

با شادی و امید بخوانید

- ۲..... یاد گذشته
- ۴..... فضیلت سوره تغابن
- ۵..... نیکوترین نام‌ها
- ۶..... مادر تاریخ‌ساز
- ۸..... زرنک بازی
- ۹..... گرگ‌های درون
- ۱۰..... نگذار بزرگ شوم!
- ۱۲..... از یاد نبریم که
- ۱۳..... کدام ساعت درست است؟
- ۱۵..... تلاش برای آرامش روح
- ۱۷..... ماندگار مثل گاوسی
- ۱۸..... درنگی در کلماتور
- ۲۰..... آداب روزمره
- ۲۱..... آیا آب تمام می‌شود؟
- ۲۲..... میهمان غیوران بلوچ
- ۲۵..... سالمندان و حوادث
- ۲۷..... کیوی میل کنید
- ۲۸..... عرفا و آداب غذا
- ۳۰..... نکات تخم مرغی
- ۳۲..... لطیفه‌های بدیهی
- ۳۴..... اطلاعیه

یاد گذشته

به خاطر دارم تا همین ده سال پیش هر گاه به میهمانی می رفتیم یا میزبان عزیزان و دوستان خود بودیم تا روزها و بلکه هفته ها بعد از میهمانی، صحبت های شیرینی را که در آن محفل رد و بدل شده بود بارها و بارها برای خودمان و دیگران تکرار می کردیم و لذت غیر قابل وصفی از میهمانی و دور هم جمع شدن با بستگان و دوستان می بردیم اما طی سال های اخیر بر سر ارتباطات اجتماعی ما چنان بلای خود ساخته ای نازل شده که رفع آن میسر نیست مگر با اراده و همت دسته جمعی ما.

چند سال است که دید و بازدیدهای خانوادگی و دوستانه در ایام نوروز، اعیاد ملی و مذهبی، شب های ماه مبارک رمضان و شب های بلند زمستان بسیار بی روح، ظاهری، تشریفاتی و فاقد صمیمیت شده است. اکنون در بسیاری از محافل و مجالس، تعداد زیادی از حاضران را می بینیم که در حال بررسی پیامک های جدید روی تلفن همراه یا تبلت خود و دیدن عکس یا حتی بازی با آنها هستند. گروهی هم با تماشای تلویزیون یا شبکه های ماهواره ای خود را سرگرم می کنند. اگر گفت و شنودی هم در این محفل صورت گیرد، به احتمال قوی محور اصلی آن، جدیدترین

فناوری‌ها در زمینه تلفن همراه، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی است.

این سخن که تلفن همراه، رایانه و اینترنت مردم را به‌سوی تنهایی بیشتر و دور شدن از یکدیگر می‌کشاند، سخن کاملاً درستی است زیرا بسیاری از کاربران اینترنت و افرادی که به تلفن‌همراه معتاد شده‌اند، گاهی ساعت‌ها خود را در یک اتاق زندانی می‌کنند تا به ظاهر وارد دنیای بی‌در و دروازه اطلاعات شوند، غافل از این که نوع مدرن و آرام اعتیاد، آنان را بیشتر از گذشته از جامعه و حتی اعضای خانواده دور می‌کند. پدیده‌ای به نام ارسال نامه، تقریباً منسوخ شده و جای خود را به پیامک یا نامه‌های الکترونیک داده و حضور در شبکه‌های اجتماعی هم جای گفت‌وگوهای تلفنی و دیدارهای گرم و صمیمانه را گرفته است.

البته هیچ کس منکر نقش مهم فناوری‌های جدید ارتباطی در جزئی‌ترین امور زندگی انسان‌ها نیست اما باید توجه داشت که انسان، موجودی اجتماعی است و هیچ پدیده‌ای نباید او را از جمع دور کند. اگر سرشت انسان تنهایی را اقتضا می‌کرد، خداوند هر انسان را در یک جزیره دور افتاده قرار می‌داد تا پس از مدتی

زندگی بیهوده و بی هدف، جان بدهد و حتی نامی از او باقی نماند.

در حالی که صاحب نظران در امور روانشناسی و جامعه شناسی، یکی از مشکلات بشر امروز را تنهایی و جمع گریزی می دانند، پدیده های جدید فناوری به جای کمک به حل این مشکل، خود به عامل اصلی مشکل تبدیل شده اند. پر خاشگری، سازگار نبودن با دیگران و بی توجهی به زندگی سایرین، تنها چند مورد از پیامدهای استفاده غیر منطقی و اعتیادگونه فناوری های جدید ارتباطی است. اگر فکری برای نجات خودمان از این تنهایی مدرن نکنیم، مواجهه با پیامدهای خطرناک آن امری اجتناب ناپذیر است.

«سپیدار»

فضیلت سوره تغابن

تغابن، شصت و چهارمین سوره قرآن کریم، مدنی و دارای ۱۸ آیه است.

رسول اکرم (ﷺ) فرمودند: «هر کس سوره تغابن را قرائت نماید، مرگ ناگهانی از او دفع می شود.»

امام صادق (علیه السلام) نیز فرمودند: «اگر کسی سوره تغابن را در نمازهای واجب قرائت کند، این سوره در روز قیامت شفیع او

محسوب می‌شود و شهادت دهنده عادل است که نزد خداوند در روز رستاخیز به سود قاری شهادت می‌دهد. آن‌گاه از او جدا نمی‌شود تا این‌که او را وارد بهشت سازد.»

جابر بن عبدل... از امام باقر (علیه السلام) در فضیلت سوره‌های «مَسْبُحَات» سوره‌هایی که با کلمه سُبْح یا یَسْبَح شروع می‌شود، روایت کرده است که هر کس همه سوره‌های مَسْبُحَات را قرائت کند، پیش از آن‌که بمیرد، امام زمان (عج) را درک می‌کند و اگر بمیرد، در جوار رسول خدا (صلی الله علیه و آله) خواهد بود.

نیکوترین نام‌ها

«از آن خداوند است نیکوترین نام‌ها. او را به آن نام‌ها بخوانید.»
سوره اعراف، آیه ۱۸۰

خدایا! مدت‌هاست از دوستی ما می‌گذرد اما من هنوز گنجیم؛ گنج این دوستی. راستش من یک مشکل دارم، چگونه بگویم؟ دو دوست باید همدیگر را خوب بشناسند؛ وگرنه هیچ وقت نمی‌توانند دوستان خوبی برای هم باشند. خدایا تو مرا خوب می‌شناسی؛ چون خودت مرا آفریدی اما من حتی گاهی از خودم این سؤال را می‌پرسم که به چه نامی صدايت کنم، بهتر است.

راستی چه خوب که نام‌های زیادی داری، دلم می‌خواهد هرروز با یکی از این نام‌های زیبا صدایت کنم. کاش می‌دانستم کدام نامت را بیشتر دوست‌داری. شاید یکی از راه‌های شناختن تو همین نام‌هایت باشد. نام‌های تو با اسم‌های ما خیلی فرق دارد زیرا اسم‌های ما عین ما نیستند. خیلی از مردم اسم‌هایی دارند که هیچ ربطی به شخصیت و ذاتشان ندارد؛ اما اسم‌های تو خودِ تو هستند. اگر به تو می‌گویند رحیم، برای این است که واقعا؛ مهربانی یا اگر سمیع و بصیر صدایت می‌کنند، برای این است که شنوا و بینای مطلق. خدایا! کمک کن تا هر روز برای شناخت نام‌های تو تلاش کنم.

«عرفان نظرآهاری»

مادر تاریخ‌ساز

ای وطن، ای مادر تاریخ‌ساز
ای مرا بر خاک تو روی نیاز
ای کویر تو بهشت جان من
عشق جاویدان من، ایران من
ای ز تو هستی گرفته ریشه‌ام
نیست جز اندیشه‌ات اندیشه‌ام

آرشی داری به تیر انداختن
دست بهرامی به شیر انداختن
کاوه آهنگری ضحاک کش
پتک دشمن افکنی ناپاک کش
رخشی و رستم بر او پا در رکاب
تا نبیند دشمنت هرگز به خواب
مرزداران دلیرت جان به کف
سرفرازان سپاهت صف به صف
خون به دل کردند دشت و نهر را
باز گرداندند خرمشهر را
ای وطن، ای مادر ایران من
مادر اجداد و فرزندان من
خانه من، بانه من، توس من
هر وجب از خاک تو ناموس من
ای دریغ از تو که ویران بینمت
بیشه را خالی ز شیران بینمت
خاک تو گر نیست، جان من مباد
زنده در این بوم و بر یک تن مباد

وطن یعنی پدر، مادر، نیاکان
به خون و خاک بستن، عهد و پیمان
وطن یعنی هویت، اصل، ریشه
سر آغاز و سرانجام و همیشه
وطن یعنی سرای تُرک تا پارس
وطن یعنی خلیج تا ابد فارس
وطن یعنی هدف، یعنی شهامت
وطن یعنی شرف، یعنی شهادت
وطن یعنی گذشته، حال، فردا
تمام سهم یک ملت ز دنیا
وطن یعنی چه آباد و چه ویران
وطن یعنی همینجا، یعنی ایران

«نادر ابراهیمی»

ز رنگ بازی

صبح یک‌روز آفتابی، وقتی خبرنگار در مسیر دفتر روزنامه پشت
ترافیک مانده بود، با خود فکر کرد از آنجا که سر ساعت به محل
کارش نمی‌رسد، کارش را در خیابان شروع و از تصادفی که عامل
ترافیک شده، خبری داغ تهیه کند. عده زیادی دور محل تصادف

جمع شده بودند و این امر، نشانه وقوع یک اتفاق خیلی بد بود.
خبرنگار برای رساندن خود به محل تصادف فکری کرد و بعد
فریاد زد: بگذارید رد شوم، خواهش می‌کنم بگذارید رد شوم، من
پسرش هستم! من پسرش هستم! ولی وقتی به صحنه تصادف رسید،
فکر می‌کنید چه دید؟! یک گاو وسط خیابان ایستاده و سد معبر
کرده بود!!

«ناھید قادري نسب»

گرگ‌های درون

سرخپوستی پیر به نوه خود گفت: فرزندم! درون هر انسان، دو
گرگ زندگی می‌کنند. یکی از آنها شیطانی به تمام معنا عصبانی،
دروغگو، حریص، حسود و پست است؛ اما گرگ دوم خوب،
مهربان، آرام، خوشحال، امیدوار، متواضع، راستگو و درستکار
است. این دو گرگ پیوسته با هم در جنگ و ستیزند. پسر کمی فکر
کرد، سپس پرسید: پدر بزرگ! کدام یک از آنها در این جنگ پیروز
می‌شوند؟ پدر بزرگ لبخندی زد و گفت: هر کدام که تو به او غذا
بدهی!

انسان نیمی فرشته و نیمی دیو است، مهم این است که با او چگونه رفتار شود.

«زکریای رازی»

نگذار بزرگ شوم!

الو ... الو ... سلام، کسی اونجا نیست؟ مگه اونجا خونه خدا نیست؟ پس چرا کسی جواب نمی‌دهد؟ صدای مهربانی در گوش کودک طنین انداخت مثل صدای یک فرشته! بله، با کی کار داری کوچولو؟ کودک: خدا هست؟ باهاش قرار داشتیم، قول داده امشب جوابم را بدهد. صدا: بگو، من می‌شنوم. کودک متعجب پرسید: مگه تو خدایی؟ من با خودِ خدا کار دارم ... صدا: هرچه می‌خواهی به من بگو، قول می‌دهم به خدا بگویم. کودک با صدای بغض آلود آهسته گفت: یعنی خدا مرا دوست ندارد؟ فرشته ساکت بود، بعد از مکثی نه‌چندان طولانی گفت: خدا خیلی دوستت دارد. مگر کسی می‌تواند تو را دوست نداشته باشد؟

بلور اشکی که در چشمان کودک حلقه زده بود، با فشار بغض شکست و روی گونه‌اش غلتید و با همان بغض گفت: اصلاً اگر نگویی خدا با من حرف بزند، گریه می‌کنم! بعد از چند لحظه

سکوت، ندایی در گوش و جان کودک طنین انداز شد: بگو زیبا!
بگو، هر آنچه را که بر دل کوچک سنگینی می کند بگو.
دیگر بغض امانش را بریده بود، بلندبلند گریه کرد و گفت:
خداجون، خدای مهربون، خدای قشنگم، می خواستم به تو بگویم
تورا خدا نگذار بزرگ شوم، تورا خدا. ندا آمد: چرا؟ ولی این
مخالف تقدیر است. چرا دوست نداری بزرگ شوی؟ کودک: آخه
خدا، من خیلی تورا دوست دارم قد مامانم! ده تا دوستت دارم!
اگر بزرگ بشوم، ممکن است مثل بقیه فراموش کنم! نکند یادم
برود که روزی به تو زنگ زدم و با تو قرار داشتم؟ مثل بقیه که
بزرگ شدند و حرف مرا نمی فهمند! مثل بقیه که بزرگند و فکر
می کنند من دروغ می گویم که با تو دوستم. مگر ما باهم دوست
نیستیم؟ پس چرا کسی حرف مرا باور نمی کند؟ خداجون! چرا
بزرگ ترها حرف هایشان سخت است؟ مگر این طوری نمی شود با تو
حرف زد؟!!

ندا پس از تمام شدن گریه های کودک گفت: آدم یعنی
محبوب ترین مخلوق من، چه زود خاطراتش را به ازای بزرگ شدن

فراموش می‌کند. کاش همه مثل تو به جای خواسته‌های عجیب،
من را از خودم طلب می‌کردند تا تمام دنیا در دستشان جا
می‌گرفت. کاش همه مثل تو مرا برای خودم و نه برای
خودخواهی‌شان می‌خواستند. دنیا خیلی برای تو کوچک است. بیا
تا برای همیشه کوچک بمانی و هرگز بزرگ نشوی ... و کودک کنار
گوشی تلفن، در حالی که لبخندی شیرین بر لب داشت، در آغوش
خدا به خوابی عمیق فرو رفت.

«توتویی، امیررضا آرمیون»

از یاد نبریم که

* بهتر است منفور باشید به خاطر آنچه هستید نه این که دوست
داشته شوید به خاطر آنچه نیستید.

* تسلیم شدن همیشه نشانه ضعف نیست. گاهی باید بسیار قوی و
هوشمند باشید تا چیزی را رها کنید.

* گاهی باید از خودتان فاصله بگیرید تا همه چیز را به وضوح
بینید.

*** نمی‌توانید یک اشتباه را دقیقا؛ دو بار مرتکب شوید. مرتبه دوم دیگر اشتباه نیست، تصمیم و انتخاب نادرست خودتان است.**

*** گاهی نرسیدن به آنچه که می‌خواستید، دقیقا؛ عین خوش‌شانسی است.**

*** هرگز مجبور نیستید در آن واحد به انجام دو کار بپردازید.**
*** بسیاری از درس‌های بزرگ زندگی، آن چیزی نیست که ما به دنبالش بوده‌ایم.**

*** باید در روزهای بد زندگی مبارزه کنید تا به روزهای خوب آن برسید.**

*** حقیقت تلخ زندگی، این است که اتفاقات بد برای آدم‌های خوب می‌افتد.**

*** در هر موقعیتی که گیر افتاده باشید، صبح روز بعد خورشید بار دیگر طلوع خواهد کرد و جریان زندگی متوقف نمی‌شود.**

«سولماز فروتن، موفقیت»

کدام ساعت درست است؟

روزگاری سرکارگر یک کارخانه هر روز صبح که می‌خواست به محل کارش برود، از جلوی یک ساعت‌فروشی رد می‌شد.

روبه روی ویتترین مغازه می ایستاد و ساعت مچی اش را با ساعت بزرگ داخل مغازه تنظیم می کرد، آن گاه راهی کارخانه می شد. صاحب مغازه که از این کار همیشگی مرد کنجکاو شده بود، روزی مرد را صدا کرد و علت این کار را از او جویا شد.

مرد گفت که سرکارگر کارخانه است و وظیفه دارد هر روز رأس ساعت ۵ بعد از ظهر، سوت پایان کار را به صدا درآورد. برای آگاهی از زمان دقیق، هر روز صبح ساعت مچی خود را با ساعت بزرگ مغازه تنظیم می کند. صاحب مغازه با خنده گفت: «خیلی جالبه چون من هر روز ساعت ۵ بعد از ظهر که صدای سوت کارخانه را می شنوم، ساعت مغازه را تنظیم می کنم!»

درک این مسأله برای ما بسیار حائز اهمیت است که اگر می خواهیم به موفقیت برسیم، پیرو الگوهای راستین باشیم. ما باید رهبرانی را الگوی خود قرار دهیم که از شخصیتی بسیار برجسته و معیارها و باورهای خوبی برخوردار باشند. در غیر این صورت، زمانی که به بالاترین پله نردبان می رسیم، متأسفانه پی می بریم که

**در انتخاب نردبان به خطا رفته و در حقیقت، در بالاترین پله
نردبان شکست قرار گرفته‌ایم.**

«مرجان توکلی»

تلاش برای آرامش روح

یاد بگیرید، چگونه تعارضات خود با یکدیگر را حل کنید

**تحقیقات نشان می‌دهد، زوج‌هایی که شاد نیستند، کسانی هستند
که بیشتر وقت‌ها احساس می‌کنند گفت‌وگو و بحث، ویرانگر
زندگی است در حالی که این باور درستی نیست. در هر رابطه‌ای
ممکن است «درگیری فکری» وجود داشته باشد؛ فقط باید بدانیم
چگونه با آن روبه‌رو شویم.**

برای رفع این درگیری فکری به این توصیه‌ها توجه کنید:
❧ **زود مشکلات را دسته‌بندی کنید. نگذارید مشکلی از قلم بیفتد و
درباره آنها با هم گفت‌وگو کنید.**

❧ **صبر کنید تا خشم‌تان فرو بنشیند، بعد زمان مناسبی برای صحبت
کردن انتخاب کنید.**

❧ **یکدیگر را کوچک شمارید و مثبت باشید. فقط از احساسات
خود بگویید و طرف مقابل را سرزنش نکنید.**

❧ با دقت گوش کنید، نشان دهید که سخن طرف مقابل را درک می‌کنید.

از روش‌های مثبت والدین استفاده کنید و الگو بگیرید

تربیت فرزند، کاری شگفت‌انگیز و نیازمند تجربه است. نظم دادن و نظم داشتن، مسأله حساسی است و روشی که برای تربیت به کار می‌بندیم، در روابط ما با فرزندانمان مؤثر است. کسی به ما آموزش پدر یا مادر شدن نمی‌دهد و باید فنون آن را به مرور زمان و در حین تربیت کودکان یاد بگیریم. با این حال، چند شیوه مفید را یادآوری می‌کنیم.

❧ برای فرزندان، مقرراتی بگذارید و به آنها توضیح دهید که در صورت سرپیچی از آنها چه می‌شود.

❧ در برابر سرسختی و سرپیچی آنها مقاومت داشته باشید.

❧ برای فرزندان، وقت بگذارید تا برای جلب توجه شما مجبور به رفتارهای نامناسب نشوند.

❧ به جنبه مثبت رفتار آنها نگاه کنید، تشویق و نوازش، از تنبیه مؤثرترند.

ماندگار مثل گاوس

معلم ریاضی که از سروصدای بچه‌ها کلافه شده بود، مسأله‌ای روی تخته نوشت تا بچه‌ها با حل کردن آن ساکت شوند. مسأله این بود: «اعداد ۱ تا ۱۰۰ را با هم جمع کنید و حاصل جمع را بگویید.» معلم با کمال خوشحالی پیش خود اندیشید حالا می‌تواند دقایقی از سر و صدا راحت شود اما این خوشحالی چند دقیقه بیشتر طول نکشید زیرا یکی از بچه‌ها بلند شد و گفت: «من حل کردم.»

معلم نگاهی به کلاس انداخت. بقیه بچه‌ها در ابتدای کار حل مسأله بودند. خطاب به کارل گفت: «چطور حل کردی؟» کارل گفت: «بله آقا، حل کردم. جوابش ۵ هزار و پنجاه می‌شود.» معلم که مسأله را از قبل حل کرده بود، ناخودآگاه زمزمه کرد: «درست است.»

روشی که کارل برای محاسبه مسأله به کار برده بود، نبوغ یک دانشمند کوچک را نشان می‌داد. کارل برای معلم و بچه‌ها این‌طور توضیح داد: «اول عدد یک و ۹۹ را با هم جمع کردم، شد ۱۰۰. بعد ۲ را با ۹۸ جمع کردم، باز هم شد ۱۰۰. بعد ۳ و ۹۷، بعد ۴ و ۹۶ و به همین ترتیب تا عدد ۴۹ و ۵۱ ادامه دادم، همه پاسخ

ها ۱۰۰ شد. به این ترتیب من در مجموع، چهل و نه تا ۱۰۰ داشتم که می شد ۴۹۰۰. بعد آن را با دو عدد باقیمانده یعنی ۵۰ و ۱۰۰ جمع کردم، جواب ۵ هزار و پنجاه شد.»

از روزی که کارل گاوس این روش را برای محاسبه به کار برد، تا امروز بیش از ۲۰۰ سال می گذرد. اکنون نامی از آن معلم نیست اما کارل گاوس به عنوان یکی از دانشمندان مشهور جهان مطرح است.

«محمود برآبادی»

درنگی در کلماتور

- ◀ دریا با موج به خشکی تنه می زند.
- ◀ خودنویسم کلاش را به احترام کاغذ سفید برمی دارد.
- ◀ فاصله بین دو باران را سکوت ناودان پر می کند.
- ◀ گربه پر توقع، انتظار دارد موش به خودش سس گوجه بزند.
- ◀ آب به قدری کثیف بود که ماهی به دنبال خودش می گشت.
- ◀ به عقیده گربه، خوشمزه ترین میوه درخت، پرنده است.
- ◀ پرنده، گربه را سر به هوا می کند.
- ◀ سطل زباله، ایستگاه سگ ولگرد است.

- ◀ سایه‌ام هنگام غروب برای این که همراه خورشید نرود، پشت سرم پنهان می‌شود.
- ◀ آدم منزوی، سلام را خداحافظی می‌شنود.
- ◀ آخرین برف، کفن زمستان است.
- ◀ وقتی قفس به پرنده اصابت می‌کند، آزادی جان می‌سپارد.
- ◀ آن قدر آرزو به گور بردم که محلی برای جسدم باقی نماند.
- ◀ خداحافظی آدم پرچانه، گوش‌نواز است.
- ◀ پا، ظریف‌ترین وسیله نقلیه است.
- ◀ سلام، به مرض وداع درگذشت.
- ◀ چرخ خیاطی قلب، لحظات زندگی را به هم می‌دوزد.
- ◀ در آستانه درِ گورستان، کلامم را به احترام عمرهای سپری شده، برمی‌دارم.

«پرویز شاپور»

آداب روزمره

👉 پر حرفی بد نیست بدانید پر حرفی نوعی بی ادبی به شمار می رود. تاکنون هیچ کس از حرف نزدن دچار گرفتاری و زحمت نشده پس بهتر است هیچ فرصتی را برای سکوت از دست ندهیم.

👉 به هیچ وجه لباس از کسی به امانت نگیرید زیرا با این کار، خود را تحقیر می کنید و ارزشتان را تا حد یک لباس پایین می آورید.

👉 تأخیر اگر دیر به سینما، تئاتر و مجامع عمومی که حاضران نشسته اند وارد شدید، سریع و با حالت عذرخواهی از ردیفی که دیگران نشسته اند رد شوید.

👉 در سینما کنار گوش فرد کناری حرف نزنید و خود را روی شانه او خم نکنید. به فکر افراد ردیف جلو و پشت سرتان باشید.

👉 تحمل شوخی معقول و مناسب را تحمل کنید و همراه سایرین بخندید و گرنه ممکن است گوینده به تصور این که شما متوجه نشده اید، شوخی را دوباره تکرار کند!

👉 به یکدیگر نخندیم بلکه با همدیگر بخندیم.

👉 تهدید با فرزندانان دائم با تهدید حرف نزنید. بعدها آنها هم همین لحن را در مورد نوه های عزیز شما به کار می گیرند.

👉 اگر برای ورود به اتاقی در می‌زنید، علامت این است که اجازه ورود می‌خواهید. اگر بدون صبر و حوصله و پیش از دریافت اجازه ورود وارد می‌شوید، پس چرا در می‌زنید؟!
«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

آیا آب تمام می‌شود؟

میلیاردها سال قبل، بخارهای آب، روی سطح زمین قرار داشتند و این بخارها باید به هم می‌پیوستند تا قطرات آب را تشکیل دهند و در نتیجه باران به وجود بیاید. گازهای گلخانه‌ای، این شرایط را فراهم کردند و باعث شدند بخارهای آب با هم ترکیب شوند و باران را تشکیل دهند اما گویی این گازهای گلخانه‌ای که زمانی حیات زمین را به وجود آورده بودند، بر اثر برخی فعالیت‌های انسان قرار است حیات این کره‌خاکی را از بین ببرند.

بر اثر گازهای گلخانه‌ای که انتشار آنها روز به روز بیشتر می‌شود، طول روزها نسبت به ۵۰ سال قبل کاهش یافته است. بارانی که در سال‌های اولیه پیدایش حیات در زمین به وجود آمده‌اند، شاید ۸ میلیون بار بر زمین باریده باشند و این هم به خاطر چرخه آبی است که به وسیله خورشید بخار شده و سپس بار

دیگر به دریاها باز گردانده می‌شوند اما آبی که از دریاها بخار می‌شود، کمی از آن به بیرون از جو می‌رود و کمی از آن را هم انسان نابود می‌کند.

اکنون این پرسش مطرح است که آیا زمانی آب در سطح زمین از بین خواهد رفت؟! پاسخ منفی است زیرا در ۳۰ کیلومتری پوسته زمین، ده برابر آب کل کره زمین آب وجود دارد و به وسیله آتشفشان‌ها از درون زمین خارج می‌شود. به‌خاطر فشار زیاد درون زمین، این عمل هر روز ادامه دارد و آب از دهانه آتشفشان‌ها خارج می‌شود.

«ایران پرنده»

میهمان غیوران بلوچ

کوه خواجه «اوشیدا» این کوه تنها پدیده کوهستانی دشت سیستان است و در آن مجموعه‌ای از آثار تاریخی قرار دارد. نام کوه خواجه برگرفته از نام یکی از مریدان اهل بیت (علیه السلام) به نام خواجه مهدی است. از آثار موجود در کوه خواجه می‌توان به اتاق گندم بریان، اتاق بی‌باد، قبور سنگی دوره اسلامی، قلعه دفاعی «کک کهزاد» و قلعه کافران اشاره کرد. زرتشتیان از این کوه به

عنوان کوه «اوشیدا» به معنای جایگاه خرد نام می‌برند. در دامنه جنوبی، بقایای بزرگ‌ترین مجموعه معماری خشتی و گلی از دوره پارت بر جای مانده است. یکی از مهم‌ترین نقاشی‌های دیواری دوره پارت نیز در این کوه قرار دارد. فلاتی که بر فراز کوه خواجه قرار دارد، مقدس شمرده می‌شود. در این فلات، بقایای آثار و قبور قبل از اسلام موسوم به «مبلک خواجه» وجود دارد و نیز بنای مقدسی به نام سرای ابراهیم زردشت که مردم در ایام نوروز به زیارت آن می‌روند.

قلعه سب سوران این قلعه در ۴۵ کیلومتری سراوان قرار دارد. این بنای خشتی با ارتفاع زیاد در دو طبقه ساخته شده و آثار فرسایش باد و باران روی دیوارهای قلعه نشان از قدمت آن دارد. آنچه در معماری این بنا قابل توجه است، وجود درز انبساط در ساختمان اصلی قلعه ارگ و نیز وجود لوله‌های سفالی هدایت کننده آب به عنوان سیستم دفع آب‌های زائد است.

تپه‌های گل فشان این تپه‌ها به عنوان پدیده‌ای بسیار نادر در جهان مطرح است. تپه‌های گل فشان در شمال غرب چابهار و در ۲۰

کیلومتری روستای «کهر» قرار دارد. در این نقطه، گل سرد به دلیل ترکیب خاک با هوا در رطوبت ۱۰۰ درصد از زمین می‌جوشد و به پایین تپه‌ها سرازیر می‌شود. مهم‌ترین تپه‌های گل‌فشان به نام ناپاق و بولوبولو معروف است. گل خروجی از این تپه به رنگ خاکستری و سرد است و بخار ندارد و هنگام خروج گل از ترکیدن حباب، صدایی شنیده می‌شود.

قلعه ناصری این قلعه در مرکز شهر ایرانشهر واقع شده است. تاریخچه ایجاد قلعه به زمانی برمی‌گردد که «میرزا فرمانفرما» حاکم کرمان و بلوچستان به منظور ایجاد پادگان نظامی به «بمپور» سفر کرد و ایرانشهر را برای این منظور مناسب دید. معمار قلعه، استاد حسین معمارباشی کرمانی بود که ۷ سال در ساختن آن کوشید.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

سالمندان و حوادث

سالمندان به علت تغییرات جسمی و حرکتی ناشی از کهولت سن از جمله کاهش دید و شنوایی، ضعف تعادل، کندی حرکتی و بیماری‌های ناتوان کننده مثل آرتريت مفصل زانو، ضعف عضلانی،

عوارض مصرف داروها، سرگیجه، تمرکز نداشتن و نامناسب بودن شرایط محیط، بیشتر در معرض حوادث خانگی و خیابانی قرار می‌گیرند. آمارها نشان می‌دهد که شایع‌ترین حوادث برای مردان سالمند ساکن شهر، حوادث رانندگی و برای زنان سالمند ساکن شهر، زمین خوردن است.

طبق آمار مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، لیز خوردن و افتادن، اصلی‌ترین حوادثی است که سالمندان در خانه با آن مواجه می‌شوند. حریق و سوختگی، دومین حادثه خانگی برای آنان است. برای پیشگیری از این حوادث در خانه، لازم است اقداماتی انجام دهید.

عوامل خطر ساز برای سالمندان به چند دسته تقسیم می‌شوند: نواقص فیزیکی یا ادراکی مانند گیجی، ضعف بینایی و تعادل نداشتن. عوامل محیطی مثل نور کم، کفپوش مرطوب و لغزنده، راهروهای شلوغ و بی‌نظم، مبلمان سست، دستشویی کوچک، کفش‌های نامناسب و استفاده از برخی داروها.

برای کمک به سالمندان چه کنیم؟

► تشخیص و درمان اختلالاتی مانند دیابت، مشکلات قلبی، سیستم عصبی، دستگاه عضلانی اسکلتی و تیروئید که ممکن است تعادل فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

► ارزیابی بینایی و شنوایی و سایر مشکلات و اختلالات حسی.

► بررسی استفاده از مکمل‌های کلسیم یا هورمون درمانی جایگزین در خانم‌ها زیرا پوکی استخوان، یکی از عوامل خطر شکستگی پس از افتادن است.

► آموزش‌های رفتاری مانند اجتناب از تغییر وضعیت‌های ناگهانی و آموزش‌های مربوط به پیشگیری از لیز خوردن و افتادن. ► بررسی دارو درمانی و عوارض جانبی آن.

► آموزش سالمند برای انجام تمرینات ورزشی و بدنی مفید و مناسب.

«ماهنامه مطب»

کیوی میل کنید

این میوه دارای ویتامین ث و اثر مدر، قلیایی کننده، رقیق کننده و تصفیه کننده خون و تب‌بر است. مصرف کیوی می‌تواند از بیماری‌های آب‌مروارید، سکه مغزی و رماتیسم جلوگیری کند.

برای درمان ورم زیر چشم‌ها توصیه شده هر روز یک لیوان آب کیوی را به صورت ناشتا میل کنید. مصرف کیوی برای بانوانی که به زیبایی خود اهمیت می‌دهند بسیار سودمند است زیرا در تقویت پوست مفید است.

افرادی که از چسبندگی پلاکت‌های خون، تصلب شرایین و ضعف عملکرد عروق خونی رنج می‌برند، از کیوی استفاده کنند. مصرف این میوه اثر تقویت کننده در عملکرد قلب و کبد دارد و موجب تقویت مویرگ‌های سطحی پوست می‌شود. افراد زودرنج و کسانی که کارهای فکری می‌کنند و دچار خستگی مفرط می‌شوند، از کیوی غافل نشوند. این میوه از عطش جلوگیری می‌کند و اثر مغذی و تقویت کننده برای افراد کم وزن دارد. مصرف کیوی برای مبتلایان به مننژیت، رماتیسم، چربی و فشارخون، سرماخوردگی، اوریون، تکرر ادرار، تعریق بیش از حد، دیابت، سوءهاضمه و ناراحتی‌های قلب و کبد مفید است.

مصرف بی‌رویه کیوی موجب افزایش بزاق می‌شود و مصرف آن برای مبتلایان به میگرن، آسم و حملات تشنجی مضر است.

«کاظم کیانی»

عرفا و آداب غذا

علامه جعفری فرمودند: «موقع خوردن غذا یا میوه، تنها یک حس از ما در خوردن دخالت ندارد لذا در قرآن هم آمده است که بایستی به غذا نگاه کرد یا آن را لمس کرد یا بویید و غذا را آرام خورد. بالاخره خوردن بنی آدم می‌بایست با دیگر جانداران فرق داشته باشد.»

غذا را نباید بدون اشتها خورد و تا اشتهای حقیقی پیدا نشود، نباید دست به غذا برد. بدترین غذاها آن است که بر معده سنگینی کند. بعد از خوردن این‌گونه غذاها باید اندکی پیاده‌روی کرد و هیچ‌گاه نباید بعد از غذاهای سنگین و چرب بلافاصله خوابید. همچنین بعد از خوردن این‌گونه غذاها نباید عصبانی شد و حرکات شدیدی انجام داد. مقدار غذای روزانه باید بر مبنای عادت باشد. شخص تندرست باید آن‌قدر بخورد که احساس سنگینی نکند، شکمش نفخ نکند، غذا در گلویش نیاید و حالت تهوع و استفراغ پیدا نکند و بی‌خوابی بر او غلبه نکند.

کسی که غذایش در یک وعده هضم نمی‌شود، باید به تدریج غذا را تناول کند و از میزان آن بکاهد. کسانی که از غذاهای نامطلوب لذت می‌برند، خود را فریب می‌دهند زیرا این غذاها به مرور زمان باعث بیماری می‌شود. کسی که زیاد گوشت مصرف می‌کند، باید هر چند وقت یک بار مقداری خون بدهد. افراد چاق نباید بلافاصله پس از خروج از حمام غذا بخورند. بهتر است این افراد یک وعده از غذای روزانه خود را کم کنند. آنان نباید هنگام صرف غذا آب زیادی بنوشند. افراد پیر باید بدانند معده آنان نیز پیر شده است و باید مطابق پیری با آن رفتار کنند. غذاهای رقیق، کم‌چرب و سبک بهترین غذا برای افراد مسن محسوب می‌شود. افرادی که میوه زیاد مصرف می‌کنند، باید پیاده‌روی بیشتری داشته باشند. پیاده‌روی در مصرف غذاهای خشک، اشتها را کم و رنگ صورت را تیره و مزاج را خشک می‌کند. پیاده‌روی در مصرف غذاهای ترش، پیری را زودتر می‌رساند. با خوردن غذای تند و شور، معده آسیب می‌بیند و شوری زیاد، چشم را ضعیف می‌کند.

ابن سینا معتقد است خوردن غذا بلافاصله بعد از غذای هضم نشده قبلی، زیانبارترین کار برای کبد است. خوردن آب بلافاصله پس از غذا بخصوص بعد از ناهار آن هم سر کشیدن یکباره آب موجب آزار کبد می شود. برای حفظ سلامتی دستگاه گوارش لازم است گاهی از تخم شربتی، تخم ریحان، اسپرزه و زیره برای جلوگیری از خراش احتمالی روده ها استفاده شود. به عنوان مثال، زیره، یکی از داروهای مقوی دستگاه گوارش است چنان که رسول اکرم (ﷺ) فرمودند: «زیره، معده را تقویت می کند و بلغم را زایل می سازد و از رعشه و لرزش جلوگیری می کند.»

«محمد بستان»

نکات تخم مرغی

زدن سفیده تخم مرغ سفیده تخم مرغ را بیشتر به این دلیل هم می زنند که حجم آن زیاد و داخل آن حباب های هوا ایجاد شود و در نهایت، شیرینی را حجیم و پوک کند. پس برای این که سفیده به طور کامل درست زده شود، باید به این نکات توجه کرد:

✿ سفیده باید تازه و خنک و در یخچال باشد.

✿ سفیده نباید حاوی ذره ای از زرده باشد.

✻ وسایلی که سفیده را با آن هم می‌زنید، باید تمیز و بدون چربی باشد.

✻ باید سرعت هم‌زدن زیاد باشد؛ زیرا در غیر این صورت، سفیده آب می‌اندازد.

✻ فاصله میان زدن سفیده و مصرف آن باید کم باشد تا آب نیندازد.

✻ برای زدن سفیده از ظرف آلومینیومی استفاده نکنید چون رنگ آن را تیره می‌کند.

✻ در مواردی که می‌خواهید شکر به سفیده اضافه کنید، باید بعد از مدت کمی که سفیده را زدید و سفت شد، شکر را به آن اضافه کنید. وقتی سفیده زده شده، آماده است که اگر با نوک چاقو روی آن خط بیندازید، خط تا چند دقیقه باقی بماند.

زدن زرده تخم‌مرغ علت زدن زرده تخم‌مرغ درست مانند علت زدن سفیده است؛ پس برای آن که زرده به‌طور کامل درست زده شود، به این نکات توجه کنید:

✻ زرده باید تازه و خنک باشد.

✿ با سرعت زیاد زده شود.

✿ نباید در زرده، سفیده وجود داشته باشد.

برداشتن تخم مرغ شکسته از زمین آیا تا به حال تخم مرغ خام از دست شما افتاده و شکسته است؟ برای تمیز کردن آن، مقداری نمک روی تخم مرغ بپاشید و ببینید چطور می‌توانید به راحتی آن را از روی زمین جمع کنید.

«سین هشتم، سعیده یراقی»

لطیفه‌های بدیهی

😊 رفتم قنادی، گفتم: سه کیلو شیرینی تر لطفاً! گفت: حتماً باید تر باشه. گفتم: پس نه، نمدار هم بود اشکالی نداره.

😊 تو باغ وحش، یه مار پیتون دید، گفت: این ماره؟ گفتم: پس نه، نخ دندون رستمه که سیمرغ با قدرت جادویی بهش جون داده!

😊 رفتم دفتر هواپیمایی گفتم: عجله دارم، می‌شه پرواز امروز شیراز را برام چک کنید؟ گفت: اگه جا داد بگیرم؟ گفتم: پس نگیر، بذار پر بشه، فردا هم میام چک می‌کنم.

😊 گفت: دگر گونی، یعنی همون تغییر کردن و متغیر شدن؟ گفتم: پس نه، یعنی این گونی نه، یه گونی دیگه!

😊 نصف شب با جیغ از خواب پریدم. به داداشم گفتم: کابوس دیدم! خواب جن دیدم! گفت: توی خواب ترسیدی؟ گفتم: پس نه، جن ترسیده، بیدار شدم براش آب قند درست کنم!

😊 نصف شب یکی از بالای در خونه پرید توی حیاط. داداشم گفت: دزده؟ گفتم: پس نه، «زورو» داره از دست گروهبان گارسیا فرار می‌کنه!

😊 نفس نفس زنان خودم را به اتوبوس رساندم، راننده گفت: می‌خواهی سوار بشی؟ گفتم: پس نه، اومدم سفر خوشی را براتون آرزو کنم!

😊 برای استخدام رفتم به یه شرکت، خانمه گفت: برای آگهی استخدام اومدین؟ گفتم: پس نه، اومدم بگم اصلاً روی من حساب نکنید؟

😊 برای دوستم، عکس ایمیل کردم. زنگ زدم، گفتم: عکس را برات فرستادم. گفت: یعنی الان توی ایمیل منه؟ گفتم: پس نه، الان دم در خونتون ولی دستش به زنگ نمی‌رسه، در را براش بزن.

اطلاعیه

از مشتریان گرامی که مایل به دریافت تقویم سال آینده هستند، تقاضا می‌شود در تماس با دفتر ماهنامه در ساعات کاری نشریه، درخواست خود را ثبت کنند. بدیهی است تقویم سال جدید تنها برای عزیزانی ارسال می‌شود که تقاضای آنان به دفتر ماهنامه اعلام شود.