

نگاه
کلام روز
<p>بی تردید کلام الهی و سخنان بزرگان دین، بهترین معلمتن ترین چراغ راهنمای بشریت به سوی خیر و آسودگی و آخرت و کسب مواهب ارزشمند است . مرور زبانه برخی نکته های هدایتگر، نقش ارزشمندی روشنگری ذهنی و روحی خواهند داشت .</p>

آیه روز

لا اله الا الله لا اله الا هو الحق القیوم لا تأخذه سنة ولا نوم له ما فی السموات وما فی الأرض من ذا الذی یفعل عنده الا باذنه یعلم ما بین ایدیهی وما خلفهم لا یحیطون بشیء من علمه الا بما شاء وسع کرسیه سموات والأرض ولا یؤده حفظهما وهو العلیّ العظیم .

خدای یکتا که جز او هیچ معبودی نیست ، زنده و به ذات و مدبر و برپا دارنده و نگه دارنده همه مخلوقات است ، هیچ گاه خواب سبک و سنگین را فرا نمی گیرد، آنچه در آسمان ها و آنچه در زمین است در سیطره مالکیت و فرمانروایی اوست کیست آنکه جز به اذن او در پیشگاهش شفاعت کند ؟ آنچه را پیش روی مردم است که نزد ایشان حاضر و مشهود است و آنچه را پشت سر آنان است و نسبت به آنان دور و پنهان است می داند . و این است به چیزی از دانش او احاطه ندارند مگر به آنچه بخواهد. حکومت ، قدرت و سلطتش آسمان ها زمین را فرا گرفته و نگهداری آنان بر او گران و سخت آور نیست، و او بلند مرتبه و بزرگ است .

سوره بقره، آیه ۲۵۵

آقایان بعد از غذا جای بنوشند



یک متخصص علم تغذیه، نوشیدن چای بعد از غذا را برای آقایان مفید و برای خانم‌ها مضر نندست.

پروفیسور منوچهر جعفریان اظهار داشت: اگر نای یا بلافاصله بعد از غذا صرف شود آهن موجود در مواد خوراکی را به سرعت جذب و دفع می کند که این امر سبب وارد آمدن لطمه به خانمها می‌شود. آهن در بدن آنان می‌شود اما در آقایان میل وجود آهن فراوان، نوشیدن چای بعد از غذا رصیه می‌شود.

وی افزود: بیشتر خانمها به دلیل ساختار ویژه نسیمی دچار کم‌خونی و فقر آهن هستند و استفاده موادی که آهن را از بین می‌برد برای آنها در رازمدت خطر آفرین است.پروفیسور جعفریان خاطر نشان کرد: آهن زیاد در خون آقایان نیز ممکن است آنها را دچار مشکل کند به همین دلیل استفاده از چای می‌تواند میزان آهن موجود در خون آنها را تعادل مورد نیاز برساند.

مواظب کم خوابی باشید

باور کنید که خوب خوابیدن و به مدت کافی خوابیدن خیلی مهم است، مثلاً اگر خوب نخوابید ضایعات شما دچار اختلال می شود.

مطالعات پیشین نشان داده بود که کم خوابی و خوابیدن روی عملکرد مغز تاثیر می گذارد اما رایج تحقیقات گروه روانپزشکی مرکز پزشکی تش انگلستان ثابت کرد افراد بالغ - که در این مطالعه همه آنها افسران و سربازان ارتش بودند - با کم خوابی دچار کاهش قدرت تشخیص و مشکل در قضاوت می شوند و بر احساسات انسان هم اثرات مستقیمی دارد.

سویا پیری را به تعویق می اندازد

دانشمندان معتقدند ، افرادی که در رژیم غذایی خود از سویا و فرآورده های آن استفاده می کنند، برتر دچار عارضه پیری می‌شوند.

در سویا ترکیباتی وجود دارد که علاوه بر تامین انرژی مورد نیاز بدن موجب کاهش کلسترول شده و با دارا بودن مواد آنتی اکسیدانی از بسیاری ماریها نظیر سرطان سینه در زنان نیز جلوگیری می‌کند. اما جالب اینجاست که اخیراً مشخص شده ، مصرف سویا موجب به تعویق افتادن پیری و جلوگیری از ریزش مو در مردان نیز می شود. بررسی‌ها نشان می دهد که در نتیجه هضم سویا در روده ترکیبی به وجود می آید که قادر است اثرات ایجادکننده سرطان پروسات و کچلی بر مردان را مهار کند. در ضمن سویا به علت دارا یدن محتوای پروتئینی بالا و چربی بسیار کم جزء مدود مواد غذایی است که با سالم سازی گوارش در قادر است روند پیری را کند سازد.

همچنین دیده شده که سن پیری در ساکنان خاور وک به طور مرتب از سویا استفاده می‌کنند به طور شخص از ساکنان آمریکا و اروپا ، که از فرآورده‌های وشنی بیشتری استفاده می کنند ، بالاتر است.

وسواس کنندن مو...

وسواس کنندن مو یکی از اختلالات کنترل تکانه محسوب می‌شود. این بیماری در زنان شایع‌تر از مردان است. هرچند شیوع این بیماری یک درصد تخمین زده شده است ولی احتمالاً این عدد در قابل تعداد واقعی بیماران بسیار ناچیز است و این حلال شایع‌تر از آن است که فعلاً آمار و ارقام نشان می‌دهد.در طی این بیماری، فرد بیمار قبل اقدام به کنندن مو دچار حس فراینده‌ای از تنش می‌شود و با کنندن مو احساس رضایت یا تسکین به طبیعی در نواحی درگیر است. جالب است که جود موهای کوتاه و شکسته در کنار موهای بلند طبیعی در نواحی درگیر است. جالب است که نندن مو در این افراد دردناک نیست. گاهی متعاقب نندن مو، فرد مو را در دهان گذاشته و می‌خورد که این روه نیز به سایر مشکلات بیمار اضافه می‌شود. بیماران اغلب رفتار خود را انکار کرده و سعی می‌کنند طلای حاصل را پنهان کنند.

آن سوی مرز زندگی



هما مسافر

هائیه از این که خواستگار خوبی برای او پیدا شده بود، خوشحال بود. خانواده شوهرش از هر نظر از خانواده آنها در سطح بالاتری قرار داشتند. با این که خودش تنها دیپلم گرفته بود و در یک شرکت کار می کرد با این حال قاسم فوق لیسانس داشت. فوق لیسانس در یکی از رشته های مهم و شاید به همین دلیل بود که این ازدواج از نظر هائیه خیلی با ارزش و مهم جلوه می کرد.

شوهرش قاسم از همان لحظه های اول آشنایی مردی ساکت و آرام بود. گاهی با خودش فکر می کرد چرا قاسم این قدر کم حرف است ولی باز فکر می کرد با همین کم حرفی و تفکر توانسته درس بخواند و در دانشگاه موفق باشد.

آنها در طبقه بالای خانه مادرشوهر و پدر شوهر هائیه زندگی شان را شروع کرده بودند. مادر شوهرش از همان لحظات اول زندگی مشترک با دخالت هایش برای هائیه ثابت کرده بود که حرف اول و آخر را در زندگی آنها او خواهد زد.

هائیه از مادرش شنیده بود در همه زندگی ها مادرشوهر دخالت می کند ولی اگر عروس صوری کند و گذشت داشته باشد سرانجام همه چیز درست خواهد شد و او سرجای خودش خواهد نشست و این اختلاف از تب وتاب خواهد افتاد.

هائیه هم همین روش را انتخاب کرده در برابر دستورها و فرامین مادرشوهرش با سکوت می کرد و یا این که هیچ عکس العمل منفی نشان نمی داد.

خیلی از مواقع این برخوردها جلوی قاسم بود ولی قاسم هیچ حرفی در این مورد به او نمی زد.

هائیه از این که این موارد را قاسم نمی بیند. گله مند می شد. دلش می خواست شوهرش حرفی بزند ولی انگار قاسم در دنیای دیگری زندگی می کرد.

- قاسم من از دست مادرت خسته شده ام. قاسم دست از خوردن شام کنیید.

- مگر چی شده است؟

هائیه با تعجب گفت:

-مگر دخالت هایش را نمی بینی؟ مگر حرف هایش را نمی شنوی؟ مگر رفتارهایش را متوجه نمی شوی؟

قاسم با لبخندی گفته بود:

- چقدر حساس هستی. او مادر من است خوب

طبیعی است که نسبت به زندگی ما حساس باشد.

محمد حسن جعفری

راننده تاکسی به محض مشاهده مسافرانی که در حاشیه خیابان ایستاده بودند، در یک لحظه فرمان را به راست گرفت و خودرو را در یک حرکت پرتابی به کناره خیابان رساند. صدای ترمز و بوق خودروی پشت سر، نگاه همه را به صحنه کشاند. راننده خودروی دوم مال فریاد گفت: آئی تاکسی! پس این خط کشی مال چه؟ مگه ماشین‌ات چراغ راهنما ندارد؟! راننده تاکسی با طلب کاری مضاعف جواب داد: تو نمی‌خواد رانندگی درست رو به من یاد بدی! من خودم می‌دونم خط کشی مال چی هست و چراغ راهنما به درد چی می‌خوره!!

راننده تاکسی راست می گفت. او به خوبی

هائیه از این خونسردی خون اش به جوش آمد.

- من هنوز نمی دانم تو چقدر درآمد داری؟ من خبر ندارم چقدر حقوق می گیری، اما مادرت با خط و نشان به من می گوید که چقدر باید خرج کنم و چقدر نباید خرج کنم. کجا باید خرید کنم و...

قاسم حرف او را قطع کرد.

- خوب صلاح زندگی مان را می خواهی. -این صلاح زندگی ما نیست. ما صلاح زندگی مان را خودمان تعیین می کنیم. کسی نمی تواند صلاح زندگی ما را برپایمان مشخص کند.

هائیه گریه کرده بود. چند هفته بعد هائیه متوجه شد که حقوق شوهرش را مادر او از بانک می گیرد. این

می‌دانیم اما نمی‌توانیم ...

می‌دانست که خط‌کشی‌های خیابان به این منظور انجام شده که آرامش و ایمنی رانندگی را تامین کند و چراغ راهنمای خودرو هم ابزاری است برای گردش به راست و چپ بدون برهم زدن آرامش و ایمنی خود و دیگران! مشکل او و بیشتر رانندگان تهرانی دانش نیست، مشکل تبدیل شدن این دانش به مهارت و رفتار است.

بیشتر مردم ما می‌دانند که نظافت و پاکیزه نگه داشتن محیط عمومی خوب است، مصرف سیگار بد است، بنی آدم اعضای یکدیگرند، مومنان با هم برادرند، مهربانی، اخلاق خوش و رفتار دلسوزانه با هم نوع مورد تأکید سنت‌های اعتقادی و ملی ماست، مصرف بی‌رویه آب، برق و سوخت به زیان کشور است،

شوش، کهن‌ترین شهر جهان

شوش کهن‌ترین شهر جهان حدود ۵۰۰۰ سال پیش از میلاد به عنوان کانون مذهبی ساکنان دشت اطراف بنیاد نهاده شد.

نخستین کسی که ویرانه‌های شوش باستان را باز شناخت بنجامین بن جناح خاخام کلبمی بود که بین سال‌های ۱۱۶۳ و ۱۱۷۳ میلادی برای بررسی وضعیت کلبمیان در ایران به سر می‌برد. وی هنگام زیارت دانیال نبی(ع) از تپه‌های باستانی شوش نیز دیدن کرد .

عملیات اکتشاف باستان شناسی در شوش از سال ۱۸۵۰ میلادی آغاز شد وچندین مرتبه ادامه یافت که حاصل آن کشف آثار با ارزش وشکوهمندی از تمدن وفرهنگ اقوام ایلامی،هخامنشی واسلامی بوده است. از دیدنی‌های این شهر می توان موزهی شوش، پارک‌گاه دانیال نبی(ع) ، کاخ شائور تپه‌های باستانی و قلعه شوش را نام برد . شهر شوش در طول تاریخ بارها مورد هجوم قرار گرفت. اولین بار آشور بانی پال امپراطور آشور آن را تخریب وپسپ به دست اسکندر غارت شد. در دوران جنگ تحمیلی نیز این شهر در طی عملیات فتح المبین، دلیرانه دست دشمن را از چنگش منهدم کرد. در شوش سابقن در ودر آنجا وفات یافت. آرامگاه دانیال نبی در ساحل شرقی رودخانهز شاور و روبروی تپه ارگ قرار دارد . بنای زیارت‌گاه شامل دو حیاط است. بر روی گنبد مخروطی، پلهای قرار دارد که نوع رایج گنبد‌های منطقه است .

دیدنی‌های منطقه:

چغازنبیل

در ۴۵ کیلومتری جنوب شرقی شهر شوش یکی از اعجب انگیزترین آثار باستانی جهان متعلق به ۳۲۰۰ سال پیش مشهور به زیگورات چغازنبیل وجود دارد . چغازنبیل به ساختمان طبقاتی معبد ایلامیان که توسط اوتانش گال پادشاه این قوم در سال ۱۲۵۰ قبل از میلاد ساخته شد اطلاق می شود . این بنا با ابعاد ۱۰۵ در ۱۰۵ متر وارفتاع ۵۳ متر) در گذشته ۵۲ متر ارتفاع داشته است واکتون ۲۵ متر از آن باقی است) از بزرگترین زیگورات‌های جهان محسوب می شود .

عملیات باستان شناسی در این بنا از حدود سال ۱۳۲۵ خورشیدی آغاز شد وتا سال ۱۳۴۱ ادامه داشت . چغازنبیل به بنای زیگوراتی مدهدو نمی‌شود، بلکه مشتمل به حوضراتی است که با وسعت ۸۰۰در ۱۲۰۰ متر حول یک مجموعه گرد آمده است . محوطه‌ی مقدس چغازنبیل از طریق هفت دروازه با محیط اطراف ارتباط دارد . در درون این مجموعه سه معبد با حیاط‌های سنگ فرش وانباره‌های متعدد آلات وادوات جنگی قرار دارد .

موزه‌ی شوش

موزه‌ی شوش با زیر بنای ۵۵۰ متر مربع در باغی به مساحت ۱۴۶۳۵ متر مربع در جوار کتابخانه عمومی شوش قرار دارد . این موزه در سال

ویران‌خوب

آن سوی مرز زندگی

یک کاسه سوپ روی میز وسط آشپزخانه گذاشته بود.

- بیا پسرم سوپ بخور. عادت به خوردن غذاهای چرب و شور که نداری. این طور پیش برود مریض می شوی.

هائیه نتوانسته بود تحمل کند.

- قاسم جواب سؤال چی شد؟

مادر شوهرش لبخندی زده بود.

- چه سؤالی؟

- چرا حقوق قاسم را شما می گیری.

- برای این که وکیل او هستم؟

هائیه خون در صورتش دویده بود.

- وکیل برای چه؟ مگر خودش نمی تواند کارهایش را انجام دهد.

- شاید نمی تواند.

- چرا؟

- چون مجبور است و من هم وکیل قانونی اش هستم. تو هم نمی توانی بدون اجازه من آب بخوری. چون همه دار و ندار و مال و اموالش در اختیار من است. بعد از من من خواهرش وکیل اوست. تو هم باید با این شرایط زندگی کنی. فهمیدی؟

خوب فهمیده بود. سرش به شدت درد می کرد. اعصابش خرد شده بود.

قاسم آن شب تا دیروقت با او حرف زده بود.

- راستش نمی دانم از چه سنی ولی وقتی خودم را شناختم فهمیدم همه اختیارات حقوقی و مالی و... به عهده مادرم هست. خوب درس خواندم بلکه بتوانم از نجات بدهم.

فکر می کردم اگر آینده ام با شغل خوبی رقم بخورد. اگر در آینده برای خودم کسی شوم، اگر بتوانم موقعیت بهتری برای خودم کسب کنم آن وقت آزاد خواهم شد. آن وقت دیگر کسی نیست که به من ظلم کند. آن وقت می توانم مانند همه مردم زندگی کنم، اما من اشتباه می کردم. تا اینجا که آمدم متوجه شدم باید صبر کنم و دیگر هیچ راهی برای من وجود ندارد.

موجه شدم باید به همین زندگی تن بدهم. تو هم مانند من مجبوری که با این شرایط بسازی و بسوزی، راهی برای من و تو وجود ندارد. خواهش می کنم زندگی مان را تلخ تر از این نکن. مادرم را شاید بتوانیم با زبان رام کنیم. قول می دهم نگذارم به تو سخت بگذرد.

دروغ و ریاکاری بد است. انجام

غیبرصادقانه و ریاکارانه بازار گرمی دارد، پرخاشگرگی به بیماری رایج جامعه تبدیل شده است.

تعهد، مسولیت و انجام دقیق وظایف شغلی به کیمیا تبدیل شده است. رانندگی آشفته و لجام گسیخته ما مثال زدنی است و ... این همه نشان می دهد که مردم ما الگوهای رفتاری درستی در این زمینه‌ها ندارند.

این تفاوت بین دانش و مهارت است. دانش فضیلت است اما به تنهایی نجات بخش نیست. تنها اطلاع رسانی کافی نیست، اطلاع رسانی، آموزش و انتقال دانش در صورتی تحول آفرین است که بتواند از مرز داشته‌های ذهنی عبور کرده به رفتار و مهارت برابر استاندارده جهانی است، رفتارهای

دروغ و ریاکاری بد است. انجام

غیبرصادقانه و ریاکارانه بازار گرمی دارد، پرخاشگرگی به بیماری رایج جامعه تبدیل شده است.

تعهد، مسولیت و انجام دقیق وظایف شغلی به کیمیا تبدیل شده است. رانندگی آشفته و لجام گسیخته ما مثال زدنی است و ... این همه نشان می دهد که مردم ما الگوهای رفتاری درستی در این زمینه‌ها ندارند.

این تفاوت بین دانش و مهارت است. دانش فضیلت است اما به تنهایی نجات بخش نیست. تنها اطلاع رسانی کافی نیست، اطلاع رسانی، آموزش و انتقال دانش در صورتی تحول آفرین است که بتواند از مرز داشته‌های ذهنی عبور کرده به رفتار و مهارت برابر استاندارده جهانی است، رفتارهای

منظر

پرتره‌ها

سیاوش روشندل پرتره‌ها به شکلی طبیعی بخش بزرگی از نقاشی دنیا را به خود اختصاص داده‌اند، چه قبل از عکاسی و چه بعد از آن.
بالبین حال پرتره‌ای که سیمای یک انسان را با همه‌ی ابعادش به نمایش بگذارد در دنیا زیاد نیست.
نقاشی پرتره، شاید مشکل‌ترین بخش نقاشی دنیاست، چون به تصویر انسان برمی‌گردد، تصویری که از بیشترین پیچیدگی در میان تصاویر عالم برخوردار است.
تصویری که انسان از خود در ذهن دارد تصویری آینه‌وار نیست، به همین دلیل هیچ کس از عکس فوری خودش راضی نیست، با وجود اینکه همه‌ی جزئیات صورتش در آن ثبت شده.
بهترین عکس‌های دنیا نیز همواره چیزی کمتر از نقاشی در خود دارند، چرا که امکان دخل و تصرف در عکس هیچگاه با امکانات نقاشی برابری نمی‌کند.

با این‌حال، اگر نقاش تصویرش را دگرگون کند یا مثل نقاشی‌های کالو به شباهت عکس‌وار اکتفا کند، پرتره‌ها همواره از هر آینه‌ای آینه‌وارتر و جستجو برانگیزتر هستند.

شاید پرتره تلاش برای گشودن رازی است پنهان که باید جستجو و کشف شود، رازی که عکس فقط بدل آن است.
در پرتره‌های خوب تاریخ نقاشی، نقاش این راز را یافته و به تصویر کشیده است.
نزدیک شدن و نگرستن به عمق وجود انسان جسارت می‌خواهد، عشق و همدلی می‌طلبد و توانایی برای درک رازآمیزی ناشناخته‌ها را.
این کار اصلا ساده‌انگارانه نیست.
شاید جوری زندی می‌خواهد.

مدیران مراقب باشند!

مواردی

اشتباهات مدیران :

- انجام کارها

برای آن که بیشتر

دوست داشته شوید تا مورد احترام قرار گیرید.

- کوتاهی از

مسئورت با دیگران

- کوتاهی در

گسترش حسن

مسولیت

- کوتاهی در اطلاع رسانی

- کوتاهی در پذیرش انتقاد سازنده

- کوتاهی در حل مشکلات و شکایت‌ها

بهترین احساس روزانه را با خوردن انار به دست آورید

نتایج تحقیقات علمی نشان می‌دهد که در میوه‌ی انار ترکیبات سودمند بسیاری وجود دارد که استفاده‌ی روزانه از آن باعث نشاط و سلامتی انسان است.

در داخل بذر انار ترکیب نادری وجود دارد که می‌تواند سبب به تاخیر افتادن پیری و تأثیرات ناشی از آن شود.

روغن بذر انار دارای خاصیت استروژنیک طبیعی است. این خاصیت می‌تواند به طراوت رنگ پوست و رفع چین و چروک بینجامد و به انسان کمک کند تا احساس جوانی بیشتری داشته باشد.
روغن بذر انار یک ضد التهاب طبیعی است، که می‌تواند باعث تسکین سریع تحریکات جزئی پوست شود. این روغن هم می‌تواند به طور مستقیم روی پوست به کار برده شود و هم زیر نظر پزشک به صورت داخلی به کار رود.

بخل معاویه

می گویند که روزی بر خوان معاویه نشسته بودم، گفتند: رسول [فرستاده] معاویه بر در است . فرمود که او را در آرید. امرآید و بر خوان بنشست. اعرابی نظر(نگاه) کرد، بره برپان دید. پیش خود نهاده، دست دراز کرد و آن را از هم بردید . معاویه از خشم بر خود می پیچید . عاقبت بی طاقت گشت، گفت: ای اعرابی ، مگر پدر این بره تو را سرو (شاخ) زده است که به خشمش پاره می کنی؟ اعرابی گفت: ای معاویه، مگر مادر این بره تو را شیر داده است که بر وی شفقت می کنی؟ معاویه خاموش گشت و از غایت خجالت لقمه ای نتوانست گفت. ساعتی گذشت، معاویه در لقمه اعرابی مویی بدید، گفت: ای اعرابی، اندر لقمه ات مویی است، گوش دار(مراقب باش) تا در روده تو نییچد.

اعرابی لقمه بینداخت و گفت: حرام باشد نان بخیل و دون خوردن که از دور در لقمه هممان مویی بیند.

معاویه خجل شد، و از وی عذر خواست، و این از غایت بخل باشد.

آمیخته آب و خاک

مردی به نزدیک ایاس قاضی آمد، گفت: ای امام مسلمانان، اگر خرما خورم، دین مرا هیچ زیان دارد؟ گفت: نی.

مرد گفت: اگر قدری شونیز(سیاه دانه) با آن بخورم، چه باشد؟

گفت: باکی نباشد.

مرد گفت: اگر آب خوردم چه شود؟

گفت: روا باشد.

آن مرد گفت: پس شراب خرما همین سه اختلاط بیش نباشد(جز آمیخته این سه چیز نیست)، و او چرا حرام می گویی؟

قاضی گفت: ای مرد اگر قدری خاک بر تو ناندازم، تو را هیچ انکار کند؟

مرد گفت: نی.

قاضی گفت: اگر مشتئ آب بر تو ریزم، هیچ ترا درد کند؟

گفت: نی.

قاضی گفت: اگر این آب و خاک با هم بیامیزم و از آن خشتی کنم و بر سرت زنم چون باشد؟

مرد گفت: سرم بشکنند.

قاضی گفت: همچنان که اینجا سرت بشکند، آنجا عهد دینت هم بشکند.

مرد هیچ جواب نیافت، خجل شد و بازگشت.

جوامع الهکایات