

با افتخار تقدیم می‌شود

۲	 دو ضلع دانش
۴	 سوره نجات دهنده
۶	 مسابقه خوبی‌ها
۷	 می‌کند سعی صفایت یا علی
۹	 اعتماد به نفس
۱۰	 حال خوب
۱۲	 تأمل بر انگیز
۱۳	 کار مسیحا می‌کنی
۱۵	 روح سبز داشته باشید
۱۸	 سگ‌اندار زندگی
۱۹	 طبق عرف جامعه
۲۱	 لذت از کار و زندگی
۲۲	 گشتی در شیراز دلنواز
۲۴	 سرنخ‌های علمی
۲۵	 پایین نیامدن وزن
۲۷	 انرژی بیشتر با تغذیه
۲۹	 مفید مثل کاهو
۳۱	 نکات یخچالی
۳۳	 همیشه خندان

دو ضلع دانش

هنگامی که وارد ماه اردیبهشت می‌شویم، زیبایی‌های بهار به اوج خود می‌رسد و بهشت طبیعت در برابر دیدگان آدمیان به نمایش درمی‌آید. زیبایی‌های این ماه فقط منحصر به اوج خودنمایی بهار نیست بلکه در کشور ایرانیان با فرهنگ و متمدن، ماه اردیبهشت، ماه بهار دانش است و دو ضلع دانایی در میانه این ماه برای همه برجسته‌تر می‌شوند.

گرامیداشت مقام والای معلم از یک سو و برگزاری نمایشگاه کتاب از سوی دیگر، هر ایرانی جویای علم و کمال را متوجه خود می‌کند هر چند که نباید اهمیت کسب دانش، مطالعه کتاب و تجلیل از جانشینان انبیا را در یک یا چند روز از سال خلاصه کرد. اگر کتاب‌ها حاصل کوشش‌های خستگی‌ناپذیر نویسندگان برای جاودانه ساختن دانش هستند، معلمان هم فانوس‌های روشنگر راه رسیدن به شهر دانش و بهره‌مندی از گنج‌های پنهان در صفحات کتاب‌ها محسوب می‌شوند.

نابینایان از فرصت‌های برابر با سایر افراد جامعه در زمینه کتاب

محروم هستند اما معلمانی که وظیفه سنگین آموزش به این افراد را بر عهده دارند، چندین برابر سایر معلمان انرژی صرف می‌کنند و برای رساندن دانش آموزان نابینا به دروازه‌های شهرداری، از جان مایه می‌گذارند. به همین دلیل تقدیر از ایثارگرانی که برای آموزش نابینایان تلاش می‌کنند باید به گونه‌ای برجسته‌تر از سایر معلمان باشد. شاید بتوان گفت، پیشرفت‌های علمی نابینایان و کسب موفقیت‌های قابل توجه در عرصه دانش، زیباترین جلوه تجلیل از معلمان گرامی آنان است.

خوشبختانه نابینایان ایران محرومیت خود از انبوه کتاب‌های مفید و ارزنده را تا حدودی از راه‌های دیگری جبران کرده‌اند. بارها در یک محفل رسمی یا در یک جمع دوستانه و خودمانی، ملاحظه کرده‌ایم که وقتی درباره یک موضوع خاص گفت‌وگو می‌شود، اطلاعات عمومی وسیع فرد نابینای حاضر در جمع، مراتب شگفتی و تحسین حاضران را برانگیخته است. اکنون که پیشرفت‌های پر شتاب فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی شامل حال نابینایان هم شده، از نسل جوان نابینا انتظار می‌رود خود را با این

پیشرفت‌ها همراه و اطلاعات خویش را کاملاً به‌روز کنند تا از قافله آگاهی و دانش عقب نمانند.

«سپیدار»

سوره نجات دهنده

سوره مُلک، شصت و هفتمین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۳۰ آیه و نام دیگر این سوره، «المنجیه» است.

از رسول خدا (ﷺ) روایت شده است: «هر کس در شب سوره ملک را قرائت کند، اجری مانند احیای شب قدر را خواهد داشت.» ایشان هر شب پیش از خواب، این سوره را قرائت می‌کردند.

در روایتی دیگر از آن حضرت نقل شده است: «دوست دارم که سوره ملک در قلب هر مؤمنی باشد.»

ایشان همچنین فرمودند: «بدانید سوره ملک از طرف قاری و صاحب این سوره، در روز قیامت مجادله می‌کند و برای او طلب آمرزش و مغفرت می‌کند.»

ابن عباس می‌گوید: مردی روی قبری نشست در حالی که نمی‌دانست آنجا قبر است. وی سوره ملک را قرائت کرد، ناگهان

صدای بلندی شنید که می‌گفت: «این سوره نجات دهنده است.»
این مطلب را به عرض پیامبر (ﷺ) رساندند. ایشان فرمودند:
«این سوره نجات دهنده از عذاب قبر است.»

امام باقر (ﷺ) نیز در فضیلت این سوره فرمودند: «سوره ملک،
سوره مانعه است و مانع از عذاب قبر می‌شود و در تورات نیز سوره
ملک نوشته شده است. هر کس شب‌ها این سوره را قرائت کند،
عملی پاک و زیاد و نیکو بجا آورده است و از گروه غافلان نوشته
نمی‌شود. من پس از نماز عشاء خود به حالت نشسته آن را قرائت
می‌کنم و پدرم امام سجاد (ﷺ) در شب و روز، این سوره را
قرائت می‌کرد. هر کس آن را قرائت کند، هنگامی که نکیر و منکر
از جانب پاهایش وارد قبرش می‌شوند، پاهایش به این دو فرشته
می‌گویند: شما را به بالاتر از من راهی نیست؛ زیرا این بنده خدا
به‌روی ما می‌ایستاد و سوره ملک را در شب و روز قرائت می‌کرد و
اگر از جانب شکم و سینه‌اش بیایند، به آنها گفته می‌شود که شما را
به این بنده راهی نیست؛ زیرا او سینه‌اش را جایگاه سوره ملک
قرار داده است و اگر نکیر و منکر از جانب سرش بیایند، زبانش به

آن دو می گوید: شما را به پایین تر از من راهی نیست؛ زیرا این بنده خدا به وسیله من سوره ملک را هر شب و روز قرائت می کرد.»

مسابقه خوبی ها

«پس در نیکی کردن، بر یکدیگر سبقت بگیرید.» سوره بقره آیه ۱۴۸.

خدایا! گاهی وقت ها فکر می کنم زندگی شبیه یک میدان مسابقه است که همه دارند در آن می دوند. همه می خواهند از هم جلو بزنند و برنده شوند و اول باشند. بعضی ها برای برنده شدن، تقلب می کنند؛ جرّزی می کنند و هزار جور کلک می زنند. برای همین گاهی زندگی به مسابقه ای خطرناک تبدیل می شود و خیلی ها در این مسابقه آسیب جسمی یا روحی می بینند. اما چقدر تأسفار است که در آخر مسابقه بفهمیم تمام مسیر را اشتباهی دویده ایم. در این صورت، همه ما شرکت کنندگان بازنده می شویم.

اما خدایا، تو خودت انسان ها را به مسابقه دعوت می کنی، البته مسابقه خوبی ها. افراد خوب هم با هم مسابقه می دهند، در

کارهای خوب از هم جلو می‌زنند و کسی که بیشتر خوبی می‌کند،
بیشتر به خدا نزدیک می‌شود. چه مسابقه قشنگی است دویدن
برای نزدیک‌تر شدن به تو. خدایا! دلم می‌خواهد در این مسابقه
شرکت کنم و با موفقیت آن‌را تمام کنم؛ مسابقه‌ای برای رسیدن به
تو.

«عرفان نظرآهاری»

می‌کند سعی صفایت یا علی
گشته محرم کعبه امشب از برایت یا علی
تا که بیند روی ماه جانفزایت یا علی
گرد شمع قامت تو کعبه باشد در طواف
عاشقانه می‌زند هر دم صدایت یا علی
جبرئیل با اذن حق از عرش اعلی تا زمین
با ملائک می‌کند سعی صفایت یا علی
عاشق دیدار روی تو جمله عرشیان
قدسیان صف بسته در کوی منایت یا علی
عشق ماند از کار تو بنهاده سر در پای تو
بر سر هر ذره چون باشد هوایت یا علی

خانه کعبه تولد یافت از میلاد تو
قبله شد این خانه از نور ولایت یا علی
چشمه زمزم ز شوق روی تو در التهاب
تا که بیند آن جمال دلربایت یا علی
ای یدا... فوق‌ایدیهم اندر شأن تو
این نشان از سوی حق باشد سزایت یا علی
شمع بزم آفرینش شد جهان روشن ز تو
شد ز میلادت عیان، نور هدایت یا علی
نه خدایی تو علی جان، نه جدایی از خدا
کسی مقامت را نداند جز خدایت یا علی
گر مرا روز جزا در آتش دوزخ برند
صبر بنمایم چه سان من در فراق تو یا علی؟
ما محبان توایم اما گنهکاریم ما
تو بکن در نزد حق از ما شفاعت یا علی
چون کنی پیر غلام خود را قبول
او نخواهد از خدا جز این عطایت یا علی

اعتماد به نفس

*** شما می‌توانید از عهده هر کاری بر آید به شرط آن که واقعاً خواستار آن باشید.**

*** مردم عادی، امید و آرزو دارند اما افراد متکی به نفس، هدف و برنامه دارند.**

*** عدم توانایی یا نداشتن شرایط مناسب، دلیل پیشرفت نکردن شما نیست بلکه مانع واقعی، نداشتن اعتماد به نفس است.**

*** هیچ محدودیتی در توانایی انجام کار ندارید جز محدودیت‌هایی که خودتان در ذهنتان ایجاد می‌کنید.**

*** رؤیاهای بزرگ داشته باشید. فقط رؤیاهای بزرگ می‌توانند روحیه و ذهن شما را فعال نگه دارند.**

*** ترس و تردید، دشمنان اصلی موفقیت و کامیابی هستند.**

*** آینده متعلق به کسانی است که خواستار آن هستند. از همین امروز تصمیم بگیرید، هر چه را در زندگی آرزو دارید طلب کنید.**

*** انسان‌هایی که اعتماد به نفس دارند، خودشان را با دیگران مقایسه نمی‌کنند. فقط خود را با بهترین کسی که می‌توانند باشند،**

مقایسه می کنند.

*** هر جا می روید، پیش فرضتان این باشد که موفق می شوید و انتظار داشته باشید که مورد محبت و توجه دیگران قرار بگیرید.**

*** شما بزرگترین معجزه طبیعت هستید و هرگز نه در گذشته و نه در آینده نظیر شما نبوده و نخواهد بود.**

*** لازم نیست کسی غیر از خودتان باشید، فقط کافیت از کسی که قبلاً بوده اید، بهتر باشید.**

*** هیچ مشکلی وجود ندارد که شما قادر به حل آن نباشید، هیچ مانعی وجود ندارد که شما قادر به برداشتن آن نباشید و هیچ هدفی وجود ندارد که شما قادر به رسیدن به آن نباشید به شرط اینکه بخواهید.**

«گردآوری: اشرف رحمانی، کورش طارمی»

حال خوب

رستورانی در اوزاکای ژاپن طی کمتر از دو سال فعالیت، آن قدر مشهور شد که ثروتمندان معروف و تجار بزرگ، از هر گوشه شهر خود را برای صرف ناهار یا شام به آن رستوران می رساندند. آنها حتی میهمانی های بزرگ خود را در این رستوران برپا می کردند.

کار به جایی رسید که رئیس رستوران با خودش فکر کرد: حالا که ثروتمندان برای خوردن غذاهای من اینطور سر و دست می‌شکنند، چرا قیمت غذاها را بالا نبرم؟ آنها که اعتراض نمی‌کنند!

سپس به مسئولان رستوران دستور داد قیمت غذاها را در منو ۱۰ درصد بالا ببرند. وقتی اعتراضی نشنید، قیمت‌ها را ۲۵ درصد افزایش داد و سرانجام قبل از پایان سال سوم، قیمت غذاها را دو برابر کرد در حالی که مشتریان اعتراض نمی‌کردند. درآمد این رستوران چندین برابر و رئیس رستوران، جزو ثروتمندان شهر شده بود ولی یک چیز را نمی‌فهمید، چرا حالش به خوبی روزهای گذشته و اوایل کار رستوران نبود؟ چرا خوشحال نبود؟ هر قدر فکر می‌کرد، علتش را نمی‌فهمید.

یک‌روز مشاهده کرد که در میان مشتریان، مردی از طبقه ضعیف جامعه ایستاده و همان‌طور که قیمت‌ها را نگاه می‌کند، پول‌هایش را هم می‌شمارد. مشتری چند بار این کار را تکرار کرد و در پایان هم از خوردن غذا منصرف شد و خواست بیرون برود که رئیس رستوران با عجله به طرفش دوید. دستش را گرفت و در میان بهت

ثروتمندان، مرد را پشت بهترین میز رستوران نشاند و به او گفت: «شما به منو کاری نداشته باش، آن قیمت‌ها مال مفتخورهای شهر ماست.»

بلافاصله منوی دو سال قبل را جلوی مرد گذاشت و ادامه داد: «حالا انتخاب کنید!» مرد ضعیف با خوشحالی غذایی را سفارش داد. آخر شب که رستوران تعطیل شد، صندوقدار به رئیس گفت: «علت کار امروز شما چه بود؟ شما هرگز به ثروتمندان هم اینقدر احترام نمی‌گذاشتید؟» رئیس لبخندی زد و گفت: «موقعی که مرد داشت پول‌های اندکش را می‌شمرد، یاد گذشته خودم افتادم و به همین خاطر حالم خوب شد و به سراغش رفتم.»

روز بعد، رستوران با قیمت‌های دو سال قبل، کارش را آغاز کرد و با اینکه درآمزش نصف شد اما مشتریانش دو برابر شدند. از آن پس، حال آقای رئیس همیشه خوب بود!

«ناهید قادری‌نسب»

تأمل بر انگیز

شرط دعا آنگاه که غرور کسی را له می‌کنی، آنگاه که کاخ آرزوهای کسی را ویران می‌کنی، وقتی شمع امید کسی را

خاموش می‌کنی، آنگاه که بندهای را نادیده می‌انگاری و
گوشات را می‌بندی تا صدای خرد شدن غرورش را نشنوی،
آن وقت که خدا را می‌بینی و به بنده خدا بی‌توجهی می‌کنی،
دستانت را به سوی چه کسی بلند می‌کنی تا برای خوشبختی
خودت دعا کنی؟! برای اینکه صدای دعاهایت شنیده شود،
انعکاس اعمال در هستی را بشنو.

چهار اصل مهم از عالمی پرسیدند: «زندگی خود را بر چه
اصولی بنا کرده‌اید؟» گفت: «بر چهار اصل؛ دانستم که رزق مرا
کس دیگری نمی‌خورد، پس آرام شدم؛ دانستم که خدا مرا
می‌بیند، پس حیا کردم؛ دانستم که کار مرا دیگری انجام نمی‌دهد،
پس تلاش کردم؛ دانستم که پایان کارم در این دنیا مرگ است،
پس مهیا شدم!»

کار مسیحا می‌کنی

از یک کلام جانفزا، صد مرده احیا می‌کنی

هنگام تعلیم سخن، کار مسیحا می‌کنی

هر دم که می‌گویی سخن، جان می‌دهی ما را به تن

در جان دمیدن در بدن، اعجاز عیسی می‌کنی
با دانش خود هر زمان، بخشی حیات جاودان
خضری و آب زندگی، در ساغر ما می‌کنی
دستت چو از گچ شد سپید، آید ید بیضا پدید
یعنی به هنگام عمل، اعجاز موسی می‌کنی
نوحی و با کشتی خود، ما را به ساحل می‌بری
چون ناخدایی با خدا، رو سوی دریا می‌کنی
موسی یدی، عیسی دمی، فرزند پاک آدمی
در کارِ آدم پروری، پیغمبری‌ها می‌کنی
احمد معلم بوده است، خود این سخن فرموده است
با پیروی از نقش او، نقش خود ایفا می‌کنی
شغل تو شغل انبیا، گفت تو گفتار خدا
اقرأ به اسمہ گویی و درس خود انشا می‌کنی
نادان از جان مرده را، وان کورِ دل افسرده را
با معجز خود هر دو را، دانا و بینا می‌کنی
با مهر و با لطف و صفا، دل را تسلی می‌دهی

با دانش و دین و هنر، جان را مصفا می‌کنی
بس قوه‌ها آید به فعل، از قدرت گفتار تو
هر غنچه نشکفته را، چون گل شکوفا می‌کنی
انسانِ انسان پروری، گر در حقیقت بنگری
در نقش شاگردان خود، خود را تماشا می‌کنی
تنها نه با علم و عمل، اندیشه‌ها می‌پروری
از عشق در دل‌های ما، صد شور برپا می‌کنی
در پرتو خود ساختی، از ذره‌ها خورشیدها
هر روز خورشید دگر، تقدیم دنیا می‌کنی
هرگز نداری غیر حق، از حق تمنای دگر
گر غیر حق باشد یقین، ترک تمنا می‌کنی

«علي مظاهري»

روح سبز داشته باشید

👉 سعی کنید حسادت را ترک کنید. کسی که به او حسادت می‌کنید، از این حس شما آزار نمی‌بیند حتی اگر متوجه حسادت شما شود، به خودش می‌بالد که از شما برتر و بالاتر است و موجب حسادت شما شده. بجای حسادت سعی کنید آنچه را می‌خواهید،

با تلاش مثبت کسب کنید.

➡ احساس تنفر از دیگران را از خودتان دور کنید. زندگی بسیار کوتاه است و تنفر فقط وقت شما را بیهوده هدر می‌دهد. تأثیرات منفی تنفر هم مانند حسادت فقط به خودتان آسیب می‌زند نه کسی که از او متنفرید.

➡ گذشته‌های بد را فراموش کنید. مرتب اشتباهات اعضای خانواده را یادآوری نکنید زیرا با این کار، خوشی‌های زمان حالتان را هم از دست می‌دهید.

➡ هیچ‌کس غیر از خودتان نمی‌تواند شما را خوشحال کند. تا خودتان نخواهید، خوشحالی به سراغتان نمی‌آید. به زور هم که شده لبخند بزنید، بعد از چند دقیقه متوجه می‌شوید احساس بهتری دارید.

➡ زندگی، درست مانند مدرسه است، در مدرسه همیشه درس‌هایی بود که آنها را دوست نداشتیم اما باید آنها را می‌خواندیم. مشکلات مانند همان درس‌ها هستند، باید از آنها عبور کنیم.

👉 نمی‌توانید همه را با خودتان موافق کنید پس اینقدر با دیگران بحث نکنید زیرا قرار نیست همه با افکار هم موافق باشند.

👉 بعضی اوقات کمی وقت بگذارید تا با دوستان قدیمیتان تماس تلفنی بگیرید. شنیدن خبرهای جدید از کسانی که دوستشان دارید، حال خوبی به شما می‌دهد.

👉 فقط و فقط به خاطر خودتان اشتباهات دیگران را ببخشید. اینکه دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند، هیچ اهمیتی ندارد. بیهوده خودتان را به آب و آتش نزنید که نظر دیگران در مورد خودتان را تغییر دهید.

👉 از هر کس و هر چیز که آزارتان می‌دهد دوری کنید. اگر دوستی دارید که از بودن با او در عذابید، چرا ارتباط با او را به اجبار حفظ می‌کنید؟ اگر لباسی دارید که در آن معذب هستید، چرا آن را نگه داشته‌اید؟

👉 خودتان را درگیر مسائل آزار دهنده نکنید. همان‌گونه که خوشی‌ها می‌گذرند، بدی‌ها هم می‌گذرند. زمانی که سختی‌ها تمام می‌شوند، چقدر زندگی خوب و لذت بخش می‌شود.

👉 شک نکنید، خوشی‌ها و خوبی‌ها همیشه پشت در نشسته‌اند، کافی است متوجه آنها شوید.

👉 به شاد بودن دیگران کمک کنید تا خودتان هم شاد شوید.

👉 مصرف سبزیجات و میوه‌ها را بیشتر کنید تا جسم و روحتان شاداب‌تر شود.

👉 اجازه ندهید انرژی مثبت، شور، شادی و همدلی با دیگران از شما دور شود.

«مجله موفقیت»

سگ‌اندار زندگی

شبی یک کشتی بخار، در حالی که دریا را می‌پیمود، گرفتار توفان شد. کشتی چنان تکان می‌خورد که همه مسافران بیدار شدند. آنها وحشت‌زده، تعادل خود را از دست داده بودند و فریاد می‌زدند، عده‌ای هم دعا می‌کردند. دختر هشت‌ساله ناخدا هم که در کشتی بود، با سروصدای بقیه از خواب بیدار شد. از مادرش پرسید: «چه شده؟» مادر گفت که توفانی عظیم و غیر منتظره پیش آمده است. کودک ترسید و پرسید: «آیا پدر پشت سکان است؟» مادر پاسخ داد: «بله، او پشت سکان است.» دخترک با شنیدن این

پاسخ، دوباره به رختخواب باز گشت و در چند دقیقه به خواب رفت. باد همچنان تند بود و امواج خروشان پیش می آمدند. کشتی هنوز تکان می خورد اما دخترک دیگر نمی ترسید زیرا به سکاندار ایمان داشت.

همواره به خاطر بیاورید که در ارتفاعی معین، دیگر ابر وجود ندارد! اگر آسمان زندگیات ابری است، به این دلیل است که روح آنقدر که باید، بالا نرفته است. خدایا! تو تنها سکاندار زندگی ما هستی.

«امیررضا آرمیون»

طبق عرف جامعه

همواره باید در جامعه به گونه ای ظاهر شویم که مطابق با عرف باشد؛ پس به این نکات توجه کنید:

◀ اگر عینک آفتابی به چشم دارید، وقتی خودتان را به شخص دیگری معرفی می کنید یا معرفی می شوید عینکتان را بردارید.

◀ هرچه بیشتر قسم بخوریم تا درستی سخنان را ثابت کنیم، باور دیگران را نسبت به صداقت خود کاهش می دهیم.

◀ وقتی کسی با شما صحبت می کند یا شما با کسی صحبت

می‌کنید، با توجه و نگاه، به مخاطب اهمیت بدهید.

◀ **حرکات عادی ما بسیار زیباتر از حرکاتی است که از هنرپیشگان سینما تقلید می‌کنیم بخصوص اگر با سن و شخصیت ما ناهماهنگ باشد. مهم‌ترین کسی که باید با او صادق باشیم، خودمان هستیم.**

◀ **هنگام برخورد با تعمیرکار، لوله‌کش، کفاش، خیاط و دیگر کارگزارانی که به کمک آنها نیاز دارید، آنها را «تو» خطاب نکنید و خود را برتر از آنان نشان ندهید ولی در صورت داشتن صمیمیت زیاد، برای گفتن «تو» آزاد هستید.**

◀ **برای دوستان و اقوامی که شما را حمایت و تشویق کرده‌اند، ارزش قائل شوید و هر کاری که از دست شما برمی‌آید برای آنان انجام دهید.**

◀ **دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیرید، حتی اگر درک عقاید، رفتار و نظرات آنها برای شما دشوار باشد.**

◀ **هرگز افراد فقیر، ناامید، ضعیف و رنج کشیده را نادیده نگیرید و از هیچ کمکی به آنها دریغ نکنید.**

◀ هنگامی که در لحظات حساس و بحرانی، زبان بند می‌آید، بهترین فنون سخنوری قابل استفاده نیست. در این مواقع، صداهای بلند، خشن، فریاد یا خیلی آهسته و یکنواخت به گوش شنونده خوشایند نیست. کسی که می‌خواهد انرژی خود را در حد عالی آشکار کند، باید روی لحن صدایش بیشتر دقت کند.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

لذت از کار و زندگی

از زندگیتان لذت ببرید آیا همنشین انسان‌های شاد و سرحال هستید یا انبوهی از افراد معترض و غمگین اطراف شما را گرفته‌اند؟ آیا خودتان به دنبال شادی هستید یا منتظرید، شادی بیاید و در خانه شما را بزند؟ شادی نمی‌آید، شما باید برای یافتنش تلاش کنید. آن وقت می‌بینید، زندگی چه لذتبخش است. لذت، احساسی است در درون شما؛ وقتی بدانید، چطور این احساس به وجود می‌آید، می‌توانید آن را بارها تکرار کنید. اگر از زندگی انتظار دارید دلیذر باشد و فعالانه در پی لذت و شادی باشید، آن را می‌یابید.

از هر فرصتی برای کار مفید استقبال کنید «باید تمام کارهای خانه را انجام دهیم. این همه خم و راست شدن، خسته‌ام می‌کند! فکرش را بکنید چقدر کار دارم!» آیا این گفته‌ها به سخنان روزمره شما شباهت دارد؟ فکر این همه کاری که «باید» انجام دهید، پیش از شروع کار، کافیت تا شما را خسته کند. «بایدها» را حذف کنید، روش خود را تغییر دهید و اینگونه فکر کنید: «انجام هر کاری باعث می‌شود، انرژی مصرف کنم و ماهیچه‌هایم تقویت شود و میزان اکسیژن بدنم افزایش یابد.» از کارهای روزمره لذت ببرید؛ زیرا آنها می‌توانند احساس خوبی در شما ایجاد کنند.

«سپیده خلیلی»

گشتی در شیراز دلنواز

ارگ کریمخانی این بنا که در میدان شهرداری شیراز واقع شده، مهم‌ترین بنای دوره زندیه به شمار می‌رود. این ارگ محل سکونت و حکومت کریمخان زند بوده و به همت او احداث شده است. ارگ، بنایی چهارگوش با چهار برج است و جلوه داخلی آن، بیشتر از بیرون بنا بوده و تزئینات داخلی آن با آب طلا و رنگ‌های

بسیار زنده و درخشان انجام شده است. نقش‌های گل و بوته و مرغ را بر در و دیوار داخلی بنا می‌توان دید اما اغلب تزئینات آن به دلیل کینه توزی آقامحمدخان قاجار از سلسله زند، به تهران انتقال یافت. هم اکنون از بنای ارگ کریمخانی به‌عنوان موزه مردم‌شناسی استفاده می‌شود.

مقبره کورش مقبره کورش در جاده شیراز-اصفهان و در منطقه‌ای به نام «دشت مرغاب» قرار دارد. این دشت در گذشته منطقه‌ای پر درخت بوده که مورخین اعتقاد دارند اغلب درختان آن را کورش خود در زمین کاشته است. بنای آرامگاه از سنگ‌های عظیم ساخته شده است. تخته سنگ‌های آرامگاه با بست‌های فلزی به هم متصل شده‌اند. بنا دو قسمت مشخص دارد: یکی سگویی شش‌پله با قاعده مربع مستطیل و دیگری اتاق کوچکی با سقف شیبدار.

پس از کشته شدن کورش، جسد او را مومیایی کردند، درون تختی از زر نهادند و اشیایی گرانبها را در کنار او قرار دادند. می‌گویند در حمله اسکندر، در آرامگاه شکسته شد و اشیای آن به

تاراج رفت. در شیب سقف آرامگاه، دو حفره بزرگ وجود دارد که برای کم کردن بار سقف ایجاد شده است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

سرنخ‌های علمی

📖 **اولین پیغام پست الکترونیکی که متشکل از تعدادی حروف انگلیسی بود، توسط مهندس «ری تام‌لینسون» در سال ۱۹۷۱ میلادی به عنوان نمونه آزمایشی، از یک رایانه به رایانه دیگر ارسال شد.**

📖 **چرا رودخانه‌ها در زمستان یخ نمی‌زنند؟ زیرا آب از رو یخ می‌زند نه از زیر، پس آب زیر گرم است. جریان داشتن آب باعث می‌شود که آب گرم و سرد همواره جایشان عوض شود. بنابراین در شرایط متعارف یخزدگی رخ نمی‌دهد.**

📖 **تمام مرکبات دارای ویتامین «P» هستند. این ویتامین به کمک اشعه رادیواکتیو موجود در مرکبات، مویرگ‌ها را باز و لایروبی می‌کند و رسوباتی را که در جدار رگ‌ها نشسته و عامل اصلی پیری است، از بین می‌برد. پس مصرف پرتقال، لیموترش، لیموشیرین و نارنگی را فراموش نکنید.**

📖 فرستادن انسان به کرات دیگر در مقایسه با کاشت و رشد سبزیجات در فضا، بسیار آسان تر است. برای مثال، هیچ گونه فشاری در جو کره ماه وجود ندارد در حالی که این فشار برای ایجاد ابر و بارش باران ضروری است. میزان جاذبه در ماه تنها یک ششم جاذبه زمین است. یک روز در کره ماه تقریباً برابر با ۳۰ روز زمینی و یک شب آن معادل دو هفته زمینی است. همچنین کره ماه فاقد کربن لازم برای انجام عمل فتوسنتز گیاهان است.

«ایران پرنده»

پایین نیامدن وزن

اگر تا کنون تلاش‌های شما برای کاهش وزن با موفقیت همراه نبوده، این مطلب را بخوانید.

فعالیت فیزیکی کم همه می‌دانند برای لاغر شدن باید ورزش کنند اما بسیاری از مردم هنوز هم در برنامه زندگی خود به اندازه کافی ورزش و فعالیت جسمانی ندارند تا کالری‌های اضافی را بسوزانند و بر متابولیسم کند خود غلبه کنند.

باید در اکثر ساعات بیداری، فعالیت فیزیکی داشته باشید یا دست کم سه جلسه در هفته به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

اگر اضافه وزن‌تان خیلی زیاد است و برای ورزش کردن مشکل دارید، بهتر است از فعالیت‌های سبک و تفریحی شروع کنید. بسیاری از افراد از رفتن به باشگاه و تکرار همان برنامه تمرینی همیشگی خسته می‌شوند. وقتی برنامه تمرینی برایتان خسته کننده شد، باید سریع آن را عوض کنید زیرا انجام تمرین‌های تکراری و خسته کننده می‌تواند روند چربی‌سوزی در بدن شما را مختل کند.

بدن ما سریع به ورزش عادت می‌کند و تکرار عملی که بدن به راحتی بتواند آن را انجام دهد، هیچ‌گونه تغییری در بدن ایجاد نمی‌کند. اگر بدن به وضعیت کنونی مصرف کالری روزانه عادت کند، دیگر وزن پایین نمی‌آید. یک راه جلوگیری از این مشکل، آن است که با انجام انواع مختلف ورزش‌ها و فعالیت‌ها مانند شنا و اسکیت، بدن‌تان را وارد چالش کنید. وقتی ورزش کردن برایتان شکل تفریح پیدا کند و لذتبخش باشد، به مدت طولانی‌تری آن را انجام می‌دهید و کالری بیشتری خواهید سوزاند.

«مترجم رزیتا شاهرخ»

انرژی بیشتر با تغذیه

برای بالا بردن انرژی بدن خود می‌توانید به‌جای استفاده از مواد غذایی کارخانه‌ای و داروهای شیمیایی، از مواد خوراکی طبیعی استفاده کنید.

به مقدار قهوه مصرفی روزانه خود، بیشتر دقت کنید. اگر صبح‌ها برای اینکه سریع‌تر هوشیار و سر حال شوید قهوه می‌نوشید، بدانید با این کار، مقدار انرژی‌تان در طول روز کاهش می‌یابد. اگر مایلید در طول روز انرژی بیشتری داشته باشید، بهتر است چای را به‌جای قهوه در ابتدای روز امتحان کنید زیرا بر اساس یافته‌های علمی، مصرف چای در مقایسه با قهوه، شما را بسیار شاداب‌تر و هوشیارتر می‌کند و انرژی بیشتری برای‌تان به همراه دارد.

پروتئین را به همراه کربوهیدرات مصرف کنید. خوراکی‌هایی که حاوی پروتئین و کربوهیدرات هستند، به سرعت انرژی بدن را بالا می‌برند و در مقایسه با دیگر خوراکی‌های انرژی‌زا، اثر خود را دیرتر از دست می‌دهند. ماهی سالمون، کشمش، انواع دانه‌ها، میوه‌های خشک و کره بادام زمینی را امتحان کنید و در طول روز انرژی بیشتری داشته باشید.

اگر بیشتر اوقات احساس کسالت و خواب‌آلودگی می‌کنید و کم‌انرژی هستید، شاید مشکل شما کمبود آهن باشد. آهن برای تولید هموگلوبین در بدن که اکسیژن را به بافت‌های مختلف می‌رساند، ضروری است. جگر، منبعی بسیار غنی از آهن است. لوبیا قرمز پخته، کنسرو اسفناج و برگه زردآلو از دیگر منابع غذایی حاوی آهن هستند. البته مصرف ویتامین C، جذب آهن را در بدن بالا می‌برد.

قرص یا آدامس نعنا را امتحان کنید. نعنا به سر حال شدن شما بسیار کمک می‌کند. جویدن آدامس نعنا نیز حالت خواب‌آلودگی را از بین می‌برد. صبحانه‌ای که حاوی مقادیر زیادی فیبر باشد، شما را در طول روز پر انرژی نگه می‌دارد. تحقیقات نشان داده، افرادی که برای صبحانه فیبر مصرف می‌کنند، در طول روز بسیار سر حال هستند زیرا این مواد دیرتر هضم می‌شوند و مقدار قند خون برای مدت بیشتری ثابت می‌ماند.

«زهر ا خراسانی»

مفید مثل کاهو

کاهو حاوی ویتامین‌های A، B₁، B₂، PP، C، D₃ و مواد معدنی آهن، منیزیم، کالر، فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد و نیز هیدرآدوکربن، آلومین، مواد چربی و از همه مهم‌تر کلروفیل است. کلروفیل در واقع خون گیاهی است که مقدار آن در کاهو زیاد است. کلروفیل از نظر شیمیایی شبیه گلوبین خون است. بنابراین، موجب ازدیاد خون می‌شود و در جذب و سوخت و ساز مواد غذایی تأثیر دارد. کلروفیل موجود در گیاهان، عضله قلب را تحریک و تقویت می‌کند ولی این کلروفیل مستقیم وارد خون نمی‌شود.

کاهو دارای اثر ملین، مدرّ، قلیایی کننده خون، ضد بلغم، شیرافزا، پیشگیری کننده از سفید شدن مو، زیاد کننده گلبول‌های قرمز خون، تسکین دهنده درد، خنکی بخش و ضد عطش است. مصرف کاهو در تقویت کار روده‌ها، طحال، کیسه صفرا، معده، کبد، مغز و اعصاب نقش مؤثری دارد. مصرف کاهو و سکنجبین اثر خوبی در افزایش اشتها دارد و برای رفع چاقی نیز مفید است. خوردن کاهو برای مبتلایان به بیماری‌هایی مانند ضعف و سستی

بدن، بی خوابی، دیابت، کلسترول، سنگ کیسه صفرا، انسداد مجاری طحال، پوکی و درد استخوان، تصلب شرایین، آسم، سرماخوردگی، سوءهاضمه، صرع، سیاه سرفه، جوش دهان، خارش پوست، کم خونی، عدم دفع ادرار، فشارخون، رماتیسم، استرس، یرقان، اسیداوریک، نقرس و یبوست اثر سودمندی دارد.

کاهو یک سبزی خوراکی پر مصرف است زیرا دارای طعم مطبوع و سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است. کاهو بیشتر به صورت خام مصرف می شود البته میزان هضم و جذب آن پایین است ولی به علت خاصیت سلولزی موجود در برگ ها و ساقه، مقدار زیادی آب را جذب می کند. هرچه کاهو جوان تر و ساقه آن نازک تر باشد، سودمندتر است.

زیاده روی در خوردن کاهو ممکن است موجب جذب نشدن ویتامین C در بدن شود. افراط در مصرف کاهو باعث برافروختگی چهره، سردرد، ضعف بینایی، شنوایی و حافظه، نفخ و ناراحتی های قلبی می شود.

«کاظم کیانی»

نکات یخچالی

محل یخچال از قرار دادن یخچال یا فریزر در مجاورت دستگاه‌های گرمازا مثل اجاق گاز، آبگرمکن، شوفاژ و نور مستقیم خورشید پرهیز کنید. فضای پشت یخچال و فریزر باید حداقل ۲۰ سانتیمتر برای گردش هوا با دیوار فاصله داشته باشد. مطمئن شوید یخچال یا فریزر روی یک سطح تراز قرار گرفته است و در آن کامل بسته می‌شود.

انتخاب یخچال هنگام خرید یخچال، مدل‌هایی را انتخاب کنید که مصرف انرژی کمتر و بازدهی بیشتری داشته باشند. همچنین از وجود برچسب انرژی روی یخچال مطمئن شوید.

جابه‌جایی یخچال اگر ناچار به جابه‌جایی یا حمل یخچال هستید، حداقل ۲ تا ۳ ساعت پس از جابه‌جایی، یخچال را به برق بزنید.

تنظیم ترموستات یخچال دمای داخل فریزر، باید ۳ تا ۴ درجه زیر صفر و دمای داخل یخچال ۳ تا ۴ درجه بالای صفر باشد. تنظیم نادرست ترموستات، علاوه بر اینکه باعث فاسد شدن یا

یخ زدگی مواد غذایی می شود، مصرف انرژی را نیز افزایش می دهد.

* قرار دادن مواد گرم در یخچال درست نیست؛ زیرا هم با گرم کردن فضای داخل یخچال اثر سرما را کم می کند و هم در اثر گرم شدن داخل یخچال، ذرات برفک و یخ آب می شود و همراه با آلودگی های احتمالی به داخل غذاها نفوذ می کند و سبب آلودگی آنها می شود.

هوای سرد و گرم در یخچال در یخچال هایی که یخدان در قسمت بالا قرار ندارد، طبقات پایین تر بیشتر با هوای سرد در تماس هستند تا طبقات بالا؛ زیرا هوای سرد سنگین تر از هوای گرم است. همچنین چیزهایی که در قسمت در یخچال گذاشته می شوند، به علت آنکه هنگام باز و بسته شدن، در مجاورت هوای بیرون قرار می گیرند، کمتر از سرمای ضروری بهره مند می شوند.

باز و بسته کردن در یخچال در یخچال یا فریزر را هیچ گاه به مدت طولانی باز نگذارید و از باز و بسته کردن مکرر آن بخصوص در تابستان خودداری کنید.

«سین هشتم، سعیده یراقی»

همیشه خندان

😊 یک روز با جعبه خیلی بزرگی رفتم اداره پست، آن را گذاشتم روی ترازو. کارمند پرسید: «می‌خواهی پست کنی؟» گفتم: «پس نه، اومدم وزنش کنم، ببینم اگر اضافه وزن داره شب‌ها بهش شام ندم!»

😊 یه نفر لب بام ساختمان ۱۲ طبقه ایستاده بود و می‌خواست خودش را پایین بیندازد. بهش گفتند: «می‌خواهی خودکشی کنی؟» گفت: «پس نه، اومدم ماشینم را پارک کنم!»

😊 از تاکسی پیاده شدم، به راننده نگاه کردم. گفت: «باقی پولت را می‌خواهی؟» گفتم: «پس نه، می‌خواهم یک دل سیر نگاهت کنم تا وقتی می‌ری، دلتنگت نشوم!»

😊 از تعمیرگاه ماشین برگشتم. بابام گفت: «چرا پیاده‌ای؟ ماشین درست نشد؟» گفتم: «پس نه، درست شد ولی چون عملش سنگین بود، گفتند دو روز باید توی آی‌سی‌یو تحت نظر باشه!»

😊 از خواب بیدار شدم. بابام گفت: «بیدار شدی؟» گفتم: «پس نه، خوابم! خودم را به بیداری زدم!»

😊 از راننده اتوبوس پرسیدم: «چقدر شد؟» گفت: «۲۲۵ تومن». به او ۳۰۰ تومن دادم، گفت: «یه نفری؟» گفتم: «پس نه، کل اتوبوس میهمان منه!»

😊 استاد: «کی جواب این سؤال را می‌دونه؟» دستم را بالا بردم، گفت: «می‌خواهی جواب بدی؟» گفتم: «پس نه، می‌خواهم ببینم باد از کدام طرف می‌آید!»

😊 به رفیقم گفتم: «شارژر سوزنی داری؟» گفت: «می‌خواهی موبایلت را شارژ کنی؟» گفتم: «پس نه، می‌خواهم دکمه لباسم را باهاش بدوزم!»

—در یخچال را برای پیدا کردن غذا باز کردم. مامانم گفت: «گرسنته؟» گفتم: «پس نه، اومدم ببینم کی چراغ تو یخچال را دائم خاموش روشن می‌کنه!»