



از حاجی فیروز تا
میر نوروز

۲



چرا
باید بخندیم؟

۴



سیزده بدر
روز آشتی یا
دشمنی با طبیعت؟!

۱۳



با غذاهای محلی
شهرهای ایران
آشنا شوید

۶

یادماندگار و الیگار

یا مقلب القلوب و الایصار یا مدبر اللیل و النهار یا معول الحول و الاحوال حول حالنا الی احسن الحال

زندگی

zendegieno@oipf.ir

نیمه دوم اسفند ۹۷
شماره ۲۹۶
سال دوازدهم
۱۶ صفحه
مارس ۲۰۱۹
رجب ۱۴۴۰

دو هفته نامه اختصاصی
بازنشستگان صنعت نفت

بهار؛

فصل شاد بودن و شادی بخشیدن

همه فصل‌های سال زمان شادی و انتخاب حس جوانی است، بهار می‌تواند سرآغازی برای شاد زیستن و انتخاب حس جوانی باشد. آخر اسفند و اول فروردین که گردش زمین به دور خورشید کامل می‌شود سال کهنه دوباره نو می‌شود پس می‌توانیم یک تصمیم تازه بگیریم و دیگر اجازه ندهیم اتفاق های کوچک و یا حتی بزرگ، سبک شاد زیستن را از ما بگیرد، کاملاً روشن است هنگامی که شاد باشیم تصمیم‌های بهتری خواهیم گرفت و در نتیجه حوادث و برنامه‌ها را بهتر مدیریت خواهیم کرد و در نهایت آرامش بیشتری خواهیم داشت و آرامش در انجام امور، چرخه‌ی موفقیت مان را کامل می‌کند.

آیا شاد بودن به معنای خندیدن زیاد است؟ به یقین خیر؛ شادی مدنظر یعنی همین الان که این متن را می‌خوانیم تبسم بزنیم و در لحظه زندگی کنیم یعنی به گذشته نچسبیم و دغدغه آینده را نداشته باشیم در لحظه زندگی کنیم و آن را مدیریت کنیم؛ خدای مهربان این لحظه همواره پشتیبان ما خواهد بود؛ به قول یکی از پزشکان طب سالمندی کشورمان «انسان زمانی شروع به پیر شدن می‌کند که خاطراتش از آرزوهایش پررنگ‌تر شده و بپذیرد که نمی‌تواند شرایط را تغییر دهد و خود را بیشتر به گذشته مشغول کند تا به حال و آینده؛ و ثبات و سکون را به تغییر و مسافرت ترجیح دهد؛ لذا بعضی‌ها گویی تا آخر عمرشان هم پیر نمی‌شوند، بعضی‌ها موهایشان و ریش‌هایشان سفید است اما جوانند. زیرا پیر شدن یک انتخاب است و تصمیم گرفته‌اند همیشه جوان بمانند».

خلاصه این که بهار، بهانه‌ی خوبی است که سبک شاد زیستن و همیشه جوان بودن را انتخاب کنیم و دوباره نو شویم و ادامه دهیم.

به قول شاعر فرهیخته، رهی معیری:

زلف سنبیل، شده از باد بهاری درهم
چشم نرگس، شده از خواب زمستان بیدار





یادداشت

نوروز یعنی سفر!

«سفر» شما را به خود می خواند

نوروز برای خیلی ها یعنی سفر؛ در آستانه نوروز، جز هفت سین و دید و بازدیدهای عیدانه، سفر است که مردم را به خود می خواند. به خصوص آنها که سفرهای جمعی با فرزندان و نوه ها را دوست دارند، نوروز برای شان یک فرصت طلایی است. سعدی شاعر پرآوازه ی ایرانی، عمرش را به سفر و گشت و گذار سپری کرد و در نهایت در اهمیت سفر و دیدن مردمان مختلف به نسل های بعد توصیه کرد: «سیار سفر باید تا پخته شود خامی/ صوفی نشود صافی تا در نکشد جامی».

به عقیده بسیاری از روانشناسان، سفر فرصتی برای برهم زدن نظم و قوانین روزمره همیشگی است. پناه بردن به طبیعت، تماشای آثار به جامانده از گذشتگان و غرق شدن در رمز و راز زیبایی جنگل و دریا، روح انسان را به جایی فراتر از دغدغه های روزمره می برد. شنیدن صدای یک پرند در سکوت، بالارفتن از یک تپه و فرو بردن پا در یک چشمه زلال و خنک از موهبت هایی است که ارزش آنها قابل محاسبه نیست. در سفر، سن و سال و جا و مکان مهم نیست. همین که چمدان تان را بردارید و به خود فرصت گشت و گذار دهید کافی است. قرار نیست همه عمر خود را روی مبل و جلوی تلویزیون سپری کنید. به سفر بروید و به روح تان اجازه ی کمی تنفس دهید. ایران حدود یک میلیون اثر تاریخی و فرهنگی ثبت شده، بیش از ۲۰۰۰ جاذبه گردشگری با قابلیت تبدیل به قطب های ملی و بین المللی گردشگری، ۵۰۰۰ جاذبه طبیعی و ۳۰۰۰ آیین ملی و مذهبی دارد، سهم شما از وجود این همه نقاط دیدنی آن هم در کشور خودتان چقدر است؟ فصل بهار به هر جای ایران سر بزنید لطف مضاعف دارد. فقط کافیست که فرصت ها را از دست ندهید.



از حاجی فیروز تا میرنوروز

نوروز، آیین دیرینه و جشن باستانی ایرانیان با قدمتی ۳ هزار ساله در گذر سال ها و قرن ها، فراموش نشده و نسل به نسل تا به امروز برگزار شده است. آریایی های ساکن فلات ایران، پایان فصل سرما و آغاز بهار را جشن می گرفتند و نوروز، آیین ها و نمادها و معناهای بسیاری همچون تجدید حیات طبیعت، برکت، باروری، پایان سختی و فرارسیدن نظم و مفاهیم بلند انسانی را در خود جای داده است. تمام اقلیم های قومی و مذهبی در این جشن باستانی شرکت می کنند و شاید نوروز تنها میراث به جای مانده ای است که تمام مردم ایران زمین را در هر کجای جهان در یک ساعت و یک لحظه کنار هم می نشاند. این آیین کهن باستانی، امروزه در محدوده جغرافیایی ایران زمین و در کشورهای ایران، آذربایجان، افغانستان، تاجیکستان، ترکمنستان، ازبکستان، قرقیزستان، قزاقستان و بخش های کردنشین کشورهای عراق، ترکیه و سوریه در روز اول فروردین برابر با بیست و یکم مارس هر سال برگزار می شود. با توجه به قدمت و گستردگی این آیین در سرزمین های بسیاری از جهان، در نشست ۴ اسفند ۱۳۸۸ یعنی ۲۳ فوریه ۲۰۱۰ مجمع عمومی سازمان ملل به پیشنهاد جمهوری آذربایجان، ۲۱ ماه مارس و یکم فروردین را به عنوان روز جهانی نوروز به رسمیت شناخت و در متن به تصویب رسیده، نوروز را جشنی با ریشه ایرانی و قدمتی بیش از سه هزار سال یاد کرد که امروزه بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در جهان آن را جشن می گیرند.



که ارواح نیک درگذشتگان در رستاخیزی به شکل افرادی که رویشان پوشیده‌است به خانه بازماندگان سر می‌زنند و زندگان برای یادبود و برکت به آنان هدیه‌ای می‌دهند.

نوروز خوانی یا بهار خوانی

نوروز خوانی یکی از آیین‌های ویژه مازندرانی و گیلانی در جشن بهار است که هنوز در برخی مناطق ادامه دارد. نوروز خوانان پانزده روز قبل از فرارسیدن عید نوروز به روستاها می‌آیند و اشعاری در مدح امامان و ترانه‌های محلی می‌خوانند. آنها چند نفر هستند که یک نفر از آنها شعر می‌خواند، دیگری ساز می‌زند. نفر دیگر به در خانه‌های مردم می‌رود و می‌خواند: «باد بهارون بیمو/ نوروز سلطون بیمو/ مژده دهید به دوستان/ گل به گلستون اومد/ بهار آمد بهار آمد خوش آمد/ آمد/ علی با ذوالفقار آمد، خوش آمد/ نوروزتان نوروز دیگر/ شما را سال نو باشد مبارک». صاحب‌خانه نیز از آنها پذیرایی می‌کند و مقداری پول، شیرینی و کشمش به آنها می‌دهد.

منبع

چهارشنبه‌سوری، ایران‌شناسی. مصطفوی، آناهیتا. ۱۳۷۱

نمادشناسی نوروز. بهار مختاریان. ۱۳۹۴.

چهارشنبه‌سوری. بلوکباشی، علی.

الیاف‌های دیگر را به هم گره می‌زنند و از دیوار یا روزنه دیگری وارد خانه‌ها می‌کنند. صاحب‌خانه نیز مقداری پول یا مواد خوراکی مانند آجیل و میوه در شال قرار می‌دهد و گره می‌زند. جوانان و کودکان نیز شال را می‌کشند و هدیه‌ها را برمی‌دارند. آنچه درون دستمال است، هم فال است و هم هدیه‌ی چهارشنبه‌سوری؛ زیرا از روی آن فال‌گیری می‌کنند. چنان‌که اگر آن هدیه، نان باشد، نشانه‌ی برکت است. شیرینی، نشانه‌ی شیرین‌کامی و شادمانی است؛ انار، نشانه‌ی آوردن فرزند است؛ گردو، نشانه‌ی درازی زندگی است؛ بادام و فندق، گویای سرسختی و بردباری است؛ کشمش، نشانه‌ی پربابی و پربارانی است. گاهی با شال‌اندازی شوخی کرده و بر سر شال، جاروی کوچکی می‌بندند که آن نشانه‌ی خانه‌خرابی و درماندگی است.

قاشق زنی

همچنین در شب چهارشنبه‌سوری، قاشق‌زنی انجام می‌شود. قاشق‌زنی رسمی زنانه‌است. زنان چادری بر سر انداخته و گاه نقابی بر چهره می‌زنند تا ناشناس بمانند. آنگاه با قاشق بر کاسه یا قابلمه یا بر در خانه می‌کوبیدند و اهل خانه را از آمدن خویش آگاه می‌کردند. اهل خانه کاسه خالی را گرفته و مشتی آذوقه خشک از قبیل بنشن در آن ریخته و بازمی‌گردانند. گاه به‌جای آذوقه، پول نقد به قاشق‌زن پرداخت می‌شده‌است. مهمترین شرط در قاشق‌زدن ناشناس ماندن قاشق‌زن بوده‌است؛ لذا نه قاشق‌زن و نه صاحب منزل، در هنگام مواجهه سخن نمی‌گفته‌اند. آیین قاشق‌زنی احتمالاً نشأت گرفته از این عقیده‌است

آیین‌های نوروزی

مشارکت تمام مردم در یک آیین کهن، نمادی از همبستگی و اتحاد ملی به شمار می‌رود. مردم برای پاسداشت و حفظ آداب و رسوم کهن سرزمین خود به گونه‌ای نمادین با آیین‌های سنتی تجدید میثاق می‌کنند و در امتداد فرهنگ نیاکان و اجداد خود قدم برمی‌دارند.

برخی از این آیین‌ها به مرور زمان از بین رفته با این حال آیین‌هایی نظیر خانه‌تکانی در اسفند ماه، خرید لباس نو، چیدن سفره هفت‌سین، جمع شدن اعضای خانواده در لحظه تحویل سال، دید و بازدید، عیدی دادن به کوچک‌ترها و سیزده به در، هنوز در تمام نقاط کشور ادامه دارد.

خانه‌تکانی

رسمی است که در خانه‌های هر روستا و شهری مانند گذشته انجام می‌شود. نمادی از تغییر و نو شدن و آشفته‌گی و پریشانی که به نظم و پایش می‌انجامد. به تعبیری، نیاز انسان به کندوکاو درونی برای رسیدن به مفهومی جدید است.

حاجی‌فیروزه سالی یا روزه

چند روز مانده به عید، خیابان‌ها و کوچه‌ها پر می‌شود از آدم‌های سرخ‌پوش با صورت‌های سیاه که گاهی با تنبک و دایره‌ای در دست می‌رقصند و می‌خوانند: «حاجی‌فیروزه، سالی یا روزه» تماشاگران هم به عنوان شادباش، به حاجی‌فیروز مقداری پول می‌دهند. این رسم از ایرانیان قدیم که به بازگشت ارواح گذشتگان اعتقاد داشتند، بر جای مانده‌است. حاجی‌فیروز یا آتش‌افروز نمادی از بازگشت ارواح بود که امروزه از نمادهای نویدبخش بهار و نوروز در خیابان‌ها و کوچه‌هاست.

چهارشنبه‌سوری

برای استقبال از سال نو، چهارشنبه‌سور آخر سال هم غوغایی برپاست و چهارشنبه‌سوری رسمی است که هنوز ادامه دارد و هر سال در تمام نقاط کشور برپا می‌شود. چهارشنبه‌سوری که در ایران باستان به معنای چهارشنبه‌سرخ است، با روشن کردن آتش بر بام خانه‌ها یا در کوچه‌ها آغاز می‌شود. مردم از روی آتش می‌پرند و شروع سال جدید را جشن می‌گیرند. در ایران باستان، همراه با پریدن از روی آتش اشعاری نیز خوانده می‌شد که پیام‌آور سلامتی، پاکیزگی و تندرستی بوده‌است. آتش چهارشنبه‌سوری نیز یک آتش ویژه است و از اعتقادات مردم ایران باستان سرچشمه می‌گیرد. این آتش در لاهیجان با هفت نوع بنشن، هفت جور سبزی و هفت نوع ترشی پخته می‌شود و هفت ترشی آتش نام دارد. مازندرانی‌ها که به آن آتش هفت ترشی می‌گویند در آن هفت نوع ترشی مانند آب‌نارنج، آب‌لیمو، آب‌انار، سرکه، گوجه‌سبز و آب‌زگیل می‌ریزند و بین همسایه‌ها پخش می‌کنند.

شال‌اندازی

شال‌اندازی یکی از برنامه‌های شب چهارشنبه‌سوری است که هنوز در شهرها و روستاهای همدان، زنجان، اردبیل و در برخی روستاهای کرمانشاه اجرا می‌شود. رسم است در پایان جشن چهارشنبه‌سوری و پس از خاموشی آتش، جوانان دستمال‌هایی از حریر یا



تأثیر خنده بر روی عملکرد بدن

چرا باید بخندیم؟

از قدیم گفته‌اند: «خنده بر هر درد بی‌درمان دواست»، «بخند تا دنیا به روت بخنده» یا «خنده که از در وارد می‌شه، بیماری و غصه از پنجره خارج می‌شه». هیچ‌کدام از این جملات قدیمی‌ها و بزرگان، بی‌حکمت نیست و در همه این جملات سعی شده به زبانی ساده یک مفهوم و پیام مهم درباره «تأثیرات معجزه‌آسای خنده» به مردم بیان و منتقل شود. در واقع «خنده» داروی مشترک همه نسخه‌های پزشکان است که هم خاصیت درمانی دارد و هم پیشگیری‌کننده است. در این روزهای بهاری و نوروزی که پیامی جز شادی و شادابی ندارد، آرزو می‌کنیم، در سال نو تن‌تان سالم و لب‌تان همیشه خندان باشد؛ ولی اگر هنوز هم درباره تأثیر خنده و معجزه آن شک دارید، بهتر است با ما همراه شوید تا با هم ببینیم که یک لبخند ساده چگونه درد و ناراحتی را از روح و جسم‌تان می‌شوید و شما را آرام می‌کند.

هنگام خندیدن چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟

درباره اثرات خنده تاکنون مطالعات زیادی انجام شده‌است. از نظر بدنی، خنده برای ما مفید است؛ زیرا تمام ارگانیسم بدن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. به عنوان مثال، خنده برای شش‌هایمان فایده دارد، قلب بیمار را درمان می‌کند و نسخه تجویزی همه پزشکان برای جوان ماندن و افزایش طول عمر است.

ضمن این‌که لبخند و خنده هیچ عارضه جانبی و مضری ندارد و حتی اگر نتواند به خودی خود بیماری و فشارهای روحی را علاج کند، حداقل می‌تواند لحظات نگرانی به‌وجود آمده از بیماری را برطرف سازد.

فواید خنده برای سلامت قلب

همه ما می‌دانیم؛ استرس، غصه و ناراحتی یکی از علل بروز فشارخون و در پی آن بیماری‌های قلبی و سکتة است به همین دلیل پزشکان به بیماران قلبی و عروقی توصیه می‌کنند اضطراب و استرس را از خود دور کنند و بیشتر وقت خود را به انجام ورزش و فعالیت‌های نشاط‌آور اختصاص دهند.

به گفته پزشکان و روانشناسان، خندیدن باعث پایین آمدن ضربان قلب می‌شود و استرس را سریع‌تر درمان می‌کند. خندیدن حتی در صورتی که فرد احساس شادی نکند هم می‌تواند به کاهش استرس در بدن کمک کند. خوشرویی و خنده در کسانی که دچار حمله قلبی شده‌اند احتمال حمله دوباره را تا میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد و در مقابل، خطر بروز سکتة مجدد در بیماران قلبی افسرده، سه برابر بیشتر است.

بر اساس نتایج به دست آمده، تماشای یک فیلم کمدی، جریان خون را به قلب افزایش می‌دهد، درحالی‌که دیدن یک فیلم غم‌انگیز، موجب کاهش جریان خون به قلب می‌شود.

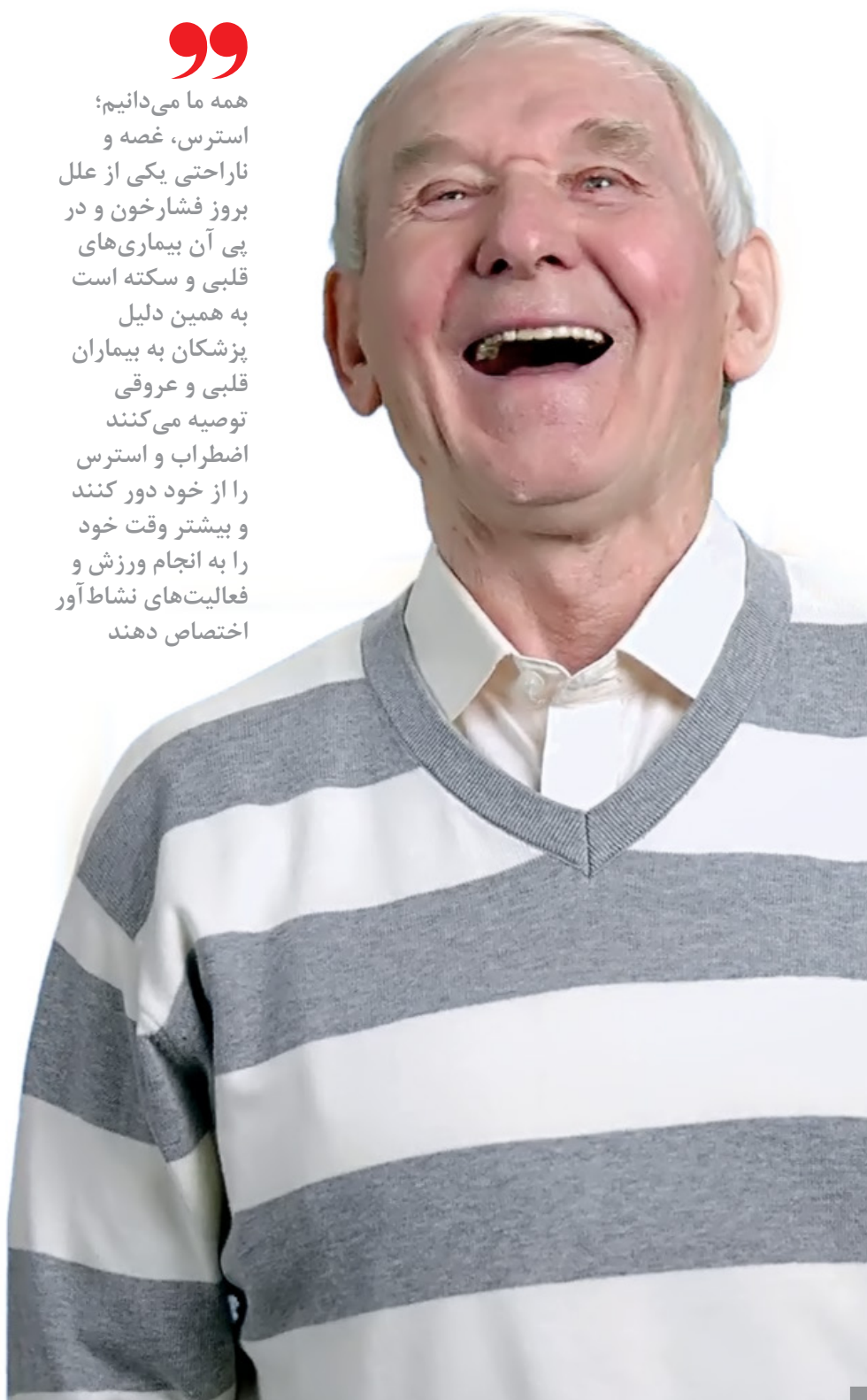
تأثیر خنده بر دستگاه تنفسی

به گفته متخصصان، خنده باعث شکل‌گیری الگوی تنفسی خاصی می‌شود که برای برخی افراد به ویژه پرتنش‌ها، بسیار مفید است.

در افراد مبتلا به حملات هراس یا دچار اضطراب، الگوی تنفسی به تنفس‌های غیرعمیق و در نتیجه کمبود اکسیژن و افزایش دی‌اکسیدکربن در شش‌ها منجر می‌شود. این نوع تنفس به جای دیافراگم، عضلات قفسه سینه را درگیر می‌کند؛ در حالی‌که خنده عمیق و متناوب به خالی شدن کامل ریه‌ها از دی‌اکسیدکربن کمک می‌کند و در نتیجه باعث ورود اکسیژن بیشتر به داخل ریه‌ها می‌شود.

”

همه ما می‌دانیم؛
استرس، غصه و
ناراحتی یکی از علل
بروز فشارخون و در
پی آن بیماری‌های
قلبی و سکتة است
به همین دلیل
پزشکان به بیماران
قلبی و عروقی
توصیه می‌کنند
اضطراب و استرس
را از خود دور کنند
و بیشتر وقت خود
را به انجام ورزش و
فعالیت‌های نشاط‌آور
اختصاص دهند





کنید، مطمئن باشید که انرژی مثبت جذب می کنید. در جایی از قول یک استاد روانشناسی نوشته شده بود؛ انسان باید همیشه دو حبه قند در دلش آب کند، بعد از خانه بیرون برود/ چون اگر این کار را نکند، تمام روزش شیرین خواهد شد. امیدوارم در سال جدید همیشه قند در دل تان آب شود و زندگی همیشه به روی تان بخندد.

چگونه روز خوبی داشته باشیم؟

تقریباً همه مردم روزهای بد را مانند زمانی که بیمار می شوند، تجربه می کنند؛ اما بعضی اشخاص تصور می کنند فقط خودشان با چنین مشکلاتی روبه رو می شوند و فقط آنها در زندگی سختی می کنند. در حقیقت یکی از مشکلات عمده با داشتن یک روز بد این احساس است که چرا برای شما این اتفاق می افتد و چرا اتفاقات بد از آسمان تنها بر سر شما نازل می شوند؟ اغلب اوقات اتفاقاتی همچون ریختن فنجان چای روی لباس، پیدا کردن حشره داخل غذا یا رسیدن به تمامی چراغ قرمزها در طول مسیر رسیدن تا محل کار موجب می شود تا فرد این تصور را داشته باشد که بدترین روز را آغاز کرده اما اگر این گونه تصور می کنید خوب است بدانید که با چند راهکار ساده می توان روزهای بد را به روزهای خوب تبدیل کرد که برخی از کاربردی ترین آن ها به این شرح است:

خنده بهترین دارو است. زمانی که احساس می کنید روز بدی را شروع کرده اید می توانید اتفاقات پیش آمده برای خودتان را درباره یکی از کمترین های مورد علاقه تان تصور کنید و به این ترتیب به آن ها بخندید و خلق خود را شاد سازید.

با یک دوست قابل اطمینان صحبت کنید تا آرام شوید. برخی افراد از بازگو کردن مشکلاتشان احساس خوبی ندارند اما اگر از جمله افرادی هستید که با صحبت کردن در مورد مشکلاتشان آرام می شوند، این کار را امتحان کنید.

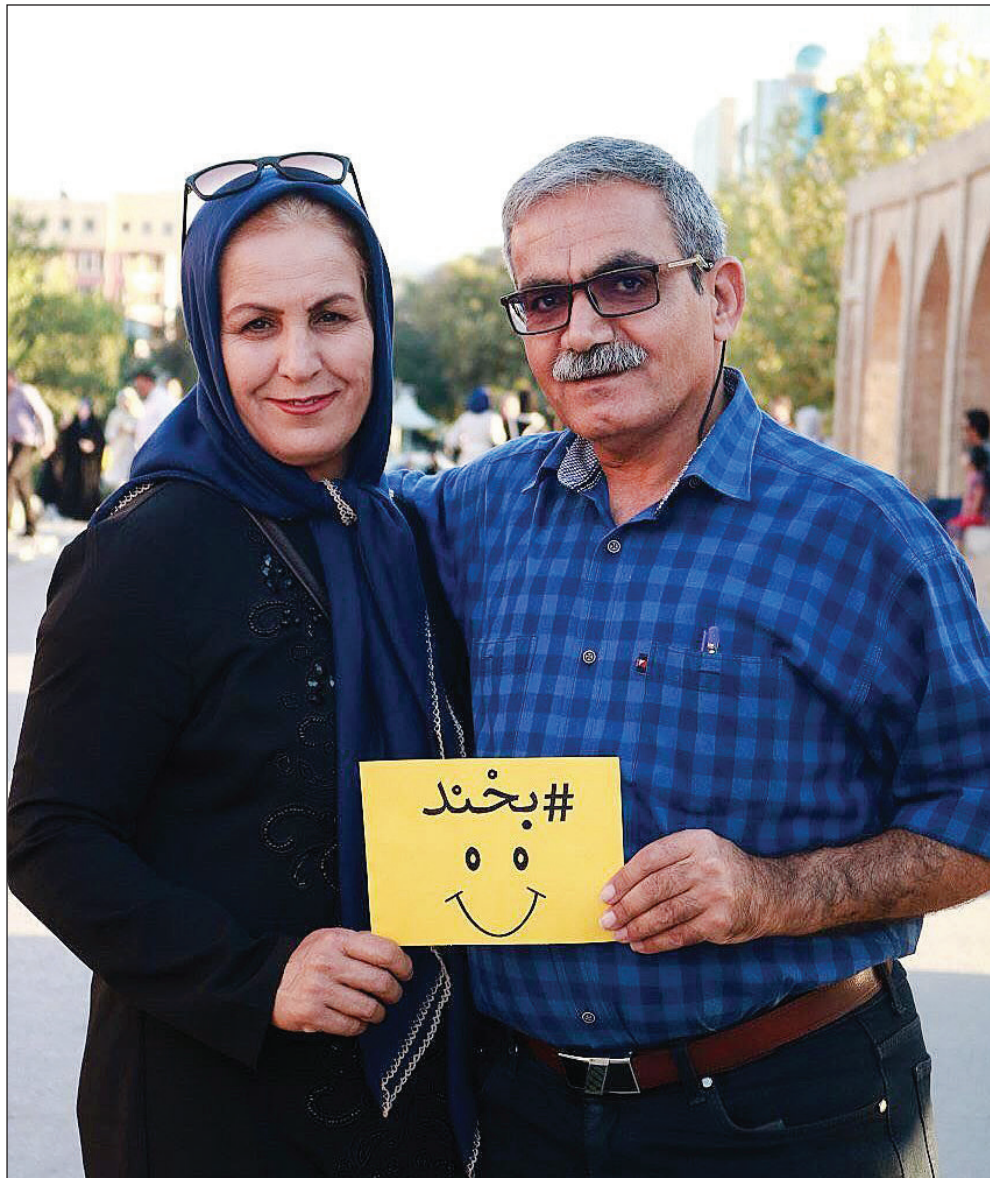
از تکنیک های مدیتیشن استفاده کنید چون باعث می شود احساس آرامش کنید. برای این کار به محلی ساکت بروید و با کشیدن نفس عمیق خود را آرام سازید.

سپس تصویری ذهنی از آنچه شما را عصبانی و ناراحت کرده ایجاد کنید و با هر نفس کشیدن در ذهن خود، اندازه آن تصویر را کوچک تر کنید تا مشکلات تان نیز کوچک و کوچک تر شود.

یک راه حل سریع و در دسترس پیدا کنید. گاهی اوقات زندگی بر وفق مراد نیست و کسل کننده می شود. در این مواقع نوشیدن یک فنجان قهوه یا خوردن یک تکه کیک خوشمزه می تواند از شدت این احساس ناخوشایند بکاهد.

به پیاده روی طولانی بروید. زمانی که به پیاده روی می روید و در حالی که دست های تان خالی است، دو نیم کره مغز با یکدیگر هماهنگ شده و این وضعیت موجب می شود پس از چند دقیقه پیاده روی، احساس آرامش داشته باشید.

در برخی موارد نیز یک چرت کوتاه می تواند مشکل را تا حدودی برطرف کند. همه مردم عادت ندارند در بین روز بخوابند اما اگر از این توانایی برخوردار هستید، ۲۰ دقیقه خواب نیمروزی می تواند بدن را سر حال بیاورد و از نو تنظیم کند.



خنده، رقیب مسکن های شیمیایی

خنده و شادی توان انسان را برای مقابله با درد افزایش می دهد و به همین دلیل هنگام افسردگی، سردرد و دردهای استخوانی مان بیشتر می شود.

مطالعات جدید انجام شده در دانشگاه آکسفورد نیز نشان می دهد؛ ۱۵ دقیقه خنده، مقاومت بدن را در برابر درد، حدود ۱۰ درصد افزایش می دهد. البته خنده ای در تسکین درد نقش دارد که آزادانه و بدون محدودیت و به ویژه همراه با دوستان باشد؛ زیرا مکانیسم این اثر، ناشی از ترشح «اندورفین» (نوعی مسکن طبیعی) است که در اثر خندیدن در بدن تولید می شود و در مقابل، باعث کاهش ترشح «کورتیزول» (هورمون استرس) می شود.

منتظر دلیل و بهانه نباشید

برای خندیدن نباید منتظر دلیل و بهانه شویم زیرا خندیدن ساده ترین کار در دنیاست؛ به شرطی که به آن مجال دهید و مهارتش را بدانید. بنابراین سعی کنید موانع شادی را در زندگی تشخیص دهید و آنها را از سر راه بردارید. به عنوان مثال، در دوستی دنبال کسی بگردید که انرژی منفی به شما ندهد زیرا اگر با افراد بدبین و منفی همنشین باشید، خواه ناخواه انرژی منفی به شما منتقل می شود در حالی که اگر با آدم های شاد و خنده رو نشست و برخاست

خنده، راز جوانی پوست

یکی از رموز جوانی، خنده است. لبخند زدن چهره را جوان تر نشان می دهد؛ زیرا عضلاتی که برای لبخند زدن استفاده می شوند، صورت را بالا می کشند، پس نیازی به کشیدن پوست صورت نیست، لبخند زدن باعث می شود جوان تر به نظر برسید. کارشناسان معتقدند یک دقیقه لبخند، ۴۵ دقیقه آرامش به همراه دارد.

افزایش قدرت دفاعی بدن با یک خنده ناقابل

زمان شادی در بدن حس آرامش ایجاد می شود. شادی می تواند به راحتی بر تأثیرات منفی استرس و نگرانی، غلبه کند. در زمان شادی و خوشحالی، قدرت سیستم ایمنی انسان در مقابل میکروب ها و باکتری ها افزایش می یابد و بدن تحمل مقابله با میکروب ها و باکتری ها را پیدا می کند، به بیان دیگر، بدن در حالت شادی از سیستم دفاعی قوی تری برخوردار است.

خنده، ارزان ترین داروی پیشگیری و مبارزه با بیماری هاست که هم خاصیت پیشگیری دارد و هم خاصیت درمانی. بیماران مبتلا به سرطان که تحت درمان قرار دارند در صورتی که روحیه شاد و امیدواری داشته باشند به درمان پاسخ بهتری می دهند و در مقابل بیماران ناامید، به درمان ها پاسخ مثبت نمی دهند و با زندگی وداع می کنند.



اردبیل

اگر هوس هوای خنک سرعین و آب گرم‌های اردبیل زیبا را کرده‌اید هم دستکم دو نوع غذا را از دست ندهید؛ البته در هر «پیچاق‌قیمه» و آش دوغ، فقط دقت کنید آش دوغی که با دوغ محلی تهیه شده و سیر فراوان دارد را برگزینید.

زنجان

زنجان شهر جمع و جوری است که سال‌هاست با جشنواره آش، آن را بیشتر می‌شناسیم. پس در زنجان بروید سراغ آش بلغور، آش رشته، آش انار، یوتی‌آش، کاله‌جوش، کوفته ترکی و انواع دلمه‌ها هم در زنجان، خوردن دارند؛ البته اگر به رستوران‌های خوب بروید.

کردستان

مهمان مردم خونگرم و دوست‌داشتنی کردستان که بشوید بریان کباب، کنگرماست و نان کلانه را فراموش نکنید؛ مخصوصاً در عید. کلانه یک نان بسیار ساده است که فقط با استفاده از مقداری پیازچه و نان پخته شده روی ساج درست می‌شود و یک پیش‌غذای عالی است.

گیلان (رشت)

تنوع غذایی در این قطعه از بهشت خدا خیلی زیاد است. میرزا قاسمی، باقالا قاق، ماهی سفید، ترش کباب و ... مهمترین این غذاها هستند. برای خوردن ترش کباب هم بهتر است شهرهای شرق گیلان را انتخاب کنید



مازندران (ساری)

انواع پرندگانی که شکم‌شان با دانه‌های انار ترش جنگلی و سبزی‌های معطر پر شده‌است از غذاهای رسمی سنتی مازندران هستند



خراسان

اگر قصد کرده‌اید عید را به پابوس آقا امام رضا (ع) بروید، بعد از زیارت و نایب‌الزیاره شدن از طرف ما، کباب مناطق ییلاقی مشهد چون شاندیز و طرقله و شله مشهدی را دریابید. معروف‌ترین غذای مشهد همین شله خاص است که از لوبیای سفید، قرمز و چیتی با نخود، بلغور گندم، برنج و گوشت که پس از چند ساعت غل زدن روی اجاق چیزی شبیه حلیم می‌شود درست می‌شود و روی آن را مایه‌ای شبیه قیمة می‌دهند. اگر به خراسان جنوبی و بیرجند هم رفتید آش شلغم و خورش ریواس و بلغورپلو و عناب بخورید.

خوزستان (اهواز)

لب کارون که رفتید بعد از خالی کردن جای ما بروید راسته فلافل‌ها و سمبوسه‌پزها. باور کنید فلافل و سمبوسه دست‌پخت خوزستانی‌ها یک چیز دیگر است. اما قلیه‌ماهی، پلو شوشتری، ماهی صبور و حریسه را هم دریابید.



هرمزگان (بندرعباس)

در دسترس‌ترین ماده غذایی در بندرعباس که به عادت دیرینه آن را بندر می‌نامیم ماهی و میگو است. بنابراین اگر می‌خواهید ماهی‌های متنوع جنوب یا میگوی خوب و تازه بخورید بندر جای خوبی است. یکی از غذاهای محلی بندرعباس «مهیاوه» است که یک نوع غذای آبکی تیره رنگ با طعم شور و تند است که آن را از یک نوع ماهی ریز به نام موتو، متو یا حشینه درست می‌کنند و با نان یا همراه سایر غذاها می‌خورند. غیر از مهیاوه می‌توانید «کلمبازیتون» یا «موفلک» هم بخورید. اما اهالی بندر فست‌فود خورهای قهاری هم هستند و گفته می‌شود پیتزاهای بندرعباس خوردن دارند.



کرمانشاه

پای کرمانشاه که وسط بیاید حرف، حرف کباب است، آن هم نه هر کبابی بلکه «دنده کباب». اندر اوصاف این کباب هم باید گفت که «تا نخوری ندانی». پس اگر مهمان کرمانشاهی‌ها شدید حتماً به کبابی‌های کنار طاق بستان البته خوب‌هایش سری بزنید. البته خورش خلال هم از غذاهای محلی دیگر کرمانشاه است که مردم ایلام هم در پخت آن مهارت دارند.

با غذاهای محلی شهرهای ایران آشنا شوید

اهل هر گوشه‌ی سرزمین بزرگ ایران که باشید، با هر ذائقه و مزاج، وقتی مسافرت می‌روید دوست دارید حتماً خوراکی‌های محلی مقصد یا شهرهای بین راه را مزه کنید و هر جا هم که بروید حتی در یک شهر کوچک، حتماً یک خوراکی متفاوت برای خوردن وجود دارد. در شماره نروزی نشریه و در آستانه‌ی سفرهای نوروزی، پیشنهاد می‌کنیم با ما همراه شوید تا تقریباً بدانید هر جا رفتید سراغ چه جور خوراکی‌هایی را باید بگیرید. در این بخش سعی می‌کنیم به همه استان‌های کشور اشاره کنیم و البته گاهی آن‌ها را با مرکز استان که معروف‌تر است معرفی می‌کنیم.



سیستان و بلوچستان

مردم خوب و خونگرم این بخش از ایران هم مثل خیلی جاهای دیگر خوراکی‌های زیادی دارند که اتفاقاً باب دندان بیشتر ذائقه‌ها هستند. اسناد به دست آمده نشان داده غذاهای سنتی سیستان و بلوچستان سابقه هفت هزار ساله دارند. این استان نان‌های خاصی دارد که به آنها هلاکاری Halekary و قلیفی Qalefy می‌گویند. ویژگی غذاهای بلوچی ادویه‌های تند و پیاز فراوان است و گوشت بز هم بیشتر استفاده می‌شود. از خورش‌های سیستانی هم کشک زرده یا زابلی و اوجیزک Owjyzak و «بنه» بلوچی معروف هستند.

فارس (شیراز)

فکر کرده‌اید شیراز فقط سعدی و حافظ و تخت‌جمشید و شاه‌چراغ و دروازه قرآن و ارگ کریم‌خانی و بازار سنتی و انواع و اقسام خانه تاریخی و باغ دارد؟ نه کاکو! حیف نیست بروید شیراز و سراغ کلم‌پلوی شیرازی، آش کارده، فالوده و فالوده بستنی و مهمتر از همه عرقیجات و شربت‌های ناب این شهر بی‌مثال را بگیرید. تا یادتان نرفته مسقطی البته از نوع تازه‌اش را هم فراموش نکنید.

همدان

اگرچه همدانی‌ها دست بالایی در پختن انواع آش‌های فوق‌العاده لذیذ دارند اما دیزی‌ها و کماج آنها هم خیلی معروف‌اند. خوراک مردم همدان از دیرباز آبگوشت بوده به همین دلیل آن‌ها آبگوشت‌پزهای قهار هستند و بهترین دیزی‌ها را طبق روایات متعدد باید در حوالی قلعه‌حمام پیدا کنید. از طرف دیگر استعداد غریب‌شان در آش‌های «پرملات کشک‌اندود» را فراموش نکنید.

بوشهر

اگر مسافر جنوبید و مقصد هم بوشهر، قلیه‌ماهی یا قلیه میگو را از دست ندهید. پلوماهی‌های بوشهری یا سینی لاخلخ آنها هم مزه خاصی دارد. بوشهری‌ها پلو را با انواع ادویه بسیار خوش‌طعم می‌کنند. رنگینک خرما و نان پادرازی هم از شیرینی‌های سنتی بوشهری‌ها هستند.

کرمان

کرمان هم از استان‌های کویری ایران است که در کنار زیره، خورش‌هایش معروف است. از این خورش‌ها می‌توان به خورش کنگر، کدو، قیمه، به‌آلو، سیب درختی، آلو میگو، خورش کلم، باقله و آلوچه اشاره کرد. اما اهالی کرمان هم شیرینی‌های عالی و بسیار مغذی دارند و معروف‌ترین آنها «کلمبه» است که عطر زیره‌اش هوش از سر می‌برد. کلمبه تازه با چای داغ خیلی می‌چسبد.

آذربایجان غربی (ارومیه)

حیف است به ارومیه بروید و از دست‌پخت این مردم خوش‌سلیقه چیزی نخورید. البته غیر از کباب‌های خوب، مردم این خطه، غذاهایی با عنوان کلی آبگوشت دارند که می‌توان به گاتخ شور، باسی (آبگوشت ماست) و قورت شور باسی (آبگوشت کشک) اشاره کرد. اما حلوای خاص ارومیه شاید بیشتر از غذاهایش زبانزد باشد. پس حلوای هویج، حلوای گردو و همینطور نقل بیدمشک فوق‌العاده‌اش را دریابید.

سمنان

سمنانی‌ها که تقریباً در مرکز ایران هستند ته‌چین‌های‌شان

یزد

مردم شیرین این دیار کهن در شیرینی‌پزی بیش از آشپزی و تنوع غذایی مهارت دارند. در این شهر از قطاب و باقلوا و پشمک و کیک‌یزدی و کله‌قند و شاخه‌نیات و ارده اردکان و سوهان آردی و روغن کنجد و چندین نوع شیرینی اصیل دیگر می‌توانید همراه خود کنید. البته اگر به یزد می‌روید از دیدن انواع مغازه‌ها با اسم «حاجی خلیفه» گیج نشوید چون در یزد به استاد هر شیرینی‌پزی خلیفه می‌گویند. اما در بین همه این خلیفه‌ها سراغ آن اصلی را بگیرید که تومنی صنایع با بقیه فرق دارد. فقط از ما نپرسید که تبلیغ می‌شود.

آذربایجان شرقی (تبریز)

به تبریزی‌های خوش سلیقه و خوش دست و پنجه که برسید باید حساسی خود را آماده طعم‌هایی به یادماندنی کنید. اگر به تبریز و اطراف آن رفتید حتماً خورش هویج، کوفته تبریزی، دلمه برگ، کباب‌تابه‌ای، آش دوغ و آش گوجه‌فرنگی را امتحان کنید. البته هنر تبریزی‌ها به همین جا ختم نمی‌شود. آنها ید طولایی در پخت انواع مربا با انواع و اقسام گیاهان و انواع شیرینی‌ها را دارند. پس برای گرفتن سوغاتی هم سری به شیرینی‌فروشی‌ها بزنید و قرابیه، اریس، نوقا، حلوای گردویی و راحت‌الحلقوم را طلب کنید.

قزوین

اگر بعد از یزد یک شهر دیگر، شیرینی‌های کم‌شیرینش شهره باشد قزوین است. قزوین غیر از «قیمه نثار» پلوی خوش‌طعم و رنگش، نان قندی، باقلوا، لوز، شیرینی اتابکی، نان نازک و نان برنجی و پادرازی دارد.

معروف است و همینطور چغرتمه‌پلوی‌شان. خشکبار این منطقه را هم از دست ندهید. نان پنجه کش، نان گرده و کچیله نون هم از نانهای این استان هستند.

چهارمحال و بختیاری (شهرکرد)

اگر مهمان استان رودخانه‌ها و لاله‌های واژگون شدید، کباب بختیاری را از دست ندهید که خوردنش در خود شهرکرد یک چیز دیگر است. ظاهراً چهارمحالی‌ها کچی‌های معروفی هم دارند و گردوی این استان هم بسیار خوش طعم است.

لرستان (خرم‌آباد)

مگر می‌شود مهمان لرهای دوست‌داشتنی ایران شد و از آش‌های عالی‌شان مثل آش بادمجان و آش ترخینه نخورد. کباب بروجردی‌ها هم غیر از حبوبات عالی این استان زبانزد است.

کهگیلویه و بویراحمد (یاسوج)

مردم خوب یاسوج هم غذاهای ساده و خوشمزه‌ای دارند که کشک نقش زیادی در آنها دارد. غیر از این خوراکی‌ها «تلیت پیاز» و «نان بلوط» هم که در جای دیگری یافت نمی‌شود، فراموش نشوند.

اصفهان

اگر به نصف جهان رفتید، پس از اینکه از دیدن آن همه دیدنی فارغ شدید و گرسنگی سراغ‌تان آمد، حتماً بریانی اصفهانی را امتحان کنید. ولی فقط ناهارها سرو می‌شود. بریانی را اگر در اصفهان نخوردید در جای دیگری یا پیدا نمی‌کنید یا نوع خوش سرو نمی‌شود. پس فرصت را از دست ندهید. خورش ماست و گز و پولکی هم یادتان نروند.



تعطیلات نوروز را چه کار کنیم که خوش بگذرد

دوباره نوروز... دوباره سفر...

کجا برویم؟ با چی برویم؟ کی برویم؟ کجا بمانیم؟

در اینکه کجا بروید ما دخالت نمی‌کنیم! حتی اگر یک شهر را شانس از شمال تا جنوب، از شرق تا غرب این خاک انتخاب کنید، مسلماً یک مسافرت خوب خواهید داشت چون هر نقطه‌ای چیزی برای دیدن دارد.

انتخاب وسیله نقلیه و مکانی هم که در مدت سفر قصد ماندن دارید به مقصد، سلیقه، حوصله، توان جسمی و صد البته به جیب شما بستگی دارد! فقط اگر قصد سفر با ماشین شخصی را دارید قبل از حرکت حتماً به مراکز مجاز معاینه فنی برای اطمینان از سلامت وسیله نقلیه‌تان مراجعه کنید، بعد از سالم‌بودن سیستم فرمان، جلوبندی، برف پاک‌کن و آب‌پاش، وضعیت ترمزها و سطح روغن ترمز وسیله نقلیه، مطمئن شوید.

به راننده‌ها توصیه می‌شود وسیله نقلیه خود را به تجهیزات زمستانی از قبیل زنجیرچرخ، ضدیخ و کپسول آتش‌نشانی مخصوص با رعایت تاریخ مصرف، مجهز کنند. همچنین وضعیت آج‌های لاستیک‌ها را از نظر پریده‌گی، ساییدگی و سایر صدمات احتمالی بررسی و حتماً قبل از سفر باد آنها را کنترل کنید.

چون تنظیم دقیق باد لاستیک‌ها باعث تنظیم مصرف سوخت و دوام عمر لاستیک می‌شود.

دوباره نوروز شد و مردم ایران حداقل برای هزار و سیصد و هشتمین بار به تکاپو افتادند که تعطیلات نوروز را چه کار کنند که خوش بگذرد. در کنار خیلی‌ها که دید و بازدید فامیل رو با هیچی عوض نمی‌کنند، خیلی‌ها هم هستند که به جای دید و بازدید ترجیح می‌دهند بروند نقاطی را ببینند که یا تا حالا ندیده‌اند یا دیدن آنجا آن قدر برای‌شان لذت‌بخش و خاطره‌انگیز بوده که ترجیح می‌دهند آن خاطره‌ها را دوباره زنده کنند. خلاصه اگر قصد سفر داخلی دارید، کشور خودمان آن قدر مکان دیدنی تاریخی و طبیعی دارد که ۱۳ روز عید که هیچ، حتی اگر یک ماه کامل هم برای بازدید از بعضی از شهرهای ایران وقت بگذاریم باز هم از خیلی شگفتی‌ها جا مونديم؛ پس بهتر است همه جوانب را در نظر بگیریم تا آن چند روز محدودی را که برای سفر وقت داریم، درگیر انواع و اقسام مشکلات نشویم. در ادامه، نکاتی را یادآوری می‌کنیم که با رعایت آنها حتی اگر با اولین پیکان ساخته‌شده از شمالی‌ترین شهر به جنوبی‌ترین بروید هم، یک مسافرت دلپذیر دارید! پس با ما همراه شوید:



آخرین وضعیت بیماری خود مطلع شوند و داروهایی که باید مصرف کنند را تهیه کنند و حتماً در سفر همراه داشته باشند. علاوه بر داروها یادداشتی از دکتر مبنی بر اینکه بیماری در چه مرحله‌ای است و چه دارویی با چه دوزی مورد نیاز است همراه داشته باشند زیرا ممکن است بعضی از این داروها، داروهای ممنوعه باشند که فقط با تجویز پزشک ارائه می‌شوند اما به هر دلیل دیگری امکان دسترسی به آن‌ها در مقصد نباشد و نداشتن آن‌ها تبعات جبران‌ناپذیری داشته باشد.

برای بیماری‌های دیابتی وابسته به انسولین توصیه می‌شود، علاوه بر داروها و انسولین، سرنگ انسولین، دستگاه سنجش قند خون، مواد قندی و خوراکی همراه داشته باشند.

همچنین مواظب باشند در طول مسیر شیشه انسولین در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرد یا اگر قصد سفر با هواپیما را دارند بهتر است انسولین در کیف دستی گذاشته شود نه در چمدانی که به قسمت بار می‌رود، چون ممکن است انسولین در ارتفاع بالا یخ بزند. در هر صورت، هرگونه تغییر رنگ و تغییر حالت در انسولین، نشان‌دهنده تغییر در ساختار آن است و توصیه می‌شود از آن استفاده نشود.

در ضمن در مسیرهای طولانی، لازم است افراد مبتلا به دیابت، قند خون‌شان را هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار اندازه بگیرند، به طور دائم روی صندلی نشینند و برای برقراری جریان طبیعی خون در پاها گاهی بایستند یا راه بروند.

قلب بیمار هم به سفر نیاز دارد

نمی‌شود به دلیل اینکه ناراحتی قلبی داریم خود را از سفر محروم کنیم پس بهتر است نکات لازم را رعایت کنیم تا در طول سفر اصلاً حس نکنیم قلبمان بیمار است.

به عقیده متخصصین قلب و عروق، بیماران قلبی باید با مشورت و تحت نظر پزشک سفر کنند و همیشه داروی موردنیاز خود را همراه داشته باشند، همچنین داروها را بدون تأخیر مصرف کنند.

اگر بیماران قلبی با ماشین شخصی سفر می‌کنند ترجیحاً بهتر است یا خودشان رانندگی نکنند یا از هر گونه سبقت بی‌مورد و سرعت غیرمجاز خودداری کنند. بیماران قلبی همینطور باید در طول مسافرت مثل روزهای عادی به اندازه کافی استراحت کنند.

چگونه با سالمندان سفر خوش داشته باشید

برای اینکه سفری خوش با سالمندان داشته باشید اول از همه توصیه می‌کنیم در انتخاب مقصد سفر رعایت سن و حال‌شان را بکنید. به عنوان مثال، سفر به کوه قطعاً با پاهای متکی به عصا کار راحتی نیست.

همچنین توصیه می‌شود سالمندان در طول سفر در صندلی عقب بنشینند و کمربند ایمنی را ببندند؛ البته به مدت طولانی به طور ثابت در اتومبیل نشینند و تحرک داشته باشند تا اصطلاحاً بدن‌شان خشک نشود.

قبل از سفر با مراجعه به پزشک، دستورات دارویی لازم را بگیرید و به اندازه کافی دارو داشته باشید.

در آخر این‌که اگر از دندان مصنوعی، عینک، عصا یا سمک استفاده می‌کنند، آن‌ها را در جایی امن و مناسب نگهداری کنند و جا هم نگذارند.

نیست؛ مخصوصاً اگر همه پول‌ها در یک جای مخصوص گذاشته شوند؛ بنابراین توصیه می‌کنیم یا پول نقد نبرید یا اگر می‌برید آن‌ها را در چند جای مختلف بگذارید که اگر یکی از کیف‌ها گم یا دزدیده شد، پول به مقدار کافی داشته باشید. البته استفاده از کارت‌های بانکی بهترین گزینه در مسافرت است.

چی ببریم؟

آدم باید بداند برای سفر چه چیزهایی بردارد. چه لباسی، چه دارویی، چه مواد غذایی، چه لوازم بهداشتی و حتی آرایشی‌ای. در ضمن باید در انتخاب وسایل، مدیریت مناسب داشت تا در عین این‌که بهترین و موردنیازترین برداشته می‌شود، کمترین تعداد کیف و ساک و چمدان را همراه ببرید.

معمولاً برداشتن چمدان زیاد ایده خوبی نیست. چون هم جای بیشتری می‌گیرد، هم جابه‌جایی آن در طول سفر سخت است و هم برگرداندن و قراردادن وسایل در جای خودشان کار مشکلی است.

برای بستن چمدان، اول از همه شناسنامه، کارت ملی، گواهی‌نامه و دفترچه بیمه تک‌تک اعضای خانواده یادتان نرود که بردارید و در جای مطمئن بگذارید.

چی ببوشیم؟

در سفر کمی تکلیف روشن است. اینکه چی ببوشیم تا حد زیادی بستگی به مقصد و آب و هوا دارد؛ هرچند متأسفانه خیلی از ما مرتکب این اشتباه می‌شویم که چون عید شده و گل و بلبل در آمده، دیگر هوا گرم شده است؛ در صورتی‌که این‌طور نیست و هوای عید ترکیبی از هوای بهار و سرمای زمستانه به همین دلیل توصیه ما این است که حداقل دو دست لباس، متناسب با سرمای زمستان همراه داشته باشید؛ مخصوصاً اگر به مناطق سردسیر سفر می‌کنید و یکی از همسفران‌تان نوزاد، کودک یا فرد سالخورده است.

یادتان باشد دمای بدن نوزاد، کودک و سالخوردگان، با بدن افرادی که در رده سنی بین ۱۵ تا ۵۰ سال هستند متفاوت، پس برای پوشش آن‌ها تدابیر لازم را در نظر بگیرید چون سرماخوردگی و از این مطب به اون مطب رفتن برنامه خوبی برای سفر نیست.

در طول مسافرت‌های نوروزی، افراد به دلیل تغییرات آب و هوایی فصل بهار، خوابیدن در فضای باز و ... بیشتر در معرض ابتلا به سرماخوردگی هستند.

علاوه بر این، بهتر است قبل از حرکت، از سازمان هواشناسی درباره شرایط جوی مقصدتان باخبر شوید.

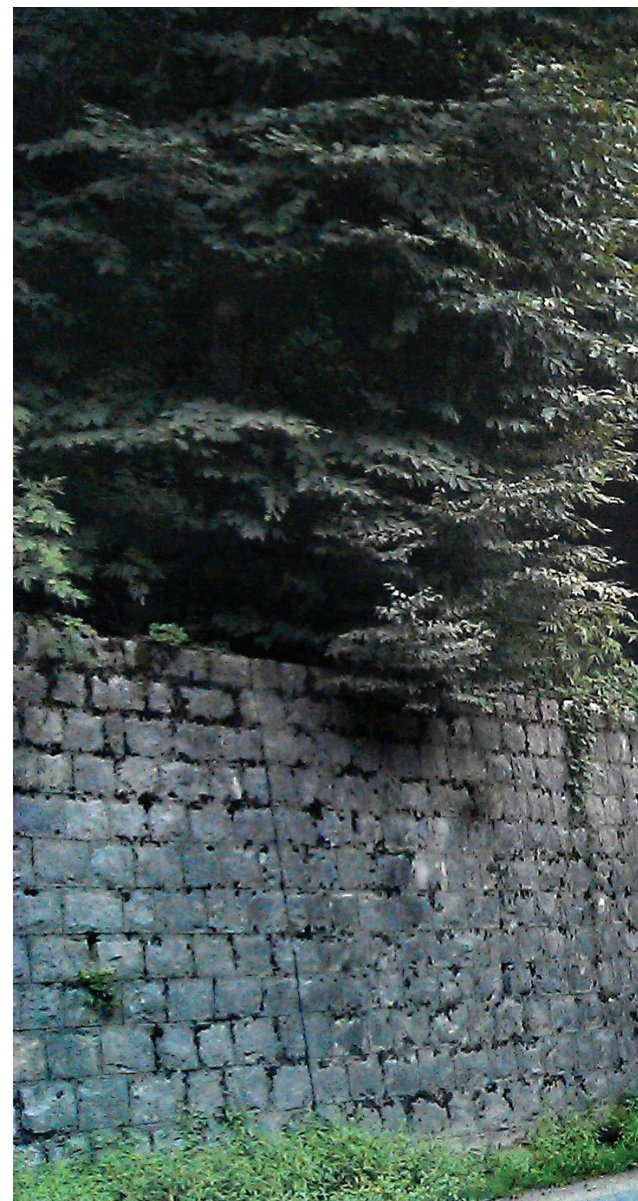
بسیاری از نقاط، دارای روزهای گرم و شب‌های سرد هستند پس آمادگی برخورد با هر گونه تغییرات جوی را داشته باشید. نکته بعدی اینکه خیلی‌ها در سفر، اهمیت بهداشت لباس را نادیده می‌گیرند. یادتان باشد همراه خودتان به مقدار لازم لباس بردارید.

همینطور اگر قصد سفر به مناطق کوهستانی یا جنگلی را دارید حتماً کفش مناسب همراه ببرید.

درکل، به دلیل اینکه میزان تحرک و آمد و آمد در طول مسافرت بیشتر است، داشتن یک کفش راحت از ملزومات است.

توصیه‌های سفری خاص، برای بیماران و داروهای خاص

بعضی از ما یا همسفرهایمان به بیماری‌هایی مثل فشار خون، دیابت، تیروئید، صرع یا بیماری قلبی و ... مبتلا هستند. این افراد باید قبل از سفر به دکتر خود مراجعه کنند، از



اگر هم تصمیم دارید با قطار یا هواپیما مسافرت کنید حتماً در ماه‌های قبل از عید، پیگیر رزرو بلیط باشید چون معمولاً تصور می‌کنید فقط خودتان قصد مسافرت دارید! بعد که برای رزرو بلیط اقدام می‌کنید حتی یک بلیط اضافه برای بدترین نقطه جهان هم وجود ندارد!

همینطور یادتان باشد قبل از سفر، حتماً فکری برای محل اسکان داشته باشید. اگر قرار است در هتل بمانید بهتر است قبل از سفر، مقدمات را انجام دهید یا از نحوه اجاره خانه یا ویلا در مقصد مطلع شوید یا حداقل یک چادر مسافرتی همراه داشته باشید که اگر جایی پیدا نشد حداقل در چادر بمانید.

در ضمن اگر قصد ماندن در چادر دارید در جاهایی که برای اسکان مسافر در نظر گرفته شده چادر بزنید. مکان‌های خلوت و دور از مرکز شهر، اصلاً جای مناسبی برای چادرزدن نیست. درباره اینکه کی بروید یادتان باشد که معمولاً هفته دوم تعطیلات نوروزی برای مسافرت مناسب‌تر است. چون روزهای اول تعطیلات، مردم بیشتر سفر می‌روند و شهرهای توریستی شلوغ‌تر است.

پول نقد ممنوع!

ضمناً یادتان باشد حمل مبلغ زیاد پول نقد اصلاً ایده خوبی



سال نو را سرحال تر شروع کنید

ورزش‌های خانگی برای تعطیلات نوروزی

باز هم به روزهای آخر سال رسیدیم. شتاب عقربه‌های ساعت و ورق‌های تقویم برای رسیدن به ته سال در این روزها بیشتر از همیشه به چشم می‌آید. همه در حال تدارک برای استقبال از سال نو و تعطیلات دو یا سه هفته‌ای عید هستند و هر کسی بنا به موقعیت و شرایط زندگی خود سعی دارد خودش را برای تعطیلات آماده کند. عده‌ای قصد سفر دارند و عده‌ای هم ترجیح می‌دهند در شهر خود بمانند و علاوه بر دید و بازدیدهای نوروزی، در خانه حسابی استراحت کنند. فرقی ندارد که در خانه بمانید یا مسافرت بروید، هر چه باشد عید است و دید و بازدیدهای عیدانه و انواع شیرینی‌جات، تنقلات و غذاهای خوشمزه که نخوردنشان سخت است و از آن سخت‌تر لاغر ماندن و حفظ تناسب اندام. اگر شما هم جزو آن گروه از افرادی هستید که همیشه بعد از تعطیلات، وزن‌شان حسابی بالا می‌رود و به چه کنم، چه کنم برای کاهش وزن می‌افتد، بهتر است با ما همراه باشید تا با توصیه‌هایی که داریم نوروز متفاوتی را تجربه و بدن خود را برای یک سال کار و فعالیت، چابک‌تر و آماده‌تر کنید.

از آن لذت خواهید برد و هم بدن شما برای افزایش فعالیت بدنی در سال جدید آماده می‌شود. ممکن است ابتدا برای تان سخت باشد ولی با اطمینان می‌گویم کم‌کم به ورزش عادت می‌کنید و سر حالی و نشاطی را به دست می‌آورید که با خوردن خوراکی‌های لذیذ هم به دست نمی‌آید. برای مثال اگر قصد خرید دارید سعی کنید پیاده بروید یا ماشین خود را دورتر پارک کنید. حالا دیگر بهانه کمبود وقت ندارید.

اگر به مسافرت هم می‌روید سعی کنید پیاده‌روی را در برنامه خود قرار دهید تا اضافه کالری‌های سفر را جبران کنید. در سال جدید کنترل وزن و تناسب اندام را به عنوان یک هدف اصلی مورد توجه قرار دهید. اهداف‌تان را در جایی جلوی چشم قرار دهید و حتماً هر روز صبح آنها را مطالعه و به خودتان یادآوری کنید.

ورزش منظم یکی از بهترین اقدامات در دوران تعطیلات عید نوروز است. فعالیت فیزیکی منظم در این دوران منجر به ایجاد احساس خوب بودن و جلوگیری از افزایش وزن در این دوران می‌شود. در حقیقت با انجام ورزش، توانایی عضلات برای سوزاندن چربی‌ها افزایش می‌یابد. همچنین سوخت و ساز اسیدهای چرب در جریان خون افزایش می‌یابد.

در روزهای ابتدایی سال و تعطیلات، تا جایی که برای تان مقدور است زود از خواب بیدار شوید و به انجام ورزش صبحگاهی بپردازید تا نظم موجود در سیستم‌های مختلف بدن دچار اختلال نشود. البته توجه داشته باشید که دید و بازدیدها و مسافرت‌های نوروز، نظم خواب شما را بر هم زند؛ زیرا اختلال در نظم خواب، سلامتی بدن را به خطر می‌اندازد و در نهایت سبب اضافه وزن می‌شود.

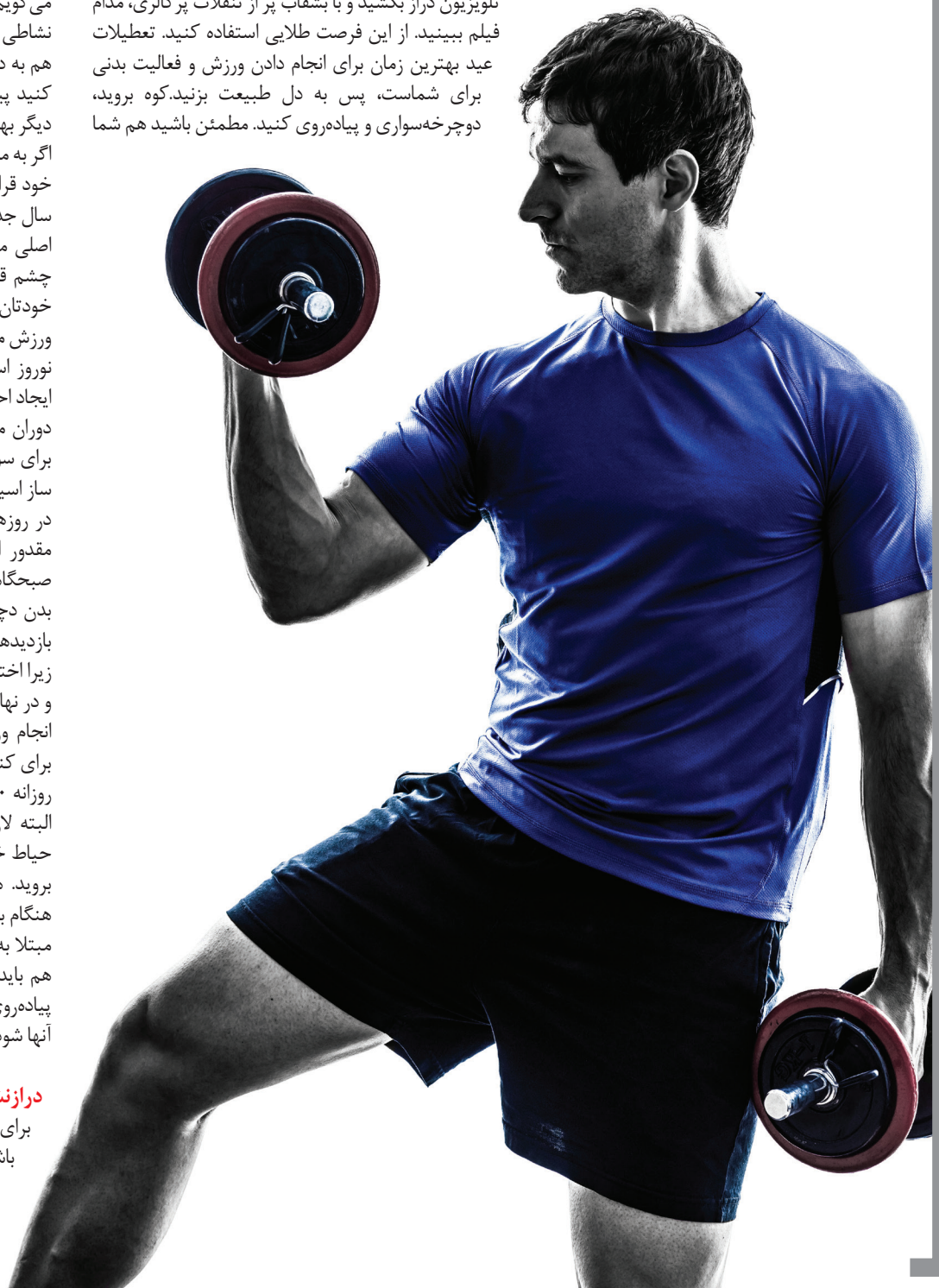
انجام ورزش‌های هوازی به ویژه پیاده‌روی، روشی کارآمد برای کنترل وزن و حفظ تراکم و استقامت استخوان‌هاست. روزانه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی کنید.

البته لازم نیست حتماً بیرون از خانه باشید می‌توانید در حیاط خانه یا اگر آپارتمان‌نشین هستید در فضای خانه راه بروید. همچنین شدت پیاده‌روی باید به شکلی باشد که هنگام بیان کلمات آنها را به صورت منقطع بیان کنید. افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و کسانی که دارو مصرف می‌کنند هم باید تحت شرایط خاصی آرام پیاده‌روی کنند و شدت پیاده‌روی نباید در حدی باشد که باعث افزایش ضربان قلب آنها شود.

دراز نشست برای تقویت عضلات شکم

برای کارکردن روی عضلات شکم حتماً لازم نیست به باشگاه ورزشی بروید، بلکه می‌توانید در سالن نشیمن خانه‌تان ورزش دراز نشست را انجام دهید. بهتر است آرام‌آرام شروع کنید، پس برای بالا آمدن تا ۴ بشمارید و برای پایین رفتن هم همینطور.

درست است که عید است و تعطیلی، اما معنی‌اش این نیست که همش بخورید و بخوابید. یکی از بدترین کارهایی که می‌توانید در طول تعطیلات انجام دهید این است که جلوی تلویزیون دراز بکشید و با بشقاب پر از تنقلات پر کالری، مدام فیلم ببینید. از این فرصت طلایی استفاده کنید. تعطیلات عید بهترین زمان برای انجام دادن ورزش و فعالیت بدنی برای شمامست، پس به دل طبیعت بزنید. کوه بروید، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی کنید. مطمئن باشید هم شما





معرفی چندین کتاب

با کتاب‌ها، نوروزو سر می‌کنم

را ندارید، بهترین پیشنهاد ما برای شما مطالعه داستان کوتاه و نمایشنامه است. خوبی این نوع کتاب‌ها در این است که می‌توان در تعطیلات عید روزی حداقل یک جلد از آنها را خواند. در این رده هم آثار با ارزش و درخور توجه بسیاری از نویسندگان داخلی و خارجی وجود دارد. سه توصیه ما در بخش نویسندگان ایرانی این‌هاست: «من دانای کل هستم» نوشته مصطفی مستور، «کافه نادری» نوشته رضا قیصریه و «برده نئی»، نمایشنامه‌ای نوشته بهرام بیضایی. سه پیشنهاد دیگر از بهترین داستان‌های کوتاه نویسندگان خارجی هم این‌هاست: «داستان‌های رمی» نوشته آلبرتو مورایا با ترجمه رضا قیصریه، «بهترین داستان‌های کوتاه گابریل گارسیمارکز» با انتخاب و ترجمه احمد گلشیری و «دایی وانیا»، نمایشنامه ای نوشته آنتوان چخوف با ترجمه ناهید کاشی‌چی.

بهار برای ایرانیان فصل شعر و شاعری و به ویژه غزل است. جدا از شعرای کلاسیکی مثل فردوسی، حافظ، سعدی، مولوی، عطار و صائب و ... شعرای معاصر در گذشته مانند نیما یوشیج، احمد شاملو، فریدون مشیری، شهریار، اخوان ثالث و قیصر امین پور، اگر در روزهای زیبای تعطیلات خواستید از اشعار شاعران معاصر بخوانید این شش توصیه را از یاد نبرید: «مجموعه آثار» محمدعلی بهمنی، «کتاب‌های سیاه مشق و تاسیان» هوشنگ ابتهاج، «مجموعه آثار» سیدعلی صالحی، «مجموعه آثار» سیمین بهبهانی، «کتاب‌های سه‌گانه» فاضل نظری (امپراتور، اقلیت، آنها) و «پرنده پنهان» گروس عبدالملکیان. در پایان اضافه می‌کنم کتاب‌هایی که نام برده شد لزوماً بهترین کتاب‌ها در حوزه‌های نامبرده نیست و تنها یک پیشنهاد است. امیدوارم در این ایام زیبای بهاری از خواندن هر کتابی که کاندید کرده‌اید تا بخوانید، لذت مضاعف ببرید. ایام به کام‌تان باد.

عید نوروز در کنار همه‌ی شلوغی‌های دید و بازدید و سفر، فرصت خوبی برای کتاب دست‌گرفتن و کتاب خواندن است. در این متن قصد نداریم یک یا دو کتاب را معرفی کنیم می‌خواهیم کتاب‌های متعددی را معرفی کنیم تا هر کس بنا به ذوق و سلیقه خود در این ایام خوش بهاری آنها را مزه‌مزه کند. رمان‌های مدرن، گزینه‌های خوبی برای خواندن در تعطیلات عید هستند. در این رده انتخاب‌های زیادی می‌توانید داشته‌باشید و از خواندن آن‌ها لذت ببرید. هر چند دایره انتخاب ما در این بخش دست کم ۲۰ گزینه را شامل می‌شود؛ اما از بین آن‌ها این پنج توصیه را فراموش نکنید: «جاده» نوشته‌ی کورمک مک کارتی با ترجمه حسین نوش‌آذر، «طاق نصرت» نوشته ایش ماریا رمارک با ترجمه پرویز شهدی، «در لب پرتگاه» نوشته گراتزیا دلدا با ترجمه بهمن فرزانه، «گتسبی بزرگ» نوشته اسکات فیتز جرال با ترجمه کریم امامی و «گیلیاد» نوشته مریلین رابینسون با ترجمه مرجان محمدی.

رمان و داستان‌های نویسندگان ایرانی نیز حال و هوای خوبی دارند. به طوری که گاهی از نظر حسی چنان خواننده را در لذت خواندن فرو می‌برند که شاید برای خواننده غیر فارسی زبان و غیر آشنا به فرهنگ ایران قابل درک نباشد. در این رده نیز آثاری قابل توجه وجود دارد که نمی‌توان به سادگی از کنار آن‌ها گذشت. جدا از رمان‌های پرفروشی مانند «بامداد خمار» نوشته فتانه حاج سیدجوادی، «همخونه» نوشته مریم ریاحی، «دالان بهشت» نوشته نازی صفوی، «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» نوشته زویا پیرزاد، «هن او» نوشته رضا امیرخانی، چهار توصیه ما در این زمینه این است: «سمفونی مردگان» نوشته عباس معروفی، «روی ماه خداوند را ببوس» نوشته مصطفی مستور، «ثریا در آغما» نوشته اسماعیل فصیح، «سووشون» نوشته سیمین دانشور.

اگر حوصله تمام کردن کتاب‌های بیش از ۲۰۰ صفحه

پنج مرتبه با همین شیوه دراز نشست کنید. سپس سه مرحله با ۱۵ بار تکرار حرکت با سرعت متوسط دراز نشست انجام بدهید. بعد از اتمام درازنشست معمولی، درازنشست چرخشی را برای هر طرف انجام دهید به این صورت که وقتی بالا می‌آیید آرنج هر دست (مثلاً اگر برای سمت راست درازنشست می‌زنید، آرنج دست راست) به زانوی مخالف خود (زانوی چپ) بخورد.

روی زمین شنا بروید:

برای انجام این حرکت ورزشی، دست‌های شما باید اندکی بیش از عرض شانه‌های‌تان از هم فاصله داشته‌باشد. پاها در کنار هم و پنجه‌های پا روی زمین قرار بگیرد. (خانم‌ها بهتر است زانوهای‌شان به جای پنجه پا روی زمین باشد) آرنج‌ها را خم کنید و آهسته بدن را به سمت زمین ببرید. بازوهای‌تان را به حالت کشیده درآورید و به موقعیت شروع بازگردید و با تلاش هوا را از ریه‌های خود بیرون دهید. یادتان باشد هنگام انجام این حرکت بدن خود را مستقیم نگه دارید و عضلات شکم و ران را سفت کنید.

روی توپ پرس بنزید: بدن‌تان را کشیده و راست نگه دارید و پنجه پاها را خود را روی زمین بگذارید. توپ ورزشی را با دست بگیرید، به طوری که دست‌های شما درست زیر شانه‌های‌تان قرار بگیرد.

آهسته خودتان را پایین بیاورید و بعد به حالت اول بازگردید. هنگام پایین آمدن، هوا را داخل ریه‌ها بکشید و هنگام بالا آمدن، آن را بیرون بفرستید.

در هر بار حرکت، ۱۰ ثانیه در آن وضعیت بمانید. با افزایش توانایی‌تان، این مدت را طولانی‌تر کنید.

Half squat

کنار دیوار بایستید و پشت‌تان به دیوار باشد، همانند حالت نشستن روی صندلی با تکیه به دیوار تا حدی پایین بروید، ۱۰ ثانیه بمانید و برگردید. با فشار دادن به دیوار، عقب و جلو بروید: برای انجام این حرکت ورزشی، باید حدود یک متر از دیوار فاصله داشته‌باشید و رو به آن بایستید. پاها را هم باید به اندازه عرض شانه‌های شما از هم فاصله داشته‌باشند. دست‌تان را روی دیوار بگذارید، حالا بازوان خود را خم کنید و اجازه دهید بدن‌تان به سمت دیوار حرکت کند. تا جایی که می‌توانید به دیوار نزدیک شوید. حتماً عضلات شکم‌تان را صاف نگه دارید. در ضمن نباید سرتان را به جلو یا عقب خم کنید. پس از ۱۰ تا ۲۰ ثانیه، بازوهای‌تان را راست کنید و دوباره این حرکت را انجام دهید.

ایروبیک فراموش نشود

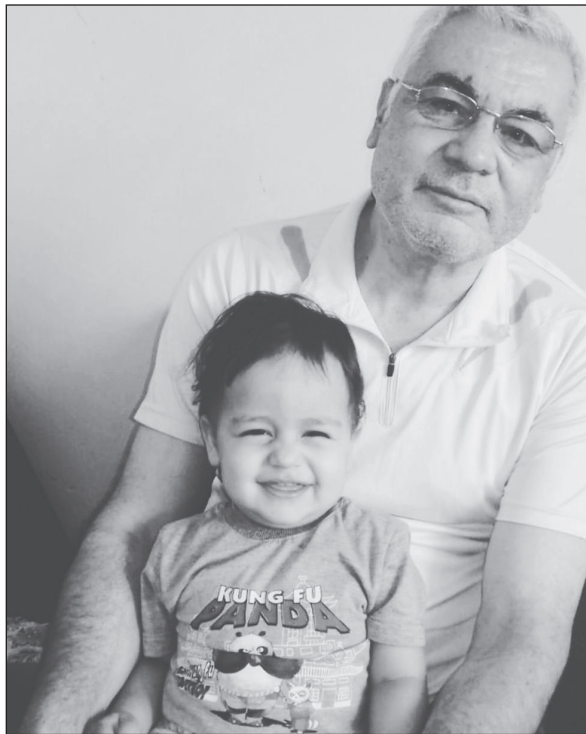
ایروبیک یکی از ورزش‌های هوازی است که با موسیقی همراه می‌شود. در این ورزش بسیار شاد و مفرح، از انواع وسایل از جمله توپ، چوب، کش و ... نیز استفاده می‌شود. پیشنهاد می‌شود در ایام نوروز با تهیه فیلم‌ها و ویدئوهای ورزشی، تمرینات ایروبیک را هم تجربه کنید. زیرا علاوه بر این که حسایی سرحال‌تان می‌آورد، کمک بسیار خوبی برای تناسب اندام شماست. در این نوارهای ویدئویی، حرکات و تمرینات بسیار خوبی برای کار کردن روی عضلات بازو، شکم و ران‌ها با نمایش روش انجام دادن آن‌ها آورده شده‌است. این حرکات به راحتی در منزل قابل انجام هستند. البته بهتر است قبل از استفاده از این حرکات، با پزشک خود مشورت کنید.





بانوهما دور هم، چی بازی کنیم؟

برای تعطیلات عید و دور هم نشستن‌های پیش از پنج، شش نفره‌ی فامیلی که در جمع، از مادر بزرگ و پدر بزرگ تا بچه‌های نوپا، همه هستند؛ چه سرگرمی‌ای مناسب است؟ اصلاً ما ایرانی‌ها که سالیان سال، تاریخ داریم و به آن خیلی هم مغروریم و بارها و بارها گفته و شنیده‌ایم که ملت شاد و اهل جشن و سروری بوده‌ایم، الان برای یک دورهمی ساده چه کاری می‌توانیم بکنیم؟ از میان بازی‌ها و سرگرمی‌های سنتی ایرانی، تعدادی را به شما پیشنهاد می‌دهیم تا اوقات خوشی را در کنار هم داشته باشید.



بشین و پاشو؛ مزه داره

بازیکنان در محوطه‌ای نزدیک به هم می‌ایستند. مربی یا رهبر (که می‌تواند مادر بزرگ یا پدر بزرگ این نقش را بر عهده گیرد) کلماتی مانند: «بشین، پاشو، نشین، پانشو» را به طور تصادفی و نامرتب ادا می‌کند و بازیکنان موظف به اجرای حرکات دستور داده شده هستند. تأخیر و اشتباه در اجرا، به منزله‌ی خطاست و بازیکن خاطی خود به خود از بازی خارج می‌شود. یادتان باشد که لفظ «تشین» مفهوم «پاشو» یا «ایستاده بمان» و لفظ «پانشو» مفهوم «بشین» یا «تشنسته بمان» را می‌رساند.

بیست سؤال؛ برنده داره

در دو گروه، بازیکن‌ها روبروی هم قرار می‌گیرند. گروه اول، بین خودشان چیزی را به عنوان موضوع انتخاب می‌کند. گروه دوم، با مطرح کردن حداکثر ۲۰ سؤال، باید به جواب برسند. پاسخ سؤال‌ها فقط باید بله یا نه باشد. گروهی که بتواند با سؤالات کمتر به پاسخ‌ها دست پیدا کند، برنده است.

دستمال پشתי؛ هیجان داره

تعداد شرکت‌کنندگان این بازی، از ۴ تا ۱۵ نفر یا حتی بیشتر است. کودکان به شکل دایره روی زمین می‌نشینند. یکی از بچه‌ها گرگ می‌شود و دور دایره، پشت سر دیگران می‌چرخد. او بی‌سر و صدا و بدون اینکه کسی بفهمد دستمالی را که در دست دارد، پشت سر یکی از کودکان می‌اندازد.

آنها باید حواس‌شان را جمع کنند و او را زیر نظر داشته باشند تا اگر دستمال را پشت سرشان انداخت، بفهمند. نفری که گرگ، دستمال را پشتش می‌اندازد، باید آن را بردارد و دنبال گرگ بدود، اگر او را بگیرد، برنده می‌شود و نفر اول باید دستمال را پشت بقیه بیندازد.

در حال تعقیب و گریز گرگ، بچه‌ها با لهله و هیجان دوست‌شان را تشویق می‌کنند که گرگ را بگیرد، حالا برنده جای گرگ را می‌گیرد و دور دایره می‌چرخد و دستمال را پشت یکی از بچه‌های دیگر می‌اندازد.

اگر کودکی که دستمال پشتش انداخته شده نفهمد و بازیکن یک دور بچرخد، بچه‌ها با هم می‌خوانند: «تخم‌مرغ گندیده/ یکی ز ما رنجیده» و آن‌که نفهمیده دستمال را پشت سر او انداخته‌اند، باید در وسط دایره بنشینند. این بازی در گذشته یکی از سرگرمی‌های کودکان بود و جای اسباب‌بازی‌های متنوع امروزی را می‌گرفت. خانواده‌ها بخصوص پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها می‌توانند نقش مشوق و رهبر را در بازی‌های گروهی کودکان بر عهده گیرند و آنها را به تقویت سرعت عمل، دقت و کنجکاوی، تقویت حواس و تمرکز و لذت و هیجان به انجام بازی و مهمتر از همه ایجاد خاطرات خوش تشویق کنند.

استپ هوایی؛ سرعت عمل داره

نام دیگر این بازی احتمالاً استپ آزاد است. در این بازی که تعداد بازیکن‌ها نامحدود است و تنها به یک توپ نیاز دارند؛ توپ توسط فرد شروع کننده بازی، به هوا پرتاب می‌شود، همزمان با پرتاب توپ به هوا، نام شخصی از بازیکنان حاضر، توسط پرتاب‌کننده با صدای رسا گفته می‌شود. فردی که نام او برده شده سعی می‌کند توپ را بدون اصابت آن به زمین بگیرد. در این هنگام، دیگر بازیکنان شروع به دویدن و دور شدن از آن منطقه

می‌کنند. فردی که نام او برده شده در صورتی که موفق به گرفتن توپ شد، دوباره عمل پرتاب توپ به هوا و صدازدن نام یکی دیگر از بازیکنان را انجام می‌دهد. در صورتی که موفق به گرفتن توپ نشود، آنگاه به دنبال توپ دویده و سعی می‌کند، هر چه سریع‌تر توپ را بگیرد. به محض گرفتن توپ می‌گوید: «استپ».

بازیکنان دیگر به محض شنیدن این کلمه موظف هستند در هر جایی که هستند، توقف کنند. شخصی که توپ را در دست دارد، می‌تواند به دلخواه به طرف هر کسی که نزدیک‌تر بوده یا هر کس که او می‌خواهد، توپ را پرتاب کند. در این حالت هیچ کدام از بازیکنان مجاز به حرکت نیست. در صورتی که توپ به فرد موردنظر برخورد کند، یک امتیاز منفی به ضرر فردی که توپ به او برخورد کرده منظور شده و بازی دوباره توسط او آغاز می‌شود. در صورتی که توپ به وی برخورد نکند یک امتیاز منفی به ضرر شخص پرتاب‌کننده منظور و بازی دوباره توسط او آغاز می‌شود. بازی با همین چرخه تکرار شده تا امتیاز منفی شخصی به عدد مورد توافق و از پیش تعیین شده برسد. در این حالت، دیگر بازیکنان به غیر از شخص دارای امتیاز منفی، وارد شور شده و نامی مستعار برای وی انتخاب می‌کنند. از اینجا به بعد، وی را با نام مستعار انتخاب شده می‌خوانند. هر کس او را با نام اصلی صدا کند، امتیاز منفی به حسابش منظور خواهد شد. با رسیدن امتیازات منفی به عدد مورد توافق و از پیش تعیین شده دیگری، شخص مورد نظر را رو به دیوار یا سطح دیگری چسبانده و هر یک از بازیکنان وی را با توپ مورد اصابت قرار می‌دهند. پس از پایان این توپ باران، شخص مورد نظر اصطلاحاً سوخته و از بازی خارج می‌شود. دیگر بازیکنان آن‌قدر به بازی ادامه می‌دهند تا یک نفر باقی بماند که او همان برنده نهایی بازی است.

”

خانواده‌ها
بخصوص
پدر بزرگ و
مادر بزرگ‌ها
می‌توانند نقش
مشوق و رهبر
را در بازی‌های
گروهی
کودکان بر
عهده گیرند
و آنها را به
تقویت سرعت
عمل، دقت
و کنجکاوی،
تقویت حواس
و تمرکز و لذت
و هیجان به
انجام بازی و
مهمتر از همه
ایجاد خاطرات
خوش تشویق
کنند



سیزده بدر

روز آشتی یا دشمنی با طبیعت؟!

در فرهنگ ایرانی، هیچ کدام از روزهای سال، نحس و شوم دانسته نشده است؛ بلکه هر یک از روزهای هفته و ماه، نام‌هایی زیبا دارند و نام آنها در ارتباط با یکی از مظاهر طبیعت انتخاب شده است. روز سیزدهم هر ماه خورشیدی در گاه‌شمار ایرانی «تیر روز» نام دارد و متعلق به ستاره تیشتر یا ستاره باران آور است و ایرانیان این روز را برای نخستین جشن تیرگان سال، انتخاب کرده‌اند. همچنین در هیچ یک از متون کهن، هیچ دانشمند و نویسنده‌ای از روز سیزده بدر به بدی یاد نکرده، بلکه در بیشتر نوشتارها و کتاب‌ها، از سیزدهم نوروز با عنوان روزی فرخنده و خجسته نام برده‌اند. برای نمونه، کتاب آثار الباقیه جدولی برای سعد و نحس بودن روزها دارد که در آن جدول در مقابل روز سیزدهم نوروز واژه «سعد» به معنی نیک و فرخنده آورده شده است. اما در زمان صفویه، این باور که عدد ۱۳ نحس است؛ این فرهنگ اشتباه را در میان برخی از مردم جا انداخت.

درخت‌ها، جوی‌های کثیف و انبوه زباله که گله به گله هر جایی که چشم کار می‌کند، در طبیعت رها شده‌اند. آیا اینطور رفتار کردن با طبیعت، به نفع ماست؟ یا ضررش نه تنها به گیاهان و جانوران که در اصل به خود ما می‌رسد؟

زندگی انسان چنان وابسته به محیط زیست است که حذف آن امکان ندارد. حذف محیط زیست در وهله اول به حذف انسان و حیات بشری منجر می‌شود. در واقع محیط زیست می‌تواند بدون انسان‌ها زنده بماند، اما انسان‌ها بدون محیط زیست نمی‌توانند دوام بیاورند. برای کم کردن فجایعی که رفتار ما با طبیعت به بار می‌آورد، خیلی کارها می‌شود کرد؛ از سیاست‌گذاری‌های دولتی تا وضع قوانین سختگیرانه و بازدارنده‌ای که مردم را مجبور به رعایت آنها کند. اما پیشتر و مهمتر از این‌ها، خودمان هستیم که با کارهای خیلی ساده‌تر می‌توانیم کمی از بار سنگینی که بر دوش این موهبت الهی گذاشته‌ایم، کم کنیم. از جمله این راهکارها عبارتند از:

روی چمن‌ها و گل‌ها ننشینید. بهار فصل گرده‌افشانی و گل‌دهی گیاهان و فصل جفت‌گیری حیوانات است. سعی کنید تا حد امکان جاهایی را برای نشستن و پهن کردن بساط انتخاب کنید که از پوشش گیاهی کمتری برخوردار باشد و از محل زندگی حیوانات نیز دور باشد تا به چرخه طبیعی زندگی آنها کمتر آسیب برسد.

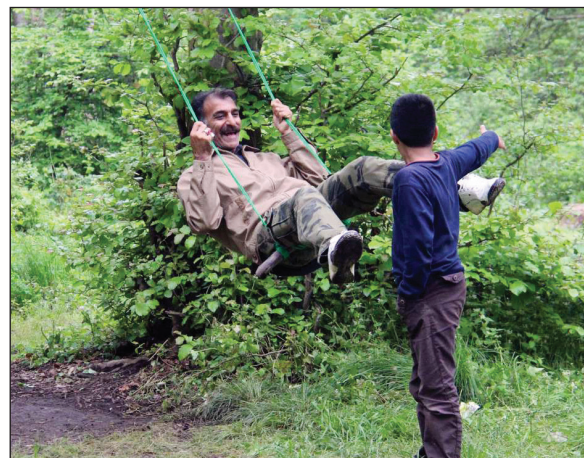
آشغال‌ها را با خودتان ببرید. از اول، دو تا کیسه پلاستیکی بزرگ با خودتان ببرید و بگذارید دم دست. بعد هر چه آشغال جمع شد بنا به خشک و تر بودنش در یکی از کیسه‌ها بریزید. در طبیعت آتش روشن نکنید یا اگر می‌کنید از منقل و ذغال استفاده کنید.

بگذارید حیوانات در خانه خودشان در امان باشند و یادتان باشد این ما هستیم که در طبیعت مهمان آنها هستیم. سعی نکنید آنها را با خودتان به خانه بیاورید و یا به هر علتی لانه آنها را خراب کنید.

با اتومبیل سالم و با احتیاط رانندگی کنید. بخصوص اگر از حاشیه جنگل یا دیگر مناطقی که محل سکونت حیوانات است می‌گذرید، سرعتتان را کم کنید تا اگر حیوانی از وسط جاده ظاهر شد کنترل ماشین را از دست ندهید.

بخشی از آیین‌های سیزده بدر را باورهای تشکیلی می‌دهند که به نوعی با تقدیر و سرنوشت در پیوند است. برای نمونه، فال‌گیری (به ویژه فال کوزه)، گره زدن سبزی و گشودن آن، بازی‌های گروهی، خواندن ترانه‌های دسته‌جمعی، گردآوری گیاهان صحرایی، خوراک‌پزی‌های عمومی، بادبادک‌پرانی، سوارکاری، نمایش‌های شاد، آب‌پاشی و آب‌بازی، شادی کردن و خندیدن به معنی فرو ریختن اندیشه‌های پلید و تیره، ربوبی به عنوان نماد آشتی، به آب سپردن سبزه سفره نوروزی به نشانه هدیه دادن به ایزد باران و دیو خشکسالی است.

در گذشته، نیاکان ما، سبزه‌های نوروزی را در این روز به صحرا می‌بردند و برای احترام به زمین و گیاه، آن را در آغوش زمین می‌کاشتند. این روز، روزی برای ستایش و دعا برای طلب باران فراوان در سال پیش رو، برای گرامیداشت و پاکیزگی طبیعت و مظاهر آن و زیست بوم مقدس آنان بوده است. چند سالی است که اسم روز سیزده بدر را روز طبیعت گذاشته‌اند؛ اما متأسفانه هر سال بیش از پیش، این روز تبدیل به روزی برای کم‌لطفی نسبت به طبیعت شده است. اگر فردای سیزده بدر، چرخه در شهر و اطراف آن بزنییم، آثار این کم‌لطفی‌ها را حتماً می‌بینیم، چمن‌های له شده، گل‌های کنده شده، شاخه‌های شکسته شده



برای کم کردن فجایعی که رفتار ما با طبیعت به بار می‌آورد، خیلی کارها می‌شود کرد؛ از سیاست‌گذاری‌های دولتی تا وضع قوانین سختگیرانه و بازدارنده‌ای که مردم را مجبور به رعایت آنها کند. اما پیشتر و مهمتر از این‌ها، خودمان هستیم که با کارهای خیلی ساده‌تر می‌توانیم کمی از بار سنگینی که بر دوش این موهبت الهی گذاشته‌ایم، کم کنیم



با کی بریم سفر؟

با این هزینه های میلیونی سفر! باید همسفرهایی را انتخاب کنید که هم پول از جیب تان نرود و هم روح و روان تان آزار نیند و چند جانبه اعصاب تان خرد نشود. بنابراین اولین نکته برای اینکه سفر خوبی داشته باشید، انتخاب همسفر خوب است. این انتخاب هم سخت است و هم آسان، اما وقتی بتوانید هم پا و هم قدم تان را پیدا کنید معنایش این است که برای سفر خوب خیال تان تا حد زیادی راحت است. بنابراین با این افراد همسفر نشوید تا مسافرت شاد و آرامی داشته باشید.

هم قدم و هم پا نیستند

هرچند به نظر می رسد افرادی که از نظر سنی به هم نزدیک ترند، بیشتر هم پا و هم قدم هستند اما همیشه این طور نیست. به قول معروف بعضی افراد، اهل سفر هستند و بعضی دیگر نیستند.

بنابراین برای اینکه از مسافرت لذت ببرید، اول از همه به این نکته دقت کنید که گروهی که قرار است با آنها مسافرت بروید، چقدر هم پا و هم قدم شما هستند. برای اینکه افراد را درست برگزینید، رفتار آنها را در جمع های دوستانه و مهمانی ها مرور کنید. مطمئن باشید به سرعت جواب تان را پیدا خواهید کرد. بنابراین الزاما به سن افراد دقت نکنید و افرادی را که بیشتر در دورهمی ها از حضور و مصاحبت شان لذت برده اید، برای سفر انتخاب کنید.

با بی هدف ها همسفر نشوید

اگر می خواهید چند روز استراحت کنید و دغدغه گرما و سرمای هوا، جای خواب و استراحت راحت، غذای گرم و سالم و در یک کلام تفریح و استراحت به معنی واقعی را نداشته باشید، بدون رزرو جا از منزل حرکت نکنید.

در تعطیلات نوروز به راحتی نمی توانید مکان مناسب پیدا کنید. این نکته به ویژه اگر کودک یا سالمند همراه شماست، بسیار مهم است.

بنابراین با افراد باری به هر جهت و بی برنامه، برنامه سفر نگذارید؛ مگر اینکه شما هم با این شرایط راحت باشید و احساس ناراحتی نکنید.

سطح تفکر و طبقه یکسان

اصلا شوخی نیست؛ این مساله فقط به بحث انتخاب همسر مربوط نمی شود! اگر شما با افرادی همسفر شوید که دیدگاه و ساختار ذهنی شان با شما متفاوت است، اذیت خواهید شد. به این مثال ها دقت کنید؛ تصمیم گرفته اید برای اینکه همسران چند روز استراحت کند، هزینه کرده و وعده ناهار و شام یا یکی از آنها را حتما در رستوران میل کنید اما همسفر شما اعتقادی به این نوع خرج ها ندارد.

این اولین قدم اختلاف نظر بوده و طبیعی است که باید یکی از طرفین حرف دیگری را بپذیرد و این پذیرش سفر را به کام طرفی که برنامه اش تغییر کرده، تلخ خواهد کرد. بنابراین افرادی را برای سفر انتخاب کنید که از دیدگاه تقریبا یکسانی با شما برخوردارند. این بحث اصلا ارتباطی به توان مالی افراد نداشته و مساله ای کاملا فرهنگی است. در یک کلام با هم فرهنگ خودتان سفر بروید.

بطالت را دوست دارند

تعریف بعضی افراد از استراحت و مسافرت، وقت کشی و گذراندن وقت به بطالت است. این افراد احتمالا خوابیدن، وقت گذرانی در لابی هتل، کافی شاپ یا مکان هایی به این شکل به هر حرکت دیگری ترجیح می دهند. اصل در سفر حرکت مفیدی انجام نمی دهند اما طبیعی است که بخش مهمی از هر مسافرتی به بازدید از آثار باستانی و مکان تاریخی، بازدید از مراکز نوساز و جال هر منطقه، خرید، قدم زدن در بازار و مکان های عمومی هر شهر اختصاص دارد.

بنابراین اگر شما اهل سفر با مخلفات آن هستید با فردی که استراحت و مسافرت را در خوابیدن و ماندن در هتل تعریف می کند، سفر نروید. کافی است شما صبح زود بعد از صرف صبحانه، نقشه شهر را دست تان بگیرید و برای بازدید آماده باشید اما همسفرها ترجیح بدهند بعد از صبحانه در لابی هتل یا منزل اقوام بنشینند و چای بنوشند و صحبت کنند! آن وقت چه حالی خواهید داشت؟

وسواسی ها آزار می دهند

وسواس، نوعی اختلال روانی است که فرد ناخواسته به آن دچار می شود. این اختلال روی رفتار فردی و اجتماعی او اثر گذاشته و زندگی را برای خود او و دیگران سخت می کند. اگرچه باید





این بیماری تحت نظر روانپزشک درمان شود اما سفر رفتن با فرد وسواسی هم برای خود شخص و هم برای دیگران آزاردهنده است. به این چند مورد توجه کنید. چنین فردی برای اقامت در هتل یا منزل اقوام، غذاخوردن در منزل اقوام یا رستوران، انتخاب های متعدد از خرید و نوع خرید گرفته تا خوردن یک خوراکی ساده، خود و دیگران را آزار می دهد. بنابراین اگر قرار است چند روز استراحت کنید با فردی که دچار این اختلال است، مسافرت نروید به ویژه اگر شما و خانواده تان افرادی راحت هستید.

با زوج ها سفر نروید

هرقدر هم عاشق شما باشند زندگی جدید را آغاز کرده اند. بنابراین حتی با خانواده خواهر و برادران که ازدواج کرده اند، مسافرت نروید. چرا؟ اگر به تازگی ازدواج کرده باشند، شما مزاحمی هستید که اولین تجربه سفر دوفره آنها را خراب خواهید کرد. برای مثال، شما می خواهید صبح زود بیدار شده



و از گردش و تفریح و بازدید از مناظر دیدنی شهر لذت ببرید اما آنها ترجیح می دهند صبح را دیرتر آغاز کنند.

خواهر یا برادران به دلیل علاقه ای که به شما و البته همسرش دارد، بین این دو رفتار گیر کرده و نمی داند چه کار کند. ممکن است چند سال از ازدواجشان گذشته باشد و اگر شما همراه آنها بروید، به پرستار بچه یا بچه های آنها تبدیل شده یا خودتان به جبران اینکه مبادا آنها باشید، حتی بیش از زمانی که در منزل هستید، کار کنید! بنابراین سفر با زوج ها را فراموش کنید. بهتر است شما هم به تنهایی یا با دوستان تان برای سفر برنامه ریزی کنید.

با اسکروچ حرکت نکنید!

مسافرت هم مانند هر برنامه دیگری هزینه های خودش را دارد. برای اینکه سفر به شما خوش بگذرد، باید برای آن در حد مناسب هزینه کنید. از خرید، خورد و خوراک، بازدید از مکان های تاریخی گرفته تا میل کردن یکی از تنقلات معروف شهر یا کشوری که به آن سفر کرده اید همگی نیاز به صرف هزینه دارد.

اگر تصمیم به سفر گرفته اید حتما باید این هزینه ها را نیز محاسبه کنید. بنابراین با فرد خسیسی که حاضر نیست برای بازدید از موزه، خوردن خوراکی معروف شهر یا کشوری که به آن سفر کرده اید تا خریدهای ساده و کوچک دیگر هزینه کند، مسافرت نروید. این سفر به جز آزار و اذیت و شنیدن کنایه های مختلف مبنی بر اینکه شما فرد ولخرجی هستید،

کمی بی نظمی نیاز دارند تا بتوانند دوباره نظم را بپذیرند.

مسافرت با معناداران به اینترنت، هرگز

کافی است همسفر یا همسفران شما به اینترنت معتاد باشند. آن وقت است که به جای لذت بردن از هم صحبتی با یکدیگر باید هرچه زودتر امکان ارتباط اینترنتی فراهم شود تا همسفران به آرامش برسند! تازه این اولین مرحله ماجراست، بعد از آن دائما درگیر اینترنت بوده و حضور شما اصلا برایش اهمیتی ندارد. البته که حالا امکان برقراری ارتباط اینترنتی در هر لحظه و همه جا برقرار است اما اعتیاد به این ارتباط، سفر با این افراد را سخت می کند. جمعی را در نظر بگیرید که همگی با موبایل، تبلت یا لپ تاپ درگیر هستند و قرار است چند روز را کنار هم باشند و از حضور و هم صحبتی هم لذت ببرند، آیا این مساله امکان پذیر است؟

با خودمحورها سفر نروید

این افراد هیچ کس غیر از خودشان را نمی بینند. در سفرهای گروهی باید افراد کمی از «من» بودن دست بردارند و تا حدی که به آزادی شان ضربه وارد نشود، با دیگران همراه شوند. دوستان خودمحور اصلا توجهی به این نکته ندارند. زمانی که همه در تدارک ناهار ظهر هستند، هدفون شان را در گوش شان گذاشته و برای پیاده روی پیش از ناهار اقدام می کنند! به این ترتیب دست به سیاه و سفید نمی زنند. دور این افراد خط بزرگی بکشید و با آنها همسفر نشوید. باور کنید با هر بار دیدن رفتار این افراد در سفر خودتان را سرزنش خواهید کرد.

چیز دیگری برای تان نخواهد داشت. در سفر، دور فرد خسیس را خط بکشید، مگر اینکه شما هم خسیس باشید!

برون گرا با درون گرا هرگز

اگر اهل شیطنت، شوخی، گپ و گفت و خلاصه همه ویژگی های یک فرد برون گرا هستید به هیچ وجه برای مسافرت سراغ افراد درون گرا که هر یک ساعت یک بار از زبان شان به زور بله یا نه می شنوید، نروید. اگر قرار باشد با فردی افرادی همسفر شوید که در مقابل هر شش جمله ای که می گوید یا هر سه لطیفه ای که تعریف می کنید یک لبخند نصفه نیمه تحویل بگیرید، چطور می خواهید یک مسافرت حداقل دو، سه روزه را تحمل کنید؟ باور کنید که سفر به کام تان تلخ می شود و تازه شما را فردی پر حرف و غیرعادی هم تصور می کنند! بنابراین با هم تیپ خودتان همسفر شوید.

با معلم ها سفر نروید

چند روز قرار است فارغ از همه بگیر و ببندهای این دنیا، همه خط کشی ها و محدوده ها و زمان بندی های سال، برای خودتان زندگی کنید و خوش بگذرانید. درست است که بی نظمی در هر شرايطی رفتار خوبی نیست اما اگر قرار باشد در سفر هم مانند خانه سر ساعت هفت صبح صبحانه بخورید و سر ساعت ۱۲ ناهار و ساعت ۱۰ شب هم بخوابید پس چرا مسافرت آمده اید تا حال و هوای تان عوض شود؟

بنابراین سعی کنید با افرادی که اصطلاحات معلم اخلاق هستند و بابت هر ۱۰ دقیقه دیرشدن وقت قانونی! هرچیزی پشت چشم نازک کرده یا جمله معترضانه می گویند، مسافرت نروید. بخشی از لذت سفر بسته به جا به جا شدن زمان های همیشگی زندگی و تغییر شرایط است. جسم و روان گاهی به



پیامک

نشریه «زندگی نو» از آغاز انتشار تا به امروز در تلاش برای پیوندی نزدیک با بازنشتگان به عنوان مخاطبان اصلی خود بوده است. ناکفته پیداست که انتشار نشریه ای کارآمد و اثر گذار پیامد ارتباطی دوسویه است. از این رو با دعوت از بازنشتگان صاحب قلم، ذوق آنان را به مدد می طلبیم و بار دیگر یادآور می شویم در غنای آنچه که برای آن هاست سهیم شوند. ضمن قدردانی از همکاران گرانقدر بازنشته به اطلاع می رسانیم راه های ارتباطی نشریه عبارت است از:

نشانی: تهران، خیابان استاد نجات الهی بالاتر از خیابان صرمی. پلاک ۱۰۰
تلفن: ۶۱۶۳۳۳۰۲
فکس: ۶۱۶۳۳۰۵۱
کدپستی: ۱۵۹۸۶۶۸۸۱۳
@oipf.ir

zendegieno@oipf.ir

حرف پایانی سال

در مدارا، فزونی و برکت است، و هر کس از مدارا محروم باشد، از خیر، محروم شده است.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله



ویژه ارسال برای فرزندان

مے، دانے؟ این، بہارہا فقط مے، آئند آغازشان، اما با آمدن، توست! عیدت مبارک

برای ارسال به دوستان و سایرین

نوروز، نماد جاودانِ نو شدن است تجدید جوانیِ جهانِ کهن است زمین ها همه خوب تر که هر نو شدنش یادآور نام پاک ایرانِ من است.

خدا ما

تقدیر خوبان را آنگونه زیبا بنویس که جز لبخند آنها چیز دیگری نبینیم
عید نوروز مبارک

جدول

افقی :

۱- ستون آغازین نشریه- به گرمابه رفتن ۲- خیمه صحرانشین- برابر و یکسان- پیشوا ۳- پول کشور ایتالیا- دورمای که با آن زندگی نو آغاز می شود - جوانمرد ۴- اشاره به دور- آزمندی- خاطر- چه وقت؟- رمق آخر ۵- پرندهای از تیره زاغ-ها- اندک اندک ۶- حیرت- سازنده ساختمان- قسمتی از پا- همیشه همراه نفت خام است ۷- ترکیبی مشتق از آمونیاک که از طریق جایگزینی یک یا چند اتم هیدروژن توسط رادیکال های هیدروکربنی به دست می آید- لاشه جانور- سرزمین ۸- شتاکر- مور چه کوچک- رختشوی ۹- استاد و زیر دست- از مصالح و مواد مصرفی در حفاری و تعمیر چاه های نفت و گاز- فروشنده ۱۰- رها و آزاد- درخت مخروطی شکلی که همیشه سبز است- شفت- میان ۱۱- فریفتن- درود ۱۲- بله به زبان اوپکی ها- من و تو - خالص - آب صفر درجه- ناراست ۱۳- گذرگاه- عبادت کردن - خزنه گزنه ۱۴- کوره نان پزی- مصونیت- بزرگ ۱۵- کاغذی که بر از خبر است- شیر خدا.

عمودی :

۱- تهیدست و فقیر- یک هزارم متر ۲- سنت و روش- هم-سن- آشی هفت سین ۳- چوبه اعدام- چندین نوشته که بالای در یا دیوار عمارت بر روی سنگ یا کاشی نقش بسته باشد- مقابل شب ۴- رود آرام- لنگ میزند- از میداین مهم گازی کشور- اندوه و غصه- رودی در فرانسه ۵- ابر- واردات فراورده از یک نقطه مرزی برای مصرف در داخل کشور درقبال صدور همسان آن از مرز خروجی دیگر ۶- ضمیر مؤدبانه- گوسفند- خانه- اهلی و مطیع ۷- آرام یافتن- بایگانی- خرید غیر نقدی ۸- ورم- بعد اول- پایان و عاقبت ۹- ظرف- وسیله‌ای برای ردیابی کشتی و هواپیما- بصیر ۱۰- آقا- پیشه- بدشگون- بشقاب بزرگ ۱۱- معادل سه کیلو- نرم ۱۲- نخستین شهید کربلا- سراسرلسه اعداد- جای بازگشت- کلمه درد- پسوند شباهت ۱۳- ماه پاییزی- فلزی نقره‌ای رنگ و سبک وزن- قصه شعرگونه عامیانه ۱۴- ماه پر باران- هاون- نام بهترین ورزشکار قرن بیستم به انتخاب کمیته بین المللی المپیک که ۴ بار مدال طلای پرش طول المپیک را دریافت کرده است ۱۵- قوی و پر زور- نهادهی مردم- برای بیان آن چه شما خواسته اید.

A 15x15 grid with a repeating pattern of a flame icon in the top-left corner of every second square, forming a diagonal band across the grid.

سودو کو

		1		5	7	8		
8					6		2	5
5								
				7		9	3	1
6		8		2		5		4
3	7	9		1				
								7
7	8		4					2
		4	7	3		1		

حل جدول و سودو کو

3	3	1	9	7	8	7	4	6	5
2	6	7	1	5	9	9	3	8	8
8	9	9	2	6	3	5	7	1	1
3	5	2	9	1	9	6	8	7	7
9	8	9	6	2	7	3	1	5	1
1	7	6	3	8	5	2	9	9	1
6	1	5	7	3	2	8	9	9	1
9	2	8	5	9	1	7	6	3	1
7	9	3	8	9	6	1	5	2	2

[illegible]