

## در ماه مادر و معلم بخوانید

- ۲ ..... باغبانان بهشت
- ۳ ..... در فضیلت سوره زخرف
- ۴ ..... مدرسه دنیا
- ۵ ..... ایمان تازه زمین
- ۷ ..... مهر بلند بیکران
- ۹ ..... زندگی خروسی یک عقاب
- ۱۱ ..... میانبرهای کسب انرژی
- ۱۴ ..... درس ایمان می‌دهی
- ۱۵ ..... روبوسی و تشکر
- ۱۷ ..... بازی زندگی
- ۲۰ ..... در خدمت غیوران مین
- ۲۲ ..... از محضر دانشمندان
- ۲۴ ..... کلمات گلی
- ۲۵ ..... عوامل ضد جوانی
- ۲۸ ..... شگردهای کدبانو
- ۲۹ ..... سبزی خوردن
- ۳۱ ..... رابطه شوره و دلشوره
- ۳۳ ..... شوخی با بزرگان

## باغبانان بهشت

بهشت پر از گل بود، گل‌هایی که یکی از یکی زیباتر، خوشبوتر و چشم‌نوازتر بودند. این گل‌ها با همه جذابیت و دلنوازی نیاز به حامی و باغبان داشتند. خداوند دو باغبان مهربان و دلسوز را برای گل‌های بهشت آفرید. یکی از آن دو را «مادر» نامید و دیگری را «معلم». خداوند این دو باغبان را به عنوان معجزه‌های بهشتی به انسان‌های زمینی هدیه کرد و در دفتر زرین گفت‌وگوهایش با بندگان، بارها تأکید کرد که قدر این دو نعمت برتر از قیمت را بدانند و حق امانت را رعایت کنند تا هنگامی که فرزندان آدم در پیشگاه حسابرس یگانه حاضر می‌شوند و کارنامه خود را مشاهده می‌کنند، در پاسخ به پرسش مربوط به ادای حق مادر و اندوختن دانش در نمانند و بتوانند از کردار خود دفاع کنند.

گرچه مادری و معلمی، در ظاهر دو مسئولیت جدا از یکدیگر به نظر می‌رسد اما مادر از نخستین لحظه تولد کودک، وظیفه مقدس معلمی را همراه با لذت شیرین مادری تجربه می‌کند. آنچه کودک

فرا می‌گیرد، از نگاه کردن به سیمای نورانی مادر و پدر گرفته تا لب‌گشودن به لبخند معصومانه و بیان نام پر شکوه مادر و پدر و ایستادن و قدم برداشتن، همه و همه نشانه‌هایی از رسالت آموزگاری مادران است.

از سوی دیگر، معلمی که می‌خواهد ذهن تشنه کودکان دل‌بند جامعه را با جرعه‌هایی از چشمه‌های دانش سیراب کند، در ابتدا باید مهری همچون مهر مادر در عمق جان‌ش وجود داشته باشد، سپس در رفتار و کلامش آشکار شود تا علمی که به شاگردانش هدیه می‌دهد، مانند نقشی بر سنگ ارزشمند وجود آنان حک شود. میلاد معلم مادران و مادر معلمان، استاد مکتب خدمت به ولایت، خورشید فروزان آسمان و زمین، بانوی مهر و پاکی و مروارید اهل بیت رسالت بر همگان مبارک.

«سپیدار»

## در فضیلت سوره زخرف

در حدیثی از پیامبر اکرم (عَلَيْهِ السَّلَامُ) آمده است: «کسی که سوره زخرف را تلاوت کند، از کسانی است که روز قیامت اینگونه به آنان خطاب می‌شود: ای بندگان من! امروز نه ترسی بر شما است

و نه غمی بدون حساب وارد بهشت شوید.»  
از امام باقر (علیه السلام) منقول است: «هر که بر قرائت سوره «حم»  
زخرف مداومت کند، خدا او را در قبر از جانوران زمین و از فشار  
قبر ایمن می گرداند و چون او را به مقام حساب بیاورند، آن سوره  
بیاید و به امر الهی او را داخل بهشت ببرد.»

### مدرسه دنیا

باز هم به امتحان فکر می کردم. به دنیا که مدرسه و به زندگی که  
سالن بزرگ امتحان است. می خواستم، ببینم خودت در باره  
امتحان چطور سخن می گویی. گشتم و چند آیه از قرآن را هم  
پیدا کردم. به عنوان مثال در سوره آل عمران، آیه ۱۷۹، آنجا که  
گفته‌ای: «خدا قصد ندارد شما مؤمنان را به این حال که الآن  
هستید رها کند. او می خواهد امتحان تان کند تا ناپاک را از پاک  
جدا کند.»

باز در همین سوره آیه ۱۸۶ آنجا که گفته‌ای: «شما را به مال و  
جان امتحان خواهند کرد. اگر شکیبایی کنید و پرهیزکار باشید،  
نشان قدرت اراده شماست.»

**خدایا! حسی به من می‌گوید وقتی تو ما را امتحان می‌کنی، پس حواست به ما هست و مواظب ما هستی یعنی رهایمان نکرده‌ای. همه اینها هم یعنی این که ما برایت مهم هستیم و این خیلی ارزش دارد. تو آدم‌ها را امتحان می‌کنی تا هر کس را به خودش معرفی کنی. امتحان‌ها به ما نشان می‌دهد که کاسه صبر هر کس چقدر جا دارد یا این که آن کس که در وجود ما مخفی شده، در واقع چه کسی است؟ چه شکلی دارد؟ چقدر راست و چقدر دروغ می‌گوید و یا ما را فریب می‌دهد؟ هر کس در نهایت امتحانش را به شکلی می‌دهد اما چگونه امتحان دادن مهم است. زندگی یعنی همین جواب‌هایی که به سؤال‌های تو می‌دهیم.**

«عرفان نظر آهاری»

## **ایمان تازه زمین**

زمین سردش بود، ایمانش را از دست داده بود. نه دانه از دلش سر برمی‌آورد و نه پرنده‌ای روی شانه‌هایش آواز می‌خواند. قلبش از ناامیدی یخ‌زده بود و دست‌هایش در انجماد تردید مانده بود. خدا به زمین گفت: ایمان بیاور تا دوباره گرم شوی اما زمین شک کرده بود، به آفتاب شک کرده بود، به درخت و پرنده شک

کرده بود. شک و تردید، بزرگ‌ترین خطر برای به دست آوردن دوباره ایمان است. خدا گفت: به یاد می‌آوری ایمان سال پیشات را که چگونه به پختگی رسید؟ تابستان شد، تو داغ و پر شور بودی. کم کم از آن شور و بلوغ به معرفت رسیدی، نام آن معرفت زیبا را «پاییز» گذاشتیم. من به تو گفتم پس از هر معرفتی، معرفت دیگری است. از تو پرسیدم آیا می‌خواهی تا ابد به همین معرفت بسنده کنی؟ تو بی‌قرار معرفت دیگر بودی و آن‌گاه به یادت آوردم که معرفت‌های دیگر، هر یک به دنبالش هزار رنج دیگر است و تو برای معرفتی نو به ایمانی نو محتاجی. میان این دو فاصله‌ای تلخ و سرد است یعنی زمستان. فاصله‌ای که در آن باید خلوت و تأمل را به تجربه بنشینی و تو پذیرفتی.

حال وقت آن است که از زمستان خود به در آیی و دوباره ایمان بیاوری زیرا ماندن در سکوت و سنگینی، رسم ایمان نیست. ایمان شکفتن و شور و شادمانی است، ایمان زندگی است پس ایمان بیاور! و زمین ایمان آورد و جهان گرم شد. نام ایمان تازه زمین «بهار» بود.

## مهر بلند بیکران

مادر ای مهر بلند بیکران

ای فراتر از دل و بهتر ز جان

ای بهار آرزوها با تو سبز

در خزان دوستی، تنها تو سبز

دامنت مهد بزرگی‌های من

هستی من ، عشق من، دنیای من

رحمت بی انتهای داوری

خاستگاه عشق پاکی، مادری

سایه لطف خدایی بر سرم

جاودان باش، ای گرامی مادرم

یاد باد آن روزهای کودکی

با تو ای مشکل گشای کودکی

زنده بودن را به من آموختی

تا مرا روشن کنی، خود سوختی

دست تو دست نوازش بود و ناز

ناتوانی‌های جان را چاره ساز

بر سر بالین من شب تا سحر  
می‌نشستی دیدگان از عشق تر  
تا به چشم من نشانی خواب را  
رام سازی کودک بی‌تاب را  
از دل من تیرگی برداشتی  
نور را در جان من انباشتی  
بر زبانم هر کلامی می‌نشست  
داشت در آن، سایه لطف تو دست  
اینک ای والاترین رازحیات  
ای نشان احترام کائنات  
ای گل دل‌بستگی‌های وجود  
یادگار از خستگی‌های وجود  
مهربانی جلوه دامان توست  
زندگی گوی دمِ چوگان توست  
آفرینش با تو آرامش گرفت  
عشق با عشق تو پردازش گرفت



**با صفایت رمز پاکی شد درست**

**هرچه خوبی هست اینک مال توست**

**با رضای تو بهشت آمد به دست**

**رشته مهر تو را نتوان گسست**

«محمد روحانی، نجوا کاشانی»

## **زندگی خروسی یک عقاب**

کوه بلندی بود که لانه عقابی با چهار تخم بر بلندای آن قرار داشت. یک روز زلزله‌ای کوه را به لرزه درآورد و باعث شد یکی از تخم‌ها از دامنه کوه به پایین بلغزد. برحسب اتفاق، آن تخم به مزرعه‌ای رسید که پر از مرغ و خروس بود. مرغ و خروس‌ها می‌دانستند باید از این تخم مراقبت کنند. بالاخره مرغ پیری داوطلب شد تا روی آن بنشیند و آن را گرم نگه دارد تا جوجه به دنیا بیاید.

یک روز تخم شکست و جوجه عقاب از آن بیرون آمد. جوجه عقاب مانند سایر جوجه‌ها پرورش یافت و طولی نکشید که جوجه عقاب باور کرد چیزی جز یک جوجه خروس نیست. او زندگی و

خانواده‌اش را دوست داشت اما چیزی از درون او فریاد می‌زد که تو بیش از این هستی.

یک روز که داشت در مزرعه بازی می‌کرد، متوجه چند عقاب شد که در آسمان اوج می‌گرفتند و پرواز می‌کردند. عقاب کوچک آهی کشید و گفت: ای کاش من هم می‌توانستم مانند آنها پرواز کنم. مرغ و خروس‌ها به او خندیدند و گفتند: تو خروسی و یک خروس هرگز نمی‌تواند بپرد. عقاب همچنان به خانواده واقعی‌اش که در آسمان پرواز می‌کردند، خیره شده بود و در آرزوی پرواز به سر می‌برد. هر موقع که عقاب از رؤیایش سخن می‌گفت، به او می‌گفتند: رؤیای تو به حقیقت نمی‌پیوندد. عقاب کم کم باور کرد که چنین است.

بعد از مدتی او دیگر به پرواز فکر نکرد و مانند یک خروس به زندگی ادامه داد و بعد از سال‌ها زندگی خروسی، از دنیا رفت. تو همانی که می‌اندیشی، هر گاه به این اندیشیدی که تو یک عقابی، به دنبال رؤیاهایت برو و به حرف مرغ و خروس‌های اطرافت فکر نکن.

«راه موفقیت»

## میانبرهای کسب انرژی

اگر می‌خواهید همواره پر انرژی و هشیار باشید، این توصیه‌های ساده و کاربردی را جدی بگیرید:

\* برای احساس طراوت، جوراب خود را مرتب عوض کنید یک جفت جوراب اضافی با خود به محل کار ببرید و در میان روز جورابتان را عوض کنید. از احساس شادابی که به شما دست می‌دهد، شگفت زده خواهید شد. این ترفند بخصوص به درد روزهایی می‌خورد که زیاد پیاده‌روی می‌کنید.

\* لباس‌های رنگ روشن بپوشید اگر لباس‌های روشن و شاد بپوشید، روحیه‌تان تقویت می‌شود و انرژی‌تان بالا می‌رود.

\* مراقب باورها و افکارتان باشید اگر اجازه بدهید اتفاقات ناخوشایند روزمره، شما را ناامید کنند، احساس خستگی و فرسودگی خواهید کرد. مراقب افکارتان باشید و مطمئن شوید که منفی‌بافی نمی‌کنید. یک نگرش خوشبینانه به زندگی، می‌تواند انرژی شما را در اوج نگه دارد.

\* احساسات خود را مورد ارزیابی قرار دهید استرس، افسردگی

و دیگر احساسات منفی می‌توانند تأثیر جدی بر سطح انرژی شما داشته باشند. خستگی شما ممکن است تا حد زیادی به وضعیت روحی‌تان مربوط باشد پس برای کنار آمدن با احساسات خود وقت بگذارید و در صورت لزوم تقاضای کمک کنید.

\* کمی از وزن خود را کم کنید داشتن اضافه وزن بر وضعیت جسمانی و انرژی شما تأثیر زیادی دارد پس به تدریج وزن اضافی خود را کاهش دهید. برای کاهش وزن می‌توانید ورزش کنید، آب بنوشید و کمتر قند مصرف کنید تا تأثیر مثبتی بر سطح انرژی خود بگذارید.

\* موضوعی برای انتظار کشیدن پیدا کنید امید و انتظار، انگیزه‌های فوق‌العاده هستند.

\* از هدر دهندگان انرژی دوری کنید آنها همیشه چیزی دارند که از آن شکایت کنند یا مشکلی که باید حل شود. با شنیدن صحبت‌های این افراد و توجه به آنها انرژی خود را هدر می‌دهید.  
\* درباره کاری که دوست دارید، حتی در چند دقیقه صحبت کنید ذهن شما با گفت‌وگو و انجام کار مورد علاقه‌تان به کار می‌افتد.

**\* از قوز کردن خودداری کنید خم شدن روی میز کار، هیچ تأثیری در هشیار ماندن شما ندارد. نشستن پشت میز با یک وضعیت دوستانه و راحت می‌تواند شما را هشیار و آماده کار کند.**

**\* چیز جدیدی را امتحان کنید عادت کردن به یک برنامه مشخص، روز شما را ملال آور می‌کند و انرژی‌تان را می‌گیرد. همه چیز را تغییر دهید، چیزهای جدید را امتحان کنید و برای انگیزه دادن به زندگی خود تجارب جدید کسب کنید.**

**\* یک کار ناتمام را به پایان برسانید هیچ چیز خسته کننده‌تر از به تأخیر انداختن یک کار ناتمام نیست. کار را تمام کنید. آیا کاری دارید که از نظر روحی شما را تحت فشار قرار داده باشد؟ فقط انجامش دهید و این بار را از روی دوش خود بردارید.**

**\* خوش‌پوش باشید داشتن احساس خوب نسبت به خودتان تأثیر معجزه آسایی در کسب انرژی شما دارد. وقتی سر کار می‌روید، کمی بیشتر به خودتان برسید زیرا شنیدن تعریف و تمجید از سوی همکاران به شما احساس بهتری می‌دهد و از شما یک فرد پر انرژی خواهد ساخت.**

**«سولماز فروتن»**

**درس ایمان می دهی**

**بوی گل، بوی بهاران می دهی**

**مثل شبنم بوی باران می دهی**

**آبی هستی مثل آرامش به من**

**درس خوبی، درس ایمان می دهی**

**یک بغل لبخند با یک فرفره**

**دست ما گل های خندان می دهی**

**تو به من با لحن خوب کودکی**

**یاد ایام دبستان می دهی**

**یاد ژاله، یاد گل های غریب**

**مانده در اندوه گلدان می دهی**

**روز باران و کتاب گم شده**

**یاد کبرای پریشان می دهی**

**بوی خوبی، بوی بودن، بوی مهر**

**بوی لطف خاله مرجان می دهی**

**آب، بابا، نان ندارد دست تو**

**خالی اما تو به من جان می دهی**

**خوب می‌دانم اگر دارا شوی**

**به تمام کودکان نان می‌دهی**

**آشنای تشنگی‌های زمین**

**تو به شب‌نم، چشم‌گریبان می‌دهی**

**در جهانی خالی از مهر و صفا**

**بوی بخشش، بوی احسان می‌دهی**

**برگ‌ها گر تر شد از اشک یتیم**

**دفتری از جنس باران می‌دهی**

**میرزای کوچک قلب منی**

**بوی جنگل‌های گیلان می‌دهی**

**میهن خود را کنیم آباد را**

**یاد فرزندان ایران می‌دهی**

**«اعظم سبحانی»**

**روبوسی و تشکر**

**◀ بدیهی است، اعضای خانواده و بستگان محرمی را که**

**دوست‌شان داریم، می‌بوسیم؛ اما گاهی فردی را که مدت‌ها**

**ندیده‌ایم یا رویداد شیرین مانند ازدواج، تولد فرزند یا موفقیت در**

تحصیل و شغل برایش پیش آمده یا عزیزی را از دست داده، برای نشان دادن محبت یا همدردی می‌بوسیم. آداب روبوسی در ایران باید با شئون دینی تطابق کامل داشته باشد.

◀ برای ادای احترام می‌توان دست شخص مقابل را بوسید. این کار درباره استاد، پدر و مادر و بزرگان، امری شایسته است اما بوسیدن دست همه افراد کاری شایسته نیست.

◀ واژه «خداحافظ» از سوی همه افراد در هنگام وداع بیان می‌شود؛ اما عبارت «به امید دیدار» را فقط به کسی می‌گویند که امید دارند، دوباره او را ببینند. گاهی هم می‌توان از عبارت «موفق باشید» استفاده کرد.

◀ کلمه «لطفاً» را به شخصی می‌گویند که تقاضایی از او کرده باشند برای مثل ساعت را بپرسند یا نشانی جایی را بگیرند یا وسیله‌ای از او بخواهند و بعد از بیان این واژه، کلمه «متشکرم» هم به کار برده می‌شود البته در صورتی که شخص مقابل، تقاضای فرد را انجام دهد.

◀ عبارت «خواهش می‌کنم» زمانی به کار برده می‌شود که طرف



مقابل شما بخواهد جواب تشکر شما را بدهد. در این صورت می‌گوید «خواهش می‌کنم، این که کاری نبود.»

◀ عبارت «معذرت می‌خواهم» را زمانی به کار می‌برند که ناخواسته به طرف مقابل از نظر جسمی یا روحی آزار رسانده باشند به عنوان مثال، وقتی پای کسی را لگد کردیم یا کسی را هل دادیم.

◀ کلمه «متشکرم» به معنای آن است که کسی برای ما کاری انجام داده و آن کار بر ما اثر خوبی بجا گذاشته است. برای همین باید از کسانی که خدمتی به ما ارائه می‌دهند مثل نانوا، راننده تاکسی یا کسی که جایش را در اتوبوس به ما داده تشکر کنیم.

«لیلا پور نعمتی و حمیدرضا غیوری»

## بازی زندگی

ژاپنی‌ها عاشق ماهی تازه هستند اما سال‌هاست که آب‌های اطراف ژاپن، ماهی تازه ندارد. بنابراین برای غذا رساندن به جمعیت ژاپن، قایق‌های ماهیگیری بزرگ‌تر شدند و مسافت‌های دورتری را می‌پیمودند. هرچه ماهیگیران مسافت طولانی‌تری را طی می‌کردند، به همان میزان آوردن ماهی تازه بیشتر طول

می کشید. اگر سفر بیش از چند روز طول می کشید، ماهی ها دیگر تازه نبودند و ژاپنی ها مزه ماهی غیر تازه را دوست نداشتند. برای حل این مشکل، شرکت های ماهیگیری فریزرهای در قایق ها تعبیه کردند. فریزرها این امکان را برای قایق ها و ماهیگیران ایجاد کردند که دورتر بروند و مدت زمان طولانی تری را برای جمع آوری ماهی تازه روی آب بمانند.

ژاپنی ها متوجه تفاوت مزه ماهی تازه و ماهی منجمد شدند و مزه ماهی یخزده را دوست نداشتند. بنا براین شرکت های ماهیگیری، مخازن آب را در قایق ها کار گذاشتند و ماهی ها را در آن نگهداری کردند. ماهی ها پس از کمی تقلا در مخازن، آرام می شدند و حرکت نمی کردند. آنها خسته و بی رمق، اما زنده بودند. ماهی ها روزهای متمادی حرکت نکرده و مزه ماهی تازه را از دست داده بودند. باز هم ژاپنی ها مزه ماهی تازه را نسبت به ماهی بی حال و تنبل ترجیح می دادند. شرکت های ماهیگیری ناچار بودند این مسأله را به نحوی حل کنند. فکر می کنید آنها چطور می توانستند ماهی تازه برای مردم خود تهیه کنند؟

انسان‌ها وقتی به اهدافشان می‌رسند مثل یافتن یک شریک زندگی مناسب، موفقیت شغلی، پرداخت بدهی‌ها یا هر چیز دیگر، شور و احساسات اولیه خویش را از دست می‌دهند و دیگر به سخت کار کردن تمایل ندارند لذا سست می‌شوند. شاید شما هم این ماجرا را درباره برندگان جوایز بخت آزمایی که پول خود را به راحتی از دست دادند، کسانی که ثروت زیادی به ارث برده و هرگز تا پایان زندگی فرد موفق نشده‌اند و ملاکین بزرگی که بر اثر کسالت و تنبلی، تسلیم مواد مخدر شده‌اند، شنیده و دیده‌اید. از طرف دیگر، انسان هر اندازه باهوش‌تر، مصمم‌تر و باکفایت‌تر باشد، از حل مسأله بیشتر لذت می‌برد. پس اگر به اندازه کافی مبارزه کنید و به طور پیوسته در چالش‌ها پیروز شوید، خوشبخت و خوشحال خواهید شد.

حالا ببینیم ژاپنی‌ها چگونه ماهی‌ها را تازه نگه می‌دارند. شرکت‌های ماهیگیری ژاپن هنوز هم برای نگه داشتن ماهی تازه، از مخازن نگهداری ماهی در قایق استفاده می‌کنند اما حالا آنها داخل هر مخزن، یک کوسه کوچک می‌اندازند. کوسه چند ماهی را می‌خورد. بیشتر ماهی‌ها تازه و سرزنده به مقصد می‌رسند زیرا حالا ماهی‌ها برای زنده بودن تقلا می‌کنند.

به شما توصیه می‌کنیم به جای دوری کردن از مشکلات، به قلب مشکلات بروید و از بازی‌های زندگی لذت ببرید. اگر مشکلاتتان بیش از حد بزرگ و بی‌شمار هستند، برای مقابله با آنها به تلاش زیاد نیاز دارید، تسلیم نشوید. احساس ضعف، شما را خسته می‌کند. به جای تسلیم شدن، مشکل را تشخیص دهید. عزم‌تان را جزم کنید، اطلاع بیشتر کسب کنید و از دیگران بیشتر کمک بگیرید. اگر به اهداف کنونی خود دست یافتید، اهداف بزرگ‌تری برای خود تعیین کنید. زمانی که نیازهای خود و خانواده‌تان را برطرف کردید، برای حل مشکلات گروه، جامعه و حتی نوع بشر اقدام کنید. پس از کسب موفقیت، آرام نگیرید. شما مهارت‌هایی دارید که می‌توانید با آنها دنیا را تغییر دهید. کنار دست‌تان یک کوسه نگه دارید و ببینید تا کجا می‌توانید پیش بروید.

«ترجمه زهره زاهدی»

## در خدمت غیوران میهن

غار آبی سهولان این غار در ۳۵ کیلومتری مهاباد و در جاده مهاباد بوکان قرار دارد. چند حوضچه بزرگ غار توسط دالان‌های آبی به هم متصل شده‌اند و یکی از زیباترین غارهای طبیعی ایران

را به وجود آورده‌اند. داخل غار دارای آب زلالی است و دیوارهای آن با صخره‌های آهکی پوشانده شده است. این غار به زبان محلی «لونه کوتر» یا لانه کبوتر معروف است. دلیل این نامگذاری، انبوه کبوترانی است که در درون غار لانه دارند و علاوه بر کبوتر، زنبورهای عسل نیز کندوهای در آن ساخته‌اند.

کلیسای ننه مریم این کلیسا در خیابان قدر در ارومیه واقع شده و امروز به نام «کلیسای شرق آشور» معروف است. قدمت این بنا به دوره ساسانیان می‌رسد و دارای قرینه‌سازی‌های زیباست. مورخان اعتقاد دارند این بنا در گذشته دور، یکی از آتشکده‌های معروف زرتشتی بوده که بعدها محل دفن مبلغان مسیح می‌شود. کلیسای ننه مریم، صحن نسبتاً بزرگی دارد و شکل‌های ناهمگون آن به دلیل مرمت‌های مکرری است که در آن صورت گرفته است.

دروازه سنگی این دروازه که در جنوب بازار قدیمی خوی قرار دارد، معبر شهر و حصاری دفاعی بوده است. با توجه به سبک معماری به نظر می‌رسد؛ این مجموعه در دوره قاجار ساخته شده باشد. دروازه که مستقیم به بازار باز می‌شود، دارای مصالح آجر و

سنگ‌های سیاه و سفید است و زیبایی خاص دارد. در طرفین سردر ورودی دروازه، نقش دو شیر نیز حجاری شده است.

«مسعود سنوبری»

## از محضر دانشمندان

♣ بی‌خوابی، سریع‌تر از بی‌غذایی موجب مرگ انسان می‌شود.  
♣ هر فرد به طور متوسط یک سوم عمر خود را در خواب می‌گذراند.

♣ کادمیم فلزی سمی است که در ساخت باتری‌های خشک کاربرد دارد.

♣ گالیم در دمای ۳۰ درجه مایع می‌شود.

♣ اکسید کروم در ساخت نوار کاست و فیلم ویدئو استفاده می‌شود.

♣ لیتیم در جامد کردن روغن‌های صنعتی کاربرد دارد.

♣ رادیم گران‌ترین فلز است.

♣ رادار مخفف یک جمله است به معنای آشکارسازی و فاصله‌یابی به کمک امواج رادیویی.

♣ آب داغ زودتر از آب سرد یخ می‌زند.

- ❖ خنده موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.
- ❖ بدن زنان زودتر از مردان یخ می‌زند.
- ❖ استفاده از بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ای موجب ناتوانی جوانان در ارتباط مناسب با دوستان و اطرافیان شان می‌شود.
- ❖ مصرف بادام مانع از افزایش وزن و بالا رفتن کلسترول می‌شود و از بسیاری بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.
- ❖ کبد چرب، شایع‌ترین بیماری کبدی در کشور است. این بیماری عامل نارسایی کبد نیست. مبتلایان به بیماری کبد چرب، اغلب بر اثر سگته قلبی از دنیا می‌روند.
- ❖ کلاغ، عقاب و دارکوب باهوش‌ترین پرندگان هستند.
- ❖ علت چشمک زدن ستارگان، جو زمین است نه خود ستاره.
- ❖ زیردریایی‌ها را با الهام از کوسه ساخته‌اند.
- ❖ دستگاه تنفس کروکودیل به گونه‌ای است که می‌تواند یک ساعت بدون تنفس در زیر آب بماند.
- ❖ گنجشک ۳۵۰۰ پر در بدنش دارد که با کمک آنها می‌تواند در سردترین روزها هم حرارت بدنش را به ۴۱ درجه برساند.

❦ مورچه بولداگ سیاه در استرالیا با گاز گرفتن انسان می‌تواند او را از پا در آورد.

❦ کوسه فاصله دورتر از ۵ متر را به هیچ وجه نمی‌بیند؛ اما بو را از فاصله ۵۰ کیلومتری حس می‌کند.

«گردآوری: ایران پرنده»

## کلمات گلی

- \* پرنده کاغذی، بهار کوکی را در منقار داشت.
- \* گل کاغذی، خط بهار را نمی‌خواند.
- \* قطره باران آن چنان با زمین تصادف کرد که به محل تولدش برگشت.
- \* سکوت، با خودش حرف می‌زند.
- \* قطرات باران، رنگین کمان را سیراب کردند.
- \* در روزهای ابری، خورشید استراحت می‌کند.
- \* مرغابی، سر خودش را زیر آب می‌کند.
- \* سکوت، دروغ نمی‌گوید.
- \* عاشق بادی هستم که کلاه‌برداری نمی‌کند.
- \* نشستن، کمر ایستادن را خم می‌کند.



- \* دایره به تنهایی گردهمایی می‌کند.
- \* پیری آن‌چنان کمرم را خم کرده که آسان‌ترین کار برایم بستن بند کفش است.
- \* پروانه کاغذی، روی گل مصنوعی نشست.
- \* باد بین کودک و بادبادکش جدایی افکند.
- \* سکوت، از بی‌حوصلگی فریاد کشید.
- \* درختان پاییزی، عصای پیری بهار هستند.
- \* حباب، قطره باران متکبر است.
- \* بهار در پاییز پیر می‌شود.

«پرویز شاپور»

## عوامل ضد جوانی

برخی عوامل در زندگی همه ما وجود دارند که دشمن جوانی هستند. وظیفه ما این است که با شناخت دقیق از این عوامل، برای جلوگیری از فعالیت آنها که پیری ما را به دنبال دارد بکوشیم.

◀ شغل: در حالی که هر شخص در شغلی مشغول به کار و برای جامعه مفید و مؤثر است اما همین شغل به طور غیر مستقیم موجب تضعیف و رکود تدریجی قوای بدن فرد می‌شود. بر اساس تحقیقات

دانشمندان، کار، منبع اصلی استرس و در نتیجه بیماری‌های قلبی و تحلیل سلول‌ها است. به علاوه صرف وقت زیاد در محل کار به معنی کاهش وقت برای فعالیت‌های مفیدی مثل ورزش، تهیه و مصرف غذاهای سالم و خواب کافی است. برای کاهش این آسیب‌ها باید ساعات کاری خود را کاهش و بخشی از ساعات عصر و تعطیلات آخر هفته را به فعالیت‌های مفید اختصاص داد.

◀ صابون: ممکن است، تصور کنید صابون، بهترین دوست برای پوست شماست اما این تصور اشتباه است زیرا پوست دارای پوششی اسیدی است که به عنوان حصار طبیعی عمل می‌کند و با استفاده از صابون، این لایه روغنی محافظ از روی پوست شسته می‌شود و علاوه بر خشکی پوست، آسیب‌پذیری آن در برابر باکتری‌ها و آلودگی‌ها نیز بیشتر می‌شود. صابون‌هایی با PH طبیعی و فاقد مواد شیمیایی می‌تواند راه حلی مناسب برای این مشکل باشند.

◀ استفاده از هدفون و هندزفری: کاهش شنوایی، یکی از نشانه‌های کهولت سن محسوب می‌شود اما استفاده از هدفون و هندزفری برای گوش دادن به موزیک می‌تواند روند سنگینی

گوش را تسریع کند و شنیدن موسیقی با صدای بلند، آثار مخرب آنها را تشدید می‌کند.

◀ خوابیدن: خوابیدن طولانی روی یک سمت بدن و فشار درازمدت یک طرف صورت روی بالش موجب پیدایش خطوطی در چهره می‌شود که در صورت تکرار این شیوه خوابیدن خطوط برای همیشه روی صورت می‌مانند. قرار گرفتن صورت روی بالش، رطوبت پوست را می‌گیرد و خشکی و چین و چروک ایجاد می‌کند. به پشت خوابیدن و استفاده از ابریشم و ساتن به عنوان روبالشی، تأثیر بسزایی در کاهش این اثرات دارد.

◀ رژیم غذایی کم چرب: برخی افراد برای جلوگیری از چاقی و بیماری‌های قلبی، چربی‌ها را به طور کامل از برنامه غذایی خود حذف می‌کنند در حالی که نبود چربی‌های مفیدی مانند امگا ۳ در بدن، تأثیرات مخربی بخصوص بر پوست دارد. روغن زیتون، روغن کنجد و روغن ماهی نه تنها مضر نیستند بلکه سلامتی و جوانی پوست و افزایش قوای جسمی را به دنبال دارند.

«راه موفقیت»

## شگردهای کدبانو

◀ برای این که سبب زمینی‌ها بعد از سرخ شدن، ظاهری برشته پیدا کند، قبل از سرخ کردن به حلقه‌های سبب زمینی کمی آرد بمالید.

◀ برای برطرف کردن بوی پیاز و سیر از دست‌تان، می‌توانید دست‌ها را با کمی خمیر دندان، سرکه سفید، قهوه یا کمی نمک بشوید.

◀ اگر پیش از رسیدن میهمان برنج شما ته گرفت، برای برطرف کردن بوی ته گرفتگی آن، یک لایه نان لواش یا تافتون روی برنج پهن کنید.

◀ در دستور غذایی یا کیک‌هایی که بیش از دو تخم مرغ دارد، می‌توان دو قاشق غذاخوری شیر و یک دوم قاشق چایخوری بکینگ پودر را جایگزین هر تخم مرغ کرد.

◀ اگر ظرف جایی ندارید، می‌توانید از جعبه‌های تلقی تخم مرغ استفاده کنید. برای انجام این کار، آب را در ظرف تخم مرغ بریزید و در فریزر قرار دهید.

◀ برای اینکه برنج در زمان جوش آمدن سر نرود، کمی کره یا چند قطره روغن به آب آن اضافه کنید.

◀ برای سرعت دادن به همزدن کره یا مارگارین، کمی به آن نمک بزنید، همزدن سریع‌تر انجام می‌شود.

◀ برای جلوگیری از چسبیدن خمیر روی وردنه، باید آن را قبلاً در فریزر یا یخچال بگذارید تا سرد شود و بعد از آن استفاده کنید.

• برای تشخیص کیفیت بکینگ‌پودر، یک قاشق چایخوری از آن را در یک فنجان آب داغ بریزید اگر آب به حالت جوش زیاد رسید، بکینگ‌پودر از کیفیت خوبی برخوردار است.

«سین هشتم. سعیده اراقی»

## سبزی خوردن

سبزی خوردن نه تنها سفره را زیبا می‌کند و باعث تحریک اشتها می‌شود، بلکه با دارا بودن انواع ویتامین و مواد معدنی برای سلامت بسیار مفید است. کارشناسان تغذیه، مصرف روزانه ۱۰۰ گرم سبزی را به افراد توصیه می‌کنند. سبزی‌های خوشمزه و اشتهاآوری که پای ثابت سفره بسیاری از خانواده‌ها در ایران

است، هر کدام ویژگی‌های تغذیه‌ای و درمانی خاص خود را دارند. تمام گیاهان معطر یا اسانسدار مانند ریحان، نعناع و مرزه در ۴ خاصیت با هم مشترک هستند: ضد نفخ، ضد درد، ضد اسپاسم و ضد میکروب. جدا از این خواص مشترک، هر کدام از سبزی‌های یاد شده، ویژگی‌های خاص خود را نیز دارند.

**ریحان** خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و در نتیجه ضد سرطان است. ریحان اشتها آور، خلط آور (جهت درمان سرفه) و ضد تهوع است. این گیاه باعث تحریک ترشح شیر در مادران شیرده می‌شود و انگل‌های روده را از بین می‌برد. در درمان ورم معده، یبوست و التهاب روده مفید است. ریحان روی سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد و برای درمان تحریک‌های عصبی، خستگی، افسردگی، اضطراب و بی‌خوابی نقش دارد.

**مرزه** یک سبزی از خانواده نعناع است با بوی بسیار خوش. به دلیل تند و تیزی مزه‌اش، کمتر به شکل تازه استفاده می‌شود. برخی از خانواده‌ها در سبزی خوردن‌شان مقداری مرزه می‌گذارند. مرزه خاصیت ضد میکروبی بالایی دارد. تعریق را

کنترل می‌کند و به همین دلیل به عنوان گیاه ضد تشنگی برای افراد مبتلا به بیماری قند تجویز می‌شود. این گیاه ضد ویروس تبخال، ضد انگل، خلط آور، محرک و تقویت کننده معده است.  
«خبرنامه سلامت»

## رابطه شوره و دلشوره

شوره سر، یک بیماری مسری نیست و اگر واقعیت را بخواهید، به حدی شایع است که برخی متخصصان، آن را طبیعی می‌دانند. علت به وجود آمدن شوره این است که به طور طبیعی در اثر لایه لایه شدن طبقه شاخی پوست سر، لایه‌های قدیمی از بین می‌روند و لایه‌های جدید جایگزین آنها می‌شوند. جایگزینی سلول‌های قدیم و جدید، سرعت طبیعی و مشخصی دارد ولی اگر سرعت ریزش پوست‌های طبقه شاخی، از حالت طبیعی خارج، تشدید یا تسریع شود، شوره ایجاد می‌کند.

هر کس به گونه‌ای از شوره سر رنج می‌برد اما نگرانی در مورد شوره سر به درجه حساسیت فرد بستگی دارد. از آنجا که مبتلایان به شوره سر، بیشتر جوانان هستند، با مشاهده آن دچار اضطراب می‌شوند. آنها نمی‌دانند شوره سر امری موقتی است و خود به

خود از بین می‌رود. به همین دلیل با استرس و دلشوره در صدد درمان آن برمی‌آیند، غافل از این که همین استرس، شوره را تشدید می‌کند. استرس و خستگی از مهم‌ترین عوامل ایجاد و تشدید شوره سر هستند زیرا با کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن، زمینه ابتلا به انواع عفونت و آگزمای پوستی مهیا می‌شود. شوره درمان قطعی ندارد و با درمان‌های پزشکی موقت بهبود می‌یابد و مانند دیگر پدیده‌های جوانی مثل جوش و آکنه، پس از چند سال از بین می‌رود. بروز آن بیشتر در حدود سن بلوغ دیده می‌شود ولی تا ۴۰ سالگی با شدت کمتری ادامه دارد.

شوره سر با عوامل مختلفی در ارتباط است که اگر آنها را بشناسید، از تشدید شوره جلوگیری می‌شود. عواملی مانند هیجان، نگرانی، تغذیه نادرست، تغییر میزان رطوبت محیط، تغییر فصل، خاراندن پوست چرب، نامتعادل بودن هورمون‌ها بخصوص هورمون مردانه، استفاده بی‌رویه از مواد آرایشی-بهداشتی مو و رعایت نکردن نظافت مو، آبکشی ناکافی سر بعد از شامپو زدن، از جمله این عوامل است. استرس و خستگی نیز از عواملی هستند که



**باعث ایجاد و تشدید شوره سر می‌شوند.**

**با تغییر شیوه زندگی و مدیریت استرس می‌توان این مشکل پوستی را از بین برد. خوردن مقادیر زیاد غذاهای چرب و سرخ کردنی و مصرف نوشابه‌های گازدار و شکلات می‌تواند باعث بروز شوره شود. روش‌های نادرست آرایش مو در برخی آرایشگاه‌ها هم آسیب جدی به موها می‌زند.**

**«دکتر محمد علی نیلفروشزاده. سلامت»**

## **شوخی با بزرگان**

**⊕ روزی انیشتین دانشمند معروف فیزیک، با قطار مسافرت می‌کرد. به رستوران قطار رفت تا غذا بخورد. پیشخدمت رستوران صورت غذا را جلوی او گذاشت. انیشتین چون عینکش را همراه نیاورده بود، به پیشخدمت گفت: من نمی‌توانم بخوانم، خودت برایم بخوان! پیشخدمت تعظیمی کرد و آهسته در گوش او گفت: ببخشید آقا، بنده هم مثل شما بی‌سوادم!**

**⊕ الکساندر دوما نویسنده بزرگ فرانسوی در انگلستان وارد رستورانی شد تا خوراک قارچ سفارش دهد اما هرچه کرد، نتوانست منظور خود را به پیشخدمت بفهماند. دوما ناچار قلم و**

کاغذی از جیب بیرون آورد و شکل قارچ را برای او کشید. پیشخدمت کاغذ را گرفت و رفت اما چند دقیقه بعد که برگشت یک چتر برای دوما آورد.

⊕ کلود برنارد دانشمند بزرگ فرانسوی هنگام تدریس، شاگردانش را به خاطر بی‌دقتی در مشاهدات و تجربیات علمی سرزنش می‌کرد. یک روز ظرفی پر از ماده شیمیایی بسیار بد مزه‌ای برداشت و گفت: باید در مشاهده علمی حتی از چشیدن بعضی از مواد خودداری نکرد. سپس انگشتی به ظرف زد و در دهان گذاشت و ظرف را به شاگردان داد. وقتی همه شاگردان این تجربه را انجام دادند، از ناراحتی چهره در هم کشیدند. کلود برنارد گفت: یک بار دیگر بر اثر بی‌دقتی، اصل موضوع را متوجه نشدید. من انگشت دوم را در ظرف فرو بردم و انگشت سوم را در دهان گذاشتم.

«گرد آورنده: محمود برآبادی»