

با احترام تقدیم می‌کنیم

۲	تفأل خیر
۴	شمعی خاموش شد
۴	سوره ذاریات
۵	بازی عشق
۷	شورتان کجاست؟
۸	گوهر سخن
۹	رازهای آرامش
۱۱	صافی‌های سه گانه
۱۲	مختار ثقفی
۱۳	لذت سحر
۱۵	موفقیت با ساده زیستی
۱۶	مسیح، پیام آور نور
۱۹	بگویند خدایا شکر
۲۰	خدمتکاری برناردشاو
۲۱	سه میهمان ناخوانده
۲۳	معجزه کلماتور
۲۴	سر میز غذا
۲۶	گنج بوشهر
۲۷	چند خط اطلاعات
۲۸	ادویه دوست داشتنی
۳۰	رابطه تغذیه با طول عمر
۳۱	توصیه‌های آشپزخانه‌ای
۳۲	طنز و تبسم

تفأل خیر

یکی از سخنانی که در قدیم از زبان بزرگ‌ترها زیاد شنیده می‌شد، این بود که انسان‌ها همیشه باید در کارها دید خوب و تفأل خیر داشته باشند و به لطف و عنایت الهی در امور زندگی خوشبین و امیدوار باشند. امروزه از تفأل خیر با عنوان «مثبت‌نگری» یاد می‌شود. اکنون همه صاحب‌نظران در امور اجتماعی و روانی از مردم که به شدت خود را مشغول زندگی شتابان و پرهیاهو کرده‌اند می‌خواهند هنگام شروع هر کار یا برنامه و طرح تازه یا برای برخورد با هر چیز جدید، انرژی مثبت را به کار بگیرند و از بیان سخنان منفی و ناامید کننده در ابتدای روز یا اولین برخورد با یک فرد جدید پرهیز کنند.

هیچ‌کس منکر آن نیست که همه مردم جامعه ما از شهری و روستایی تا کودک و جوان و میانسال و سالمند، هر یک مشکلات خاصی در زندگی دارند اما برای حل این مشکلات قرار نیست دستی از آسمان بیاید و همه مشکلات را یکباره از پیش روی ما جمع کند و با خود ببرد بلکه باید هر کس به هر مناسبت و به هر

بهانه‌ای در صدد ایجاد انگیزه و امید در زندگی خود و دیگران باشد.

دوستان شما در ماهنامه بشری هم از این اصل مستثنی نیستند و از هر مناسبتی برای یک شروع جدید در این ماهنامه استفاده می‌کنند. سالگرد تولد بشری، شماره ۴۰-۵۰-۱۰۰ و مانند آنها هر یک بهانه‌ای بود برای تجدید پیمان با خوانندگان گرامی. اکنون هم به یکی دیگر از این نقاط روشن و امیدبخش رسیدیم.

ماهنامه بشری در ماه دی به شماره ۱۱۰ رسید! اطمینان دارم همه شما رمز نهفته در این عدد زیبا را می‌دانید زیرا همه ما ایرانی‌ها رابطه قلبی و عاطفی تنگاتنگی با نام علی (علیه السلام) داریم. عدد ۱۱۰ تداعی کننده نام این مولای مهربان در نظام الفبای ابجدی است. شماره ۱۱۰ ماهنامه را به فال نیک می‌گیریم و خدمت شما دوستان گرامی عرض می‌کنیم که به لطف و عنایت الهی و با مدد از نام امیرالمؤمنین، بشری همچنان با خدمت به شما عزیزان مفتخر است. پیروی از پیشوای مهربانی و عطوفت افتخارتان باد!

«سیدار»

شمعی خاموش شد

نیمه آذر جامعه دانشگاهی و خانواده رسانه در ایران شاهد خاموش شدن شمع بود که او را «پدر ارتباطات در ایران» می‌نامیدند. استاد دکتر کاظم معتمدنژاد یکی از اساتید برجسته رشته ارتباطات در کشور که کتابها و مقالات ارزشمند او روشنگر راه دانشجویان و ارباب رسانه بود، رخت از این جهان بر بست و راهی دیار باقی شد. همکاران ماهنامه بشری درگذشت این استاد گرانمایه را به دانشگاهیان عزیز و اصحاب رسانه و مطبوعات تسلیت می‌گویند و برای اساتید گرانقدر و پیشکسوتان عرصه روزنامه‌نگاری آرزوی سلامتی و عمری طولانی و پر برکت دارند.

سوره ذاریات

سوره ذاریات، پنجاه و یکمین سوره قرآن، مکی و دارای ۶۰ آیه است.

از رسول خدا (ﷺ) نقل شده است که فرمودند: هر کس سوره ذاریات را قرائت کند، ده برابر بادهایی که در دنیا می‌وزد، به او حسنه داده می‌شود.

در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) آمده است: هر کس سوره ذاریات را در روز یا شب بخواند، خداوند وضع زندگی و معیشت او را اصلاح می‌کند، روزی وسیعی به او می‌دهد و قبر او را با چراغی روشن می‌سازد که تا روز قیامت می‌درخشد.

بازی عشق

آن مرد عاشق بود. آن بازی، عشق و آن حریف، خدا. دُور، دُور آخر بود و بازی به دستخون رسیده بود. آن مرد، زمین را سبز می‌خواست و دل را سبز و انسان را سبز زیرا بهشت سبز است و روح سبز و ایمان سبز اما سبزی را بهایی است در نهایت سرخی. بازی به نهایتش رسیده بود، به نهایتی سرخ. از این رو بود که آن مرد، سرخ را برگزید که عشق، سرخ است و آتش، سرخ و عصیان سرخ. از میان تمامی سرخ‌ها، خون را برگزید نه این خون آرام سر به زیر فروتنی بلکه آن خون عاصی عاشق را برگزید. آن خون که فواره است و فریاد. او خون خویش را برگزید که بازی بسیار سرخ و خونین بود.

ترکش کنید و تنهایش بگذارید که شما را یارای یاری او نیست.

این بازیِ آخر است که نه جوشن به کار می آید و نه نیزه و شمشیر و سپر. دیگر نه طمع بهشت و نه ترس دوزخ و نه هول رستاخیز در کار نیست. بروید و بردارید و بگریزید، دیگر پیراهنتان پاره نخواهد شد بلکه تنتان، پاره پاره خواهد شد. کیست که با تن پاره پاره بماند؟ دیگر غنیمتی نصیبتان نخواهد شد بلکه قلب شرحه شرحه تان غنیمت دیگران خواهد شد. کیست که با قلب شرحه شرحه بماند؟ این عزیمت را دیگر بازگشتی نیست زیرا یار، گلو را بریده دوست دارد و سر را بر نیزه و خون را پاشیده بر آسمان. کیست که با گلوی بریده و خون پاشیده بر آسمان بماند؟

وقتی بنده اید و او مالک، بازی این همه سخت نیست. وقتی عابدید و او معبود، بازی این همه سخت نیست اما آن زمان که عاشقید و او معشوق یا آن هنگام که او عاشق است و شما معشوق، بازی این چنین سخت است و سرخ و خونین و بازیِ عاشقی را نخواهید برد جز به بهای خون خویش. آن مرد، حسین بود و آن بازی، کربلا و آن یار، خدا!

«عرفان نظر آهاری»

شورتان کجاست؟

ای اشک‌های سینه زده شورتان کجاست؟

تکثیرتان، طهارتتان، نورتان کجاست؟

امروز، روز اول مستی و ما خمار

ای تاک‌ها کرامت انگورتان کجاست؟

صبح شهید آمده و عصر می‌رود

پس چله‌ی زیارت عاشورتان کجاست؟

موسی به طور آمده است ان‌یکاد کو؟

کوری چشم بلعم باعورتان کجاست؟

دریا پر است از صدف و ماهی سفید

کشتی نشستگان، هنر طورتان کجاست؟

این ذوالفقار با نگهش سخت نافذ است!

هان ای گروه نرم‌متنان! گورتان کجاست؟

گفتند عرش، چشمه‌ی نزدیک گریه است

با این حساب، پس افق دورتان کجاست؟

«من» را نمی‌برید و چرا «ما» نمی‌کنید؟

اعجازتان، کرامت مشهورتان کجاست؟
گفتی به کربلا برو و آینه‌ای بیار
آنجا نبود غیر تو، منظورتان کجاست؟

«رضا جعفري»

گوهر سخن

* اگر با آدم‌ها همان‌طور که هستند رفتار کنیم، آنها همان‌طور باقی می‌مانند اما اگر با آنها آن‌طور که می‌توانند و باید باشند رفتار کنیم، خواهیم دید به کسانی تبدیل می‌شوند که می‌توانند و باید باشند.

* در مسیر زندگی، فقط حرکت نکن بلکه رشد کن.

* خدمت به دیگران، اجاره بهای زندگی است.

* خدمت، هدف اصلی زندگیست نه کاری که در اوقات فراغت انجام می‌دهی.

* اگر کسی قرار است رفتگر باشد، باید آن‌گونه خیابان‌ها را جارو کند که میکل آنر نقاشی می‌کرد، بتهوون آهنگ می‌ساخت و شکسپیر شعر می‌سرود. او باید آن‌قدر خوب خیابان‌ها را جارو کند که تمام اهالی زمین و آسمان، لحظه‌ای مکث کنند و بگویند در

اینجا رفتگر بزرگی زندگی می‌کرده که کارش را خیلی خوب انجام می‌داده است.

«حرف‌های حساب از آدم‌های حسابی: ترجمه شهرزاد بیات‌موحد»

رازهای آرامش

این روزها همه به دنبال آرامش هستند و از هر نسخه‌ای برای یافتن آن استفاده می‌کنند. نسخه ما را هم امتحان کنید.

***از آنچه هستید راضی باشید** بدن وسیله زندگی است نه

جوهر آن. آن قدر که ما انسان‌ها با ظاهر جسمی خود مشخص

می‌شویم، درخت با تنه‌اش مشخص نمی‌شود. تجربیات ما باید مثل

درخت به ما شکل بدهد ولی این کار را نمی‌کند. این فقط جوهره

وجودمان است که با شرایط محیط از بین نمی‌رود و شکسته

نمی‌شود و یا در معرض دید و بررسی دیگران قرار نمی‌گیرد.

وجود داشتن، امری پر مفهوم است. هر کدام از ما در این دنیا

مأموریتی خاص داریم. با کمک به دیگران و مهرورزی به آنان،

باعث تکامل روحمان می‌شویم. رسالت اصلی ما در این دنیا بیدار

شدن و بیدار کردن است و زندگی ما به منزله سفر است نه هدف.

منظور از بیداری، فعال شدن در همه ابعاد وجود و همه زوایای زندگی است مانند بیداری جسمی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و اجتماعی و در یک کلام، بیداری الهی.

*** مثبت فکر کنید** یاد بگیرید که احساس‌هایتان را از راه افکار مثبت مهار کنید. به دقت افکارتان را زیر نظر بگیرید و هنگامی که فکر منفی به ذهنتان هجوم می‌آورد، خودتان را بررسی و فکر مثبت را به جای آن جایگزین کنید. ذهن مثبت، اوضاع مثبت را به خود جلب می‌کند. به یاد داشته باشید که جهان به نیت‌های ما پاسخ می‌دهد. افکار و عقاید ما به صورت انرژی از وجود ما ساطع می‌شود و به جهان بیرون راه می‌یابد و محیط سعی می‌کند آنچه را می‌خواهیم به ما هدیه کند. راز توفیق، آن است که میزان انرژی خود را در جهت مثبت و صعودی افزایش دهیم و برای خود و دیگران همیشه بهترین‌ها را بخواهیم زیرا حتی اگر در مورد دیگران نیت بد داشته باشیم، آثار مخرب آن گریبان‌گیر خودمان می‌شود. چه زیباست که بهترین نیات و آرزوها و افکار را برای خود و دیگران داشته باشیم تا به اوج آرامش و شادی برسیم.

«ناهد قادری‌نسب»

صافی‌های سه گانه

شخصی نزد همسایه‌اش رفت و گفت: گوش کن! می‌خواهم چیزی
برایت تعریف کنم. دوستی به تازگی در مورد تو می‌گفت ...
همسایه حرف او را قطع کرد و گفت: قبل از این که تعریف کنی،
بگو آیا حرفت را از میان سه صافی گذرانده‌ای یا نه؟ شخص
پرسید: کدام سه صافی؟

همسایه پاسخ داد: اول، از میان صافی واقعیت. آیا مطمئنی چیزی
که تعریف می‌کنی، واقعیت دارد؟ شخص گفت: نه، من فقط آن را
شنیده‌ام، شخصی آن را برایم تعریف کرد. همسایه گفت: پس حتماً
آن را از میان صافی دوم یعنی خوشحالی گذرانده‌ای؟ چیزی که
می‌خواهی برایم تعریف کنی، حتی اگر واقعیت نداشته باشد،
باعث خوشحالیم می‌شود؟ شخص پاسخ داد: دوست عزیز، فکر
نمی‌کنم تو را خوشحال کند. همسایه گفت: بسیار خوب، پس اگر
مرا خوشحال نمی‌کند، حتماً از صافی سوم یعنی فایده رد شده
است. آیا چیزی که می‌خواهی تعریف کنی، برایم مفید است؟
شخص گفت: نه، به هیچ وجه. همسایه گفت: پس اگر این حرف، نه

واقعیت دارد، نه خوشحال کننده است و نه مفید، آن را پیش خود نگه دار و سعی کن خودت هم زود فراموشش کنی.

مختار ثقفی

به مناسبت فرا رسیدن اربعین حسینی، از مردی یاد می‌کنیم که گرچه سعادت همراهی با حماسه عاشورا نصیبش نشد اما در حد توان خود کوشید قاتلان الگوی حق‌طلبی را زودتر به دیار باقی بفرستد تا سریع‌تر دستمزد خیانت به بشریت را دریافت کنند.

مختار پسر ابی‌عبیده ثقفی که کنیه‌اش «ابو اسحاق» بود، در سال اول هجری متولد شد. او در دوران خلافت عبدالملک بن مروان از خلفای بنی‌امیه با کمک عده‌ای از ایرانیان به خون‌خواهی شهدای کربلا برخاست. مختار و یارانش عده‌ای از قاتلان اهل‌بیت را دستگیر کردند و کشتند. مختار در سال ۶۶ هجری یعنی پنج سال پس از واقعه کربلا بر کوفه مسلط شد. سرانجام مصعب بن زبیر به تحریک برخی از قاتلان اهل‌بیت به جنگ مختار رفت. سپاه مصعب بر کوفه مسلط شدند و مختار و عده‌ی زیادی از یارانش را به قتل رساندند.

جنبش مختار یک قیام سیاسی و مذهبی بود. یکی از مهم‌ترین افرادی که به دست مختار و یارانش کشته شدند، عمر بن حجاج (مأمور حفاظت از شریعه فرات در عاشورا) بود که بر بدن امام حسین (علیه السلام) زخم‌هایی وارد کرد. حمله که به سوی حضرت علی اصغر (علیه السلام) تیر انداخته بود، عبدا... بن اسد، مالک بن بشر و نیز حکیم بن طفیل قاتل حضرت عباس (علیه السلام) و خولی که سر امام را در تنور خانه‌اش مخفی کرده بود تا با آن جایزه‌ای بگیرد هم به درک واصل شدند. شمر بن ذی الجوشن که سر از تن امام (علیه السلام) جدا کرده بود، در حین فرار به ضرب شمشیر یکی از فرماندهان لشکر مختار کشته شد.

«دایره المعارف مشاهیر ایران و جهان: علیرضا اوسطا، احمد دانشگر»

لذت سحر

اگر خداوند عالم لطف بفرماید و معنای این شعر امام علی (علیه السلام) را درک کنیم که فرمود: «دوای تو در وجود توست و نمی‌دانی و درد تو از خود توست و نمی‌بینی.» اولین قدم را برای حل همه مشکلات زندگی خود برداشته‌ایم زیرا اگر ما به دانسته‌هایمان عمل

کنیم، با هر قدمی که برمی داریم، پیش پای ما روشن تر می شود و می توانیم قدم بعدی را هم برداریم. اگر فهمیدیم و عمل نکردیم، مثل آن است که فانوسی در دست داشته باشیم و حرکت نکنیم. در این صورت، امکان ندارد به مقصد برسیم.

«هر کس به آنچه می داند عمل کند، خدای متعال او را به آنچه نمی داند هم آگاه می سازد.»

گر مرد رهی، میان خون باید رفت

از پای فتاده سرنگون باید رفت

تو پای به ره درنه و هیچ مگوی

خود راه بگویدت که چون باید رفت

اگر هزار سال به خود بگویم باید لیسانس داشته باشم، بدون

سالها زحمت و مطالعه فایده ندارد در معنویات هم همین طور

است. دستوری که می توانید از امروز شروع کنید و بعد از یک ماه،

آثار معنوی آن را مشاهده کنید، خواب اول شب و سحرخیزی و

بهره مندی از لذت و برکات سحر است. راهش این است که ظهر

غذا را سبک بخورید تا پیش از غروب آفتاب گرسنه شوید و مدت

کوتاهی بعد از نماز عشا بخوابید. اگر به خاطر این که خلاف عادت شماست خوابتان نبرد، به حالت استراحت در بستر در آرامش بمانید تا خوابتان ببرد. پس از مدتی از لذت سحرخیزی بهره‌مند خواهید شد.

مرا در این ظلمت آن که راهنمایی کرد
دعای نیمه شبی بود و گریه سحری

چنین شنیدم که هر که شب‌ها نظر ز فیض سحر نبندد
ملک ز کارش گره گشاید، فلک به کینش کمر نبندد

خلاصه این که بدون خواب اول شب، نمی‌توان سحرخیزی داشت.

«رسائل استاد»

موفقیت با ساده زیستی

خواست‌ها و نیازهای خود را از هم جدا کنید. برای فراهم کردن تمام چیزهایی که به آنها نیاز دارید کار کنید نه لزوماً برای چیزهایی که مایلید داشته باشید. لازم نیست به خاطر شرایط نادرستی که در آن گرفتار شده‌اید، خود را به یک عمر کار دشوار محکوم کنید با ساده‌تر زندگی کردن می‌توانید چیزهای بیشتر و با ارزش‌تری به دست آورید. هرچه زندگی خود را ساده‌تر بگیرید،

آسان‌تر می‌توانید آن را اداره کنید. با تهیه چیزهایی که نیاز دارید و نیز داشتن خواسته‌های معقول، می‌توانید زندگی راحت‌تری داشته باشید. دنبال کارهایی که انجام آنها امکان‌پذیر است بروید. برای این که در جایی سرمایه‌گذاری کنید، می‌توانید بیشتر کار کنید و کمتر خرج کنید. بیشتر کسانی که برای خرج کردن خود برنامه‌ریزی می‌کنند و قبل از خرید هر چیز، به این فکر می‌کنند که آیا واقعاً به آن احتیاج دارند، بین ۱۰ تا ۱۵ درصد بیشتر پس‌انداز می‌کنند بدون این که به آنها سخت بگذرد و مجبور باشند سطح زندگی خود را پایین بیاورند.

«دستور العمل‌هایی برای بهبود مهارت‌های زندگی، مترجم
فائزه درگاهی»

مسیح، پیام‌آور نور

عیسی‌بن‌مریم (ﷺ) معروف به «عیسی ناصری»، از نسل داوود و ابراهیم (ﷺ)، با میلادش جهانیان را به شگفت واداشت زیرا کودک بود که در گهواره سخن گفت و رسالت خود را بشارت داد. به روایت قرآن کریم و تاریخ، مریم دوشیزه‌ای پاک و مطهر بود. روزی جبرئیل بر او نمایان شد و او را به داشتن طفلی بشارت داد.

جبرئیل در وجود مریم دمید و او صاحب فرزند شد. چون عیسی بن مریم (علیه السلام) به دنیا آمد، مریم او را به شهر آورد. مردم در صدد ملامت و شماتت او بر آمدند اما خداوند او را به سکوت واداشت و عیسی (علیه السلام) خود در گهواره سخن گفت و مادرش را پاک و خود را از انبیای الهی معرفی کرد.

عیسی بن مریم (علیه السلام) چون به ۳۰ سالگی رسید، به پیامبری مبعوث شد. از مصر که به وطنش باز گشت، در ناصره مستقر شد و در کارگاه یوسف نجار مشغول کار شد. چون رسالت آغاز کرد، حرفه نجاری را رها کرد. عیسی (علیه السلام) رسالت خود را در میان مردم و در همه جا از تپه ها تا کنار دریا بیان می کرد. او برای مردم موعظه می کرد و ایشان را از زشتی ها بر حذر می داشت. وی بیشتر تعلیماتش را با تمثیل بیان می کرد تا مردم بهتر و بیشتر بفهمند. او بیماران را شفا می داد. بدین ترتیب در میان مردم پیروانی پیدا کرد.

مردم عیسی بن مریم (علیه السلام) را پیامبر خدا دانستند اما کاهنان یهود و دولتمردان از محبوبیت او به هراس افتادند و در صدد از

بین بردن او بر آمدند. عیسی (ﷺ) پس از سه سال با پیروانش به بیت المقدس رفت و مراسم عید فصح را انجام داد.

حکایات بسیاری در باب نحوه کشته شدن یا عروج این پیام آور وحی نقل شده است. منابع اسلامی می گویند کسی شبیه عیسی (ﷺ) را گرفتند و به صلیب کشیدند و حضرت عیسی (ﷺ) را نکشتند و بر دار نکشیدند. در قرآن کریم آمده است که عیسی به آسمان رفت و خداوند او را به سوی خویش بالا برد. در انجیل ها آمده است که عیسی سه روز پس از به صلیب کشیده شدن، به آسمان عروج کرد. برخی مسیحیان معتقدند چون او را به خاک سپردند، چهل روز بعد به آسمان صعود کرد.

در برخی منابع عرفانی چنین آمده است: چون عیسی بن مریم (ﷺ) را به آسمان می بردند، شرط آن بود که از دنیا هیچ چیز همراه خود نداشته باشد اما سوزنی که در جیب ایشان مانده بود، موجب شد وی از آسمان چهارم که «فلک خورشید» است، فراتر نرود. از این رو «سوزن عیسی» به مفهوم نوعی تعلق و وابستگی در ادب فارسی معروف است. به سبب این که ایشان را در فلک چهارم و هم خانه خورشید می دانند، عرفا

معتقدند عیسی به آسمان صعود کرد و دیگر بار با جلال و عظمت، همچون خورشید رجعت و فاسدان را مجازات می‌کند.

بگویند خدایا شکر

روزی مردی خواب عجیبی دید! دید که پیش فرشته‌هاست و به کارهای آنها نگاه می‌کند. در اولین اتاق، گروه زیادی از فرشتگان را دید که سخت مشغول کارند و با سرعت و دقت نامه‌هایی را که توسط پیک‌ها از زمین می‌رسند، باز می‌کنند و داخل جعبه می‌گذارند. مرد از یک فرشته پرسید: شما چه می‌کنید؟ فرشته در حالی که داشت نامه‌ای را باز می‌کرد، گفت: اینجا بخش دریافت است و ما دعاها و درخواست‌های مردم از خداوند را تحویل می‌گیریم.

مرد کمی جلوتر رفت، باز تعدادی از فرشتگان را دید که کاغذهایی را داخل پاکت می‌گذارند و آنها را توسط پیک‌هایی به زمین می‌فرستند. مرد پرسید: شما چه می‌کنید؟ یکی از فرشتگان با عجله گفت: اینجا بخش ارسال است، ما الطاف و رحمت‌های خداوند را برای بندگان به زمین می‌فرستیم. مرد کمی جلوتر رفت

و یک فرشته را دید که بیکار نشسته است. با تعجب از او پرسید:
شما چرا بیکارید؟ فرشته جواب داد: اینجا بخش تصدیق جواب
است. مردمی که دعاهایشان مستجاب شده، باید جواب بفرستند
ولی فقط عده بسیار کمی جواب می‌دهند. مرد از فرشته پرسید:
مردم چگونه می‌توانند جواب بفرستند؟ فرشته پاسخ داد: بسیار
ساده، فقط کافیست با صداقت بگویند: «خدایا شکر!»

عشق و سپاسگزاری می‌تواند اعجاز کند دریاها را از هم بشکافد
و کوه‌ها را حرکت دهد و بیماری‌ها را شفا دهد.

«توتویی، امیررضا آرمیون»

خدمتکاری برنارد شاو

روزی برناردشاو نویسنده معروف انگلیسی در غیاب همسرش
شروع به شستن ظرف‌ها کرد. در این موقع یکی از زنان همسایه
که تازه به آن محل آمده بود و برناردشاو را نمی‌شناخت، برای
کاری به در خانه او آمد. وقتی پیرمرد را با پیشبند مخصوص
آشپزخانه مشغول شستن ظرف دید، دلش سوخت و پرسید: پدر،
چند سال است اینجا کار می‌کنی؟ شاو گفت: حدود ۴۰ سال. زن
گفت: با این همه زحمت، چقدر حقوق می‌گیری؟ شاو جواب داد:

هنوز هیچ پولی دریافت نکرده‌ام. زن با دلسوزی گفت: اگر پیش من کار کنی، حاضرم حقوق خوبی به تو بدهم. شاو گفت: دلم می‌خواهد ولی خانم قطعاً موافقت نمی‌کند. زن گفت: چرا؟ مگر تو را خریده؟ خودت را خلاص کن. شاو خندید و گفت: حاضر به جدایی از من نیست چون من شوهرش هستم. زن از خجالت سرخ شد و فوراً آنجا را ترک کرد.

«شوخی‌های بزرگان، محمود برآبادی»

سه میهمان ناخوانده

روزی زنی به خانه آمد و دید سه پیرمرد جلوی در منزل نشسته‌اند. او آنها را نمی‌شناخت اما از روی میهمان‌نوازی، از آنان دعوت کرد به درون خانه بروند و چیزی بخورند. پیرمردها پرسیدند: شوهرتان در خانه است؟ زن جواب داد: نه. پیرمردها گفتند: پس ما نمی‌توانیم به خانه بیاییم. وقتی شوهر به خانه برگشت، زن همه ماجرا را برایش تعریف کرد. مرد از همسرش خواست تا پیرمردها را به خانه دعوت کند. زن رفت و از آنان دعوت کرد به داخل خانه بیایند اما آنها جواب دادند: ما نمی‌توانیم هر سه با هم وارد خانه شما بشویم. یکی از پیرمردها

توضیح داد: من عشق هستم. دوستم آقای ثروت و دوست دیگرم آقای موفقیت است. حالا لطفاً به داخل خانه بروید و با همسران مشورت کنید و بگویید مایلید کدام یک از ما وارد خانه بشویم. زن و شوهر مشغول مشورت با هم شدند. شوهر می‌خواست ثروت را دعوت کند تا خانه را سرشار از ثروت کند. از طرف دیگر، زن می‌خواست موفقیت را دعوت کند. دختر خانواده که گفت‌وگوی پدر و مادرش را شنیده بود، وارد بحث شد و گفت بهتر است عشق را به خانه دعوت کنند تا خانه آنها سرشار از عشق شود. سرانجام، زن و شوهر پذیرفتند که طبق خواسته دخترشان عمل کنند. زن بیرون رفت تا عشق را دعوت کند.

عشق وارد خانه شد اما دو پیرمرد دیگر نیز به دنبال وی از جای خود برخاستند و وارد خانه شدند. زن متعجب، از ثروت و موفقیت پرسید: من از عشق دعوت کردم، شما دو تا برای چه داخل خانه می‌آیید؟ پیرمردها جواب دادند: اگر شما ثروت یا موفقیت را دعوت کرده بودید، دو نفر دیگر بیرون می‌ماندند اما حالا که عشق

را دعوت کردید، هر جا او برود ما دوتا هم با او می‌رویم. هر جا عشق باشد، ثروت و موفقیت هم هستند.

ثروت و موفقیت، بدون عشق معنایی ندارند. اگر می‌خواهیم زندگی همراه با شادی داشته باشیم، نیازمند عشق هستیم. ثروت و موفقیت بدون عشق در زندگی ما و زندگی کسی که عاشقانه دوستش داریم، بسیار کم ارزش خواهند بود. وقتی شریک به ویژه همسر و فرزند در زندگی خود نداشته باشیم، ثروتمند شدن و رسیدن به اوج قله‌های موفقیت چه فایده‌ای دارد؟

«داستان‌هایی به کوتاهی زندگی، ترجمه مرجان توکلی»

معجزه کلماتور

✎ خورشید به اندازه‌ای به غروب نزدیک شده بود که فاتحه امروز را خواندم.

✎ همزمان با پیدا کردن، خودم را گم کردم.

✎ آدم تنبل هنگام خواب، لباس کار می‌پوشد.

✎ گربه گرسنه، لب حوض انتظار پرنده تشنه را می‌کشد.

✎ نگاه سگ با سرعت گربه، از درخت بالا می‌رود.

👉 گربه ترسو با دیدن سگ، دست پاچه می‌شود و از سایه درخت بالا می‌رود.

👉 وقتی از نردبان چوبی بالا می‌روم، برای مرحوم درخت طلب آمرزش می‌کنم.

👉 شنواترین گوش‌ها از آن سکوت است.

👉 فریاد، پنجره سکوت را می‌گشاید.

👉 سکوت، از بازار آهنگرها دست‌پر باز می‌گردد.

👉 سرانجام روزی درخت هم مثل سایه‌اش روی زمین دراز می‌کشد.

👉 فرداها برای امروز شدن، در صف ایستاده‌اند.

👉 صفر به تنهایی، تهیدست است.

👉 زندگی، یک عمر موجودات را از مرگ می‌ترساند.

«پرویز شاپور»

سر میز غذا

بسیاری از ما غذا خوردن را یک کار ساده و سرسری تلقی می‌کنیم و معتقدیم باید غذا را خورد، چند و چون آن تفاوتی ندارد اما واقعیت این است که غذا خوردن هم مانند هر کار دیگری در

زندگی ما برای خودش آداب و روش خاصی دارد که رعایت آنها نشانه اجتماعی بودن فرد است؛ مخصوصاً هنگامی که فرد در یک جمع سر میز غذا نشسته باشد. نکاتی را در باره آداب غذا خوردن مرور می‌کنیم:

◀ هنگام صرف غذا آرنج‌هایتان را روی میز نگذارید.

◀ هنگام غذا خوردن نباید دهانتان سر و صدا راه بیندازد. صدای بشقاب و قاشق و چنگال را هم بیش از حد طبیعی در نیاورید. مراقب باشید در موقع خوردن، ملچ و مولوچ نکنید و مایعات را هورت نکشید.

◀ روی بشقاب‌تان خم نشوید به‌جای آن، قاشق را به دهانتان نزدیک کنید.

◀ سر میز غذا کارهایی مانند خاراندن بدن، خلال کردن دندان، بازی با موها، آواز یا خواندن روزنامه یا صحبت طولانی با تلفن همراه، برای دیگران ناراحت کننده است و شأن شما را پایین می‌آورد.

◀ قاشق و چنگال و کارد را هنگام خوردن غذا، به شکل صحیح در دست بگیرید.

— خانم و آقای میزبان در وسط میهمانان می‌نشینند تا به پذیرایی از آنها مسلط باشند. بالای میز، مخصوص میهمانانی است که به افتخارشان میهمانی ترتیب داده شده است یا فردی که به دلیل سن بیشتر یا موقعیت اجتماعی یا اولین حضورش در خانه میزبان، لازم است به آنها احترام بیشتری ابراز شود.

◀ اگر غذایی را دوست دارید، بشقابتان را از آن غذا لبریز نکنید و لقمه بزرگ برندارید.

◀ در ابتدای پذیرایی، اول برای خودتان غذا نکشید.

◀ با قاشق و چنگال خودتان از ظرف اصلی غذا، خورش و ماست برندارید.

◀ به دیس غذا ناخنک نزنید!

◀ به اندازه‌ای غذا بردارید که غذا به قدر کافی برای دیگران هم باقی بماند.

◀ در ظرف غذایتان به دنبال چیزی نگردید.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

گنج بوشهر

جزیره خارک این جزیره مرجانی در شمال غربی بوشهر قرار دارد. طول و عرض تقریبی آن ۸ و ۴ کیلومتر است. آثار باستانی و تاریخی زیادی در خارک وجود دارد و تأسیسات نفتی آن برای کشورمان بسیار مهم است.

روستای اهرم این روستا در شرق بوشهر واقع شده و از نظر جاذبه‌های گردشگری دارای اهمیت زیادی است. برخی محققان کلمه اهرم را تغییر یافته واژه «ارم» به معنی بهشت می‌دانند. از نظر طبیعی، این روستا دارای باغ‌های مرکبات با کیفیت عالی و چشمه‌های فراوان است. چشمه آب‌گرم پارک طبیعت در همین منطقه قرار دارد. در این روستا سه مقبره تاریخی و مذهبی وجود دارد که گردشگران از آنها بازدید می‌کنند. قلعه معروف کلات نیز در این روستا واقع شده که آن را به «زائر خضرخان» نسبت می‌دهند. ساختمان قلعه از خشت و گل است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

چند خط اطلاعات

📖 شن خیس، از شن خشک سبک‌تر است.

📖 انگشت سبابه، از سایر انگشتان دست حساس‌تر است.

📖 چین، اولین کشور جهان است که از پول کاغذی استفاده کرد.

📖 در زبان عربی برای کلمه شمشیر، ۸۵۰ واژه مختلف وجود دارد.

📖 دما در نوک سیگار (محل سوخت) ۹۰۰ درجه سانتیگراد است.

📖 مصرف همزمان ویتامین E و C در کاهش ابتلای افراد به بیماری آلزایمر مؤثر است.

📖 کانگروها قادر نیستند به سوی عقب راه بروند.

📖 گریه و خنده از یک قسمت از مغز ناشی می‌شوند و هر دو در

حد تعادل در سلامت انسان مؤثرند.

📖 دلفین‌ها و فیل‌ها فقط دو ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند.

📖 حداکثر مدتی که خورشید گرفتگی می‌تواند ادامه داشته

باشد، ۷ دقیقه و ۳۱ ثانیه است.

📖 عدس در خاصیت غذایی با گوشت برابری می‌کند و برای

حافظه بسیار مفید است.

📖 پیاز برای پیشگیری از سرطان و سنگ کلیه مفید است.

«گردآوری: ایران پرنده»

ادویه دوست داشتنی

زنجبیل دارای اثر اشتها آور، ملین، مقوی معده و حافظه، خلط آور، ضد انعقاد خون، مدر، نیرو دهنده، باز کننده کبد، دافع بلغم و بادشکن است. برای درمان ناراحتی‌های کلیه، توصیه شده است که از جوشانده زنجبیل با شیره انگور استفاده شود. این ادویه، غذای اصلی غدد فوق کلیوی است و موجب افزایش ترشح کورتون می‌شود. زنجبیل برای درمان افراد مبتلا به اسهال، فلج، ضعف اعصاب، یرقان، انگل معده، کلسترول، چاقی، مسمومیت غذایی، گرفتگی عضلات، عطش، سوء هاضمه، آرتروز، کولیت معده، خارش پوستی، نقرس، خونریزی‌های داخلی و زیادی آب بزاق اثر مفیدی دارد.

این ادویه همچنین نقش مهمی در پیشگیری از ناراحتی‌های قلبی مانند سکته دارد. برای تسکین درد رماتیسم و درمان آن می‌توانید مقداری پودر زنجبیل را در آب ولرم حل کنید و روی موضع درد بمالید و ماساژ دهید. زنجبیل بویی تند و قوی، معطر و مطبوع و طعمی گرم و سوزاننده دارد. استفاده از زنجبیل در بین

همه مردم دنیا معمول است و از آن برای خوش طعم کردن بسیاری از غذاها استفاده می‌کنند. زیاده‌روی در مصرف زنجبیل حرارت بدن را افزایش می‌دهد و موجب ناراحتی حلق می‌شود. افرادی که به سرماخوردگی، فشارخون و تب مبتلا هستند، در خوردن آن احتیاط کنند.

رابطه تغذیه با طول عمر

آیت ا... بهجت در این باره می‌گویند: یکی از علمای نجف که حدود ۱۰۰ سال از عمرش می‌گذشت، فرمود: تا این ساعت به طبیب مراجعه نکرده‌ام. عرض شد: آقا! چطور می‌شود؟ چه برنامه‌ای را در زندگی رعایت کرده‌اید که تا کنون بیمار نشده‌اید؟ فرمود: فقط تابع شرع مقدس بوده و از جنبه کمی و کیفی غذاها، فقط به دستورات شرع عمل کرده‌ام.

امام علی (علیه السلام) به فرزندشان امام حسن (علیه السلام) دستوراتی را درباره تغذیه دادند. ایشان فرمودند: چهار کلمه به تو تعلیم می‌دهم تا از علم طب بی‌نیاز شوی: بر سر سفره طعام منشین مگر آن که کاملاً گرسنه باشی، از کنار سفره برنخیز مگر این که هنوز

اشتها به غذا داشته باشی، غذا را خوب بجو و چون به بستر خواب می‌روی، مواظب باش شکمت از طعام پر نباشد. اگر بتوانی بار شکمت را سبک کنی و به آنچه گفتیم عمل کنی، احتیاجی به علم طب نخواهی داشت.

در روایتی از پیامبر اکرم (ﷺ) آمده است که فرمودند: شکم، خانه هر بیماری است و پرهیز از آن، سر هر درمانی است.

آمارها ۸۰ درصد از سرطان‌ها را به عوامل خوراکی (نوع تغذیه)، محیط، استعمال دخانیات، صدمات عصبی، استرس و عوامل ژنتیکی نسبت می‌دهد. تحقیقات نشان داده بین نوع تغذیه و برخی از سرطان‌ها ارتباط وجود دارد. برای مثال، وجود یک ماده شیمیایی در برخی غذاهای سرخ شده، می‌تواند موجب بروز سرطان و آسیب به سیستم عصبی و تأثیر سوء بر توانایی باروری افراد شود.

«توصیه‌های پزشکی عارفان، محمد بستان»

توصیه‌های آشپزخانه‌ای

* فریز کردن انواع صیفی: برای فریز کردن صیفی‌جات مانند هویج، سیب زمینی خلال شده و گل کلم، آنها را چند دقیقه در آب

جوش قرار دهید، سپس آنها را فوراً در آب سرد فرو کنید. این شوک باعث می‌شود فعالیت آنزیم‌هایی که در تغییر رنگ و شکل میوه یا سبزی تأثیر دارند، متوقف شود. بعد آنها را در کیسه فریزر قرار دهید. هوای داخل کیسه را کاملاً خارج کنید و در آن را محکم گره بزنید. توصیه می‌شود از کیسه‌های زیپ‌دار مخصوص فریز کردن استفاده کنید.

* نگهداری سیب زمینی: یکی از مشکلات نگهداری سیب زمینی و پیاز، جوانه زدن آنهاست. برای این که با این مشکل مواجه نشوید، هرگز سیب زمینی و پیاز را در یک ظرف کنار هم نگهداری نکنید. علاوه بر این، جای مرطوب و روشن، محل مناسبی برای جوانه زدن پیاز و سیب زمینی است. پس آنها را در مکانی خشک و دور از نور و در سبد حصیری نگهداری کنید.

«سین هشتم، سعیده یراقي»

طنز و تبسم

😊 پزشکی در یکی از جلسات کنفرانسش در حین صحبت گفت: من ۴۰ سال است طبابت می‌کنم و هنوز کسی از طبابت من گله نداشته

است. زیرکی که در آن جلسه حضور داشت، گفت: آقای دکتر!
مگر مرده‌ها هم می‌توانند حرف بزنند؟

😊 شخصی به دکتر روانشناس مراجعه کرد و گفت: من از آینده
خود نگرانم. روانشناس گفت: شما به مدت شش ماه هر هفته دو بار
به من مراجعه کنید. بیمار: آقای دکتر! عرض کردم من از آینده
خودم نگرانم، نه آینده جنابعالی!

😊 امیری که مبتلا به نفرس بود، بستری شد. پزشک خود را احضار
کرد و گفت: زودتر پای مرا علاج کن که از جا برخیزم زیرا از شغل
مهم خود وا مانده‌ام و تمام امور در حال اختلال است. پزشک
گفت: بدیهی است کوتاهی نخواهم کرد ولی این مسأله را هم
گوشزد می‌کنم که رسیدگی به امور با سر است نه با پا.