

پیشری

علمی و فرهنگی، اجتماعی، روزانه



شماره ۱۴۷

پهمن ۹۵

ISSN 1735-0659

اولین نشریه دولتی ویرانه‌های ایران و علم‌سازان در خاور میانه



عناوین هدیه‌های بهمن

- ۲..... فارسی، نشان هویت ایرانی
- ۵..... سوره غاشیه
- ۶..... از دل بر آمده!
- ۸..... راننده انیشتین
- ۹..... مردان خدا
- ۱۱..... مثبت و منفی
- ۱۲..... فقط یک بتهوون
- ۱۳..... آرامش از کجا؟
- ۱۵..... هر آرزویی داشته باشید
- ۱۷..... آنکه می آید، آنکه می رود
- ۱۸..... ذهن را خالی کنیم
- ۱۹..... فداکاری پنهان
- ۲۳..... قصه ققنوس
- ۲۴..... میهمان خواهر هشتمین خورشید
- ۲۷..... جوراب ورزش
- ۲۹..... کدو حلوایی
- ۳۱..... هنر سبز کردن
- ۳۳..... شادیانه

فارسی، نشان هویت ایرانی

دوستی که سفرهای متعددی به کشورهای مختلف اعم از اروپایی، آسیایی و خاورمیانه‌ای داشته، در جمعی تعریف می‌کرد که مردم بعضی از کشورها حساسیت بسیار زیادی روی زبان و حتی روی لهجه رایج در کشورشان دارند. او به‌عنوان نمونه به تنوع لهجه‌ها در کشورهای عرب‌زبان اشاره کرد و یادآور شد که مقام‌های دولتی این کشورها در سخنرانی‌های رسمی خود با افتخار به لهجه عربی رایج در کشورشان سخن می‌گویند و کمتر از زبان فصیح استفاده می‌کنند.

سخنان این دوست عزیز مرا به یاد کشور لبنان انداخت. لهجه لبنانی یکی از لهجه‌های زبان عربی است. اگر یک فرد خارجی که زبان عربی را در میهن خود و با کمک کتاب و جزوات آموزشی آموخته به کشور لبنان برود، دست کم در روزها و شاید هفته‌های نخست با مشکلات فراوانی برای برقراری ارتباط با مردم مواجه می‌شود. این تجربه برای خود من اتفاق افتاد زیرا هنگامی که با مردم به زبان فصیح عربی صحبت می‌کردم، برخی می‌گفتند: «این چه زبانی است؟ با زبان لبنانی صحبت

کنید.»

البته دور ماندن از زبان رسمی یک کشور، برای شهروندان آن امری شایسته نیست اما هدف من از طرح این موضوع، توجه به پافشاری مردم این کشور برای استفاده از لهجه رایج در کشورشان است. مردم لبنان و بسیاری از کشورهای عربی و غیر عربی همانند ما ایرانی‌ها در گفت‌وگوهای روزمره خود از کلمات انگلیسی و گاه فرانسوی هم استفاده می‌کنند اما مایل نیستند برای بالا بردن کلاس صحبت خود یا شبیه کردن خود به غربی‌ها زبان مادری را زیر سؤال ببرند یا آن را بی‌ارزش نشان دهند.

این در حالی است که عده‌ای از ما ایرانیان با داشتن پیشینه فرهنگ و تمدن چند هزار ساله بتدریج اما با روندی نگران‌کننده از زبان و هویت ایرانی خود دور می‌شویم. طی سال‌های اخیر بسیاری از والدین ایرانی آن اندازه که به آشنایی و تسلط فرزندان خود به زبان انگلیسی اهمیت می‌دهند، برای آگاهی آنان از نحوه صحیح سخن گفتن و نوشتن زبان مادری ارزش قائل نیستند.

هیچ کس منکر آن نیست که با توجه به روند شتابان پیشرفت‌های علمی و ظهور فناوری‌های جدید در جای‌جای زندگی مردم جوامع معاصر، فراگیری زبان‌های خارجی از جمله انگلیسی، امری اجتناب‌ناپذیر است اما چه قانونی ایجاب می‌کند به محض آشنایی با یک زبان خارجی، زبان مادری که نشانه هویت فرهنگی ما ایرانیان است مورد بی‌توجهی و حتی تحقیر و اهانت قرار گیرد؟ آیا نمی‌شود در عین بهره‌مندی از جدیدترین دستاوردهای علمی و فنی جامعه جهانی، آنها را با زبان کهن و غنی فارسی هماهنگ کرد؟

اگر از کودکان، نوجوانان و حتی جوانان ایرانی بخواهید یک‌بیت شعر از یکی از شاعران برجسته کشور بخوانند، باید فکر کنند و دست آخر هم معلوم نیست شعری به خاطرشان بیاید یا خیر! اما اگر با همین افراد چند دقیقه گفت‌وگو کنید، انبوهی از کلمات خارجی در میانه صحبت به گوش‌تان می‌خورد که شاید بسیاری از آنها هم در معنای واقعی و در جای خود استفاده نشده باشند.

تأسف‌بارتر از آن، برخورد نامناسب ما با واژه‌هایی است که

فرهنگستان زبان و ادبیات فارسی برای کلمات خارجی ابداع می‌کند. این واژه‌ها از زمان معادل‌سازی تا مدتی نه‌چندان کوتاه، دست‌مایه طنز و سخنان بعضاً سبک و اهانت آمیز می‌شود در حالی که احترام به زبان مادری، احترام به شخصیت خود و نیاکان و فرزندان ماست. اگر ما حرمت زبان فارسی را پاس بداریم، می‌توانیم از سایر ملت‌ها انتظار داشته باشیم که برای ایران و شهروندان ایرانی احترام قائل باشند.

[[سپیدار]]

سوره غاشیه

سوره غاشیه، هشتاد و هشتمین سوره قرآن، مکی و دارای ۲۶ آیه است.

در فضیلت این سوره از رسول خدا (ص) نقل شده است: «کسی که سوره غاشیه را قرائت می‌کند، خداوند در حسابرسی روز قیامت به او آسان می‌گیرد.»

امام صادق (ع) نیز فرمودند: «هر کس در نمازهای واجب یا مستحب خود سوره غاشیه را تلاوت و به این کار مداومت نماید، خداوند با رحمت خود در دنیا و آخرت، او را می‌پوشاند و در

روز قیامت از عذاب دردناک آتش ایمن می‌دارد.»

از دل بر آمده!

* آدمی همواره در برون همان را درو می‌کند که در جهان اندیشه خود کاشته است.

* همه به دنبال کلاس بالاتر می‌گردند اما کسی به فکر مدرسه خوب نیست.

* هرگز به خاطر ابراز احساسات عذرخواهی نکنید و هرگز از اینکه خودِ واقعی‌تان هستید، افسوس نخورید. کسانی که به زندگی شما تعلق دارند، در هر شرایطی دوست‌تان خواهند داشت.

* به اندازه افراد بشر، نیکبختی وجود دارد؛ اما به دست آوردن همه آنها فقط یک کلید دارد به نام اراده.

* چه داستان غریبی است داستان زندگی! دستی که داس را برمی‌دارد، همان دستی است که گندم را کاشته بود.

* فرمول زندگی این است: خنده به علاوه عشق منهای کینه مساوی است با خوشبختی.

*** مراقب حرف‌هایتان باشید. می‌توان در ۱۰ ثانیه سخنی آزاردهنده گفت اما ده‌ها سال بعد، زخم‌های آن سخن همچنان سر جایشان ماندگارند.**

*** همیشه به قلب‌تان گوش کنید؛ اگرچه در سمت چپ بدن شما قرار دارد ولی همیشه راست می‌گوید.**

*** بهترین هدیه‌ای که می‌توانید به کسی بدهید این است که از او تشکر کنید زیرا بخشی از زندگی شماست.**

*** خدا به سه طریق به درخواست‌های ما جواب می‌دهد: می‌گوید «بله» و آنچه را که خواسته‌ایم به ما می‌دهد، می‌گوید «نه» و چیز بهتری را به ما می‌دهد یا اینکه می‌گوید «صبر کن» و بهترین را به ما می‌دهد.**

*** هنر انسان‌های بزرگ این است که به دشواری‌ها کارها نمی‌اندیشند بلکه به عظمت آنچه خواهند یافت، فکر می‌کنند.**

*** مثل عصا باش! هزار بار زمین بخور اما اجازه نده کسی که به تو تکیه داده یک‌بار زمین بخورد.**

*** خداوند آرامش شب را نصیب کسانی کند که آسایش روز را نصیب دیگران می‌کنند.**

*** بزرگی گفت: «خدا را در قلب کسانی یافتیم که بی دلیل
مهربان هستند.»**

*** قدیم‌ترها، همدیگر را می‌دیدیم که تلفن آمد. همدیگر را گم
کردیم و همه چیز شد صدا. سپس پیامک آمد و صدا رفت و همه
چیز شد نوشتن. اکنون دیگر به ندرت پیش می‌آید که بنویسیم
زیرا همه سخنانمان کپی‌برداری از حرف‌های دیگران شده
است.**

«گردآوری ایران پرنده»

راننده انیشتین

**انیشتین برای رفتن به سخنرانی و تدریس در دانشگاه، از راننده
مورد اطمینان خود کمک می‌گرفت. راننده وی نه تنها ماشین او
را هدایت می‌کرد بلکه همیشه در طول سخنرانی‌ها در میان
حاضران می‌نشست و به این ترتیب به مباحث انیشتین تسلط
پیدا کرده بود!**

**یک روز انیشتین در راه رفتن به دانشگاه، با صدای بلند گفت
که خیلی احساس خستگی می‌کند. راننده پیشنهاد داد جای‌شان
را عوض کنند و او به جای انیشتین سخنرانی کند چون انیشتین**

تنها استاد رسمی یک دانشگاه بود و در دانشگاهی که در آن روز سخنرانی داشت، کسی او را نمی‌شناخت و نمی‌توانستند او را از راننده‌اش تشخیص دهند. انیشتین قبول کرد اما در مورد اینکه اگر پس از سخنرانی سؤالات سختی از راننده پرسند چه می‌کند، کمی تردید داشت.

به هر حال سخنرانی راننده بسیار خوب انجام شد ولی نگرانی انیشتین درست از آب درآمد. دانشجویان در پایان سخنرانی، شروع کردند به طرح سؤالات خود. در این حین راننده باهوش گفت: «سؤالات به قدری ساده هستند که حتی راننده من نیز می‌تواند به آنها پاسخ دهد.» سپس انیشتین از میان حضار برخاست و براحتی به سؤالات پاسخ داد بطوری که باعث شگفتی حضار شد.

«ناهیید قادری نسب»

مردان خدا

مردان خدا پرده پندار دریدند

یعنی همه جا غیر خدا هیچ ندیدند

هر دست که دادند، از آن دست گرفتند

هر نکته که گفتند، همان نکته شنیدند
یک طایفه را بهر مکافات سرشتند
یک سلسله را بهر ملاقات گزیدند
یک فرقه به عشرت در کاشانه گشادند
یک زمره به حسرت سر انگشت گزیدند
جمعی به در پیر خرابات خرابند
قومی به بر شیخ مناجات مریدند
یک جمع نکوشیده رسیدند به مقصد
یک قوم دویدند و به مقصد نرسیدند
فریاد که در رهگذر آدم خاکی
بس دانه فشاندند و بسی دام تنیدند
همت طلب از باطن پیران سحر خیز
زیرا که یکی را ز دو عالم طلبیدند
ز نهار مزین دست به دامان گروهی
کز حق بیریدند و به باطل گرویدند
چون خلق در آیند به بازار حقیقت
ترسم نفروشد متاعی که خریدند

کوتاه نظر غافل از آن سرو بلند است
کاین جامه به اندازه هر کس نبریدند
مرغان نظرباز سبک‌سیر، فروغی
از دامگه خاک بر افلاک پریدند

«فروغی بسطامی»

مثبت و منفی

این روزها با عبارتهایی همچون «فرد مثبت اندیش یا مثبت نگر و فرد منفی نگر و منفی باف» زیاد برخورد می‌کنیم. بهتر است با چند ویژگی این دو انسان آشنا شویم. فرد مثبت همیشه برنامه دارد و فرد منفی همیشه بهانه دارد. فرد مثبت خودش جزئی از جوابها است و فرد منفی خودش بخشی از مشکلات است. فرد مثبت در کنار هر سنگی سبزه‌ای می‌بیند و فرد منفی در کنار هر سبزه، سنگی می‌بیند. فرد مثبت برای هر مشکلی راهکاری می‌یابد و فرد منفی برای هر راهکاری مشکلی می‌بیند. فرد مثبت دوستی‌ها را زیاد می‌کند و فرد منفی به دشمنی‌ها دامن می‌زند. فرد مثبت می‌گوید: «انجام‌پذیر است» و فرد منفی می‌گوید: «نمی‌توانم چون انجام‌پذیر نیست.» فرد

مثبت با شکیبایی، مشکلات را حل می‌کند و فرد منفی با پرخاشگری مشکلات را افزایش می‌دهد.

یکی از غفلت‌های ما در زندگی این است: چیزهایی را که داریم نمی‌بینیم و چیزهایی را می‌بینیم که نداریم. در نتیجه احساس کمبود و ناتوانی می‌کنیم در صورتی که اگر آنچه را داریم می‌دیدیم، از داشته‌ها و توانایی‌های خود حیرت می‌کردیم.

فقط یک بتهوون

بتهوون، موسیقیدان بزرگ آلمانی، پسر مرد فقیری بود که در اتریش زندگی می‌کرد. او از همان دوران کودکی شوق زیادی به موسیقی داشت. روزی بتهوون با دوست خود در پارک گردش می‌کرد. یکی از شاهزادگان از نزدیک آنها گذشت و سلام کرد. دوست بتهوون خم شد و به شاهزاده تعظیم کرد و چاپلوسانه جواب او را داد اما بتهوون تنها با اشاره سر جواب گفت. همین که شاهزاده دور شد، دوست بتهوون رو به او کرد و گفت: «چرا آنطور که شایسته بود جواب شاهزاده را ندادی؟ مگر او را نشناختی؟»

بتهوون گفت: «دوست عزیزم، چرا باید کاری را که تو کردی، من هم بکنم؟ در جهان فقط یک بتهوون هست در حالی که هزاران شاهزاده هستند که حتی لایق نفس کشیدن هم نیستند.»
[[محمود برآبادی]]

آرامش از کجا؟

به خود فرصت دهید جای آرامی پیدا کنید، پشت سر هم و با صدای بلند بگویید: «من به خودم فرصت می‌دهم که ۵ دقیقه آرام و راحت باشم.» این عبارت را بارها پیش خود تکرار کنید تا شاهد تحقق آرامش باشید.

تنها نگران مسائل بزرگ باشید اگر بتوانید به مسائل کوچک زندگی اهمیت ندهید و فکرتان را تنها روی مسائل مهم متمرکز کنید، خیلی زود به آرامش نزدیک می‌شوید.

انسان راحت، زود دست از کار می‌کشد اگر آدمی هستید که می‌توانید آگاهانه کارهای روزمره خود را قطع کنید، پس می‌توانید نگرانی‌هایتان را هم از بین ببرید. از راه دیگری به خانه بروید، یک ایستگاه زودتر از اتوبوس پیاده شوید، با

غریبه‌ای صحبت کنید و تفاوت روحیه‌تان را پس از این تجربیات جدید و جالب، احساس کنید.

با صدای آرام و نرم صحبت کنید آیا تا به حال فرد آرامی را دیده‌اید که با صدای بلند صحبت کند؟ صدای آرام ناشی از روح آرام است پس با صدای آرام تمرین آرامش کنید.

تغییر لازم است تنها دو راه برای مقابله با فشار عصبی پیش روی شماست: یا باید نوع فشار را تغییر دهید یا نحوه نگرش‌تان را به مسائل عوض کنید. با تغییر نگرش، مسائل روشن‌تر و ساده‌تر می‌شوند.

بهبانهای برای خندیدن به دنبال مسائلی باشید که باعث خنده شما می‌شود و اگر چیزی برای خندیدن نیافتید، وانمود کنید که یافته‌اید، بعد بخندید.

عهد ببندید با خود عهد ببندید که در آینده، در زمان خاصی به حساب نگرانی‌ها برسید. هر چه این عهد را جدی‌تر بگیرید، بهتر می‌توانید با مشکلات روبه‌رو شوید.

[[سپیده خلیلی]]

هر آرزوی داشته باشید

سه دوست صمیمی سفری دریایی را آغاز کردند. در میان راه، گرفتار طوفانی شدید شدند و کشتی‌شان شکست. جریان آب آنها را به جزیره‌ای متروک برد. جز چند اصله درخت، هیچ چیز دیگری در جزیره پیدا نکردند بنابراین، تصمیم گرفتند از چوب درختان برای خود سر پناه بسازند و از میوه آنها تغذیه کنند.

روزی متوجه یک بطری قدیمی شناور در آب‌های کنار ساحل شدند. بطری را از آب بیرون آوردند و در آن را باز کردند که یک گول از داخل بطری بیرون آمد. ابتدا خیلی ترسیدند اما گول به آنها اطمینان داد که خطری از جانب او تهدیدشان نمی‌کند. گول از آنها تشکر کرد که باعث شدند او از محبوس ماندن در داخل بطری نجات پیدا کند. گول قول داد آرزوی هر یک از آنان را برآورده کند.

قرار شد هر یک از آنان آرزوی خود را بگویند. بعد از کمی درنگ، نفر اول از گول خواست او را نزد خانواده‌اش برگرداند تا بتواند مالکیت بزرگ‌ترین رستوران‌های زنجیره‌ای را از آن

خود کند. در یک چشم برهم زدن، آرزوی او بر آورده شد. نفر دوم نیز از غول خواست او را نزد خانواده‌اش برگرداند تا مالکیت بزرگ‌ترین فروشگاه زنجیره‌ای را از آن خود کند. او هم به آرزوی خود رسید.

نوبت نفر سوم رسید، او تنها کسی بود که در جزیره مانده بود و از اینکه می‌دید دوستانش دیگر در کنار او نیستند، سخت دلتنگ و ناراحت به نظر می‌رسید. غول از او خواست آرزویش را بگوید. او بعد از مدتی فکر کردن گفت: «من اینجا تنها مانده‌ام، آرزو می‌کنم دوستانم دوباره به جزیره برگردند تا همه با هم باشیم!» بلافاصله، آن دو نفر باز گردانده شدند.

اصل موفقیت محیط اطراف بسیار مهم است، می‌تواند شما را به پایین‌ترین حد ذلت بکشانند یا می‌گذارد در حد وسط باقی بمانید یا می‌تواند شما را به اوج قدرت برساند. یقیناً نمی‌توانید در همان حد وسط باقی بمانید زیرا قدرت انتخاب آگاهانه محیط در وجودتان قرار داده شده است. اگر می‌خواهید از نردبان موفقیت بالا بروید، همواره در کنار انسان‌های موفق و

مثبت‌اندیش باشید. قدیمی‌ها چه خوب گفته‌اند: تعیین کننده میزان موفقیت شما، ده نفری هستند که بیشتر اوقات خود را با آنها سپری می‌کنید.

«مرجان توکلی»

آنکه می‌آید، آنکه می‌رود

گویند حضرت آدم (ع) نشسته بود. شش نفر آمدند، سه نفر سفید طرف راستش نشستند و سه نفر دیگر سیاه بودند و طرف چپ او نشستند. آدم (ع) از سفیدها پرسید کیستند و جای‌شان در کجاست؟ اولی گفت: «من عاقلم و جایم در مغز است.» دومی گفت: «مهر هستم و جایم در دل است.» سومی هم گفت: «من حیا هستم و جایم در چشم است.»

آدم (ع) همان پرسش‌ها را از سیاهان هم پرسید. اولی گفت: «من تکبر هستم و جایم در مغز است.» دومی گفت: «حسد هستم و جایم در دل است.» سومی گفت: «طمع هستم و جایم در چشم است.»

آدم (ع) از آنها پرسید: «با عقل و مهر و حیا در یک جا

هستید؟» اولی گفت: «من که آمدم، عقل می‌رود.» دومی گفت: «من که آمدم، مهر می‌رود.» سومی گفت: «من که داخل شوم، حیا خارج می‌شود.»

ذهن را خالی کنیم

خیاطی می‌گفت: اگر شب‌ها جیب‌های لباس‌ها را خالی کنیم، لباس‌ها زیباتر به نظر می‌رسند و بیشتر عمر خواهند کرد. بنابراین من قبل از خواب اشیایی مثل خودکار، پول خرد و دستمال را از جیبم درمی‌آورم و آنها را مرتب روی میز می‌گذارم. چیزهای زاید مثل خرده کاغذ را هم درون سطل زباله می‌ریزم. یک شب وقتی مشغول این کار بودم، به‌نظرم رسید که ممکن است خالی کردن ذهن نیز مانند خالی کردن جیب باشد. همه ما در طی روز مجموعه‌ای از آزرده‌گی، پشیمانی، نفرت و اضطراب را در ذهن خود جمع می‌کنیم. اگر اجازه دهیم این افکار منفی انباشته شوند، ذهن را سنگین می‌کنند و عامل مختل‌کننده آگاهی می‌شوند.

فداکاری پنهان

در دهکده‌ای دور افتاده پیرزنی بود که پسری به نام روبرت و یک پسر خوانده به نام دنی داشت. پیرزن دچار بیماری شدیدی شد. تنها راه معالجه او عمل جراحی بود اما پیرزن قادر به پرداخت هزینه عمل نبود و هر روز ضعیف‌تر می‌شد. دنی هر روز بیش از گذشته غصه بیماری پیرزن را می‌خورد. مدتی گذشت و رفتار دنی خیلی مرموز شد. او صبح بیرون می‌رفت و شب برمی‌گشت.

هر روز وضع پیرزن بدتر می‌شد تا اینکه روبرت توانست با فروختن تنها دارایی‌اش که یک گاو بود، مقداری از هزینه عمل مادر را تأمین کند اما هنوز نیمی از هزینه عمل باقی مانده بود. دنی و روبرت بسیار ناراحت بودند و کاری از دست‌شان برنمی‌آمد تا اینکه یک روز وقتی برای دعا به کلیسا رفته بودند، دزد تمام پول‌هایی را که روبرت تهیه کرده بود، دزدید. وقتی آنها به خانه رسیدند متوجه دزدی شدند اما هیچ سرنخی از دزد پیدا نکردند.

از آن روز به بعد حال پیرزن بدتر شد. دنی هر روز صبح از خانه بیرون می‌رفت و وقتی برمی‌گشت، مثل آدم‌های معتاد صورتش زرد بود، یکر است به اتاق خواب می‌رفت و می‌خوابید. بعد از گذشت چند روز، دنی ناپدید شد. پیرزن که به رفتار دنی شک کرده بود، موضوع را با روبرت در میان گذاشت. بعد از یک هفته، دنی با وضعیتی بدتر از همیشه برگشت. روبرت جلوی او را گرفت و گفت: «تا الآن کجا بودی؟» دنی جواب نداد. روبرت دنی را محکم هل داد که به زمین افتاد. در این لحظه، بالای دست دنی مشخص شد و روبرت دید که چقدر جای سرنگ روی دست او است. به سمت دنی حمله‌ور شد و تا جایی که می‌شد، او را کتک زد و گفت: «تو خجالت نکشیدی، پول‌های این پیرزن را که برای بزرگ کردن تو این همه زحمت کشیده دزدیدی و با آن دنبال خوشی خودت رفتی؟ تو که وضع مالی ما را بهتر از هر کسی می‌دانی!»

دنی گفت: «من معتاد نیستم.» روبرت گفت: «پس این همه جای سرنگ چیست؟» دنی سرش را پایین انداخت و جوابی نداد. روبرت گفت: «زود از این خانه بیرون برو و دیگر

برنگرد.» بعد دنی را از خانه بیرون کرد. روبرت فکر می کرد چه می تواند بکند تا هزینه عمل مادرش را تهیه کند که به ذهنش رسید، این پول را از عمویش قرض بگیرد و بعد از کار کردن، آن را به او برگرداند. هوا تاریک شده بود و تا خانه عمویش راه زیادی بود. چون هوا خیلی سرد بود و برف شدیدی می بارید، روبرت تصمیم گرفت شب را پیش مادرش بماند و صبح به خانه عمویش برود.

صبح زود روبرت با صدای در از خواب بیدار شد. وقتی در را باز کرد، مردی با لباس فرم بیمارستان جلوی در ایستاده بود. مرد به روبرت گفت: «دنی هست؟» روبرت گفت: «دنی دیگر اینجا زندگی نمی کند.» مرد پرسید: «چطور؟ چرا؟ او به من گفته بود اینجا می توانم پیدایش کنم.» روبرت پاسخ داد: «ما فهمیدیم او معتاد شده و برای تأمین موادش هزینه عمل مادرم را دزدیده بود.»

مرد با تعجب گفت: «شما از کجا فهمیدید که معتاد شده؟» روبرت گفت: «او هر شب دیر می آمد و رنگش پریده بود و نمی گفت که تا دیروقت کجا بوده. تازه من خودم جای سرنگها

را روی دستش دیدم.» مرد با ناراحتی روی زمین نشست و ناله‌کنان گفت: «خدای من! تو با آن پسر چه کار کردی؟» روبرت محکم و قاطع گفت: «من دیشب او را از خانه بیرون کردم.»

مرد ناله‌ای کرد و گفت: «تو اشتباه بزرگی کردی. دنی برای مدتی هر روز به بیمارستان می‌آمد و خونس را می‌فروخت و برای کسب پول بیشتر، بیمارستان را تمیز می‌کرد. او می‌گفت مادر پیر و مریضش نیاز به عمل جراحی دارد. من هم به او گفتم که مادرش را عمل می‌کنیم اما در ازای آن باید کار کند. او یک روز آمد و گفت می‌خواهد کلیه‌اش را بفروشد چون حال مادرش خیلی بد است. با وجود اینکه گفتیم بدنش الآن کشش این عمل را ندارد، او اصرار کرد و گفت اگر این کار را نکند، مادرش می‌میرد. به هر حال قبول کردیم و عمل جراحی کلیه او انجام شد. امروز برای بردن مادرتان برای عمل آمده بودم.»

روبرت در حالی که اشک چشمانش را پر کرده بود، تعادلش را از دست داد و روی زمین افتاد. او فهمید مرتکب چه اشتباه بزرگی شده است. مادرش را به بیمارستان رساند ولی هرچه

گشت، اثری از دنی نبود تا اینکه بعد از دو روز، جسد یخ‌زده دنی را زیر درختی پیدا کردند.

[[امیررضا آرمیون]]

قصه ققنوس

ققنوس پرنده‌ای افسانه‌ای است که بنا بر قول بزرگان، خودش را میان آتش انداخت اما از درون شعله‌های آن زنده و سالم بیرون آمد. در افسانه‌های مصری، ققنوس یا همان سیمرغ، مربوط به آیین پرستش آفتاب است. طبق بعضی از افسانه‌ها ققنوس مانند یک عقاب بزرگ با بال‌های قرمز و طلایی بوده که صدها و شاید هزاران سال پیش زندگی می‌کرده است.

هنگامی که زمان مرگ ققنوس نزدیک می‌شد، آشیانه‌ای از شاخه‌های معطر درختان و ادویه‌جات می‌ساخت. سپس آوازی زیبا، پرکشش و اندوهگین سر می‌داد و با بال‌هایش آنقدر باد می‌زد تا آشیانه را به آتش می‌کشید. آن وقت در آتشی که خود به وجود آورده بود می‌سوخت اما از درون آتش، ققنوس جوانی زاده می‌شد که سال‌ها زندگی می‌کرد.

در افسانه‌های دیگری ققنوس مثل مرغ ماهیخوار معرفی و

«بنو» نامیده می‌شد. نام ققنوس همچنین با پرستش آفتاب همراه بود و در کنده‌کاری‌های آثار باستانی مصر به‌عنوان نماد طلوع آفتاب و زندگی پس از مرگ قلمداد می‌شد. از آنجا که ققنوس موجودی فناپذیر محسوب می‌شود، کلیساها آن را به‌عنوان نمادی از رستاخیز عیسی مسیح (ع) و زندگی جاودانی برگزیده‌اند.

[[ترجمه محمد و محمدرضا شمس]]

میهمان خواهر هشتمین خورشید

ایرانگردی همراهان بشری امروز به شهری رسیده که نام بانویی پاک و معصوم بر بلندای آن می‌درخشد. اگر قرار باشد اصلی‌ترین جاذبه استان قم معرفی شود، بی‌تردید بارگاه ملکوتی و باعظمت خواهر ثامن الحجج (ع) معرفی می‌شود.

آستانه حضرت معصومه (س) ساخت اولیه بارگاه حضرت معصومه (س) مربوط به قرن دوم هجری و تجدید بنای آن در قرن پنجم و در دوره سلجوقی توسط امیرابوالفضل عراقی بوده است. اولین گنبد این بارگاه، قبه‌ای برجی شکل بود که با آجر، سنگ و گچ ساخته شد. به مرور زمان دو گنبد دیگر در کنار گنبد

اول ساخته شد. سپس وزیر طغرل گنبد مرتفعی را با نقوش رنگ آمیزی شده بنا نهاد که دختر شاه اسماعیل نیز برای معرق کاری و ساختن ایوان آن با دو مناره تلاش زیادی کرد. در دوره فتحعلی شاه گنبد مرقد با خشت های طلایی تزیین شد. ضریح آجری آراسته به کاشی های هفت رنگ به دستور شاه طهماسب صفوی بنا شد و فتحعلی شاه ضریح دوم آن را نقره پوش کرد. در سال ۱۳۶۸ شمسی شکل ضریح را تغییر دادند و ضریحی ظریف به جای آن نصب کردند. ایوان های حرم هنگام تجدید بنای گنبد ساخته شده است. ایوان آینه در قسمت شرقی حرم قرار دارد. اجزای دیگر بنا شامل گلدسته ها، مناره های ایوان آینه و مأذنه های صحن بزرگ هستند. در سال ۱۳۸۰ شمسی به دلیل تخریب ظاهر گنبد، اقدام به بازسازی و تعمیرات اساسی گنبد حرم مطهر شد.

دریاچه نمک این دریاچه بخشی از کویر نمک است که در ارتفاعات شرق قم به شکل سه ضلعی قرار دارد. میزان نمک در این دریاچه به حدی است که از اوایل تابستان شروع به استخراج آن می کنند. دریاچه نمک فصلی است و در تابستان

اغلب خشک می‌شود.

مسجد اعظم مسجد اعظم قم در قسمت غربی آستانه حضرت معصومه (س) قرار دارد. این مسجد که با تلاش آیت‌ا... بروجردی و توسط استاد لرزاده بنا شد، به دلیل عظمت و بزرگی آن، «مسجد اعظم» نام گرفته و از مساجد سه ایوانی است. این مسجد عظیم دارای یک مقصوره، گنبد، ایوان، چهل ستون، دو گوشواره و کتابخانه و تلفیقی از سبک قدیم و جدید معماری است. مقصوره مسجد که از نظر وسعت و زینت کم نظیر است، آراسته به کاشی‌کاری معرق است.

امامزاده شاه حمزه مزار امامزاده شاه حمزه در نزدیکی میدان کهنه قم واقع شده و آن را متعلق به حمزه فرزند امام موسی کاظم علیه‌السلام می‌دانند. بنا دو بقعه دارد که در برابر آنها صحنی به همت صدر اعظم دوران قاجار بنا شده است. سبک معماری و تزیینات این بنا مشابه بنای حرم حضرت معصومه (س) است. گنبد امامزاده به شکل حلزونی ساخته شده و ترکیبی از مخروط و گنبد است.

مقابر باغ گنبدسبز در انتهای خیابان چهار مردان قم درون

باغ گنبدسبز، سه اثر تاریخی از قرن هشتم هجری وجود دارد که یادمان مذهبی تاریخی و از برج‌های آرامگاهی است. این منطقه در محل به «دروازه کاشان» معروف است. در این سه بنا که از نظر هنر گچبری از نمونه‌های منحصر به فرد به شمار می‌روند، خاندان «علی صفی» از فرمانروایان قم و «خواجه اصیل‌الدین» دفن شده‌اند. مقبره خواجه اصیل‌الدین بنای دوازده ضلعی با طاق نماهای تزیینی است. کتیبه‌ای به خط ثلث در زمینه‌ای از نقوش اسلیمی بر آن نوشته شده است که بر اساس آن، خواجه و فرزندش در این محل دفن هستند.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

جوراب ورزش

پوشیدن جوراب مناسب دویدن و ورزش، برای حفظ سلامت پا ضروری است. گرچه پوشیدن هر نوع جورابی، راحتی و محافظت از پا را فراهم می‌کند اما وجود الیاف مناسب در اطراف پا راحتی و محافظت را در کنار کنترل جریان رطوبت دریافتی پا به همراه دارد. تاول، پینه و ناخن‌های سیاه بخشی از معایب پا برای یک دوندۀ محسوب می‌شوند. هرچه مسافت

بیشتری بدویم، باید وزن بیشتری را در کف پاها تحمل کنیم. هرچند داشتن کفش مناسب و راحت، برای پا اهمیت زیادی دارد اما پوشیدن جوراب مناسب، مسئله مهم و تأثیرگذاری است. به عبارت دیگر، همان اندازه که کفش اهمیت دارد، جوراب مناسب نیز مهم است.

بیشتر افراد از جوراب ورزشی نخی استفاده می‌کنند که البته جوراب مناسبی نیست! جوراب‌های ورزشی نخی میزان رطوبت را کنترل نمی‌کنند و به‌جای آن، رطوبت را جذب می‌کنند و در کف پای شما نگه می‌دارند. تاول و پینه در کف پا نتیجه مستقیم وجود رطوبت و حساسیت در پا است. به‌جای پوشیدن جوراب نخی به دنبال جوراب‌هایی بافته شده از الیاف مصنوعی باشید که پاها را در هنگام دویدن خشک‌تر نگه دارند. داشتن پاهای خشک، از بروز حساسیت و تاول جلوگیری می‌کند.

هنگام خرید جوراب به دنبال جوراب‌هایی با جنس آکرلیک، پلی‌استر و نایلون باشید که رطوبت را به‌خوبی از پای شما دور می‌کنند. باید بپذیریم که پس از دویدن، پاهایی عرق کرده خواهیم داشت بخصوص اگر مسافت طولانی را دویده باشیم.

هرچه هوا گرم‌تر باشد و هرچه سخت‌تر بدوید، بیشتر عرق می‌کنید و عرق به پاها می‌رسد زیرا غدد عرقی در کف دست‌ها و پاهای ما است.

نکته مهم دیگر این است که برای انتخاب جوراب مناسب دویدن، باید کفش ورزشی‌تان را همراه خود ببرید. قرار است جورابی را انتخاب کنید که خیلی ضخیم نباشد و بخوبی اطراف پا فرم بگیرد. در اکثر فروشگاه‌های ورزشی، جوراب‌های نمونه‌ای وجود دارد که می‌توانید آنها را امتحان کنید. به یاد داشته باشید که عوض کردن جوراب‌های ضخیم و نازک برای یک جفت کفش دویدن، دشوار است. پس هنگام انتخاب کفش، از نوع جورابی که می‌خواهید بپوشید مطمئن شوید. اگر در ساق پا مشکلی دارید، پوشیدن جوراب‌های فشرده به شما کمک می‌کند.

[[ابراهیم کربلایی]]

کدو حلوایی

کدو حلوایی حاوی ویتامین‌های آ، ب، ث، ای و مواد معدنی آهن، منگنز، پتاسیم، منیزیم، فسفر و کلسیم است. کدو حلوایی

دارای اثر خلط آور، مدر، ملین، دافع بلغم و سموم بدن، فعال کننده کلیه‌ها، ضد عطش، صفرابر، کاهش‌دهنده عرق بدن، نیروبخش و تب‌بر است. کدو حلوایی دارای مواد قندی زیاد است. بنابراین، مصرف پخته آن، مزاج را نرم می‌کند و ادرار را زیاد و گرفتگی صدا را برطرف می‌کند. کدو حلوایی به خاطر داشتن کلسیم به تقویت ریه کمک می‌کند و در رفع بیماری‌های ریوی نقش درمانی دارد.

از آنجا که کدو مقداری پتاسیم و منگنز دارد، سلول‌های دفاعی ریه را افزایش می‌دهد و موجب می‌شود ریه با ترشح خلط، عفونتی را که بر اثر ابتلا به برنشیت در آن جمع شده است خارج کند. پتاسیم موجود در کدو برای تصفیه کلیه و شست‌وشوی خون مؤثر است. مصرف تخم کدو حلوایی برای درمان زخم مثانه، ضعف کلیه، انگل روده، مشکل در دفع ادرار و سوزش ادرار سودمند است.

کدو حلوایی ماده غذایی بسیار خوبی برای افرادی است که از رنگ، جیوه، الکل، سرب و مواد مخدر مسموم شده‌اند. مصرف کدو حلوایی برای مبتلایان به بیماری‌هایی همچون

فشار خون، سنگینی معده، واریس، رماتیسم، گلودرد، یرقان، مننژیت، بواسیر، تعریق زیاد، سرطان، ورم معده، سودمند است. افرادی که اوره خون، اسید اوریک و چربی خون بالا دارند، می‌توانند با خوردن کدو حلوایی از این مشکلات رها شوند. از کدو حلوایی در تهیه مربا، مارمالاد و کمپوت نیز استفاده می‌شود.

مضرات کدو حلوایی زیاده‌روی در مصرف این گیاه ممکن است موجب ناراحتی معده شود و عوارضی مانند نفخ و کم‌اشتهایی در پی داشته باشد.

«کاظم کیانی»

هنر سبز کردن

چیدن سفره هفت‌سین یکی از آداب زیبا و نیکوی نوروزی است و نمادی از طراوت و شادابی و بهانه‌ای برای دور هم جمع شدن افراد خانواده در لحظات تحویل سال نو به‌شمار می‌رود. آماده کردن سبزه، تخم‌مرغ رنگ شده و خرید و نگهداری صحیح ماهی قرمز، از اجزای اصلی سفره هفت‌سین است. شما می‌توانید با صرف کمی وقت، حوصله و سلیقه، خودتان اجزای

سفره هفت‌سین را آماده کنید.

سبزه، یکی از زیباترین عناصر تشکیل دهنده هفت‌سین است که بهتر است با نحوه کاشت آن آشنا شویم.

ظرف مناسب برای کاشتن سبزه ظرف سبزه نباید فلزی باشد و بهتر است از ظروف سفالی یا چینی استفاده شود. از هر بذری برای سبزه استفاده می‌کنید، یک روز قبل آن را در آب خیس کنید. هر قدر قطر سبزه کمتر باشد، عمر آن بیشتر می‌شود. بهترین راه آب دادن بذر سبزه، اسپری کردن آب است. آنقدر آب روی بذر سبزه بپاشید تا مقدار کمی آب ته ظرف جمع شود. بذر را کف ظرف مورد نظرتان بچینید و با دست صاف کنید. یک دستمال ظریف و تمیز با رنگ روشن روی بذر بکشید.

دو تا سه روز فقط دستمال روی بذرها را خیس نگه دارید. وقتی جوانه بذر آنقدر رشد کرد که پارچه را حرکت داد، باید اسپری کردن آب را مستقیم روی بذرها انجام دهید. اگر محیط اطراف سبزه خیلی خشک نیست، پارچه را از روی آن بردارید اما اگر محیط گرم و خشک است، پارچه را همچنان خیس روی بذرها قرار دهید.

جایی مثل پشت پنجره که روزی سه تا چهار ساعت نور مستقیم

آفتاب داشته باشد ولی دما از ۲۵ درجه بالاتر نرود، برای رشد بذرها بسیار مناسب است. آب تازه ولرم برای آب‌دهی سبزه توصیه می‌شود. فقط مراقب باشید ریشه سبزه خشک نشود. برای اینکه سبزه تا روز ۱۳ فروردین دوام داشته باشد و خراب نشود، بهتر است حدود دو هفته قبل از عید سبزه را سبز کنید. بهترین بذرها برای سبزه عبارتند: قره‌ماش، ماش سبز، عدس و گندم. [[سعیده یراقی]]

شادپانه

☺ دیوانه‌ای شخصی را دید که دارد محکم در خانه‌ای را می‌کوبد ولی کسی در را باز نمی‌کند. گفت: «آهای آقا! زنگ بزن شاید در خراب باشد.»

☺ ابلهی قالب یخی بالای سرش گذاشته بود و چکه‌های آب روی سرش می‌ریخت و دائم می‌گفت: «جل‌الخالق!» از او پرسیدند: «چرا می‌گویی جل‌الخالق؟» گفت: «آخر اصلاً این یخ سوراخ نیست ولی چکه می‌کند.»

☺ معلم: «کیوان جان، با کلمه جام‌جم یک جمله بساز.» کیوان: «آب‌جمیم هر روز جامو جم می‌کنه.»

😊 زن: «اگر گفتمی سالگرد ازدواجمان چه وقت است؟» مرد
ابله: «این دوشنبه نه، چهارشنبه هفته بعد.»

😊 به یک نفر گفتند: «هوای شهرهای بزرگ دیگر دارد خیلی
آلوده می‌شود.» گفت: «آره، به نظرم باید شهرهای بزرگ را
توی روستاها بسازند.»

😊 پیرزنی نزد دکتر رفت. دکتر گفت: «دهانت را باز کن.» دکتر
خواست چوب را داخل دهان پیرزن کند که یک دفعه پیرزن
ناراحت شد و دست دکتر را کنار زد و گفت: «بستنی را خودت
می‌خوری، چوبش را به من می‌دهی؟»

😊 از یک نفر پرسیدند: «دو دو تا چندتا می‌شود؟» گفت:
«چهارتا.» چهارتا گردو به او دادند. بعد پرسیدند: «سه سه تا؟»
گفت: «نه تا.» بعد نه تا گردو به او دادند. دوباره پرسیدند: «پنج
پنج تا چندتا می‌شود؟» گفت: «یک گونی.»

😊 زن و شوهری به سینما رفتند. اواخر فیلم، زن شوهرش را
صدا کرد و گفت: «کسی که بغل دست من نشسته، از اول فیلم تا
حالا خوابه.» مرد با ناراحتی جواب داد: «به من چه که خوابه،
حالا چرا مرا از خواب بیدار کردی؟»

