

## به یاد پدران سختکوش بخوانید

- ۲ ..... ستونی از نور
- ۳ ..... دود در قرآن
- ۴ ..... اندرزهای لقمان
- ۸ ..... دوستان خدا
- ۱۰ ..... خیال پدر
- ۱۱ ..... بلور سخن
- ۱۳ ..... محبت دست‌ها
- ۱۵ ..... موفقیت را تحسین کنید
- ۱۷ ..... تأمل در کلماتور
- ۱۸ ..... ملاقات شیخ‌صافی
- ۲۰ ..... دعای خیر پدر
- ۲۲ ..... گردش علمی
- ۲۳ ..... عجیب‌ترین روش‌های درمانی
- ۲۴ ..... عضو مهم سفره ایرانی
- ۲۶ ..... خطری به نام ترش کردن
- ۳۰ ..... هنر بانو
- ۳۲ ..... طنز مشاهیر
- ۳۳ ..... لطیفه‌های تیمارستانی

## ستونی از نور

زمین سرسبز است، آسمان گلباران! فلک در شور است و ملک در هیجان! عرشیان شادند و فرشیان سربلند! هاتفی از غیب ندا در می‌دهد: هان ای جهان هستی و بندگان خاکی! چشم‌ها را فرو بندید که شما را توان دیدن هدایای رجبی آفریدگار نیست! جن و انس از یکدیگر می‌پرسند: جهان را چه می‌شود؟ آیا روز موعود نزدیک شده است؟

همه آفریده‌ها حتی آنها که بیجان نامیده می‌شوند، چشم به آسمان دوخته‌اند. ناگهان ستونی از نور پهنه آسمان‌ها را می‌شکافد و جهان تیره و تار را نورباران می‌کند، سپس راه زمین خاکی را در پیش می‌گیرد و وارد غاری در دل کوه می‌شود که سرنوشت بشریت را در آنجا رقم می‌زند. ستون نور یک بنده برگزیده پروردگار را در بر می‌گیرد و دل او را به برکت تعالیم خالق یکتا روشن می‌کند.

مکه خاستگاه نور هدایت می‌شود و آخرین حلقه از زنجیره رسالت را در دستان مقدس خود می‌گیرد. مکه ۱۰ سال پیش از این

جشن نورباران هم یک بار شاهد معجزه دیگری بوده که برگ زرین جدیدی بر دفتر افتخارات این شهر افزود. گویی خانه امن الهی سال‌ها قبل از نورباران بعثت پیام آور خاتم، بر غار حرا پیشدستی کرد و وصی، برادر و خلیفه آخرین رسول وحی را همچون امانتی گرانقدر در آغوش گرفت تا اگر کوه حرا به میزبانی نزول وحی بر رسول خاتم می‌بالد، کعبه هم مفتخر به میزبانی میلاد سیدالاولیاء، شاه مردان، استاد جوانمردان و امیر کاروان متقین و مؤمنین شود. دل‌هایتان به نسیم روحبخش رجب مصفا باد!

«سپیدار»

## دود در قرآن

دخان به معنی دود، چهل و چهارمین سوره قرآن، مکی است ۵۹ آیه دارد.

در فضیلت سوره دخان از پیامبر اکرم (ﷺ) روایت شده است: هر کس سوره دخان را در شبها قرائت کند، خداوند گناهان گذشته‌اش را می‌آمرزد.

در روایت دیگری از آن حضرت آمده است: هر کس در شب جمعه، این سوره را قرائت کند، بخشیده می‌شود.

همچنین از آن حضرت روایت شده که فرمودند: هر کس در شب یا روز جمعه سوره دخان را قرائت کند، خداوند خانه‌ای در بهشت برای او بنا می‌کند و کسی که در شب جمعه این سوره را قرائت کند، در حالی صبح می‌کند که خداوند او را آمرزیده است و او را با حورالعین تزویج خواهد کرد.

امام باقر (علیه السلام) فرمودند: هر کس سوره دخان را در نمازهای واجب و نافله‌ها بخواند، خداوند وی را در روز قیامت در زمره ایمان برانگیزد و در سایه عرش خود جای دهد و حسابش را آسان کند و نامه عملش را به دست راستش دهد.

### اندرزهای لقمان

لقمان یکی از حکمای بزرگ است که به دلیل اندرزهای کوتاه و پرمغز خود به فرزندش مشهور است. این توصیه‌ها گاه جزئی‌ترین مسائل زندگی را هم زیر ذره‌بین قرار می‌دهد و راه روشنی را پیش روی هر انسان حق‌طلب می‌گشاید. این حکیم بلند مرتبه در وحی الهی هم جایگاه خاصی برای خود کسب کرده به گونه‌ای که یکی از سوره‌های قرآن کریم به نام «لقمان» مزین شده است.

- برخی اندرزه‌های لقمان حکیم به فرزندش عبارت هستند :
- \* فرزندم! هیچ کس و هیچ چیز را با خداوند شریک مکن!
  - \* بدان که هیچ چیز از خداوند پنهان نمی‌ماند!
  - \* از طریق اسما و صفات خداوند، او را به خوبی بشناس!
  - \* وجود پدر و مادر را غنیمت بشمار و با آن دو بهترین رفتار را داشته باش!
  - \* نماز را آن‌گونه که شایسته است، بپا دار!
  - \* در مقابل پیشامدها شکیباش!
  - \* در همه امور، میانه‌رو باش!
  - \* سخن به اندازه بگو!
  - \* اسرار را نزد خود نگاه دار و راز خود با ضعیفان و کودکان مطرح مکن!
  - \* در کسب و کار نیک، جدی باش!
  - \* سخن سنجیده همراه با دلیل بیان کن!
  - \* روزهای جوانی را غنیمت بدان!
  - \* هم مرد دنیا و هم مرد آخرت باش!

- \* کمتر از در آمدی که داری خرج کن!
- \* گذشت و جوانمردی را پیشه کن!
- \* در مجالس و معابر، چشم و زبان را از گناه باز دار!
- \* بهداشت و نظافت را هرگز فراموش مکن!
- \* سوار کاری و تیراندازی را فرا بگیر!
- \* در انجام هر کار، از دست و پای راست آغاز کن!
- \* به هنگام سخن گفتن، متین و آرام باش!
- \* خود را به کم گفتن و کم خوردن و کم خوابیدن عادت بده!
- \* هر کاری را با آگاهی و استادی انجام بده اما کاری را  
نیاموخته، استادی مکن!
- \* هیچ کاری را پیش از اندیشه و تدبیر انجام مده!
- \* کار ناکرده را به عنوان کار کرده خود بدان و کار خوب  
دیگران را کار خود نشان نده!
- \* کار امروز را به فردا مینداز!
- \* اندرز و نصیحت دیگران را فراموش مکن!
- \* از مردم روی مگردان و با آنها بی اعتنا مباش!

- \* با غرور و تکبر با دیگران رفتار مکن!
- \* بر سر دیگران فریاد مکش و آرام سخن بگو!
- \* به آنچه دیگران را اندرز می‌دهی، خود پیش‌تر عمل کن!
- \* حق دیگران را به خوبی ادا کن!
- \* به هنگام سختی و یا سود و زیان، دوست خود را امتحان کن!
- \* با بدان و جاهلان هم‌نشینی نکن!
- \* با اندیشمندان و عالمان همراه باش!
- \* بر کوتاه‌فکران و ضعیفان اعتماد مکن!
- \* با عاقلان مؤمن همواره مشورت کن!
- \* یاران و آشنایان را احترام کن!
- \* با دوست و دشمن، خوش اخلاق باش!
- \* معلم و استاد را همچون پدر و مادر دوست بدار!
- \* هر چه می‌توانی با میهمان مهربان باش!
- \* هیچ‌گاه دوستان و هم‌کیشان خود را ترک مکن!
- \* فرزندان را دانش و دینداری بیاموز!
- \* با هر کس به اندازه درک او سخن بگو!

**\* آنچه را که برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران می‌پسند!**

**\* چشم به‌راه کمک و یاری دیگران باش!**

**\* از بدان انتظار مردانگی و نیکی نداشته باش!**

**\* با بزرگ‌تر از خود مزاح مکن و با آنان سخن طولانی مگو!**

**\* کاری مکن که جاهلان با تو جرأت گستاخی پیدا کنند!**

**\* محتاجان را از مال خود محروم مگردان!**

**\* دعوا و دشمنی گذشته را دوباره زنده مکن!**

**\* مال و ثروت خود را به دوست و دشمن نشان مده!**

**\* با خویشاوندان قطع خویشاوندی مکن!**

**\* هیچگاه پاکان و پرهیزکاران را غیبت مکن!**

**«راه موفقیت»**

## **دوستان خدا**

**«آگاه باشید که دوستان خدا ترسی ندارند و غمگین**

**نمی‌شوند.» سوره یونس، آیه ۶۲**

**هر وقت غمگین می‌شوم، هر وقت از ترس و دلشوره پر می‌شوم،**

**یاد این آیه می‌افتم و به خود می‌گویم: «یادت باشد با این قلب**

مچاله شده و ابروهای گره کرده، نمی‌توانی جزو دوستان خدا باشی. خدا آدم‌های غرغرو و ترسو و بی‌حوصله را دوست ندارد.»

آن وقت هر جا باشم، اسمت را صدا می‌کنم و شروع می‌کنم با تو حرف زدن زیرا مطمئنم که صدای مرا می‌شنوی. تو قوی‌ترین دوست مردم دنیا هستی. تو مهربان‌ترین و دلسوزترین یار ما هستی. هر کاری که ما فکرش را بکنیم، از دست تو برمی‌آید و همیشه بهترین‌ها را برای ما می‌خواهی. پس چرا باید بترسیم یا غصه بخوریم؟ تو همین جایی که من هستم و من دستم را توی دستت می‌گذارم. تو لبخند می‌زنی و من گرم می‌شوم. باد می‌آید و همه غم و غصه‌هایم را با خود می‌برد. پشتم همیشه به تو گرم است و خیالم جمع جمع که تو هستی و کمکم می‌کنی و مواظب من و مواظب همه هستی. باید تلاش کنم و مراقب باشم که شیطان سر نرسد. او همیشه با خودش ترس و غصه می‌آورد. خدایا! همین‌جا پیش من بمان. تو خود خوشحالی و خود آرامش هستی.

«عرفان نظر آهاری»

## خیال پدر

شب بود و ماه و اختر و شمع و من و خیال  
خواب از سرم به نغمه مرغی پریده بود  
در گوشه اتاق، فرو رفته در سکوت  
رؤیای عمر رفته، مرا پیش دیده بود  
در عالم خیال به چشم آدمم پدر  
کز رنج چون کمان، قد سروش خمیده بود  
موی سیاه او شده بود اندکی سپید  
گویی سپیده از افق شب دمیده بود  
یاد آدمم که در دل شبها هزار بار  
دست نوازشم به سر و رو کشیده بود  
از خود برون شدم به تماشای روی او  
کی لذت وصال بدین حد رسیده بود  
چون محو شد خیال پدر از نظر مرا  
اشکی به روی گونه زردم چکیده بود

## بلور سخن

◀ وقتی دارایی از دست می‌رود، دوست و دشمن مشخص می‌شوند.

◀ از زیر بار وظیفه فرار کردن، زرنگی نیست، دزدی است.

◀ احترام بیش از حد، سبب ایجاد توقع خواهد شد.

◀ انسان مانند رودخانه است که هرچه عمیق‌تر باشد، آرام‌تر است.

◀ جوانی، ستاره‌ای است که تنها یک بار در آسمان عمر طلوع می‌کند.

◀ باران باش و بیار و نپرس که کاسه خالی از آن کیست.

◀ مرد بزرگ از آنچه نمی‌داند، سخن نمی‌گوید.

◀ بکوش که دوستی پیدا کنی، دشمن همیشه در دسترس است.

◀ بخشش از نفس ضعیف بر نمی‌آید.

◀ انسان باید سرنوشت خود را انتخاب کند، نه این‌که آن را بپذیرد.

◀ کشتی اگر در ساحل بماند، برایش امن تر است؛ اما به این دلیل ساخته نشده است.

◀ برای آموختن تنها یک روش وجود دارد یعنی عمل کردن!

◀ ترن ها و ریل ها اصل نیستند حرکت اصل است!

◀ بزرگ ترین مصیبت انسان آن است که نه سواد کافی برای

حرف زدن داشته باشد، نه شعور کافی برای خاموش ماندن!

◀ خردمند، به اندک خوشبخت می شود اما بی خرد را هیچ چیز

نمی تواند راضی کند!

◀ راستی، امانت است و دروغ گفتن، خیانت!

◀ اگر کسی یک بار به تو خیانت کرد، این اشتباه اوست و اگر

کسی دو بار به تو خیانت کرد، این اشتباه توست!

◀ پوشش خواستن پس از اشتباه زیباست، حتی اگر از یک کودک

باشد!

◀ تجربه، معلم سختگیری است که نخست امتحان می گیرد، بعد

درس می دهد!

◀ ایمان داشته باش که کوچک ترین محبت ها از ضعیف ترین

**حافظه‌ها پاک نمی‌شود!**

◀ نعره هیچ شیری خانه چوبی مرا خراب نمی‌کند، من از سکوت موریانه‌ها می‌ترسم.

◀ نیما یوشیج در جشن یک سالگی فرزندش نوشت: پسرم! یک بهار، یک تابستان، یک پاییز و یک زمستان را دیدی! از این پس همه چیز تکراری است جز مهربانی!

«گرد آوری: ناهید قادری‌نسب»

## **محبت دست‌ها**

گفت‌وگوی چهره به چهره و دست دادن با دیگران، اصول و آداب خاصی دارد که به آنها اشاره می‌شود:

• توجه نکردن یا روی برگرداندن از شخصی که در حال صحبت با شماست، نشانه بی‌ادبی است. توجه کردن، یکی از اصلی‌ترین نشانه‌های آداب معاشرت و بهترین تمجید از طرف مقابل است. برای کسب نتیجه بهتر، می‌توانید با حالت‌های مختلف صورت و حرکات بدن نشان دهید که به بحث علاقه‌مند هستید.

• پشت کردن به دیگران در حین صحبت آنان، ممکن است شخصیت شما را حقیر نشان دهد. اگر بخوبی با دوستان و خویشان

خود برخورد نکنید، اعلام کرده‌اید که هیچ علاقه‌ای به صحبت ندارید. این کار نوعی توهین است و می‌تواند به ایجاد احساسات و تفکرات منفی و حتی خصمانه دیگران نسبت به شما منجر شود.

**دست دادن** شیوه دست دادن مانند راه رفتن و حرف زدن، نشان دهنده اخلاق و شخصیت افراد است و می‌توان از این راه به میزان اعتماد به نفس، بی‌تفاوتی، خونگرمی و تکبر فرد پی برد. بعضی عادت دارند هنگام دست دادن، دست خود را به بدن‌شان بچسبانند. این کار نشانه غرور و تکبر است. خودداری از دست دادن با افراد سطح پایین یا فردی که دستش را دراز کرده، نشانه بی‌ادبی و غرور است. در یک میهمانی لازم نیست با تمام افراد به صورت تک تک دست داد و احوالپرسی کرد؛ بلکه می‌توان پس از احوالپرسی با خانواده میزبان، برای دیگران از فاصله مناسب سر تکان داد و احوالپرسی کوتاهی انجام داد. دست دادن با دستکش صحیح نیست. هنگام دست دادن با افراد، حواس‌تان به مخاطب باشد و با دیگران صحبت نکنید. هنگام دست دادن باید صورت شما مقابل و درست در جهت صورت طرف مقابل باشد. نباید با دست

چپ با دیگران دست داد. هنگام دست دادن نباید با طرف مقابل، فاصله زیادی داشته باشیم و دست خود را بیش از اندازه دراز کنیم. ادب حکم می‌کند که پا پیش بگذاریم و به فرد مورد نظر نزدیک شویم. وقتی دست‌های ما خیس یا کثیف است یا وسیله‌ای در دست داریم، باید پیش از این که طرف مقابل دستش را دراز کند، با صدای بلند عذرخواهی کرده و از دست دادن با وی خودداری کنیم. طرف مقابل هم در صورت مشاهده چنین شرایطی، از دست دادن خودداری خواهد کرد.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا ثیوری»

## موفقیت را تحسین کنید

موفقیت‌ها را به رسمیت بشناسید و تحسین کنید. شکایتی که اکثر کارمندان ابراز می‌کنند، این است «رئیس من هیچ‌گاه نظر خود را بیان نمی‌کند، مگر کاری اشتباه انجام شده باشد.» همه ما دوست داریم مورد قدرشناسی قرار بگیریم و هنگامی که کسی از ما تشکر می‌کند، تا مدت‌ها از او پیروی می‌کنیم. ساموئل جانسون منتقد انگلیسی گفته است: «تحسین هر انسان، نتیجه فوق‌العاده‌ای به

دنبال دارد.» وقتی کار خوب افراد مورد تحسین قرار می‌گیرد، آنها انگیزه لازم را برای تلاش بیشتر به دست می‌آورند.

برای همکاری پاداش قرار دهید. رهبران خوب نه تنها وفاداری را نسبت به خود کسب می‌کنند؛ بلکه افراد را نسبت به یکدیگر نیز وفادار می‌کنند. در بهترین سازمان‌ها، افراد مسئولیت تأمین استانداردهای برتر را به عهده می‌گیرند. رهبران برتر، پیروانی تربیت می‌کنند که از خودشان پیشی بگیرند.

انگیزه بخشیدن به دیگران آیا از اینکه برخی افراد، موجب می‌شوند دیگران به بهترین نحو ممکن رفتار کنند، شگفت‌زده شده‌اید؟ هر کس می‌تواند در هر موقعیتی الهام‌بخش دیگران باشد و همه می‌توانند خود را به چنین موقعیتی ارتقا دهند زیرا اغلب افراد الهام‌بخش، این چنین متولد نشده‌اند؛ بلکه چنین تربیت شده‌اند. هر کس بخواهد الهام‌بخش باشد، می‌تواند در این امر مهارت کسب کند. با این کار یکی از بهترین لذت‌های زندگی را تجربه کنید.

«مترجم: الناز پرویز»

## تأمل در کلماتور

- ☉ برای به دام انداختن فرهاد، از چای شیرین استفاده می‌کند.
- ☉ مرغ دریایی در آب به دنبال خروس دریایی می‌گردد.
- ☉ عروس دریایی عمرش در حسرت دیدن داماد دریایی سپری می‌شود.
- ☉ مدینه فاضله خروس، مرغداری است.
- ☉ وقتی دودل شد، زن دوم را اختیار کرد.
- ☉ اگر معمار خشت اول را کج نهاد، بدان عاشق ثریا شده است.
- ☉ کنار قلبش سرعتگیر ایجاد کرد.
- ☉ مهرش به دلم افتاد اما مهریه‌اش آن را از دلم در آورد.
- ☉ عاشق بی دست و پا، دست و پای عشق را می‌بندد.
- ☉ از تلفن عمومی برای گفتن حرف‌های خصوصی استفاده می‌کنم.
- ☉ اگر عاشقی نبود، مخابرات تا به حال ورشکست شده بود.
- ☉ طناب دار، همه تقصیرها را به گردن صندلی می‌اندازد.
- ☉ از وقتی شنید سایه‌اش را با تیر می‌زنند، شب‌ها بیرون می‌آید.

☉ با رفتن برق چهارراه، قوانین راهنمایی و رانندگی به مرخصی رفتند.

☉ قلم عجول، کار دست نویسنده می‌دهد.

☉ بار کج، از بیراهه به مقصد می‌رسد.

☉ آدم بدقول، اسکناس بدون گوشه است.

☉ آنقدر نصیحت آویزه گوش کردم که گوش‌هایم سنگین شد.

☉ شگفتا! دهانم بوی شیر می‌دهد، کله‌ام بوی قرمه سبزی!

«مهدی فرج‌الهی»

## ملاقات شیخ صفی

بقعه شیخ صفی‌الدین اردبیلی این آرامگاه که در شهر اردبیل

قرار دارد، به عنوان آرامگاه شاهزادگان و سلاطین صفوی معرفی

می‌شود. در واقع این آرامگاه، یک مجموعه باشکوه مربوط به

دوره صفوی است. هسته اصلی بنا، مقبره شیخ صفی‌الدین شامل

قندیل‌خانه، دارالحفاظ و حیاط مقابر است. بنای هشت‌ضلعی

چینی‌خانه این مجموعه، دارای گنبدی بلند و چهار شاه‌نشین

است که با گچبری‌ها و مقرنس‌کاری‌های هنرمندانه

تزیین شده است. در این مجموعه، انواع ظروف و اشیای اهدایی به نمایش گذاشته شده و به عنوان موزه از آن بازدید می‌شود. طبق سوابق تاریخی، محل کنونی بقعه در ابتدا خانقاه شیخ و مرکز نشست مریدان او بوده و پس از مرگ شیخ صفی، مدفن او شده است.

رواق بنا با بهترین نقاشی‌ها و با رنگ‌های آبی، سبز، زرد و سفید مزین است. این رواق به مقبره شاه اسماعیل و چینی‌خانه وارد می‌شود که دربهای نقره‌کوب دارند. موقعیت سردر و گنبد، جلوه خاصی به بنا بخشیده است.

دریاچه نئور این دریاچه در ۴۸ کیلومتری جنوب شرقی اردبیل قرار دارد و مشتمل بر دو دریاچه کوچک و بزرگ است که در فصول پر باران، به هم متصل می‌شوند. عمق دریاچه نئور حدود ۶ متر و زیستگاه ماهی قزل‌آلا، پرستوهای مهاجر و پرنده‌ای به نام «آنقوت» است. حاشیه این دریاچه هر ساله پذیرای علاقه‌مندان به ماهیگیری و گردشگری است.

«مسعود سنوبری»

## دعای خیر پدر

مرد جوانی، از دانشکده فارغ‌التحصیل شد. ماه‌ها بود که ماشین اسپرت زیبایی، پشت شیشه یک نمایشگاه توجه او را جلب کرده بود و از عمق وجودش آرزو می‌کرد، روزی صاحب آن ماشین شود. مرد جوان، از پدرش خواسته بود برای هدیه فارغ‌التحصیلی، آن ماشین را برای او بخرد. می‌دانست، زیرا پدر توانایی خرید آن را دارد.

بالاخره روز فارغ‌التحصیلی فرا رسید و پدر او را به اتاق مطالعه خصوصی خود فرا خواند و به او گفت: «من از داشتن پسر خوبی مثل تو بی‌نهایت مغرور و شاد هستم و تو را بیش از هر کس دیگری در دنیا دوست دارم.» سپس یک جعبه به دست پسر داد. او کنجکاو ولی ناامید، جعبه را گشود و در آن یک انجیل زیبا، که روی آن نام او طلاکوب شده بود، یافت. با عصبانیت بر سر پدر فریاد کشید و گفت: «با تمام مال و دارایی که داری، یک انجیل به من می‌دهی؟» کتاب مقدس را روی میز گذاشت و پدر را ترک کرد.

سال‌ها گذشت و مرد جوان در کار و تجارت موفق شد. خانه زیبا و خانواده خوبی داشت. یک روز به این فکر افتاد که پدرش، حتما خیلی پیر شده و باید سری به او بزند. از روز فارغ‌التحصیلی دیگر

او را ندیده بود. قبل از این که اقدامی بکند، تلگرافی به دستش رسید که خبر فوت پدر در آن بود. تلگراف حاکی از آن بود که پدر، تمام اموال خود را به او بخشیده است. از این رو فوری خود را به خانه پدرش رساند و به امور رسیدگی کرد. او در قلب خود احساس غم و پشیمانی می کرد. اسناد مهم پدر را گشت و آنها را بررسی کرد. در آنجا همان انجیل قدیمی را دید. در حالی که اشک می ریخت، انجیل را باز کرد و صفحات آن را ورق زد و کلید یک ماشین را پشت جلد آن پیدا کرد. در کنار کلید، یک برچسب با نام همان نمایشگاه که ماشین مورد نظر او را داشت به چشم می خورد. روی برچسب، علاوه بر تاریخ روز فارغ التحصیلی اش این جمله نیز نوشته شده بود: تمام مبلغ پرداخت شده است. چند بار در زندگی، دعای خیر فرشتگان و جواب مناجات هایمان را از دست داده ایم، فقط برای اینکه به آن صورتی که انتظار داشتیم، اتفاقات رخ نداده اند؟! خداوند می تواند سرعت خواسته هایمان را بر آورده کند. اگر تأخیری در دریافت آنها مشاهده می کنی، به این دلیل است که هنوز به اندازه کافی خواسته هایمان را باور نداری، نمی شناسی و یا احساس نمی کنی!

«امیررضا آرمیون»

## گردش علمی

\* جنین هم مثل انسان، توانایی تشخیص صداها را دارد و به همین دلیل، نوزاد با صدای مادر که از قبل در ذهن او بوده به خواب می‌رود.

\* شترمرغ از سریع‌ترین حیوانات است که طول هر قدم او به ۵ متر و سرعتش به ۷۰ کیلومتر می‌رسد.

\* گرم‌ها از استشمام بوی محیط، شب و روز را تشخیص می‌دهند.  
\* اثر انگشت دوقلوها ۹۲ درصد شبیه هم و اثر انگشت خواهر و برادر ۶۰ درصد شبیه هم است.

\* پروانه، از ۱۱ کیلومتری بو را حس می‌کند.

\* مصرف زغال‌آخته، از تنگی عروق خونی جلوگیری می‌کند.  
\* اگر یک ماهی قرمز را در اتاق تاریک قرار دهید، بتدریج رنگ او سفید می‌شود.

\* والت دیسنی خالق کارتون «میکی‌موس»، خودش از موش می‌ترسید.

\* از شیره نارگیل نارس می‌توان به جای پلاسمای خون استفاده کرد.

\* مروارید در سر که حل می‌شود.

\* شیرینی، تنها مزه‌ای است که جنین در رحم مادر می‌فهمد.

\* زنبور عسل ۵ چشم دارد که دو چشم اصلی در کنار سر و ۳ چشم دیگر روی سر او قرار دارند.

\* خرس با وجود سنگینی بدنش می‌تواند تا ۵۰ کیلومتر در ساعت بدود و بویایی او تقریباً ۱۰۰ برابر بیش از انسان است.

\* گرده گل، هرگز فاسد نمی‌شود.

«گردآوری: ایران پرنده»

## عجیب‌ترین روش‌های درمانی

در بعضی از کشورهای جهان، شیوه‌های درمانی برای معالجه برخی بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد که بسیار عجیب است.

عقرب درمانی عقرب درمانی، طبی سنتی در شرق چین است

که با قرار دادن عقرب‌های مرده روی قسمت‌های مختلف بدن بیمار، او را درمان می‌کنند. حامیان طب سنتی در چین معتقدند

سم ضعیف شده عقب مرده می‌تواند بیماری‌های عفونی، پوستی و میگردن را درمان کند.

بلعیدن ماهی زنده برخی از مردم حیدرآباد هند معتقدند بلعیدن ماهی زنده کوچک می‌تواند، بیماری‌های آسم و اختلالات تنفسی و ریوی را درمان کند. برخی هم این روش را برای درمان بیماری یرقان مفید می‌دانند.

زالو درمانی در روسیه زالو درمانی از دوران مصر باستان به عنوان یک شیوه درمانی کاربرد داشته است. در حال حاضر در کشور روسیه از این شیوه برای درمان بیماری‌های خونی بهره می‌برند. بررسی‌های اخیر روی بزاق زالوها نشان می‌دهد، بزاق زالو با ورود به خون، مانند یک صافی ناخالصی‌های خون را پاک می‌کند.

«ناهید قادری‌نسب»

## عضو مهم سفره ایرانی

یکی از اصلی‌ترین، مهم‌ترین و مفیدترین اعضای سفره ما ایرانی‌ها سبزی خوردن است. آشنایی با بعضی از انواع سبزی خوردن

خالی از فایده نیست.

**ترخون** از سبزی‌های معطر سفره ایرانی است که خصوصیات متفاوت از بقیه سبزی‌ها دارد. این سبزی از خانواده کاسنی و منبع مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم، سدیم و پتاسیم است. این ماده غذایی علاوه بر خصوصیات درمانی کلی گیاهان معطر مانند ضد اسپاسم، ضد درد، ضد نفخ و ضد میکروب بودن، ویژگی‌های دیگری هم دارد. ترخون خواب‌آور، ضد التهاب و تورم و مسکن درد دندان است. در کتاب قانون ابن‌سینا ذکر شده است: ترخون دارای نیروی مخدر ضعیف است. شاید مسکن بودنش هم به همین دلیل باشد. ترخون برای درمان زخم و جوش‌های دهان و لثه نیز مفید است.

**نعناع** یکی از سبزی‌های پر مصرف است و در سبزی خوردن هم به وفور استفاده می‌شود. نعناع یک گیاه بوته‌ای چند ساله است که انواع متعددی دارد. از خصوصیات کلی آن می‌توان به این موارد اشاره کرد: ضد تهوع و استفراغ، ضد ویروس تبخال، ضد خارش، ضد تب، بازکننده برونش و رفع احتقان، صفرابر و

خارج کننده سموم بدن و ضد درد و مسکن است.

**جعفری** یکی از سبزی‌های خوش خوراک است که در سبزی خوردن استفاده می‌شود. این گیاه از خانواده چتریان یا خانواده جعفری است. جعفری کاهش دهنده اسیداوریک و در پایین آوردن فشارخون نیز مفید است. بنابراین مصرف آن به میانسالان توصیه می‌شود. جعفری منبع ویتامین C و بتاکاروتن است و مواد معدنی مانند آهن و کلسیم دارد.

**تقویت حافظه با سبزی خوردن** سبزی‌های تازه نقش آنتی‌اکسیدانی دارند و مصرف آنها موجب افزایش حافظه می‌شود. در واقع سبزی‌های تازه با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد می‌توانند حالت ارتجاعی رگ‌های خونی را حفظ کنند و موجب خون‌رسانی بهتر به مغز و اعصاب شوند و بدین ترتیب از کاهش توانایی‌های فکری و حافظه جلوگیری کنند.

**خطری به نام ترش کردن**

همه ما در زندگی روزمره حالت ترش کردن یا سوزش سردل را تجربه کرده‌ایم و بسیاری از ما هم به راحتی از کنار آن گذشته و

با یک لیوان آب، شیر یا شربت آلومینیوم ام.جی.اس. آن را درمان کرده‌ایم اما شاید همه ندانند که این علامت در صورت تداوم، نشانه بیماری خطرناکی به نام «ریفلاکس» است که ممکن است حتی موجب ابتلای فرد به سرطان مری شود.

دکتر ایرج خسرونی در این باره گفت: فرایند ترش کردن که به علت برگشت محتویات معده به‌ویژه اسید به داخل مری ایجاد می‌شود، حدود ۵ تا ۷ درصد مردم جامعه را مبتلا می‌کند. این بیماری علاوه بر ترش کردن، احساس جوشش در پشت جناغ سینه را نیز به همراه دارد که مهم‌ترین علامت بیماری است. آروغ زدن مکرر، خشکی و تلخی مزمن دهان، افزایش ترشحات بزاق دهان و جمع شدن آب در دهان، درد پشت جناغ سینه، گرفتگی صدای صبحگاهی، خس خس سینه، پوسیدگی سریع دندان‌ها، برگشت محتویات معده به دهان و اختلال و درد در بلع غذا (در موارد شدید بیماری) از دیگر علائم این بیماری به شمار می‌رود.

بروز گاه‌به‌گاه این علائم در یک فرد نمی‌تواند بیماری تلقی شود اما ترش کردن بیش از دو تا سه بار در هفته و وجود حالت مزمن

علائم یاد شده، می‌تواند حاکی از بیماری مزمن ریفلاکس باشد. بیماری ریفلاکس در صورت درمان نشدن می‌تواند عوارض مهمی در پی داشته باشد مانند ایجاد جراحات در مری زیرا محتویات معده به علت خاصیت اسیدی می‌تواند موجب آسیب به سلول‌ها شود. جداره معده دارای سازوکارهای دفاعی متعددی برای جلوگیری از صدمه اسیدی است ولی جداره مری چنین خاصیتی ندارد و تماس مداوم اسید با آن ممکن است به جراحتهایی در مخاط مری منجر شود که به آن «ورم انتهایی مری یا ازوفازیک» می‌گویند. جراحتهای حاصل از برگشت اسید به مری در صورت درمان نشدن، پیشرفت می‌کند و زخم در مری را به دنبال دارد.

عارضه دیگر ناشی از ریفلاکس و برگشت اسید به مری، تنگی مری و گیر کردن غذا در آن است. بروز زخم و جراحات در مری ممکن است موجب تنگی انتهایی مری شود و عبور غذا را با مشکل مواجه کند. این عارضه اغلب در ریفلاکس‌های شدید و طولانی مدت ایجاد می‌شود. تغییر ماهیت بافت انتهایی مری نیز از عوارض

دیگر بیماری یاد شده است. بر اثر تحریک مداوم اسید در مری، سلول‌های مخاط مری ممکن است تغییر ماهیت دهند و به اصطلاح «مری بارت» ایجاد شود که برای بروز سرطان مری بسیار مستعد است و مهم‌ترین عارضه برای ایجاد سرطان مری است. در واقع بعد از سال‌ها ریفلاکس و ایجاد بارت در مری، احتمال بروز این سرطان در فرد افزایش می‌یابد.

دکتر خسرو نیا افزود: هر کس بیش از دو تا سه بار در هفته علائم یاد شده و در رأس آنها ترش کردن و جوشش پشت جناغ را تجربه کند باید به پزشک مراجعه کند. در صورتی که فرد سن بالای ۴۰ سال داشته باشد و بیش از ۵ سال با علائمی همچون احساس گیر کردن غذا یا کاهش وزن روبه‌رو باشد، باید برای بررسی عوارض احتمالی، اقدامات تشخیصی مثل آندوسکوپی را انجام دهد ولی در صورتی که سن فرد کمتر از ۴۰ سال و سابقه علائم او کمتر از ۵ سال باشد، توصیه می‌شود، یک دوره ۴ تا ۶ هفته‌ای را با تجویز پزشک از داروهای آنتی‌اسید استفاده کند.

وی تأکید کرد: افرادی که دچار چنین مشکلی هستند، بهتر

است از دراز کشیدن بلافاصله پس از مصرف غذا پرهیز کنند. از مصرف غذاهای حجیم، پر چرب، پر خوری و نوشیدن مایعات فراوان همراه غذا خودداری کنند. بیش از حد قهوه، نوشابه‌های گازدار و شکلات مصرف نکنند و هنگام خواب سر و شانه‌ها را ۱۵ درجه بالاتر از کمر قرار دهند. برای مثال، با گذاشتن پتو زیر تشک یا شیدار کردن تخت می‌توان این امر را محقق کرد. باید از پوشیدن لباس‌های تنگ و کمربند سفت هنگام غذا خوردن و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا پرهیز شود.

«افکار نیوز»

## هنر بانو

\* برش کیک برای جلوگیری از خرد شدن کیک هنگام برش دادن، پس از آنکه کیک کمی سرد شد، پیش از بریدن آن را به مدت ۲۰ دقیقه در فر بگذارید.

\* جایگزین روغن در کیک اگر رژیم دارید و می‌خواهید از روغن استفاده نکنید، معادل روغن از سس سیب استفاده کنید. برای این کار سیب‌ها را پوست بگیرید، سپس آنها را بپزید و در مخلوط‌کن پوره کنید.

**\* کاهش چربی کیک** برای بهتر شدن مزه و ترکیب و کاهش

چربی کیک می‌توانید یک یا دو موز له شده را جایگزین کره کنید.

**\* جلوگیری از آب شدن بستنی** اگر می‌خواهید از آب شدن

بستنی در کاسه جلوگیری کنید، ظرف خالی را قبل از سرو بستنی

به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید.

**\* تازه کردن نان** برای تازه کردن نان فانتزی صبحانه، ابتدا با

حوله‌ای مرطوب نان را بپوشانید. سپس برای چند لحظه آن را در

فر داغ یا ماکروویو بگذارید.

**\* نگهداری از آب مرغ و سبزیجات** هرگاه آب مرغ، گوشت یا

سبزی شما زیاد آمد، آن را دور نریزید؛ بلکه آب آن را در قالب

یخ بریزید و در فریزر بگذارید. هر بار که خواستید سوپ یا خورش

پزید، می‌توانید از یک یا چند قالب آب مرغ یا گوشت یخزده

استفاده کنید.

**\* سبز ماندن جعفری** همیشه در پایان پخت سوپ و سس به آن

جعفری بیفزایید تا عطر، طعم و رنگ جعفری حفظ شود.

«سین هشتم. سعیده یراقی»

## طنز مشاهیر

☺ شبی برناردشاو به دیدن یکی از نمایشنامه‌های خود که در سالنی در لندن روی صحنه بود، رفت. پس از پایان نمایش، تماشاچیانی که برنارد شاو را در تالار دیده بودند، شروع به کف زدن کردند و از او خواستند برای آنها صحبت کند. شاو ناچار روی صحنه رفت و همه برای شنیدن سخنانش سکوت کردند. او هنوز لب به سخن نگشوده بود که ناگاه از انتهای سالن صدایی برخاست که می‌گفت: نمایشنامه بسیار مزخرفی بود! شاو به عادت خود با خونسردی لبخندی زد و گفت: بله، اتفاقاً من هم با شما هم عقیده هستم ولی چه کنم که من و شما در مقابل اکثریت عظیم حاضران در اقلیت قرار داریم!

☺ چرچیل، نخست وزیر انگلستان، مردی شوخ طبع و حاضر جواب بود. او که نویسنده هم بود، در سیاست بیش از ادبیات شهرت کسب کرده بود. روزی یکی از زنان نماینده حزب کارگر انگلیس در مجلس، چرچیل را استیضاح کرد و با لحن تندی خطاب به او گفت: اگر من زن شما بودم، قهوه زهر آلودی به شما می‌خوراندم. چرچیل بی درنگ جواب داد: اگر من هم شوهر شما بودم، فوراً آن را می‌خوردم!

☺ روزی یک خبرنگار از هانری مونترلان نویسنده معروف فرانسوی پرسید: چرا شما شغل نویسندگی را انتخاب کردید؟ مونترلان جواب داد: زیرا نویسندگی تنها شغلی است که انسان هرگز مجبور نیست مشتری‌هایش را ببیند و با آنها بر سر خوبی و بدی جنس چانه بزند!

«گرد آوری: محمود برآبادی»

## لطیفه‌های تیمارستانی

⊙ دیوانه اولی: تو چطور خودکشی می‌کنی؟ دیوانه دومی: از بالای کوه می‌پریم روی صخره. اولی: چرا نمی‌پری توی رودخانه؟ دومی: آخه من شنا بلد نیستم و می‌ترسم غرق بشم!

⊙ در تیمارستان دیوانه‌ای به قصد خودکشی خود را در استخر انداخت، کارکنان او را نجات دادند. روز بعد خود را از درختی حلق آویز کرد. دو دیوانه دیگر وقتی جسد او را دیدند، اولی گفت: بین، باز هم خود را دار زده است. دومی: دیروز چون در استخر افتاد و خیس شد، اینجا آویزانش کردند تا خشک شود!

⊙ هیتلر روزی برای بازدید به تیمارستان رفته بود. تمام دیوانه‌ها با لباس سفید در یک خط ایستاده و همه در کمال ادب همان‌طور که تعلیم دیده بودند، به هیتلر سلام دادند. در آخر صف یک نفر

سلام نداد و کوچک‌ترین احترامی به هیتلر نگذاشت! هیتلر که از این دیوانه لجوج و بی ادب سخت عصبانی شده بود، فریاد زد: چرا احترام نمی‌گذاری؟ آن مرد بلافاصله جواب داد: قربان، من دیوانه نیستم، من پرستارم!

⊕ رئیس بیمارستان به دیوانه‌ای که مشغول خواندن ترانه بود گفت: تو صدای دلنشینی داری، چرا برای دوستانت هم نمی‌خوانی تا آنها از صدای تو لذت ببرند؟ دیوانه خندید و گفت: آخه اونا دیوانه نیستند که از صدای من خوششون بیاد!

⊕ یکی از وکلای عدلیه فرانسه که وارثی نداشت در ۹۰ سالگی و قبل از فوت، دارایی خود را وقف بیمارستان کرد و در وصیتنامه خود نوشت: چون این پول را از دیوانگان یعنی کسانی که به عدلیه رجوع کرده بودند دریافت کردم، این پول را به همان افراد برمی‌گردانم!

⊕ دو دیوانه در باغ بیمارستان گردش می‌کردند. در همین وقت چشم یکی از آنها به سگی افتاد. با ادب جلو رفت، تعظیم کرد و گفت: سلام عرض می‌کنم، آقای فیل! دیوانه دوم گفت: عجب نادانی هستی، این که فیل نیست. اولی: خودم می‌دونم، خواستم با این اسب کمی شوخی کرده باشم!