غرق در رحمت الهی بخوانید

سفره‌های سبز، دل‌های سپید ۲

فضیلت سوره عبس ۵

جوشش فیض ۵

عقب‌نشینی نکنید ۷

گل گفته ۸

بیماری غفلت ۱۰

در تهران قدیم ۱۲

شعله‌های بنفش ۱۵

حکمت‌های جاویدان ۱۷

عیادت از بیمار ۱۹

دفتر خاطرات مشاهیر ۲۲

در گلستان ایران ۲۴

چه کسی فنر را اختراع کرد؟ ۲۵

زیاده‌روی در ورزش ۲۶

بهترین داروی کم‌خونی ۲۹

نظافت لوازم برقی ۳۱

پرسش‌های محیرالعقول ۳۳

سفره‌های سبز، دل‌های سپید

صد شکر و هزاران سپاس خدایی را که بار دیگر چشمان ما را به نور رمضان روشن و سند عمر و زندگی ما را برای یک‌سال دیگر تمدید کرد تا از خوان نعمت‌های بیکران رمضانی، توشه‌ای برداریم. درباره فلسفه تعیین یک ماه برای روزه‌داری و لزوم خالی کردن جسم از غذا با هدف پر کردن روح و جان از حس کمک و همدلی با رنجدیدگان سخنان فراوانی گفته شده و ما قصد تکرار آنها را نداریم اما گستردن سفره‌های افطار و اطعام در این ماه پر برکت، علاوه بر یادآوری ضرورت توجه به زندگی پر مشقت افراد ضعیف جامعه، برکات فراوانی نیز برای خود بانیان خیر و اطرافیان آنان دارد.

همه ما به این واقعیت تلخ معترفیم که در زندگی پر مشغله و هیاهوی شهری گاهی برای مدتی طولانی از حال نزدیک‌ترین اقوام خود غافل می‌مانیم و فقط ممکن است به دیدوبازدیدهای نوروزی بسنده کنیم. توجیه و بهانه همه ما برای این کوتاهی یکسان و تکراری است: نمی‌دانیم روز چگونه از صبح به شب و هفته از شنبه به جمعه ختم می‌شود. به همین دلیل گاهی از طریق افراد

دیگری خارج از جمع خانواده، از تنگدستی عزیزترین اقوام باخبر می‌شویم.

مگر نه این است که فلسفه روزه به عنوان یکی از مهم‌ترین وظایف دینی، اخلاقی و اجتماعی ما مسلمانان، تقویت حس کمک به نیازمندان است؟ پس چرا برخی از ما سفره‌های رنگارنگ و پر هزینه و تشریفاتی اطعام را برای همسایگان، همکاران یا حتی ایتام و نیازمندان پهن می‌کنیم و خبر این اقدام خیرخواهانه خود را در بوق و کرنا به گوش فلک می‌رسانیم اما از پرسیدن احوال بستگان نیازمند خود غافلیم؟ هیچ‌کس منکر ارزش احسان و اطعام در ماه مبارک رمضان نیست اما آموزه‌های دینی ما هر جا از لزوم کمک به دیگران یاد کرده، ابتدا به «ذی‌القربی» یعنی خویشاوندان و اقوام نزدیک اشاره کرده است.

اگر ضرورت احسان و اکرام در ماه آسمانی رمضان و گستردن سفره‌های سبز افطار با دل‌های سپید سرشار از ایمان و محبت سفارش اکید همه معصومین علیهم‌السلام است، لزوم حفظ ارتباط با خویشان و رسیدگی به حال فقرای خویشاوند چندین برابر در آیات نورانی قرآن کریم و احادیث و روایات پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) و

اهل‌بیت ایشان یادآوری شده است. اگر در بین بستگان فرد رنجدیده یا بیماری وجود دارد، چه بهتر که ما به درد او برسیم تا اینکه وی ناچار شود درد خود را برای فرد دیگری بازگو کند.

با لطف و عنایت پروردگار، روزهای سراسر برکت و فیض رمضان یکی پس از دیگری می‌آیند و می‌روند و عمر ما هم با گذر آنها به ایستگاه پایانی نزدیک می‌شود اما هدف از این آمد و رفت‌ها، تکامل انسانیت ما به عنوان جانشین آفریدگار روی زمین است وگرنه خداوند چه نیازی به روزه ما یا کمک و دستگیری ما از نیازمندان و افراد ضعیف دارد. او با یک اشاره، می‌تواند زندگی افراد تنگدست را آنچنان زیرورو کند که ثروتمندان جامعه هم به گرد پای آنان نرسند اما خداوند گره‌گشایی از مشکلات برخی افراد را بر عهده سایر بندگان گذاشته تا هم امتحان بندگی خود را با تعقل و تأمل عمیق پشت سر بگذارند و هم تفاوت خود با سایر مخلوقات الهی را با عمق جان درک کنند.

خدایا! به همه ما توفیق قبولی در آزمون بندگی در ماه میهمانی رمضان را عنایت فرما.

«سپیدار»

فضیلت سوره عبس

سوره عبس که به نام‌های دیگری مانند «السفر» و «أعمی» معروف است، هشتادمین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۴۲ آیه است.

رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله) فرمودند: «هر کس سوره عبس را قرائت نماید، روز قیامت در حالی خواهد آمد که شادمان و خندان است.»

امام صادق (علیه‌السلام) نیز فرمودند: «هر کس سوره عبس را قرائت نماید، در بهشت زیر پرچم و سایه خداوند و مشمول کرامات خداوند خواهد بود و این کار کوچکی نزد خداوند است.» از ایشان همچنین نقل شده است: «هر کس هنگام بارش باران این سوره را قرائت نماید، خداوند به تعداد قطرات باران گناهانش را می‌آمرزد.»

جوشش فیض

ماه صیام، ماه خداوند ذوالعطاست
ماه وفور فیض و کرامات کبریاست
ماه صعود روح به اوج فضیلت است

ماه نزول مائده رحمت خداست
ماه قعود و ماه قیام و مه نماز
ماه سجود و ماه سلام و مه دعاست
ماه پناه خواستن از حول رستخیز
بر درگه کریم خطاپوش ذوالعطاست
ماه نجات و مغفرت و بخشش است و جود
ماه شکستن صنم سرکش هواست
ماه گذشتن از هوس و رستن از خودی
ماه انابه از گنه و ماه التجاست
آید به گوش، دم به دم این مژده از سروش
آن را که دل به حضرت معبود آشناست
شهرا... است این مه و اعمال را جزا
در پیشگاه حق ز شهور دگر جداست
ماه صیام، ماه بزرگ ضیافت است
گسترده خوان بخشش رحمان به هر کجاست
این ماه، ماه جوشش فیض است و این سخن

نّص کلام خالق غفار ذوالعلاست
هست از هزار ماه فزون قدر او و قدر
قدرش ز قدر اوست که پر قدر و پر بهاست
ماه نزول مصحف و روح و فرشتگان
ماه خدا و ماه علی، ماه مجتبی‌ست
در نیمه مبارک این ماه پر شکوه
در جلوه روی ماه حسن سبط مصطفی‌ست
ماه حسن ولیّ خداوند ذوالمنن
ماه تجلی گهر بحر انّماست
ماه شکفتن گل گلزار احمدیست
ماه رسیدن ثمر نخل هل اتی‌ست

«محمد علی مردانی»

عقب نشینی نکنید

آن روز برای پرستار تازه کار، اولین روز کاری بود که در اتاق جراحی با گروه پزشکی کار می‌کرد. پرستار مسئول تدارک همه وسایل لازم برای جراحی بود و در حین جراحی او باید مطمئن می‌شد که قبل از اتمام جراحی و دوختن بخیه‌ها همه چیز مرتب

است. در پایان جراحی، پرستار به جراح گفت که تنها یـازده گـاز استریل را از بدن بیمار بیرون آورده است. وی ادامـه داد: «مـا دوازده عدد گاز استریل استفاده کردیم، باید گاز آخری را پیـدا کنیم.»

جراح با ترشرویی گفت: «مسئولیت آن را من به عهده می‌گیرم. لطفاً بخیه بزنید!» پرستار با جدیت گفت: «نه، نباید اجـازه بخیـه زدن بدهید. به بیمار فکر کنید!» جراح پای خود را بلند کرد و گاز دیگری زیر پای او نمایان شد. با لبخند به پرستار گفت: «کار شـما عالی بود، شما چه اینجا و چه در هر بیمارستان دیگـری باشـید، موفق خواهید بود.»

<u>نتیجه اخلاقی</u> **این نوعی شرافت در عـدم تمکـین از دیگـران توسط افراد «خود رهبر» است. هرگاه مطمئن هستید، عقب‌نشینی نکنید.**

«ناهید قادری‌نسب»

گل گفته!

*** یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های زندگی این اسـت کـه از خـواب بیدار شوی و ببینی باز هم فرصت خوابیدن داری!**

❊ آنقدر حقمان را خوردند که وقتی حقمان را می‌گیریم، فکر می‌کنیم هدیه است.

❊ اگر انسانی هستی که نمی‌توانی به داد کسی برسی، حداقل داد کسی را هم درنیاور.

❊ پشت هر جمله «تعریف از خود نباشد»، یک تعریف از خود هست!

❊ کسی که همیشه با شما همراه است، فقط پاهایتان است!

❊ کسی که در حرف‌هایش زیاد می‌گوید «بی‌خیال»، بیشتر از همه فکر و خیال دارد، فقط اکنون حوصله ندارد!

❊ باید به بعضی‌ها گفت: «گردنت درد نمی‌گیرد، اینقدر در کار دیگران سرک می‌کشی!»

❊ کاش انسانیت، واگیر داشت و حماقت، واکسن!

❊ همه یادشان می‌ماند که با آنها چه‌کار کردی ولی یادشان نمی‌آید برایشان چه‌کار کردی!

❊ معرفت، زمانی لباس رفاقت بود! الآن منفعت جای آن را گرفته!

*** کاش یاد بگیریم برای خالی کردن دل خودمان، دل کسی را لبریز نکنیم!**

*** وقتی پشت سرت حرف زیاد است که یا آرزو دارند جای تو باشند و نمی‌توانند یا اینکه می‌خواهند با تو باشند و در حد تو نیستند!**

*** زیباییِ لیاقت این است که همه نمی‌توانند این صفت را داشته باشند!**

*** آدم‌هایی که محبت می‌کنند کمیابند و آدم‌هایی که قدر محبت را می‌دانند نایاب.**

*** بعضی‌ها مثل کبریت هستند، قیمت زیادی ندارند ولی می‌توانند زندگی عده‌ای را به آتش بکشند!**

*** مردم دو دسته هستند: بخشنده و گیرنده. گیرنده‌ها بهتر می‌خورند اما بخشنده‌ها بهتر می‌خوابند.**

« گردآوری: ایران پرنده»

بیماری غفلت

روزی سقراط مردی را دید که خیلی ناراحت و متأثر است! علت ناراحتی او را پرسید. مرد پاسخ داد: «در راه که می‌آمدم، یکی

از آشنایان را دیدم سلام کردم، جواب نداد و بـا بـی‌اعتنـایی و خودخواهی از کنارم گذشت و رفت! من از ایـن طـرز رفتـار او خیلی رنجیدم.» سقراط گفت: «چرا رنجیدی؟» مرد با تعجب گفت: «خوب معلوم است! اینگونه رفتارها برای همـه ناراحـت کننـده است.» سقراط پرسید: «اگر در راه کسی را می‌دیدی که به زمـین افتاده و از درد یا بیماری به خود می‌پیچد، آیا از دست او دلخـور و رنجیده می‌شدی؟» مرد جواب داد: «آدم کـه از بیمـار بـودن کسی دلخور نمی‌شود.» سقراط پرسـید: «بجـای دلخـوری چـه احساسی نسبت به او پیدا می کـردی؟» مـرد گفـت: «احسـاس دلسوزی و شفقت. سعی می‌کردم پزشک یا دارویی به او برسانم.»

سقراط گفت: «همه این کارها را بخاطر آن می‌کردی کـه او را بیمار می‌دانستی. آیا انسان تنها جسمش بیمار مـی‌شـود؟ و آیـا کسی که رفتارش نادرست است، روانش بیمار نیست؟ اگـر کسـی فکر و روانش سالم باشد، هرگز رفتار بدی از او مشاهده نمی‌شود. بیماری فکر و روان، نامش غفلت است و بجای دلخوری و رنجـش باید نسبت به کسی که بدی می‌کند و غـافل است، دل سـوزاند و

کمک کرد و به او طبیب روح و داروی جان رساند.»

از دست هیچ‌کس دلخور مشو و کینه به دل مگیر آرامش خود را هرگز از دست مده و بدان هر وقت کسی بدی می‌کند، در آن لحظه بیمار است. مفهوم چیزهای گوناگون نه در خود آنها بلکه در نگرش ما نسبت به آنها نهفته است.

«امیررضا آرمیون»

در تهران قدیم

آب خنک خوردن **در زمان قدیم که یخچال نبود، خنک‌ترین آب تهران، از قناتی بود که بعدها زندان قصر در آن مکان ساخته شد. از آن پس هر کس به آن زندان برده می‌شد، مردم می‌گفتند: رفته آب خنک بخورد. این اصطلاح بعدها درباره همه زندانی‌ها عمومیت پیدا کرد!**

تعارف شاه‌عبدالعظیمی **در قدیم که تهرانی‌ها با ماشین‌دودی به زیارت شاه‌عبدالعظیم (علیهم‌السلام) در شهرری می‌رفتند، پول رفت و برگشت ماشین را باید در ابتدای سوار شدن به راننده می‌دادند. اهالی شهرری مطمئن بودند زائران چون پول بلیت را قبلاً داده‌اند و حتماً به خانه‌شان در تهران برمی‌گردند، به آنان تعارف**

می‌کردند: «ترا به خدا شب پیش ما بمانید!» از اینجا بود که اصطلاح «تعارف شاه‌عبدالعظیمی» تبدیل به ضرب‌المثل شد.

تا بوق سگ کار کردن در قدیم بازارهای تهران دارای چهار ورودی بودند که شب هنگام آنها را با درهای بزرگ می‌بستند و دکان‌های واقع در بازار هم قفل می‌شدند. از آنجا که همیشه احتمال خطر می‌رفت، نگهبانان شبها در بازار پاسبانی می‌دادند. آنان چون نمی‌توانستند تمامی بازار را در هنگام شب کنترل کنند، سگ‌های وحشی به همراه داشتند که بجز خود نگهبانان به هیچ فرد دیگری رحم نمی‌کردند. پاسبانان در ساعت معینی از شب، در بوق بزرگی که از شاخ قوچ درست شده بود، با فاصله زمانی معینی می‌دمیدند. کسانی که در بازار بودند از صدای بوق متوجه می‌شدند به زودی نگهبانان سگ‌ها را در بازار رها خواهند کرد. با شنیدن صدای بوق، صاحبان دکان‌ها به مشتریان خود می‌گفتند: «دیروقت است و بوق سگ را نواختند.» سپس همگی بازار را ترک می‌کردند. از آن پس «بوق سگ» مترادف با دیر بودن تلقی شد.

ماست را کیسه کردن یکی از مسئولان تهران قدیم به نام

مختارالسلطنه مطلع شد که ماست در تهران خیلی گران شده است. فرمان داد فروشندگان، ماست را ارزان کنند. پس از چندی، ناشناس به یکی از دکان‌های شهر سر زد و ماست خواست. فروشنده که او را نشناخته بود پرسید: «چه‌جور ماستی می‌خواهی؟ ماست خوب یا ماست مختارالسلطنه!» مختارالسلطنه شگفت‌زده، تفاوت بین دو نوع ماست را جویا شد. فروشنده گفت: «ماست خوب همان است که از شیر می‌گیرند و بدون آب است و با بهای دلخواه می‌فروشیم اما ماست مختارالسلطنه همین تغار دوغ است که در جلوی دکان می‌بینی. یک‌سوم آن، ماست و دوسوم دیگرش آب است و به بهایی که مختارالسلطنه گفته می‌فروشیم. حال تو از کدام می‌خواهی؟!»

مختارالسلطنه دستور داد فروشنده را جلوی دکانش وارونه از درختی آویزان کنند و بند تنبانش را دور کمرش سفت ببندند. سپس تغار دوغ را از بالا در لنگه تنبانش بریزند و آنقدر او را آویزان نگه دارند تا همه آب‌هایی که به ماست افزوده بود، از تنبانش بیرون چکد! وقتی سایر فروشنده‌ها از این داستان آگاه

شدند، همگی ماست‌ها را کیسه کردند! اصطلاح «ماست را کیسه کرده» از آن پس رایج شد!

شعله‌های بنفش

ادیسون در سنین پیری پس از کشف لامپ، یکی از ثروتمندان آمریکا به شمار می‌رفت و تمام درآمد خود را در آزمایشگاه مجهزش هزینه می‌کرد. این آزمایشگاه، بزرگ‌ترین عشق پیرمرد بود. هر روز اختراعی جدید در آن شکل می‌گرفت تا آماده بهینه‌سازی و ورود به بازار شود. در یکی از همین روزها نیمه‌های شب از اداره آتشنشانی به پسر ادیسون اطلاع دادند، آزمایشگاه پدرش در آتش می‌سوزد و حقیقتاً کاری از دست کسی برنمی‌آید و تمام تلاش مأموران فقط برای جلوگیری از گسترش آتش به سایر ساختمان‌ها است. از پسر ادیسون خواسته شد این موضوع به شکل قابل قبولی به اطلاع پیرمرد رسانده شود. پسر با خود اندیشید که احتمالاً پیرمرد با شنیدن این خبر سکته می‌کند لذا از بیدار کردن او منصرف شد و خودش را به محل حادثه رساند.

با کمال تعجب دید پدرش در مقابل ساختمان آزمایشگاه روی

یک صندلی نشسته است و سوختن حاصل تمام عمرش را نظاره می‌کند! پسر تصمیم گرفت جلو نرود و پدر را آزار ندهد. او می‌اندیشید پدر در بدترین شرایط عمرش به سر می‌برد. ناگهان پدر سرش را برگرداند، پسر را دید و با صدای بلند و سرشار از شادی گفت: «پسر تو اینجایی؟ می‌بینی؟! حیرت‌آور است! فکر می‌کنم آن شعله‌های بنفش به علت سوختن گوگرد در کنار فسفر به‌وجود آمده است! وای! خدای من، خیلی زیباست! کاش مادرت هم اینجا بود و این منظره زیبا را می‌دید. کمتر کسی در طول عمرش امکان دیدن چنین منظره زیبایی را خواهد داشت! نظر تو چیست پسرم؟»

پسر حیران و گیج جواب داد: «پدر! تمام زندگی‌ات در آتش می‌سوزد و تو از زیبایی شعله‌ها صحبت می‌کنی؟ چطور می‌توانی؟! من تمام بدنم می‌لرزد و تو خونسرد نشسته‌ای؟!» پدر گفت: «پسرم، از دست من و تو که کاری برنمی‌آید. مأموران هم که تمام تلاش‌شان را می‌کنند. در این لحظه بهترین کار، لذت بردن از منظره‌ای است که دیگر تکرار نخواهد شد. در مورد

آزمایشگاه و بازسازی یا نوسازی آن فردا فکر می‌کنیم. الآن موقع اینکار نیست. به شعله‌های زیبا نگاه کن که دیگر چنین امکـــانی را نخواهی داشت.»

توماس آلوااديسون سال بعد بار دیگر در آزمایشگاه جدیـــدش مشغول کار شد و همان سال یکی از بـــزرگ‌تـــرین اختـــراع‌هـــای بشریت یعنی ضبط صدا را تقدیم جهانیـــان کـــرد و گرامـــافون را درست یکسال پس از آن واقعه اختراع کرد.

حکمت‌های جاویدان

ماه مبارک رمضان با نام مولای متقیان و امیرمؤمنان(علیهما السلام) همراه است هرچند که هر روز سال متبرک به نام مولا است اما به میمنـــت ماه قدر و علی (علیهما السلام)، گوش‌جان خود را به ســـخنانی گهربـــار از امام عاشقان و رهبر عابدان می‌سپاریم.

☜ کسی که آرزوهای خود را طولانی و دراز کنـــد، کـــردارش را زشت و ناروا نماید.

☜ دستگیری و دادخواهی ستمدیدگان و برطرف کـــردن انـــدوه غمگینان، سبب آمرزش گناهان بزرگ است.

☜ درد و بیماری‌ات را تحمل کن و با آن بساز، تا جایی که با تو سازگار است.

☜ بترسید از معصیت و نافرمانی خدا! به خدا سوگند، گاهی خدا چنان گناه را می‌پوشاند که گویا آن را آمرزیده است.

☜ اعمال مستحبی که به واجبات ضرر و زیان برسانند، هرگز انسان را به خدا نزدیک نمی‌کنند.

☜ بدترین مردم کسانی هستند که به وسیله دین در طلب دنیا باشند.

☜ کار زشتی که تو را پشیمان و اندوهگین کند، از کار نیکی که تو را خودپسند و خودبین کند، نزد خدا بهتر است.

☜ خنده گناهکار اندوهناک از گناه، از گریه مؤمنی که به عمل خود می‌نازد، بهتر و برتر است.

☜ هیچ بی‌نیازی همچون عقل و خرد، هیچ فقری همانند جهل و نادانی، هیچ میراثی همانند ادب و هیچ پشتیبانی همچون مشورت نیست.

☜ کسی که تو را از بدی و زشتی می‌ترساند، همانند کسی است

که تو را به‌خوبی و نیکی مژده می‌دهد.

☜ حضرت علی (علیهم‌السلام) در حالی که در مسیر خود به سوی شام می‌رفتند، دهقانانی از شهر انبار ایشان را دیدند. از اسب‌ها پیاده شدند و پیشاپیش آن حضرت به هلهله و شادی دویدند. حضرت پرسیدند: «این چه کاری بود که کردید؟» گفتند: «این عادت ماست که به‌وسیله آن، فرمانروایان خود را بزرگ می‌شماریم.» حضرت فرمودند: «به خدا سوگند که فرمانروایان شما، از این کار سود و نفعی نمی‌برند و شما هم بیخود و بی‌جهت، خود را در دنیا به این وسیله به مشقت و سختی می‌اندازید و در آخرت با این کار دچار بدبختی می‌شوید.چه زیانبار است مشقت و سختی که به دنبال آن کیفر الهی و عذاب خداست و چه سودمند است آسایش و راحتی که همراه آن ایمنی از آتش جهنم است.»

«رضا هرندی»

عیادت از بیمار

هرگاه یکی از بستگان یا دوستان بیمار شد، لازم است از او عیادت شود حتی اگر به دلیل پاره‌ای از گرفتاری‌ها اختصاص وقتی برای ملاقات‌های مکرر مقدور نباشد. اگر درگیر گرفتاری شدید بودید،

لازم است به نوع دیگری از احوال بیمار آگاهی یابیـــد و بـــرای او پیام بفرستید. هنگام عیادت از بیمار باید به این نکات توجه کرد:

☸ ملاقات بیمار کوتاه و در زمانی مناسب باشد و از ســـخن گفـــتن زیاد با بیمار خودداری شود. نباید ساعات اولیه بامداد یا ســـاعات پایانی شب را برای عیادت انتخاب کرد. عیادت باید بـــه گونـــه‌ای انجام شود که بیمار از این ملاقات، خسته و ناراحت نشـــود زیـــرا گاهی بیماری به قدری شدید است که بیمار نمی‌تواند کلمه‌ای بـــر زبان بیاورد و عیادت‌های پی‌درپی او را معذب و خسته می‌کند.

بیمار مبتلا به بیماری مسری نباشد **چنانچه فـــردی مبـــتلا بـــه بیماری واگیردار باشد، نباید هرکس با هر وضـــعیت جســـمی بـــه عیادت او برود.**

هدیه برای بیمار **افراد بـــرای ابـــراز احساســـات و همـــدردی، هدایایی مانند گل، شیرینی یا میوه‌هایی که پزشک تجویز کرده با خود می‌برند ولی باید توجه کرد گل‌های بدون عطر برای بیمـــار برده شود.**

❁ کسی که به عیادت بیمار می‌رود، گفتار و رفتارش می‌تواند تأثیر زیادی در بهبودی و سلامتی یا خدای ناکرده در وخامت حال او داشته باشد. از بیان خاطرات رنج‌آور یا گله و شکایت از مردم و روزگار پرهیز شود.

❁عیادت بیمار و دلجویی از او به‌عنوان یک رفتار پسندیده اخلاقی و اجتماعی که با عواطف و احساسات درونی و فطری انسان نیز هماهنگ است، آثار و برکات دنیوی و اخروی فراوانی را در پی دارد زیرا از سویی موجب تقویت روحیه بیمار و کاستن از بار سنگین بیماری او می‌شود و زودتر سلامتی خود را به دست می‌آورد. از سوی دیگر دل‌های افراد جامعه را به هم نزدیک‌تر می‌کند و برادری و همدلی را در بین آنان افزایش می‌دهد و افراد به واسطه این رفتار انسانی مورد لطف و رحمت پروردگار قرار می‌گیرند.

❁ بیماری از سویی سبب ضعف و ناتوانی فرد در انجام کارهای شخصی‌اش می‌شود و از سوی دیگر، او را از فعالیت و امرار معاش باز می‌دارد. در چنین وضعیتی رسیدگی و توجه کامل به بیمار و

احوالپرسی و دلجویی از او، اقدامات پسندیده‌ای است که در پیشگاه خدا پاداش بزرگی دارد.

☸ استراحت و آرامش از جمله نیازهای اساسی و اولیه یک بیمار است و در بهبودی‌اش تأثیر شایانی دارد لذا باید هم بستگان و هم عیادت کنندگان، فضای آرامی را برای استراحت بیمار ایجاد کنند.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

دفتر خاطرات مشاهیر

شاو و مجسمه آزادی **مجسمه آزادی را دولت فرانسه به مناسبت صدمین سال امضای اعلامیه استقلال آمریکا به آن کشور هدیه کرد. تهیه و حمل این مجسمه، برای دولت فرانسه ۴۵۰ هزار و برای دولت آمریکا ۳۵۰ هزار دلار هزینه داشت. آمریکایی‌ها مجبور شدند برای نصب این مجسمه، پایه‌ای متناسب با عظمت آن بنا کنند. هزینه بنای پایه و نصب مجسمه را مردم آمریکا از طریق جمع‌آوری اعانه ملی پرداختند.**

درباره این مجسمه مضامین طنز زیادی ساخته شد که معروف‌تر از همه آنها طنز برناردشاو نویسنده شوخ طبع انگلیسی است.

وقتی برناردشاو به دعوت آمریکایی‌ها به آن کشور سفر کرده بود، هنگامی که برای نخستین بار چشمش به مجسمه غول پیکر آزادی افتاد، از همراه خود پرسید: «این مجسمه کیست؟» همراهش گفت: «این مجسمه آزادی است.» شاو آهی کشید و گفت: «در کشور ما هم رسم است وقتی شخصیت مهمی مُرد، مجسمه‌اش را روی آرامگاهش می‌گذارند.»

منجم باهوش **منجم لویی یازدهم، پادشاه فرانسه، یک روز پیشگویی کرد که یکی از دوستان لویی چند روز بعد خواهد مرد. از قضا پیشگویی منجم درست درآمد و آن شخص که خیلی هم مورد علاقه لویی یازدهم بود، مرد. لویی بسیار ناراحت شد و قصد کشتن منجم را کرد، دستور داد او را حاضر کردند. وقتی منجم به حضور رسید، لویی از او پرسید: «تو که این همه در علم نجوم ماهری، آیا می‌دانی خودت کی خواهی مرد؟» منجم که از قصد شاه آگاه بود، گفت: «سه روز قبل از اعلاحضرت!» لویی وقتی این جواب را شنید، از ترس مردن از قتل منجم صرف‌نظر کرد.**

«محمود برآبادی»

در گلستان ایران

پارک ملی گلستان پارک گلستان در مسیر گرگان–مشهد واقع شده است. این پارک مهم‌ترین پارک ملی ایران از جنبه ارزش‌های طبیعی گیاهی و جانوری است. پارک زیبا و انبوه گلستان از صخره‌های مرتفع آهکی تا تپه ماهورهایی با شیب اندک تشکیل شده و آب و هوایی مرطوب دارد. مهم‌ترین گونه‌های جانوری آن خرگوش، عقاب طلایی، گرگ، روباه، یوزپلنگ، خرس و آهو است. در این پارک، اردوگاه‌هایی برای اقامت شبانه و استراحت گردشگران وجود دارد.

پارک جنگلی ناهارخوران در قسمت جنوبی گرگان، تپه‌های سرسبز ناهارخوران قرار دارد. رودخانه پرآبی که از کوه‌های ییلاق«زیارت»سرچشمه می‌گیرد، زیبایی این جنگل را دوچندان کرده است. در حال حاضر، تأسیسات رفاهی در این پارک جنگلی احداث شده و مجموعه‌ای کامل برای پذیرایی از گردشگران فراهم است.

روستای زیارت پس از پارک جنگلی ناهارخوران، روستای

زیارت قرار دارد که دارای چشمه‌های آب‌سرد، تفریحگاه‌های کفتر خوسه و سرخ‌چشمه و آب گرم معدنی خاصی است که از زمین می‌جوشد و در حوضچه‌های مصنوعی می‌ریزد. این آب گرم، درمان کننده بیماری‌های پوستی است. روستای زیارت به دلیل وجود امامزاده زیارت، به این نام مشهور شده است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

چه کسی فنر را اختراع کرد؟

اختراع فنر را به «فیلو» نسبت می‌دهند، دانشمندی که حدود ۲۵۰ سال قبل از میلاد مسیح (علیهم‌السلام) در یکی از شهرهای یونانی بیزانس که استانبول امروزی است، زندگی می‌کرد. فیلو رساله‌ای در خصوص مهندسی نظامی نوشت که امروزه فقط بخش‌هایی از آن باقیمانده است. او پیشنهاد کرد برای افزایش قدرت منجنیق‌های جنگی، از فنر استفاده شود. از آن تاریخ به بعد، فنرهای زیادی در ابعاد و اندازه‌های مختلف از فنرهای مویی عقربه‌های دقیقه شمار ساعت تا فنرهای بزرگ ماشین‌های پر قدرت طراحی شد.

این مکانیسم کشش‌پذیر که معمولاً از حلقه‌های فلزی تشکیل می‌شود، به منظور جلوگیری از ضربه در هدایت نیروی محرکه

به‌کار می‌رود. به عنوان مثال، در نیمه دوم قرن هفدهم فنرها به منظور جلوگیری از تکان‌های شدید دلیجان که ناشی از ناهمواری جاده بود، به‌کار می‌رفتند. این فنرها که به شکل حرف C انگلیسی بودند، از فولاد حرارت دیده ساخته می‌شدند. آنها برای مدت محدودی مفید بودند اما برای دلیجان‌های بزرگی که بعدها ساخته شدند، خیلی ضعیف بودند. سهم عمده در آسایش مسافران را «اوبادیا الیوت» اهل «لامبت» به عهده دارد که در سال ۱۸۰۵ امتیاز ساخت فنرهای فلزی بیضی شکل را گرفت. در سال ۱۸۱۶ فنرهای هوایی یا بخاری به وسیله «جورج استیونس، پیشگام صنعت لکوموتیو» اختراع شد.

«ترجمه محمد و محمدرضا شمس»

زیاده‌روی در ورزش

غذاخوردن، ورزش کردن و هر رفتار ضروری دیگر به همان اندازه که پاسخگوی نیازهای بدن ما است، در صورت زیاده‌روی می‌تواند برای انسان خطرناک باشد. ورزش بیش از اندازه می‌تواند فعالیت بدن و ذهن را مختل کند. بنابراین، شاید لازم باشد بدانید چه زمانی در حال ورزش بیش از اندازه هستید؟

مطالعه این مطالب می‌تواند علائم زیاده‌روی در ورزش و صدمه دیدن بدن را به شما معرفی کند.

احساس خستگی بیش از حد **برنامه ورزشی خوب آن است که پس از انجام آن، احساس شادابی و پر انرژی بودن کنید و توانایی انجام کارهای روزمره را از دست ندهید. پس اگر احساس می‌کنید خسته شده‌اید یا انرژی‌تان زود تمام شده است، بدانید که بیش از اندازه ورزش کرده‌اید.**

تندخوتر از گذشته **همراه با خستگی جسمی، خستگی روحی هم ممکن است پیش بیاید. زمانی که بدن شما خسته و نا آرام است، هورمون‌های استرس ترشح می‌کند که خلق‌وخوی شما را تغییر می‌دهد. پس اگر احساس می‌کنید بر خلاف گذشته آشفته خاطر، خشمگین، افسرده و سر درگم شده‌اید، باید به بدن‌تان توجه کنید و ورزش را تمام کنید.**

ضعف کارایی **کاهش کارایی در جریان ورزش، نشان می‌دهد به بدن خود فشار زیادی آورده‌اید. اکنون وقت آن رسیده که به بدن‌تان استراحت دهید و سبک‌تر ورزش کنید.**

کاهش انگیزه ورزشی زمانی که ورزش کردن به یک فعالیت بیش از توان‌تان تبدیل شده و دیگر جنبه تفریح نداشته باشد، آنگاه باید در ورزش‌تان تجدید نظر کنید. ورزش بیش از اندازه و استرسی که به شما وارد می‌کند، انگیزه شما برای ورزش را کاهش می‌دهد.

گرفتگی عضلات و درد عضلانی بیش از اندازه اگر متوجه شدید که بیش از حد معمول درد عضلانی یا گرفتگی عضلات دارید، این نشانه آن است که بدن شما به استراحت نیاز دارد. ادامه این روال ورزشی ممکن است صدمات جبران ناپذیری برای بدن‌تان داشته باشد.

دشواری در تأمین مجدد انرژی اگر پس از جلسات تمرینی، بدن‌تان به زمان بیشتری برای تأمین انرژی و بهبود درد عضلات نیاز پیدا کرده است، نشانه دیگری است مبنی بر اینکه بیش از اندازه ورزش می‌کنید.

بیماری مکرر یکی از خطرات ورزش بیش از اندازه و طولانی مدت، این است که سیستم ایمنی بدن به خاطر خستگی‌های پیاپی

جسمی و روحی تضعیف می‌شود. پس اگر متوجه شدید بدن‌تان مستعد بیماری و عفونت شده است، به عکس‌العمل بدن‌تان توجه کنید و به آن زمان بیشتری برای استراحت و تأمین انرژی بدهید. اگر بدن‌تان می‌گوید ورزش را بس کنید، به سخنش گوش کنید و ورزش را متوقف کنید! زیاده‌روی در هر چیزی بد است حتی در مورد ورزش. ورزش کنید اما به اندازه.

«راهنامه مطب»

بهترین داروی کم‌خونی

شاهی یا تره‌تیزک حاوی ویتامین «ث» و املاحی همچون آهن، گوگرد، کلسیم، فسفر و پتاسیم است. این سبزی به خاطر داشتن پتاسیم مدّر است و در افزایش اشتها بخصوص در کودکان اثر مثبتی دارد. شاهی اثر شیر افزایی، زیبا کننده پوست، ضد بلغم، سنگ‌شکن و خلط‌آوری دارد. شاهی به علت داشتن مقدار زیادی آهن، بهترین داروی کم‌خونی است و در تولید گلبول‌های قرمز خون نقش مهمی دارد.

مصرف نصف استکان آب شاهی همراه با کمی آب به‌صورت ناشتا در دفع انگل روده و مقدار یک استکان آب شاهی در تقویت

موها و جلوگیری از ریزش مو اثرگذار است. خوردن شاهی به صورت ناشتا در رفع بدبویی عرق تأثیر خوبی دارد. مصرف شاهی برای مبتلایان به بیماری‌هایی مانند اسکوربوت (کمبود ویتامین ث)، کم خونی، شب کوری، مسمومیت، اسهال خونی، آسم، برونشیت مزمن، دیابت، زخم روده و اثنی‌عشر، عدم امکان دفع ادرار، کک‌ومک، ترک خوردگی و شکنندگی ناخن‌ها، انسداد کبد و طحال، سیاه‌سرفه، تصلب شرایین، کلسترول، سنگ کلیه و کیسه صفرا مفید است.

مصرف شاهی برای افراد بزرگسال امری ضروری است زیرا سلامتی آنها را حفظ و از تصلب شرایین، فشارخون و اوره بالا جلوگیری می‌کند و موجب شست‌وشوی خون می‌شود و بر فعالیت کبد و کلیه می‌افزاید. شاهی برای تحریک عضلات نقش دارد و کسانی که این سبزی را در کنار غذای خود مصرف می‌کنند، کمتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند.

مضرات شاهی شاهی زرد شده سمی است و مصرف آن موجب مسمومیت می‌شود و برای بانوان باردار خطرناک است. مصرف

تخم شاهی بخصوص با آب گرم ممکن است موجب استفراغ یا سقط جنین شود. افراد مبتلا به نـاراحتی‌هـای معـده، روده، حصـبه، بواسیر، درد مثانه، سردرد و لاغـری نبایـد در خـوردن شـاهی زیاده‌روی کنند.

«کاظم کیانی»

نظافت لوازم برقی

***<u>برطرف کردن جرم داخل اتو</u>*: اتوهای بخار به مرور زمان جرم می‌گیرند و گاهی منفذهای خروج بخار آنها بسته می‌شوند. کمـی سرکه سفید در محفظه آب اتو بریزید و بعد از ۲۴ سـاعت اتـو را روشن کنید و اجازه دهید بخار کند تا آب و گچ آن خارج شود.**

***<u>تمیز کردن کف اتو</u>* اتوهای قدیمی که کف آنها روکش تفلـون ندارد، در اثر تماس با پارچه‌ها خیلی زود کثیف می‌شود. توصـیه می‌شود وقتی اتو داغ است، با یک پارچه کتانی که در دست مچاله کرده‌اید، کف آن را تمیز کنید سپس با پارچه آغشته به نمـک یـا جوش‌شیرین بقایای جرم کف اتو را پاک کنید. اگر جرم بـاز هـم پاک نشد، سرکه و جوش‌شیرین را با هم ترکیب کنید و با پنبـه بـه دقت روی سطح جرم بمالید تا پاک شود.**

تمیز کردن آبمیوه‌گیری **بخش‌های قابل شست‌وشوی آبمیوه‌گیری ممکن است در اثر استفاده زیاد، رنگ گرفته باشد. برای پاک کردن رنگ و جلوگیری از رنگ گرفتن آنها، نصف فنجان مایع سفید کننده، یک چهارم فنجان جوش‌شیرین و چهار فنجان آب گرم را با هم مخلوط کنید و با اسفنج روی قسمت‌های مورد نظر بمالید. همچنین می‌توانید به مدت ۱۰ دقیقه آنها را در این مایع نکه دارید. سپس بشویید و کاملاً خشک کنید.**

تمیز کردن ماکروویو یکی از لوازم برقی که بیشتر خانم‌ها با آن مشکل دارند، ماکروویو است. برای تمیز کردن این وسیله، نیمی از یک لیموترش بزرگ را در یک کاسه آب قرار دهید و بگذارید پنج تا ۱۰ دقیقه (با توجه به میزان کثیفی دستگاه) در ماکروویو بجوشد. بخار لیمو باعث تبخیر لکه‌های چرب می‌شود و بوی بد را از بین می‌برد. در پایان با یک دستمال کتانی خشک دیواره‌های داخل دستگاه را تمیز کنید. دستمال آغشته به آب‌لیموترش تازه یا الکل نیز برای تمیز کردن ماکروویو و از بین بردن چربی‌ها سودمند است. هرگز از دستمال زبر، اسکاچ یا سیم‌ظرفشویی برای تمیز کردن دستگاه استفاده نکنید. برای پیشگیری از پاشیدن چربی غذا به دیواره‌ها بهتر است هنگام پخت،

روی غذاهای چرب را با سلفون بپوشانید. محلول دو قاشق غذاخوری آب لیموترش یا بکینگ‌پودر را در یک پیمانه آب به مدت چهار تا شش دقیقه در ماکروویو بجوشانید. سپس با دستمال دیواره‌ها را تمیز و خشک کنید.

«سین هشتم، سعیده یراقی»

پرسش‌های محیرالعقول

☹ داشتم روی تردمیل می‌دویدم. یکی گفت: «داری می‌دوی، لاغر کنی؟» گفتم: «پس نه، کلاسم دیر شده، عجله دارم.»

☹ داشتم توی ماشین رختشویی پودر می‌ریختم. گفت: «پودره؟» گفتم: «پس نه، نمکه! یک کمی هم سرکه می‌ریزم، با مخلفات می‌شه ترشی!»

☹ داشتم چای می‌خوردم، داغ بود سوختم. پرسید: «سوختی؟» گفتم: «پس نه، رفتم مرحله بعد!»

☹ داشتم حرف می‌زدم، هی زبونم می‌گرفت. گفت: «چته؟ زبونت بند اومده؟» گفتم: «پس نه، می‌خوام حرف بزنم، اینجا بد آنتن می‌ده!»

☹ داشتم سبزی خرد می‌کردم، دستم برید، گفتم: «چسب داری؟» گفت: «دستت را بریدی؟» گفتم: «پس نه، می‌خوام کارم تموم شد،

دوباره سبزی‌ها را بچسبونم.»

☹ داشتم می‌رفتم به ماهی غذا بدهم، گفت: «می‌خواهی بهش غذا بدی؟» گفتم: «پس نه، بهش پول می‌دم، هرچی خواست خودش بخره!»

☹ داشتیم لوازم می‌گذاشتیم توی ماشین تا بریم مسافرت. همسایه گفت: «دارید می‌رید مسافرت؟» گفتم: «پس نه، قراره از امشب توی ماشین زندگی کنیم.»

☹ داشتم توی پارکینگ نایلون روی صندلی‌های ماشین را می‌کندم. همسایه اومد گفت: «ماشین نو خریدین؟» گفتم: «پس نه، لواشکه دارم نایلونش را می‌کنم، دور هم بخوریم!»

☹ داشتم می‌رفتم طرف ماشینم، دیدم افسر داره یه چیزی می‌نویسه، گفتم: «داری جریمه‌ام می‌کنی؟» گفت: «پس نه، دارم اسمت رو پشت کارت دعوت عروسیم می‌نویسم، میای؟»

☹ داشتم برای دوستم می‌گفتم: «هفته دیگه می‌رم قشم؟» گفت: «هوایی یا زمینی؟» گفتم: «هوایی.» پرسید: «با هواپیما دیگه؟» گفتم: «پس نه، دیروز رفتم در خونه هری‌پاتر، جاروش را قرض گرفتم، با جاروش می‌خوام برم.»