلی به این منطقه، «ستاره افتیده» می‌گویند و داستان‌ها و افسانه‌های خیالی زیادی درباره آن نقل می‌کنند. مردم اعتقاد دارند با فرا رسیدن شب، ارواح در این منطقه جمع می‌شوند و صداهایی از این دره به گوش می‌رسد. دره ستاره‌ها پر از تندیس‌های پِچاپِچ مانند ستون کاخ‌های ویرانه است. این شکل‌ها، محصول فعالیت باد، آب و فرسایش زمین است که چنین شکل‌های هیولاگونه‌ای به وجود می‌آورد.

تنگه چاهکوه در دل یک کوه سنگی، شکافی بُرش‌خورده به شکل ضربدر، تنگه‌ای به وجود آورده که در گذشته مکانی مقدس

شمرده می‌شد. از یک سو دست طبیعت، بدنه و سکوها و دالان‌های پر پیچ و خم را ایجاد کرده و از سوی دیگر، دست انسان چند حلقه چاه در بستر تنگه حفر کرده است. این چاه‌ها قرن‌ها پیش، منبع مهم تأمین آب شیرین برای این بخش از جزیره به‌ویژه در سال‌های بی‌آب بوده است.

جنگل‌های حرا «مانگرو» این جنگل‌های دریایی منحصر به فرد، از مهم‌ترین مناطق رویش گونه‌های رو به انقراض گیاهان جهان هستند و به وسعت ۲۰۰ کیلومتر مربع در شمال غربی قشم واقع شده‌اند. جنگل‌های حرا به‌جای آب شیرین، از آب شور دریا سیراب می‌شوند. این جنگل‌ها گاهی زیر آب می‌روند و گاه از آب سر برمی‌آورند. جزر و مد از عوامل اصلی اکوسیستم منحصر به فرد این منطقه است. حرا گیاهی است از تیره شاه‌پسند که به شکل درختچه می‌روید و جنگل‌های آن، زیستگاه انواع آبزیان و پرندگان است. از میان این موجودات می‌توان پرندگانی همچون مرغ ماهیخوار، حواصیل، لک‌لک و دوزیستانی مثل خرچنگ، میگو

و قورباغه را نام برد. پرندگان هنگام مد دریا، روی شاخه به انتظار جزر می‌نشینند تا خرچنگ‌ها را برمایند.

درخت حرا در خردادماه به گل می‌نشیند و گل‌های زرد کوچک آن در زمینه سبز شاخ و برگ‌ها، بسیار زیبا و عطر آگین است. در اواخر تیرماه، گل‌ها به میوه کوچکی تبدیل می‌شوند. دانه درخت حرا روی درخت مادر جوانه می‌زند. سپس از آن جدا می‌شود و در گل‌ولای پای درختان فرو می‌رود و نهال جدیدی به‌وجود می‌آورد. به همین دلیل، آن را «زنده‌زا» نیز می‌نامند.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

ورزش و فعالیت‌های اجتماعی

فعالیت‌های جسمی و ورزش روزانه به رشد مهارت‌های اجتماعی کودکان کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده است، فعالیت‌های فیزیکی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند مهارت‌های اجتماعی مثل راهنمای گروه بودن و یکدلی را تجربه کنند. این تجربیات به رفتارهای سالم در نوجوانی منجر می‌شود. تحقیقات گذشته نشان داده بود ورزش‌های گروهی و فعالیت‌های فیزیکی، باعث اعتماد به نفس کودکان می‌شود. اگر افراد علاوه بر ورزش، تغذیه مناسبی

داشته و از دود سیگار دور باشند، به لحاظ سبک زندگی و احساس همدلی، در سطح بالایی قرار می گیرند.

محققان ۷۰۹ دانش آموز مقطع ابتدایی را به لحاظ قد، وزن، فشارخون، گلوکز خون و کلسترول آزمایش کردند و پرسشنامه‌ای را در باره تغذیه روزانه، ورزش، هدایت گروه و احساس همدلی برای همه این کودکان پر کردند. نتایج تحقیق نشان داد، کودکانی که روزانه ۲۰ دقیقه بیشتر از سایرین ورزش و فعالیت جسمانی دارند، مهارت هدایت گروه و سرپرستی را بیش از دیگران دارا هستند. آنان همچنین استعداد بالاتری در یکدلی از خود نشان دادند.

از آنجا که فعالیت‌های جسمانی و ورزش‌های تیمی و کلاس‌های ورزش برای سلامت جسمی افراد مفید است، کودکانی که سرپرستی گروه را بر عهده می گیرند و همدلی بیشتری نسبت به دوستان دارند، بیشتر به سلامت جسم خود اهمیت می‌دهند. در نتیجه، سلامت قلب و عروق آنان بیشتر از سایرین است. رفتارهای سلامتی با دیگر رفتارها ارتباط دارد پس مدرسه بهترین مکان

برای کمک به کودکان است تا با کاربرد شیوه‌های فوق، آنان را نسبت به خود و دیگران علاقه‌مندتر کند.

«ابراهیم کربلایی»

عرفا و غذای حلال

خداوند سبحان در مورد غذای حلال در قرآن کریم فرمود: «ای رسولان ما! از غذاهای پاکیزه حلال تناول کنید و به نیکوکاری و اعمال صالح بپردازید که من به هر چه می‌کنید، آگاهم.» خداوند متعال در این آیه شریفه، استفاده از غذای پاک و حلال را بر عمل صالح مقدم آورده و عمل صالح را نتیجه مصرف چنین غذایی ذکر فرموده است. تا خوراک بنده خدا حلال نباشد، دل‌وجان او به سوی طاعت حق کشی ندارد.

پیامبر اکرم (ﷺ) فرمودند: «خوراک خود را پاک و حلال کن تا دعای تو مستجاب شود.» این روایت از رسول اکرم (ﷺ)، گویای این مطلب است که غذای حلال و بدون شبهه چه نقش مهمی در استجاب دعاها دارد. متأسفانه در روزگار کنونی، مال بسیاری از مردم با مال حرام و شبهه‌ناک آمیخته شده و سبب آن شده که دعاهای آنها مقبول درگاه الهی واقع نشود.

آیت ۱... بهجت فرمودند: «خوردن غذای شبهه‌ناک و خوردن غذای کسی که از حرام پرهیز ندارد، هر چند جایز است ولی انسان را مریض و از عبادت محروم می‌کند یا سبب سلب توفیق از او می‌شود.» منظور از غذای پاک و بدون شبهه در فرمایش آیت ۱... بهجت، غذاهایی هستند که از مال شخصی به دست آمده باشند که مقید به رعایت اصول شرعی مانند پرداخت خمس و زکات باشد.

مرحوم کربلایی احمد تهرانی فرمودند: «روزی به منزل یکی از اقوام رفتیم و ایشان سفره مناسبی را فراهم کرده بود. از آنجا که می‌دانستم ایشان خمس مالش را نمی‌پردازد، از خوردن غذا خودداری کردم اما به ناچار یک استکان چای نوشیدم. به محض آن که از منزل ایشان خارج شدم، حالت تهوع شدید گرفتم و تا دو روز هرچه خوردم، بالا می‌آوردم. از اینجا بود که فهمیدم به هیچ وجه نباید لقمه شبهه‌ناک خورد.»

آیت ۱... کوهستانی نیز اهمیت خاصی برای تغذیه سالم قائل بودند و اثر غذا در روح و روان آدمی را بسیار شگرف و چشمگیر

می‌دانستند. ایشان درباره تأثیر غذا در انسان می‌فرمودند: «اثر غذا در انسان بسیار زیاد است. انسان وقتی غذا می‌خورد، بخشی از غذا تبدیل به خون می‌شود و به مغز می‌رسد. در نتیجه اگر غذا طیب و طاهر نباشد، بر افکار انسان تأثیر می‌گذارد و افکار شیطانی ناشی از تأثیر غذاهای ناپاک است. من گاهی که فکرهای نامناسب به ذهنم می‌آید، بلافاصله می‌اندیشم که امروز چه چیزی خورده‌ام.»

«محمد بستان»

آسپرین

مصرف روزانه آسپرین به رقیق شدن خون و جلوگیری از تشکیل پلاکت کمک می‌کند و خطر حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد. احتمال وقوع عوارض قلبی-عروقی در ساعات صبح، سه برابر بیشتر از بقیه ساعات شبانه‌روز است؛ یعنی زمانی که فشارخون و فعالیت پلاکت‌ها در بالاترین حد است.

در مطالعه تازه محققان، ۲۹۰ بیمار قلبی تحت بررسی قرار گرفتند که برای جلوگیری از حمله قلبی و سکته مغزی، آسپرین مصرف می‌کردند و مصرف روزانه آنها ۱۰۰ میلی‌گرم بود. محققان

دریافتند که وقتی آسپرین شب‌ها مصرف شود، فعالیت پلاکت خون در صبح کاهش بیشتری دارد. با این حال، فشارخون در هر دو مرحله یکسان بود.

البته ممکن است، مصرف روزانه آسپرین به بدن صدمه بزند و احتمال خونریزی داخلی را افزایش دهد. افرادی که سابقه مشکل قلبی یا مغزی دارند، می‌توانند از قرص آسپرین استفاده کنند اما هرگز خودسرانه آسپرین مصرف نکنند. برای افرادی که آسپرین استفاده کرده‌اند، خطر سکته منجر به مرگ، ۲۰ درصد کاهش یافته است اما احتمال خطر خونریزی داخلی ۳۰ درصد افزایش داشته است.

«ماهنامه مطب»

سین سودمند

میوه سنجد دارای ویتامین‌های آ، ب و کا است و به این دلیل در درمان خونریزی‌ها، اسهال خونی و بواسیر مفید است. میوه خشک و برگ درخت سنجد دارای اثر قابض و تب‌بر است. سنجد بادشکن، ضد یرقان، تقویت کننده معده، قلب و حافظه است. همچنین در رفع استفراغ و دفع صفرا به‌خصوص برای کودکان

مفید است. سنجد به علت داشتن مواد معدنی برای تقویت کلیه‌ها، تکرر ادرار و درمان پوکی استخوان خواص درمانی زیادی دارد. مصرف سنجد برای افرادی که به اسهال، درد پا، ورم کبد، استفراغ، خونریزی، زخم روده، سردرد، صفرا و ناراحتی قلب و معده مبتلا هستند سودمند است. گل سنجد دارای اثر تب‌بر است و در طب سنتی، بوییدن این گل برای افراد مبتلا به فلج و لقوه توصیه شده است. برای جلوگیری از ریزش موها، درد و ورم مفاصل توصیه شده است که برگ سنجد را در روغن زیتون بجوشانید و بر موضع درد بمالید.

زیاده‌روی در مصرف سنجد موجب ناراحتی دستگاه گوارش به‌خصوص یبوست و سوء هاضمه می‌شود و مصرف آن برای افراد مبتلا به حصه ممنوع است.

«کاظم کیانی»

شگردهای کدبانو

نرم نگه داشتن پتو نرم و پرزدار نگه داشتن پتوهای پشمی و کتانی پس از شست‌وشو، همیشه برای خانم‌ها دغدغه‌آفرین است.

با اضافه کردن دو فنجان سرکه سفید به آب مورد استفاده برای شست و شو، این مشکل تا حد زیادی برطرف می‌شود. البته به یاد داشته باشید که هرگز ماده شوینده بخاردار و سرکه را با هم به آب اضافه نکنید زیرا گازی خطرناک از آن متصاعد می‌شود.

تازه کننده هوا چرا پول خود را برای خرید اسپری‌های تازه کننده و بوگیر هوا خرج می‌کنید؟ بیایید خودتان در منزل، تازه کننده هوا تهیه کنید. می‌توانید چهار پیمانه آب را با چهار قاشق چای خوری جوش شیرین مخلوط کنید و در یک اسپری آب بریزید و آن را در هوا اسپری کنید. این محلول بوهای موجود در هوا را از بین می‌برد. مخلوط یک قاشق چای خوری جوش شیرین، یک قاشق غذاخوری سرکه سفید و دو پیمانه آب هم برای از بین بردن بو و تازه کردن هوای اتاق مفید است.

برطرف کردن بوی سیگار برای جلوگیری از بجا ماندن بوی سیگار، یک کاسه کوچک سرکه را در گوشه اتاق قرار دهید یا همیشه قدری جوش شیرین در جا سیگاری بگذارید، این کار از نیم سوز شدن ته سیگار هم جلوگیری می‌کند.

«سین هشتم، سعیده یراقی»

موسم لبخند

😊 یکی وارد دکان شیرینی‌فروشی شد و با شتاب مشغول خوردن زولبیا شد. فروشنده برای بیرون کردن او چوب برداشت و شروع کرد به کتک‌زدن او. آن شخص گفت: واقعا عجب شهری! شبیه بهشت است که کاسب‌های مهربان آن، با زدن چوب و چماق، بندگان خدا را مجبور به خوردن زولبیا می‌کنند!

😊 سربازی که همیشه از جرأت زیاد خود لاف می‌زد، از میدان جنگ رو برگرداند و با سرعت تمام در حال فرار بود. یکی از دوستانش پرسید: پس آن جرأت و شجاعتی را که می‌گفتی، حالا کجاست؟ سرباز فراری گفت: حالا در پاهایم به‌طوری بروز کرده که هیچ فرصت مکث و گفت‌وگو ندارم!

😊 در یکی از مجالس آواز، خواننده معروفی مشغول خواندن بود. یکی از حاضران هم آهسته اما با صدای بدی آوازه‌ای خواننده را تکرار می‌کرد! شخصی که پهلویش نشسته بود، گفت: عجب نادانی است. زمزمه کننده شنید و با اعتراض گفت: آقا، به

من می‌فرمایید؟ آن شخص گفت: خیر، به این آواز خوان می‌گویم
که نمی‌گذارد آواز شما را درست بشنویم و مستفیض شویم!
😊 روزی حکیم انوری از بازار بلخ می‌گذشت که دید مردی در
وسط بازار ایستاده است و قصاید او را به نام خود می‌خواند و
مردم هم او را تحسین می‌کنند! انوری از آن شخص پرسید: این
اشعار از کیست؟ گفت: انوری! انوری پرسید: انوری را می‌شناسی؟
مرد جواب داد: چه می‌گویی، من خودم انوری هستم! انوری
خندید و گفت: دزد شعر شنیده بودیم ولی دزد شاعر ندیده بودیم!