

## در کنار تابلوی سبز بهار بخوانید

|    |       |                          |
|----|-------|--------------------------|
| ۲  | ..... | دستان سبز بهار           |
| ۴  | ..... | فضیلت سوره تحریم         |
| ۴  | ..... | محبوب خدا                |
| ۶  | ..... | حضور خلوت انس            |
| ۷  | ..... | جملات طلایی              |
| ۸  | ..... | دو چرخه و شن             |
| ۹  | ..... | بهارى شوید               |
| ۱۱ | ..... | بهشت می سازم             |
| ۱۳ | ..... | پدرهای معروف             |
| ۱۴ | ..... | دزدی که از خودش سرقت کرد |
| ۱۶ | ..... | احترام به احساسات        |
| ۱۷ | ..... | ادب زندگی                |
| ۱۹ | ..... | عبرتی از مشاهیر          |
| ۲۰ | ..... | گنج کلماتور              |
| ۲۲ | ..... | بهار شیراز               |
| ۲۴ | ..... | ورزش در کودکی            |
| ۲۷ | ..... | روند پیری را معکوس کنید  |
| ۲۸ | ..... | اندر فواید خوردن کنگر    |
| ۲۹ | ..... | آگاه از آشپزخانه         |
| ۳۲ | ..... | شیرینی تبسم              |

## دستان سبز بهار

به نام یکتایی که با وزیدن نسیم بهاری، لباس سبز را بر تن طبیعت می‌پوشاند و زندگی و نشاط را در این سبزی متجلی می‌کند. آیا تا کنون به تغییرات چهره درختان در فصل بهار فکر کرده‌اید؟ درختانی که در فصل زمستان برهنه و بی برگ و بار شده بودند، در خواب عمیق قرار داشتند گویی که هیچ کاری با هم ندارند. وضعیت انسان‌های قرن بیست و یکم، بی شباهت به چهره درختان در زمستان نیست زیرا هر یک از ما انسان‌ها سر در گریبان گرفتاری‌های خود فرو برده‌ایم و هیچ کس را در کنار خود نمی‌بینیم.

اما وضعیت خواب‌آلودگی و بی‌ثمری درختان، موقتی و زودگذر است زیرا به محض وزیدن نسیم بهاری، درختان سر از خواب زمستانی برمی‌دارند و به تن خود حرکت می‌دهند. سپس شاخ و برگ‌های تازه با سرعت بر سر و روی آنان می‌نشیند. هنگامی که کسی در نخستین روزهای بهار به صف درختان نظر می‌کند، صحنه‌ای که مشاهده می‌کند بسیار جذاب و در عین حال

آموزنده است زیرا درختان شاخ و برگ‌های انبوه خود را به طرف یکدیگر گسترش می‌دهند گویی که دستان پر بار خود را از سر مهر به دست یکدیگر گره زده‌اند.

ما انسان‌ها که جانشین خداوند روی زمین هستیم، به خطا بر این باوریم که در سرشت و فطرت هیچ‌یک از مخلوقات خدا به‌جز انسان، محبت و مهربانی موجود نیست اما گاهی باید اصولی همچون مهر، سخاوت و اتحاد را از عناصر تشکیل دهنده طبیعت فرا گرفت. درختانی که در بهار پر از شاخ و برگ می‌شوند، در گرمای طاقت‌فرسای تابستان شاخ و برگ خود را به چتری بالای سر عابری خسته تبدیل می‌کنند تا تن و جان او را از حرارت شدید آفتاب حفظ کنند.

ای کاش ما هم با عبرت گرفتن از هنرنمایی پروردگار در نقاشی تابلوی دستان سبز درختان در بهار، دستان گرم خود را برای یاری یکدیگر پیش ببریم و با انبوهی از شاخ و برگ مهربانی، سایه‌بانی برای انسان‌های نیازمند و در راه مانده شویم.

«سپیدار»

## فضیلت سوره تحریم

سوره تحریم، شصت و ششمین سوره قرآن، مدنی و دارای ۱۲ آیه است.

از رسول خدا (ﷺ) روایت شده است: «هر کس سوره تحریم را قرائت کند، موفق به توبه نصوح و بدون بازگشت به گناه می‌شود.»  
در روایتی از امام صادق (علیه السلام) آمده است: «هر کس سوره‌های طلاق و تحریم را در نماز واجب خود بخواند، خداوند در روز قیامت، او را از ترس و خوف و حزن و اندوه در امان می‌دارد و از افتادن در آتش معاف می‌دارد و او را به خاطر تلاوت این دو سوره وارد بهشت می‌کند و این دو سوره، او را حفظ می‌کند زیرا متعلق به پیامبر اکرم (ﷺ) است.»

## محبوب خدا

حالا که دنیا بهترین جا برای رشد کردن و بزرگ شدن است، حالا که زندگی بهترین مسیر برای رسیدن به توست، دلم می‌خواهد حواسم را بیشتر جمع کنم و بینم چه کسانی زودتر به مقصد اصلی یعنی به تو می‌رسند و چه کسانی راه را اشتباه می‌روند؛ گم

می‌شوند و هیچ‌وقت به مقصد نمی‌رسند. خوب‌هایی که تو دوستشان داری حتماً نشانه‌هایی دارند. من یکی از این نشانه‌ها را پیدا کردم: آنها دیگران را به خود ترجیح می‌دهند؛ حسود نیستند و همه چیز را فقط برای خودشان نمی‌خواهند. این موضوع را در سوره «حشر» پیدا کردم. آیه‌ای که خواندم، درباره ویژگی‌های انصار بود؛ همان‌ها که به مهاجران پناه دادند. انصار افراد بسیار دوست‌داشتنی هستند.

«و کسانی که پیش از آمدن مهاجران در دیار خود بوده‌اند و ایمان آورده‌اند، آنهایی را که به سویشان مهاجرت کرده‌اند، دوست می‌دارند و از آنچه مهاجران را داده می‌شود، در دل احساس حسد نمی‌کنند و دیگران را بر خویش ترجیح می‌دهند و آنان که از بخل خویش در امان مانده باشند، رستگارانند.»

خیلی سخت است داشتن این همه خوبی با هم! برای این که آدم مثل آنها بشود، حتماً باید خیلی زحمت بکشد و تو هم باید خیلی کمکش کنی. اگر قول بدهم مواظب روحم باشم و برای بزرگ شدنم زحمت بکشم، قول می‌دهی کمکم کنی؟

«عرفان نظر آهاری»

## حضور خلوت انس

معاشران، گره از زلف یار باز کنید  
شبی خوش است بدین قصه‌اش دراز کنید  
حضور خلوت انس است و دوستان جمعند  
وان یکاد بخوانید و در فراز کنید  
رباب و چنگ به بانگ بلند می‌گویند  
که گوشِ هوش به پیغام اهل راز کنید  
به جان دوست که غم، پرده بر شما ندرد  
گر اعتماد بر الطاف کارساز کنید  
میان عاشق و معشوق، فرق بسیار است  
چو یار ناز نماید شما نیاز کنید  
نخست موعظه پیر صحبت این حرف است  
که از مصاحب ناجنس احتراز کنید  
هر آن کسی که در این حلقه نیست زنده به عشق  
بر او نمرده به فتوای من نماز کنید  
و گر طلب کند انعامی از شما حافظ

**حوالتش به لب یار دلنواز کنید**

«حافظ شیرازی»

## **جملات طلایی**

**\* خوشبختی یعنی: قلبی را نشکنی، دلی را نرنجانی، آبرویی را نریزی و دیگران از تو آسیبی نبینند.**

**\* اگر خوبی‌هایت را فراموش کردند، تو خوب بودنت را فراموش نکن.**

**\* برای یک‌روز هم که شده دنبال چیزهایی که نداری نرو، از چیزهایی که داری لذت ببر!**

**\* میم مشکلات زندگی را که برداریم، زندگی شیرین می‌شود.**

**\* اگر می‌خواهید خوشبخت باشید، زندگی را به یک هدف گره بزنید نه به آدم‌ها و اشیا.**

**\* ضعیف‌ترین کلمه، حسرت است؛ آن را نخور. سست‌ترین کلمه، غرور است؛ آن را بشکن. لطیف‌ترین کلمه، لبخند است؛ آن را حفظ کن. صمیمی‌ترین کلمه، دوست است؛ فراموشش نکن.**

**\* درود بر رفقای که دعا دارند، ادعا ندارند؛ نیایش دارند، نمایش ندارند؛ حیا دارند، ریا ندارند؛ رسم دارند، اسم ندارند.**

**\* هر کس بخواهد کاری را انجام دهد، راهش را پیدا می‌کند و هر کس نخواهد، بهانه‌اش را پیدا می‌کند.**

**\* اگر درد را احساس کردی، زنده هستی! اما اگر درد و محنت دیگران را احساس کردی، انسانی!**

**\* همیشه از خوبی آدم‌ها برای خودت دیواری بساز؛ اگر بدی در حقت شد، تنها آجری از آن بردار، انصاف نیست تمام دیوار را خراب کنی!**

**\* خدایا! ما را ببخش که در کار خوب و خیر، یا جا زدیم یا جا را!**  
«گردآوری ایران پرنده»

## **دوچرخه و شن**

مردی که دو کیسه بزرگ همراه داشت، با دوچرخه به خط مرزی رسید. مأمور مرزی از او پرسید: در کیسه‌ها چه داری؟ او گفت: شن. مأمور او را از دوچرخه پیاده کرد و چون به او مشکوک بود، یک شبانه‌روز او را بازداشت کرد. پس از بازرسی دقیق، واقعاً چیزی جز شن پیدا نکرد. بنابراین به او اجازه عبور داد. هفته بعد دوباره سروکله همان شخص پیدا شد و مشکوک بودن مأمور و بقیه

ماجرا. این موضوع به مدت سه سال هر هفته یکبار تکرار شد و پس از آن، دیگر آن مرد در مرز دیده نشد.

یک روز مأمور مرزی او را در شهر دید. پس از سلام و احوالپرسی به او گفت: من هنوز هم به تو مشکوکم و می‌دانم که در کار قاچاق بودی. راستش را بگو، چه چیزی را از مرز رد می‌کردی؟ مرد قاچاقچی با خونسردی گفت: «دو چرخه»!

بعضی وقت‌ها موضوع‌های فرعی، ما را به کلی از موضوعات اصلی غافل می‌کند.

«ناهید قادری‌نسب»

## بهاری شوید

تازه شدن به معنی تغییر به سمت بهتر و مثبت شدن است در حدی که بازتاب این تغییرات را در زندگی خود و کسانی که با آنها در ارتباط هستیم ببینیم. نیازی نیست تغییرات، خیلی بزرگ و رؤیایی باشند؛ از تغییرات کوچک‌تر هم می‌توان نتایج لذتبخشی کسب کرد. چند نمونه از کارهایی را که به بهاری شدن شما کمک می‌کنند، مرور می‌کنیم:

◀ خودتان را با کسی مقایسه نکنید. شما که نمی‌دانید در زندگی دیگران چه می‌گذرد، شاید شرایط آنها از شما بدتر باشد اما نمی‌گذارند کسی از مشکلاتشان مطلع شود.

◀ در بیداری، بیشتر رؤیاپردازی کنید تا تلخی‌ها و دشواری‌های زندگی کمتر آزارتان بدهد.

◀ عادت فکر کردن به مسائل آزاردهنده و صحبت از آنها را ترک کنید. از بیان تلخی‌ها چه سودی می‌برید جز این که حال خوبتان را خراب می‌کنید. این بار که با دوستان خود در مورد مشکلات و مسائل آزاردهنده صحبت کردید، کمی دقت کنید و ببینید حالتان بهتر شد یا بدتر؟ هر گاه سر حال و شاداب هستید، اگر در مورد کسی بدگویی کنید یا از مسائلی که موجب ناراحتی شما شده‌اند صحبت کنید، بدون تردید بعد از پایان صحبت‌ها می‌بینید که دیگر سر حال نیستید و بی‌حوصله شده‌اید.

◀ از خودتان بیش از حد توانتان کار نکشید، این کار آزارتان می‌دهد و شما را خسته می‌کند.

«مجله موفقیت»

## بهشت می سازم

بهلول هر وقت دلش می گرفت، کنار رودخانه می آمد. در ساحل می نشست و به آب نگاه می کرد. پاکی و طراوت آب، غصه هایش را می شست. اگر بیکار بود، همان جا می نشست و مثل کودکان گل بازی می کرد. جلوی خانه، باغچه ای درست کرده و در آن چند گل صحرایی گذاشته بود. آن روز هم سرگرم ساختن خانه با گل های کنار رود بود که صدای پایی شنید، برگشت و نگاه کرد. دید زبیده خاتون همسر خلیفه با یکی از خدمتکارانش به طرفش می آیند اما او باز به کارش ادامه داد.

زبیده خاتون بالای سرش ایستاد و گفت: بهلول، چه می سازی؟ او با لحنی جدی گفت: بهشت می سازم. زبیده که می دانست بهلول شوخی می کند، گفت: آن را می فروشی؟ بهلول گفت: می فروشم. زبیده پرسید: قیمت آن چند دینار است؟ بهلول پاسخ داد: صد دینار. زبیده گفت: من آن را می خرم. بهلول صد دینار را گرفت و گفت: این بهشت مال تو. قباله آن را بعد می نویسم و به تو می دهم. زبیده خاتون لبخندی زد و رفت. بهلول سکه ها را گرفت

و به طرف شهر رفت. بین راه به هر فقیری رسید، یک سکه به او داد. وقتی تمام دینارها را صدقه داد، به خانه بازگشت.

زبیده خاتون همان شب، در خواب وارد باغ بزرگ و زیبایی شد. در میان باغ، قصرهایی دید که با جواهرات هفت رنگ تزئین شده بودند. گل‌های باغ، عطر عجیبی داشتند. زیر هر درخت، چند کنیز زیبا آماده به خدمت بودند. یکی از کنیزها ورقی طلایی رنگ به دست زبیده داد و گفت: این قبالة همان بهشتی است که از بهلول خریدی.

وقتی زبیده از خواب بیدار شد، از خوشحالی ماجرای بهشت خریدن و خوابی را که دیده بود، برای خلیفه تعریف کرد. همان روز خلیفه، یکی از خدمتکارانش را به دنبال بهلول فرستاد. وقتی بهلول به قصر آمد، خلیفه به گرمی از او استقبال کرد. بعد صد دینار به بهلول داد و گفت: یکی از همان بهشتهایی را که به زبیده فروختی، به من هم بفروش. بهلول سکه‌ها را به خلیفه پس داد و گفت: به تو نمی‌فروشم. خلیفه گفت: اگر مبلغ بیشتری می‌خواهی، حاضرم بدهم. بهلول گفت: اگر هزار دینار هم بدهی،

نمی‌فروشم. خلیفه ناراحت شد و پرسید: چرا؟ بهلول گفت: زیاده خاتون، آن بهشت را ندیده خرید اما تو می‌دانی و می‌خواهی بخری. من به تو نمی‌فروشم.

هنگامی که خدا انسان را اندازه می‌گیرد، متر را دور قلبش می‌گذارد نه دور سرش.

«توتویی، امیررضا آرمیون»

## پدرهای معروف

زندگی بشر از جنبه‌های مختلف علمی، صنعتی، هنری، ادبی و مانند آن همواره مانند صحنه‌ای واقعی از نقش‌آفرینی افراد نخبه و توانمند است که هر یک به نوبه خود در یک مقطع زمانی روی صحنه آمده، خدمتی ارزنده را به بشریت هدیه کرده و سپس صحنه را ترک کرده‌اند اما نام این افراد همچون تابلویی زرین پیش روی نسل‌های بعدی خودنمایی کرده و می‌کند. اختراع، اکتشاف و هنرنمایی برخی از این افراد چنان درخشان است که آن فرد را در شاخه خاصی از علم، صنعت یا هنر به یک شخصیت برجسته و وزنه سنگین تبدیل کرده و عنوان «پدر» را به او بخشیده است. بد نیست با تعدادی از این پدرها آشنا شویم:

**پدر اتم، انیشتین آلمانی؛ پدر برق، ادیسون آمریکایی؛ پدر تاریخ،  
هرودوت یونانی؛ پدر چاپ، گوتنبرگ آلمانی؛ پدر سینما، لومیر  
فرانسوی؛ پدر شعر اروپایی، هومر یونانی؛ پدر شعر ایران،  
رودکی؛ پدر شعر نو، نیما یوشیج؛ پدر علم شیمی، جابر بن حیان؛  
پدر ژئوشیمی، گلداشمیت آلمانی؛ پدر طب، بقراط یونانی؛ پدر  
فلسفه، ارسطوی یونانی؛ پدر موشک، گلدارد آمریکایی و پدر  
موسیقی، پاگانینی ایتالیایی.**

«ایران پرنده»

## **دزدی که از خودش سرقت کرد**

**نامش امانوئل نینگر و نقاش و هنرمندی نسبتاً سرشناس بود. عادت  
داشت مایحتاج روزانه‌اش را از فروشگاه‌های در نزدیکی خانه‌اش  
بخرد. صاحب فروشگاه، او را بخوبی می‌شناخت. روزی پس از  
خرید، یک اسکناس ۲۰ دلاری به صاحب فروشگاه داد. او اسکناس  
را گرفت و داخل صندوق گذاشت اما متوجه شد که پس از دست  
زدن به این اسکناس، نوک انگشتانش جوهری شده است. به نینگر  
مشکوک شد و موضوع را به پلیس گزارش کرد. پلیس با حکم  
بازرسی به منزل نینگر رفت و در اتاق زیر شیروانی، دستگاه‌های**

مورد نیاز برای جعل اسکناس ۲۰ دلاری را پیدا کرد. در این اتاق همچنین سه پرتره پیدا شد که نینگر خودش آنها را کشیده بود. نینگر به قدری در کارش مهارت داشت که حتی اسکناس های ۲۰ دلاری را نقاشی کرده بود. او با این کار توانسته بود برای مدتی همه را فریب دهد تا این که آن روز صاحب فروشگاه به شکل اتفاقی متوجه شد. بعد از دستگیری نینگر، سه پرتره او را به مزایده عمومی گذاشتند و هر یک را بیش از پنج هزار دلار فروختند.

با ریاکاری و حقه بازی نمی توان راه به جایی برد و عاقبت این کارها گریبان خود فرد را می گیرد. بیشتر انسان ها درک عمیقی از استعداد های خود ندارند و نمی دانند چگونه از تواناییشان در جهت بهتر کردن زندگی خود و اطرافیان استفاده کنند. آنان به دلیل داشتن اهداف کوتاه مدت و نادرست، از استعدادهای خود غافل و سرانجام متضرر می شوند. همواره درستکاری بهترین خط مشی است حتی اگر مدت طولانی تری برای رسیدن به اهداف صرف شود.

«مرجان توکلی»

## احترام به احساسات

احساسات خود را بروز دهید نشان دادن احساسات، یکی از راه‌های مفید رسیدن به خواسته‌ها در زندگی است. افراد احساساتی، در مورد مسائل مختلف با هیجان، مشتاق و فعال هستند و اصلاً خجالت در وجودشان راهی ندارد. احساسات، ما را از خود بیرون می‌کشد و به ما امکان می‌دهد تا در مسیری سازنده فعالیت کنیم. از نشان دادن احساسات خود هراس نداشته باشید. مثل کسی که او را قهرمان زندگی خود می‌دانید، عمل کنید. به احساسات خود اعتماد کنید. مشتاق باشید، دنیا به اشتیاق شما جواب خواهد داد. با هیجان بر خجالت خود غلبه کنید. احساس را در زندگیتان دریابید. دوست داشتن، زندگی را دوست داشتنی می‌کند.

شخصیت‌های هیجانی خود را بشناسید وقتی فشار عصبی در خود احساس می‌کنید، چه می‌کنید؟ فریاد می‌کشید؟ عقب نشینی می‌کنید؟ شکلات می‌خورید یا سردرد می‌گیرید؟ چه چیز باعث می‌شود، احساس فشار عصبی کنید؟ کار زیاد؟ کار کم؟ کمبود

وقت؟ خواسته‌های خانواده؟ نگرانی‌های مالی؟ به مدت یک هفته،  
خاطرات هیجانی خود را به همراه دلیل این هیجانات بنویسید و  
فکر کنید واقعاً چه چیزی به این احساسات دامن می‌زند؟ کجا و  
چه وقت اتفاق می‌افتند؟ چه احساسی به شما دست می‌دهد که  
ناراحت، عصبانی و خسته می‌شوید؟ بعد چه واکنشی از خود نشان  
می‌دهید؟ پس از شناخت شخصیت هیجانی خود می‌توانید بر  
واکنش‌های فشار عصبی، قبل از بروز آنها، غلبه کنید.

«سپیده خلیلی»

## ادب زندگی

👉 کمک به دیگران، شرط سنی ندارد. اگر کسی نیاز به کمک  
داشت، حتماً به او کمک کنید.

👉 وقتی به خاطر رفتار متین‌تان در خارج از خانه مورد احترام  
هستید، این رفتار قابل تقدیر را در خانه هم داشته باشید.

👉 هنگامی که در خیابان با کسی راه می‌روید، کیف و هر وسیله  
دیگری را که همراه دارید، در دستی بگیرید که کنار همراهِتان  
نباشد تا مزاحمتی برای او ایجاد نکند.

👉 هنگام خرید، برای انتخاب یکی از دو کالای مشابه، زیاد وقت فروشنده را نگیرید. ممکن است او با روی گشاده منتظر تصمیم شما بماند ولی از فروش کالا به شخص دیگری باز می ماند.

👉 آیا می دانید در زندگی خانوادگی، شوم ترین کلمات کدامند؟  
«مال من، مال تو»!

👉 هنگام حضور در راهپله، راهرو و در ورودی، مراقب باشید ایستادن شما مانع حرکت دیگران نشود. در این موارد، خودتان را کنار بکشید و راه را برای کسانی که بیشتر عجله دارند، باز کنید.

👉 اگر به زبان فارسی حرف می زنید، کلمات زبان دیگری را در هنگام صحبت کردن به کار نبرید و اگر به زبان دیگری صحبت می کنید، باز هم فقط از همان زبان برای گفت و گو استفاده کنید.

بکارگیری کلماتی از زبان دوم، نشان می دهد که شما زبان اول را بخوبی نمی دانید!

👉 از بکارگیری مکرر این سه کلمه جادویی در روز دریغ نکنید:  
«لطفاً، متشکرم و ببخشید»!

👉 شماتت با جملات تند، بیشتر اوقات به معنی ضربه زدن به روح فرد مقابل و مجروح کردن دل او است، تا حد امکان از این کار پرهیز کنید.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

## عبرتی از مشاهیر

ارسطو و مرد نادان مردی نادان در محضر ارسطو بر مردی دانا خرده گرفت و از او بدی‌ها گفت. مرد دانا نیز خاموش نماند و به نادان پر خاش کرد. ارسطو به مرد نادان چیزی نگفت اما دانا را به خاطر آن کار سرزنش کرد. دانا با تعجب پرسید: «چرا مرا سرزنش می‌کنی در حالی که او بدگویی را شروع کرد؟ از این گذشته او مردی نادان است و من بهره زیادی از دانش دارم.» ارسطو در جواب گفت: «من هم به خاطر همین تو را سرزنش کردم. تو مرد دانایی هستی و دانا، نادان را می‌شناسد؛ زیرا خودش روزگاری نادان بوده و بعد دانا شده اما نادان، دانا را نمی‌شناسد؛ زیرا هنوز دانا نشده است پس تو بیشتر سزاوار سرزنش هستی.»

لویی چهاردهم و دوک بدشانس صبح بود، لویی چهاردهم پادشاه فرانسه، تازه بیدار شده بود. اوقاتش خیلی تلخ بود و به

درباریانی که در پیشگاهش حاضر شده بودند، نگاه‌های خشمگینی می‌کرد. ناگهان بر آشفت و گفت: «من از همه شما اطاعت می‌خواهم، اطاعت محض! مثلاً اگر به یکی از شما فرمان بدهم که خودش را در رود «سِن» بیندازد، نباید درنگ کند و باید فوری این کار را انجام دهد.»

سکوت سنگینی در تالار حکمفرما شد، همه درباریان نگران شدند. یکی از حاضران به نام دوک دوگیز به طرف در رفت تا از تالار بیرون برود. لویی با عصبانیت فریاد زد: «دوک، کجا می‌روی؟» دوک دوگیز در حالی که لبخندی بر لب داشت، گفت: «قربان، می‌روم شنا یاد بگیرم!»

«محمود برآبادی»

## گنج کلماتور

📖 عمر فواره، صرف بازی کردن با آب می‌شود.

📖 اشک‌ریزان، دنبال لبخند می‌گردم.

📖 آتش، آن چنان زبانه کشید که دست آب به دامنش نرسید.

📖 خیاط پیر، زیر میکروسکوپ هم نمی‌تواند سوزن را نخ کند.

📖 در بایگانی را کد ذهنم، دنبال اولین خاطره زندگی‌ام می‌گردم.

📖 آدم خودپرست آنچنان در خودش غرق می‌شود که سایه‌اش را هم نمی‌بیند.

📖 برای اینکه اشک‌هایم روی گونه‌ام نریزد، بالانس می‌زنم.

📖 پاسخ سلام گربه را پرنده در آسمان می‌دهد.

📖 یخ برای سرد کردن آب، جانش را کف دست می‌گیرد.

📖 یخ در زمستان در آب متولد می‌شود و در تابستان در آب جان می‌سپارد.

📖 مسافر، جسد خستگی را زیر سایه درخت به خاک می‌سپارد.

📖 قلب وقتی حرفی برای زندگی ندارد، سکوت می‌کند.

📖 سکوت، صدای پای مورچه را از دورترین فاصله هم می‌شنود.

📖 آنچنان زمین‌گیر شده‌ام که باقیمانده گام‌هایم بدون مصرف مانده‌اند.

📖 دزدی که روزنه امیدم را به سرقت برد، هرگز نمی‌بخشم.

📖 به حال هزارپایی اشک می‌ریزم که از درد پا رنج می‌برد.

📖 هیزمِ تر، فرصت نمی‌دهد آب خوش از گلوی آتش پایین برود.  
📖 شکستن سکوت هم احتیاج به چکش دارد.

«پرویز شاپور»

## بهار شیراز

با فرا رسیدن فصل بهار، همه استان‌ها و شهرهای ایران دیدنی می‌شوند اما استان فارس و شهر شعر و شعرا چهره‌ای منحصر به فرد دارد. به همین بهانه با آغاز سال جدید، کاروان گردشگری ماهنامه را در استان فارس مستقر کرده‌ایم و می‌خواهیم گشتی کوتاه در چند مرکز گردشگری این استان بزنیم.

نقش رستم (شیراز) نقش رستم مانند یک تابلوی بزرگ سنگی بر دیواره جنوبی حسین‌کوه قرار دارد. این اثر مجموعه‌ای از هنر عیلامی، هخامنشی و ساسانی را در خود جمع کرده است. به دلیل قرار داشتن در ارتفاع، این مجموعه کمتر در دسترس مردم بوده و آسیب‌چندانی ندیده است. این مجموعه شامل گور دخمه‌های سنگی صلیبی شکل مربوط به شاهان هخامنشی و نقش‌های برجسته دوره ساسانی است. گور دخمه‌ها به ترتیب از راست متعلق به خشایارشا، داریوش اول، اردشیر اول و داریوش سوم است. به

همین دلیل یونانی‌ها به نقش رستم «نکروپلیس یا شهر مردگان» می‌گویند.

دو کتیبه بر پیشانی آرامگاه داریوش بزرگ وجود دارد که در آنها داریوش پس از ذکر نام و نسب خود و ستایش اهورامزدا تأکید می‌کند که چه سرزمین‌هایی تحت نظارت امپراطوری هخامنشی است. آنچه در نقش رستم از دوره ساسانی بر جای مانده، نقش برجسته‌های مجالس تاجگذاری، نبرد بهرام و صحنه پیروزی شاپور اول بر والریانوس رومی است. در نقش رستم، مکعبی در برابر آرامگاه داریوش سوم وجود دارد که به «کعبه زرتشت» معروف بوده و از سنگ مرمر تراشیده و صیقلی ساخته شده است. مورخین آن را نوعی آتشکده، رصدخانه یا مرکز اسناد می‌دانند.

کاخ‌های پارسه (تخت جمشید) تخت جمشید مجموعه بناهایی است که در مرودشت و در ۵۵ کیلومتری شیراز قرار دارد. این مجموعه به‌دستور داریوش اول هخامنشی بر روی صفحه سنگی در دامنه کوه رحمت ساخته شده است و هفت کاخ شگفت‌انگیز دارد.

نام اصلی تخت جمشید، پارسه بود اما پس از مدتی به نام «جمشید» پادشاه ایران، تخت جمشید خوانده شد.

تخت جمشید شامل قسمت‌های مختلف است: پلکان ورودی، دروازه ملل (دروازه خشایار شاه)، کاخ آپادانا، کاخ سه دروازه (کاخ مرکزی یا شورا)، کاخ صد ستون (تالار تخت)، کاخ تچر (تالار آینه)، کاخ هدیش، مجموعه حرمسرا، خزانه و آرامگاه‌ها.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

## ورزش در کودکی

ورزش در دوران کودکی مهم است. دکتر علی ترکمان متخصص ارتوپد و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: معمولاً دخترها تا سن ۱۶ سالگی و پسرها تا سن ۱۸ سالگی، رشد قدی دارند ولی بیشترین رشد ناگهانی در دخترها حدود ۱۰ تا ۱۴ سالگی و در پسرها ۱۲ تا ۱۶ سالگی یعنی دوران نوجوانی است. بعد از این سن، صفحات رشد استخوانی در فرد بسته می‌شود و افزایش قد اتفاق نمی‌افتد. بنابراین، هر اقدامی برای بهبود فرایند افزایش قد باید در سن رشد قدی باشد.

**دکتر ترکمان افزود: در سال‌های اخیر تبلیغات زیادی برای تشویق مردم به استفاده از برخی داروها، چسب‌ها و کفش‌های افزایش دهنده قد صورت گرفته که تبلیغات محض است و فقط جنبه تجاری دارد. باید به این نکته توجه کرد که هر فرد یک ذخیره ژنتیکی برای قد دارد که از پدر و مادر و اجدادش به ارث می‌برد. اگر فرد در کنار این ذخیره ژنتیکی، تغذیه درست و ورزش مناسب هم داشته باشد، می‌تواند به حداکثر رشد قدی که در ژنتیک وی تعریف شده برسد. مصرف به اندازه گروه‌های مختلف غذایی نظیر پروتئین‌ها، کلسیم، آهن و روی و نیز انجام ورزش‌های کششی و پرشی مثل والیبال و بسکتبال، در بهبود رشد قدی در سنین رشد و پیش از بسته شدن صفحات رشد استخوانی، مؤثر است.**

**کاهش میزان ورزش در مدارس طی ۳۰ سال گذشته باعث افزایش چاقی و بیماری‌های مزمن مانند کوتاهی قد، دیابت و فشارخون در کودکان شده است. کودکان باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی انجام دهند. طبق آمارها تنها ۳۰ درصد از**

**کودکان به طور روزانه در مدارس کلاس تربیت بدنی دارند. در واقع بیشتر دانش آموزان در هفته به اندازه کافی در مدرسه ورزش نمی کنند.**

**بررسی ها نشان داده است کودکانی که فعالیت روزانه بیشتری دارند، میزان هیپوکامپوس و هسته های قاعده ای مغزشان که مربوط به حافظه و کارایی شناختی است، افزایش می یابد و افزایش آن بر تعادل، رفتار، تمرکز و قدرت تصمیم گیری آنان تأثیر می گذارد. ورزش علاوه بر سلامت عمومی و رشد قد در نوجوانی، برای کودکانی که تمرکز کم یا مشکل اوتیسم دارند، توصیه می شود و مسئولان مدارس باید به این موضوع توجه بیشتری داشته باشند.**

«ابراهیم کربلایی»

## **روند پیری را معکوس کنید**

**تحقیقات دانشمندان نشان داده عوامل بسیاری در زندگی روزمره ما وجود دارند که فرایند پیری را تسریع می کنند که به چند مورد از آنها توجه می کنیم:**

**تماشای تلویزیون** به گفته دانشمندان تماشای بیش از اندازه تلویزیون، خطر ابتلا به آلزایمر و پیری مغز را افزایش می‌دهد. نوشیدن آب و انواع نوشیدنی‌ها از بطری هم یک عامل شتاب‌دهنده روند پیری است. سیگار کشیدن بدون جمع کردن لب‌ها امکان ندارد و تکرار این کار موجب ایجاد چین و چروک در اطراف پوست صورت و پیر به نظر رسیدن آن می‌شود. سیستم‌های گرمایشی منازل و محیط‌های کاری، پوست را خشک می‌کند و خشکی پوست موجب پیدایش چین و چروک و پیری پوست می‌شود. در فصول سرد سال در کنار استفاده از وسایل گرمایشی، استفاده از دستگاه بخور به جوان ماندن پوست کمک می‌کند. صابون نیز از جمله موادی است که مقدمات پیری پوست را فراهم می‌کند زیرا لایه‌های اسیدی محافظ پوست را از بین می‌برد و پوست را خشک می‌کند. رژیم‌های غذایی کم‌چرب اگر برای مدت زمان طولانی و به صورت افراطی ادامه پیدا کند، برای بدن هیچ سودی ندارد. عامل دیگر سرعت گرفتن روند پیری، کمبود چربی امگا ۳ است. این چربی مفید در ماهی، گردو و دانه کتان به میزان فراوان

موجود است و علاوه بر کمک به سلامت قلب، به شادابی و جوانی پوست نیز کمک می‌کند.

«زهر ا خراسانی»

## اندر فواید خوردن کنگر

کنگر حاوی ویتامین‌های A، B، E و هورمون گیاهی است. این گیاه دارای اثر خلط‌آور، مدر، افزایش دهنده ترشحات غدد، دافع بلغم و سودا، تصفیه کننده خون، متوقف کننده خونریزی و صفرا آور است. مصرف تخم کنگر برای درمان فشارخون، نفخ، کمردرد، سوزش ادرار و ضعف مثانه تأثیر قابل توجهی دارد. مزه‌مزه کردن آب جوشانده کنگر می‌تواند درد دندان را تسکین دهد. مصرف آب کنگر برای رفع عطش و کنگر آپیژ برای درمان نقرس مفید است. مصرف این گیاه همچنین برای مبتلایان به زخم اثنی‌عشر، واریس، خستگی مفرط، ورم ریه، سردرد، درد و زخم معده، یبوست، دیابت، استفراغ، میگرن، کلسترول، کبیر، اسهال مزمن، مشکل دفع ادرار، سرماخوردگی، یرقان، خارش پوستی و اختلالات جریان خون سودمند است.

کنگر به دلیل داشتن مواد معدنی مفید موجب فعال شدن کبد و کلیه می‌شود و مواد سمی خون را دفع می‌کند. به همین دلیل مصرف آن برای افراد کهنسال مبتلا به فشارخون، تصلب شرایین، زیادی اوره و اسید اوریک توصیه می‌شود. کنگر گیاهی است که در قدیم به صورت خورش یا مخلوط با ماست و کشک مصرف می‌شده است اما مصرف بی‌رویه آن موجب خشکی معده، نفخ، جوش صورت، ناراحتی مثانه و ریه می‌شود. افراد مبتلا به حصبه، سرماخوردگی، زکام و ناراحتی‌های مغزی باید در خوردن کنگر احتیاط کنند.

«کاظم کیانی»

## آگاه از آشپزخانه

چیدمان لوازم آشپزخانه آنان که گفته‌اند آشپزخانه، قلب هر خانه است بیراه نگفته‌اند زیرا نظم و نظافت آشپزخانه، تضمین کننده سلامت اعضای خانواده است. برای آنکه قلب خانه شما منظم و با سلامت بتپد، به این موارد توجه کنید:

همه ظرف‌ها را در یک کابینت به صورت یک‌جا روی هم نریزید. ظرف‌هایی را که همیشه مورد نیاز است، در دسترس قرار دهید.

ظروف مخصوص شیرینی خوری، آجیل خوری و شربت خوری را در یک جای مشخص قرار دهید. جایی را هم به ظرف‌های چایخوری و غذاخوری اختصاص دهید. به عبارت دیگر، ظروفی که مخصوص استفاده روزمره خانواده است، از ظروف پذیرایی میهمان جدا کنید تا دچار آشفتگی و سردرگمی نشوید. خلاصه اینکه لوازم در آشپزخانه باید به قدری مرتب چیده شوند که خود شما و هر یک از اعضای خانواده، جای خاص آنها را بدانید؛ به طوری که اگر کسی در تاریکی هم خواست آنها را پیدا کند، بتواند مستقیم به سراغ وسیله مورد نظرش برود.

**استفاده درست از آبمیوه‌گیری** اگر میوه هسته دارد، ابتدا هسته‌های میوه را خارج کنید زیرا وجود هسته میوه در آبمیوه‌گیری علاوه بر صدمه زدن به تیغه‌ها، مانع چرخش موتور یا تیغه‌های دستگاه می‌شوند. در محفظه بالای دستگاه، بیش از اندازه میوه نریزید و مراقب باشید تا بیش از حد تفاله در آن جمع نشود زیرا به موتور فشار می‌آورد و آن را می‌سوزاند. در آبمیوه‌گیری‌هایی که صافی فلزی دارند، اگر فشار تفاله‌ها یا مقدار

میوه ریخته شده زیاد باشد، صافی از حالت تعادل خارج می‌شود و در نتیجه، وقتی دستگاه را روشن می‌کنید؛ آبمیوه‌گیری به حرکت درمی‌آید. برای جلوگیری از حرکت دستگاه باید تفاله‌ها را تخلیه یا از مقدار میوه‌ها کم کنید.

**داغ شدن آبمیوه‌گیری** اگر آبمیوه‌گیری شما پس از روشن کردن خیلی سریع داغ شد، این یک هشدار است که می‌تواند سه علت داشته باشد: اول اینکه محور موتور در بوش‌ها لق‌ی دارد. دوم اینکه بوش‌ها و محور درگیر هستند و علت سوم اینکه موتور نیمسوز شده است و باید از تعمیرکار کمک بخواهید.

**خرابی صافی آبمیوه‌گیری** اگر آبمیوه همراه با تفاله خارج شود، نشانه آن است که صافی آبمیوه‌گیری خراب شده و باید تعویض شود.

**علت حرکت آبمیوه‌گیری** اگر در حین استفاده، آبمیوه‌گیری حرکت کرد، به این معنا است که صافی تعادل ندارد یا محفظه آن پر شده است.

**صدای زیاد آبمیوه‌گیری صدای زیاد آبمیوه‌گیری، یا از**

**متعادل نبودن صافی است که باید بازدید یا تعویض شود یا  
بوش‌های موتور خراب شده و باید به تعمیرکار مراجعه کنید.**

«سین هشتم، سعیده یراقی»

**شیرینی تبسم**

😊 در زایشگاه پدر بچه به خانم پرستار گفت: خانم، به نظرم این  
بچه خیلی به من شبیه است. پرستار گفت: عیبی ندارد، بچه‌ها  
اولش خیلی زشت هستند!

😊 دختر جوانی با اضطراب به مادرش گفت: مادر، دیگر خسته  
شده‌ام، نمی‌دانم چه کنم! هر وقت از منزل خارج می‌شوم، مرد  
پررویی با اصرار مرا تعقیب می‌کند و مرتب می‌گوید هر کجا بروی  
با تو می‌آیم. نمی‌دانم چه کار کنم! مادر: دختر جان، خیلی ساده  
است! این مرتبه وقتی به تو گفت هر کجا بروی با تو می‌آید، به او  
بگو به جواهرفروشی می‌روی!

😊 دختر جوانی پیش کشیش رفت و گفت: پدر روحانی، من  
گناهی کرده‌ام. کشیش: چه گناهی؟ دختر: هر موقع توی آینه

نگاه می‌کنم، می‌گویم خدا چقدر مرا زیبا آفریده! کشیش: دخترم  
شما گناه نمی‌کنید، اشتباه می‌کنید!

😊 شخصی که بیش از ۶۰ سال داشت، کلاهی را خرید و در قفس  
بزرگی گذاشت و به خانه آورد. زنش پرسید: فایده این کلاغ  
چیست؟ مرد گفت: شنیده‌ام کلاغ سیصد سال عمر می‌کند،  
می‌خواهم این کلاغ را نگه دارم و خودم امتحان کنم و ببینم آیا  
واقعاً این حرف راست است یا نه!

😊 پسر ۱۶ ساله‌ای نزد پدرش رفت و گفت: بابا! یادت هست که  
می‌گفتی، اولین دفعه‌ای که ماشین پدرت را راندی، تصادف کردی  
و ماشین خرد شد؟! پدر: بله پسر جان. پسر: باز هم یادت می‌آید  
که گفתי تاریخ تکرار می‌شود؟! پدر: بله. پسر: بسیار خوب، امروز  
یک بار دیگر تاریخ تکرار شد!