

# بیتری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



شماره ۱۶۶

شهر پور ۹۷

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3653

اولین نشریه بوکانه و میزبان بین المللی در حوزه بین المللی

اللهم صل على محمد  
وعلى آل محمد

كل يوم عاشوراء كل أرض كربلاء

اللهم صل على محمد  
وعلى آل محمد

كل يوم عاشوراء كل أرض كربلاء

اللهم صل على محمد  
وعلى آل محمد

كل يوم عاشوراء كل أرض كربلاء



## در ماه ولایت بخوانید

- ۲ ..... ماه مولا
- ۴ ..... فضیلت سوره ماعون
- ۵ ..... صحنه غدیر
- ۸ ..... تأمل بر انگیز
- ۱۰ ..... شاید توبه کرد!
- ۱۱ ..... مژده چهاردهم
- ۱۴ ..... رمزهای آرامش
- ۱۶ ..... دغدغه ذهنی
- ۱۸ ..... عرف میهمانی
- ۲۰ ..... ملاقات پیرزن با خدا
- ۲۲ ..... نقطه جوش آب در حرارت کم
- ۲۳ ..... توقف در نهندان
- ۲۵ ..... عوامل بلندی قد
- ۲۶ ..... فواید شکلات برای پوست
- ۲۸ ..... ذرت
- ۲۹ ..... اداره قلب خانه
- ۳۲ ..... لبخند گرم

## ماه مولا

ماه ذی الحجه، آخرین ماه سال قمری است و به مصداق ضربالمثل ایرانی: «کار را که کرد، آنکه تمام کرد!» سال قمری با روزهای بسیار مهمی متعلق به مولای بشریت، شاه جوانمردان و ماه مهربانان به پایان می‌رسد. این ماه پر برکت با پیوندی آسمانی بین کوثر رسالت و دریای ولایت آغاز شده است. در چندین روز از این ماه، آیات فراوانی برای تبیین، تثبیت و تأکید بر ولایت و وصایت امیرمؤمنان نازل شده و در هجدهمین روز آن، رسالت خاتم‌انبیا به نقطه عطف رسیده و علاوه بر نزول آیات مربوط به اعلام ولایت ۱۲ وصی پیام‌آور خاتم و ذکر نام تک‌تک آنان، بیعت همگانی با این ولایت اعلام و همه حاضران در صحنه باشکوه غدیر خم، برای تبعیت و اجرای این حکم الهی عهد و پیمان بسته‌اند.

پرده‌های بعدی نمایش زیبا و پرمحتوای اعلام ولایت و ابراز اطاعت به روز غدیر ختم نشده و صحنه با عظمت مباحثه پیامبر مهربانی‌ها با کینه‌توزان لجوج نجران، نزول آیه تطهیر و سوره

دهر نیز یکی پس از دیگری حجت پروردگار را بر بشریت تمام کرد تا اصل ولایت ۱۲ سردار سرفراز مکتب آزادگی و انسانیت برای فرزندان آدم تثبیت شود.

البته به مصداق «در خانه اگر کس است، یک حرف بس است!» انسان‌های حقجو و حقیقت طلب با تأمل در یکی از نشانه‌های فراوان و روشن ولایت علوی، سر تعظیم در برابر این موهبت الهی فرود می‌آورند و با هر کیش و آیین و از هر ملت و مملکتی که باشند، خاک قدم‌های پیروان مکتب علوی را سرمه چشم و به غلامی در خانه ابوتراب افتخار می‌کنند اما آنان که شیطان هواپرستی، چشمان بصیرت‌شان را در برابر خورشید حقیقت کور کرده، هزاران نشانه و حجت آشکار را هم نمی‌پذیرند. دردناک‌ترین جلوه این‌گونه کوردلی‌ها درست در ماهی نمایان شد که پس از ذی‌الحجه فرا می‌رسد و تا جهان هستی در حال حیات است، محرم به‌عنوان داغ ننگی بر پیشانی کسانی خودنمایی می‌کند که عهد غدیر را شکستند و پیمان ولایت را زیر پا گذاشتند تا از پلکان رذالت و ذلت بالا بروند.

غدیر خم، چشمه‌ای است که آب آن همچون آب زمزم از دریای لطف آفریدگار می‌جوشد و تا ابد، تشنگان جام حقیقت را سیراب می‌کند. هر چند گروهی تنگ‌نظر برای گل‌آلود کردن آن تلاش می‌کنند. وظیفه شیعیان واقعی آن است که برای حفظ آب این چشمه حیات از سنگ‌اندازی ابلهان کوتاه فکر تلاش و با نشر فرمایشات و سیره امیر ولایت، چشمان جهانیان را به نور مکتب انسان‌ساز علوی روشن کنند.

[[سپیدار]]

## فضیلت سوره ماعون

سوره ماعون، یکصد و هفتمین سوره قرآن، مکی و دارای ۷ آیه است. این سوره، سیمای افراد منفی را معرفی می‌کند؛ کسانی که نسبت به دین دیدگاه منفی دارند، نسبت به یتیم و مسکین بی‌تفاوت هستند و آنان را طرد می‌کنند، در عبادت و نماز سهل‌انگاری و سستی می‌کنند و اخلاص ندارند و در خدمت به مردم کوتاهی می‌کنند.

در فضیلت این سوره از رسول خدا (ص) نقل شده است: «هر کس که زکات اموال خود را پرداخت می‌کند، این سوره را قرائت

**کند تا خداوند او را پیامرزد.»**

**همچنین از ایشان روایت شده است: «هر کس سوره ماعون را پس از نماز عشا قرائت نماید، خداوند او را می‌بخشد و تا وقت اذان صبح او را حفظ می‌کند.»**

**امام صادق (ع) فرمودند: «هر کس سوره ماعون را بعد از نماز عصر بخواند، تا عصر روز بعد در حفظ و امان خداوند خواهد بود.»**

**از امام باقر (ع) نیز روایت شده است: «هر کس این سوره را در نمازهای واجب و مستحب خود بخواند، جزو کسانی است که خداوند نماز و روزه‌اش را پذیرفته است و او را در باره آنچه در زندگی دنیا انجام داده است، محاسبه نمی‌کند.»**

### **صحنه غدیر**

**می‌رسد از خم، ندایی دلپذیر  
کز ره آمد کاروانی با بشیر  
دست افشان از نشاط، افلاکیان  
پایکوبان از طرب، برنا و پیر  
سالکان راه حق را زیر پاست**

نرم‌تر خار مغیلان از حریر  
از حریم کبریا آمد سرش  
تا گشاید پرده از رازی خطیر  
کرد روشن صحنه اسلام را  
صحنه تاریخیِ عید غدیر  
در غدیر خم به شاه انبیا  
گشت فرمان صادر از حیّ غدیر  
کای محمد(ص) کُن رسالت را تمام  
کن فضا را روشن از بدر منیر  
بر علی، امر ولایت را سپار  
کو بود شایسته تاج و سریر  
از جهاز اشتران آماده ساخت  
منبری پیغمبر روشن ضمیر  
خواند بر منبر پس از حمد خدای  
خطبه‌ای شیوا و نغز و دلپذیر  
کاین علی باشد ولی کردگار  
بعد من بر خلق، مولا و امیر  
نور او سرگشتگان را رهنما

لطف او افتادگان را دستگیر  
پارسایی عارف و بیدار دل  
رهبری دانا و بینا و بصیر  
بر ضعیفان پیشوایی مهربان  
بر ستمکاران امیری سخت‌گیر  
اوست اقلیم قدر را حکمران  
اوست دیوان قضا را سردبیر  
در شجاعت شهسواری بی‌قرین  
در عدالت شهریاری بی‌نظیر  
رهبر آزادگان کز روی لطف  
بند غم بگشاید از پای اسیر  
بار ذلت گیرد از دوش گدا  
گرد محنت شوید از روی فقیر  
در فنون رزم، سرداری بزرگ  
در مقام فضل، استادی شهیر  
جملگی دادند با دست خدای  
دست بیعت از صغیر و از کبیر  
مدعی را با علی هرگز مسنج

گرچه باشد در نوشتن شیر، شیر  
جز مسیر حق «رسا» راهی مپوی  
هست راه رستگاری این مسیر

«سیدکریم امیری فیروزکوهی»

## تأمل بر انگیز

\* آنکه گمان می‌کند شاید فردا گرفتار شود، بیشتر از آن‌کس که  
اکنون گرفتار است، رنج می‌برد.

\* آینده را از دریچه ترس و وحشت نگاه نکنید.

\* بدبینی و بدگمانی، پرده‌ای است میان ما و دیگران که هیچ‌گاه  
اجازه نمی‌دهد رشته دوستی خود را با آنها محکم کنیم و از نعمت  
وفا و محبت بهره‌مند شویم.

\* بدبینی، نشانه ناتوانی است زیرا کسی که شایستگی تسلط بر  
زندگی را ندارد، احساس بدبینی می‌کند.

\* چه بسا کسانی که به ظاهر آراسته و مایه حسرت شما به نظر  
می‌رسند، درمانده و محتاج دلداری و یاری شما باشند.

\* از مخالفت نهراسید، بادبادک فقط وقتی بالا می‌رود که با باد  
مخالف مواجه شود.

**\* اگر در اولین قدم موفقیت نصیب ما می‌شد، دیگر سعی و تلاش معنی نداشت.**

**\* بیشتر افراد موفق، کسانی هستند که کمتر تعریف شنیده‌اند.**

**\* جدیت، مقصد را نزدیک می‌کند.**

**\* نخستین شرط پیروزی، دلیری است.**

**\* پیروزی نصیب کسانی می‌شود که بیش از همه استقامت دارند.**

**\* احترام و قدردانی، دو امر مختلفند؛ احترام را به موفقیت اشخاص می‌گذارند اما قدردانی از شخصیت اشخاص به عمل می‌آید.**

**\* اگر فقیر به دنیا آمده‌اید، این تقصیر شما نیست اما اگر فقیر بمیرید، این اشتباه شماست.**

**\* برنده شدن، همیشه به معنی اولین بودن نیست، برنده شدن به معنی انجام کارها بهتر از دفعات قبل است.**

**\* کسانی که دیر قول می‌دهند، خوش‌قول‌ترین مردم دنیا هستند.**

**«گردآوری: ایران پرنده»**

## شاید توبه کرد!

خداوند به بنده‌اش گفت: بنده من، نماز شب بخوان و آن یازده رکعت است. بنده گفت: خدایا! خسته‌ام! نمی‌توانم! خدا: بنده من، دو رکعت نماز شفع و یک رکعت نماز وتر بخوان. بنده: خدایا! خسته‌ام! برایم مشکل است نیمه شب از خواب بیدار شوم. خدا: بنده من! قبل از خواب، این سه رکعت را بخوان. بنده: خدایا! سه رکعت زیاد است! خدا: بنده من! فقط یک رکعت نماز وتر بخوان. بنده باز گفت: خدایا! امروز خیلی خسته‌ام! آیا راه دیگری ندارد؟ خداوند پاسخ داد: بنده من، قبل از خواب وضو بگیر و رو به آسمان کن و بگو یا...! بنده گفت: خدایا! من در رختخواب هستم، اگر بلند شوم، خواب از سرم می‌پرد! خداوند گفت: بنده من! همانجا که دراز کشیده‌ای، رو به قبله کن و بگو: یا...! بنده باز گفت: خدایا! هوا سرد است! نمی‌توانم خودم را حرکت دهم. خداوند گفت: بنده من! در دلت بگو یا...! ما آن را به‌عنوان نماز شب برایت حساب می‌کنیم.

بنده اعتنایی نکرد و خوابید. خداوند خطاب به ملائکه فرمود:

فرشتگان من! ببینید! من این قدر ساده گرفتم اما او خوابیده است! چیزی به اذان صبح نمانده، او را بیدار کنید. دلم برای بندهام تنگ شده است، امشب با من حرف نزده است. فرشتگان گفتند: خدایا! دو بار او را بیدار کردیم اما باز خوابید. خداوند فرمود: ملائکه من! در گوشش بگویید: پروردگارت منتظر توست. فرشتگان عرض کردند: پروردگارا! باز هم بیدار نشد، اذان صبح را می گویند! ساعتی بعد، خداوند خطاب به بنده فرمود: هنگام طلوع آفتاب است، ای بنده من! بیدار شو، دقایقی بعد، نماز صبحت قضا می شود و خورشید از مشرق سر بر می آورد. فرشتگان عرض کردند: خداوند! نمی خواهی با او قهر کنی؟ خداوند فرمود: او جز من کسی را ندارد! باز هم صبر می کنم، شاید بندهام توبه کرد!

«امیررضا آرمیون»

## مژده چهاردهم

دوستان گرامی، مخاطبان ارجمند! یک خبر مسرت بخش و یک مژده برای شما! ماهنامه بشری چهارده ساله شد! ماهنامه ای که اکنون یکصد و شصت و ششمین شماره آن را در دست دارید، پانزدهمین سال زندگی خود را در حالی آغاز کرده که باید

همچون نوجوانی شاد پر انرژی و خلاق، دوران شکوفایی و بالندگی خود را سپری کند. ایجاد تنوع، پویایی و پاسخگویی به نیازها و خواسته‌های مخاطبان، اصلی‌ترین وظیفه بشری و همه نثریات مانند آن و مهم‌ترین توقع و انتظار شما مخاطبان مهربان و همه خادمان شما در این ماهنامه است.

با تکیه بر مهر و صمیمیتی که طی این مدت بین شما عزیزان و ماهنامه متعلق به خودتان برقرار بوده و هست، تأکید می‌کنیم همکارانی که از سر لطف و بدون چشم‌داشت مادی طی این سال‌ها برای بهبود کیفی بشری تلاش کرده‌اند، از این پس نیز از هیچ تلاشی برای کمک به غنای هرچه بیشتر مطالب این ماهنامه دریغ نمی‌کنند اما همواره کارها طبق خواسته و میل ما پیش نمی‌رود. طی سال‌های گذشته، مشکلات و موانع گوناگونی راه فعالیت مطبوعات از جمله بشری را سد کرده‌اند که کمبود کاغذ مناسب و گرانی روز به روز آن طی ماه‌های اخیر، تنها یکی از این مشکلات است.

معضل کاغذ حتی کار برخی روزنامه‌های دارای بودجه‌های

دولتی را هم تحت تأثیر قرار داده چه رسد به بشری که یارانه کاغذ مختصری دریافت می‌کند که بخش کوچکی از هزینه‌های آن را پوشش می‌دهد. بار دیگر همچون سال‌های گذشته، این آرزو را تکرار می‌کنیم که کاش وضعیت مالی بشری در حد و اندازه‌ای بود که می‌توانست حجم مطالب خود را افزایش دهد و روی ۳۴ صفحه متوقف نمی‌ماند اما چه کنیم که هنوز باد موافق نمی‌وزد. البته از آنجا که بشری هنوز نوجوان است و آرزو بر جوانان عیب نیست و لطف خداوند طی ۱۴ سال گذشته همواره یاور این ماهنامه بوده، رسیدن چنین روزی دور از ذهن نیست.

مشکل دیر رسیدن یا نرسیدن نشریه به دست برخی مخاطبان، مشکلی است که هنوز با آن مواجهیم. با توجه به اینکه ماهنامه‌های شما عزیزان با پست معمولی و رایگان ارسال می‌شود، در صورت مفقود شدن آنها هیچ کد رهگیری در اختیار دفتر ماهنامه نیست تا با کمک آن نشریه مفقود شده را پیگیری کند. بنابراین، از همه مخاطبان گرامی می‌خواهیم مأمور پست محل خود را شناسایی و با او گفت‌وگو کنند. ارتباط نزدیک مخاطبان با مأمور پست، تنها

ضامن رسیدن نشریه است.

از همه این مشکلات که بگذریم، لطف و محبت شما دوستان گرامی، ارزنده‌ترین سرمایه همکاران ماهنامه است. آنان امیدوارند بشری با تکیه به این سرمایه گرانبها راه پیشرفت را پیماید. سالگرد تولد بشری بر یاران صمیمی مبارک باد!

«اطیابی»

## رمزهای آرامش

به ترس، جلوه دیگری بدهید برای آنکه بر ترس خود غلبه کنید، فکر کنید در موقعیتی نگران کننده هستید. سپس این ذهنیت را با چیزهای دیگر بیامیزید مثل پوشیدن لباس‌های مسخره، گذاشتن صورتک رنگ شده و چیزهایی از این قبیل. اگر این تجسم لبخند بر لب شما آورد، ثابت می‌شود که شما برای دور کردن ترس موفق بوده‌اید.

خود را وادار به خلاقیت کنید در زندگی، سه نیروی بسیار مهم وجود دارد: نابودی، بقا و خلاقیت. این سه نیرو از مثبت‌ترین نیروهای زندگی به‌شمار می‌روند. سعی کنید خلاق‌ترین راه

زندگی خود را بیابید تا سریع و آسان به آرامش برسید.  
سال‌ها به عقب برگردید اگر دوران کودکی شما دوران خوشی  
بوده است، در زمان تنش و فشار عصبی به آن دوره فکر کنید و در  
خاطرات آن دوران غوطه‌ور شوید.

به جنبه‌های روشن هم توجه کنید برای هر موقعیتی، جنبه  
روشنی هم وجود دارد حتی برای موقعیت‌هایی که ابتدا ناراحت  
کننده به نظر می‌رسند. به دنبال این جنبه روشن بگردید، از آن  
لذت ببرید و بگذارید شما را آرام کند.

تغییر عقیده دهید سعی کنید در مورد آرام بودن، نظر خود را  
تغییر دهید. تنها کافیست که این تصمیم را بگیرید تا احساس  
آرامش کنید.

کار را به استراحت تبدیل کنید تصور کنید همان احساسی را  
که در روزهای تعطیل دارید، در تمام روزهای هفته پیدا کرده‌اید.  
حالا ببینید در چنین صورتی تا چه اندازه احساس راحتی  
می‌کنید؟ تنها چیزی که برای تحقق این تصور زیبا دارید، یک  
عکس، فرصتی برای دیدن و یک کتاب زیبا در باره جایی خوش

آب و هوا است!

انتخاب کنید پی انتخاب‌های گوناگون در زمینه‌های مختلف کاری باشید و سعی کنید همواره از همه آنها آگاهی داشته باشید. در این صورت، همیشه احساس می‌کنید بر بخشی از پیشامدها کنترل دارید.

هرگز نگویید «باید» هر وقت از کلمه «باید» در صحبت‌هایتان استفاده کنید، به فشار روانی خود اضافه می‌کنید. کلمه مناسب‌تری را جایگزین آن کنید تا زندگی برایتان راحت‌تر شود. «سپیده خلیلی»

دغدغه ذهنی

ادوین سی. بارنز بسیار علاقه داشت که همپای تجاری توماس ادیسون مخترع مشهور شود. روزی که ادوین از قطاری در ایالت نیوجرسی آمریکا پیاده شد، بیشتر به یک ولگرد شبیه بود اما افکاری بسیار بزرگ در سر داشت! او یگراست روانه دفتر کار ادیسون شد و خواسته درونی‌اش را با او در میان گذاشت. ادیسون تحت تأثیر اشتیاق فراوان این مرد جوان قرار گرفت و پیشنهاد

کمک او را پذیرفت. ادوین همیشه در رؤیاهایش خود را هم‌پای تجاری ادیسون تصور کرده بود. بنابراین، با شور و شوق بسیار فعالیت کرد.

پنج سال گذشت و زمان آن رسیده بود که تغییری شگرف در زندگی ادوین رخ دهد. ادیسون به تازگی یک ماشین اداری ساخته بود که به «ماشین دیکته ادیسون» معروف شد. فروشندگان اشتیاق چندانی به فروش این دستگاه از خود نشان نمی‌دادند و تصور می‌کردند که فروش این ماشین جدید، کار ساده‌ای نیست. فرصت خوبی برای ادوین فراهم شد و او این چالش را پذیرفت که عهده‌دار توزیع دستگاه شود. ادیسون قراردادی را با ادوین مبنی بر بازاریابی و توزیع دستگاه دیکته در سراسر ایالت منعقد کرد.

ادوین در این کار بسیار موفق شد. او جدا از مسئله تجارت، به ثروت هنگفتی دست پیدا کرد و سر انجام به آرزوی دیرینه‌اش یعنی برقراری شراکت کاری با توماس ادیسون جامه عمل پوشاند. اصل موفقیت ادوین یک هدف مهم را در زندگی خود تعریف کرده بود، هدفی که همواره ذهن او را مشغول کرده و به یک

دغدغه ذهنی شعله‌ور تبدیل شده بود. به نظر ادوین، تحقق این هدف برایش حکم زندگی یا مرگ را داشت و او به هیچ عنوان مایل به عقب نشینی نبود. ادوین می‌گفت: «من آمده‌ام تا با ادیسون دست به یک تجارت بزرگ بزنم. اطمینان دارم که تا آخرین نفس، تلاش می‌کنم و موفق می‌شوم.»

اگر خواهان رسیدن به اهداف و تحقق رؤیاهای مان هستیم، باید هدفی مهم را برای خود در نظر بگیریم، اقدامات لازم را انجام بدهیم و در رویارویی با مشکلات، مقاومت و سرسختی را پیشه کنیم.

«مرجان توکلی»

## عرف میهمانی

از آنجا که میهمانی دادن و میهمانی رفتن، یکی از آداب زیبا و ستوده در فرهنگ اسلامی و ایرانی ما است، باید جزئیات مربوط به آن همواره مد نظر همگان قرار گیرد تا ضمن لذت بردن میهمان و میزبان از ساعات دور هم بودن، پایه‌های این سنت مفید و ارزشمند در ذهن و روح کودکان و نوجوانان مستحکم شود و آنان نیز سنت میهمانی را به‌عنوان بخشی مهم از زندگی خود در اولویت

**امور روزمره قرار دهند.**

**—اگر رژیم غذایی دارید، دائم آن را برای دیگران توضیح ندهید، خود را با صرف مقدار کمی سالاد و سبزیجات سرگرم کنید تا سایر افرادی که در کنار شما سر سفره یا میز غذا نشسته‌اند، بتوانند به راحتی غذا میل کنند.**

**—در میهمانی‌ها هیچ‌گاه نباید در جست‌وجوی غذا یا مخلفات دلخواه بود بلکه لازم است از غذاهای موجود استفاده شود.**

**—در میهمانی‌ها باید آقایان در جابه‌جایی صندلی به خانم‌ها کمک کند. در رستوران، این کار را پیش خدمت انجام می‌دهد.**

**—اگر قرار است غذا را در رستوران میل کنید و فرد دیگری هزینه را می‌پردازد، سعی نکنید گران‌ترین غذا را سفارش دهید بلکه همواره حد تعادل را رعایت کنید مگر آنکه میزبان خودش غذای گرانی را برای شما سفارش بدهد.**

**—هنگام خروج از رستوران، لازم نیست میهمان از میزبان بخواهد که اجازه دهد تا او حساب کند. میهمانان سپاسگزاری کرده و رستوران را ترک می‌کنند. سپس میزبان پای صندوق می‌رود و**

هزینه غذا را حساب می‌کند.

—اگر دیر به میهمانی رسیدید، باید بلافاصله به سمت میزبانان بروید و از آنان عذرخواهی کنید. البته همواره باید کارهای خود را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که دیر به میهمانی نرسید. حضور در میهمانی دقیقی زودتر از زمان تعیین شده، نشان دهنده نظم و انضباط فکری شما است.

—اگر در خانه کسی میهمان هستید، بدون اجازه میزبان در یخچال را باز نکنید و در کتابخانه یا دکوراسیون منزل او به کنجکاوی و جست‌وجو نپردازید زیرا هیچ‌کس از این کار خوشش نمی‌آید. اگر بیرون از منزل در باغ متعلق به میزبان حضور دارید، بدون اجازه او گل یا میوه نچینید مگر اینکه میزبان به شما چنین اجازه‌ای داده باشد.

[[خسرو امیر حسینی]]

## ملاقات پیرزن با خدا

پیرزنی باتقوا در خواب، خدا را دید و به او گفت: «خدایا! من خیلی تنها هستم! آیا به خانه من می‌آیی و میهمان من می‌شوی؟» خدا پذیرفت و گفت: «فردا به دیدن تو خواهم آمد.» فردای آن

شب، وقتی پیرزن از خواب بیدار شد، با عجله شروع به تمیز کردن خانه کرد. سپس رفت و چند نان تازه خرید و خوشمزه‌ترین غذایی را که می‌توانست پخت. سپس نشست و منتظر ماند.

پس از چند دقیقه، در خانه به صدا در آمد. پیرزن با عجله در را باز کرد. پیرمرد فقیری که پشت در بود، از پیرزن خواست تا به او غذایی بدهد. پیرزن با عصبانیت، سر پیرمرد داد زد و در را بست. نیم‌ساعت بعد، باز در خانه به صدا در آمد. وقتی پیرزن در را گشود، کودکی که از سرما می‌لرزید، از او خواست تا پناهِش دهد. پیرزن با ناراحتی در خانه را بست و غرغر کنان به اتاقش برگشت. نزدیک غروب، باز در خانه پیرزن به صدا در آمد. این بار او مطمئن بود که خدا آمده است. با عجله به سوی در دوید. در را باز کرد ولی زن فقیری که پشت در بود، از پیرزن کمی پول خواست تا برای کودکان گرسنه‌اش نانی بخرد. پیرزن که به شدت عصبانی شده بود، با داد و فریاد زیاد، زن فقیر را از مقابل در خانه‌اش دور کرد.

شب شد ولی خدا نیامد. پیرزن ناامید، به خواب رفت. در خواب

بار دیگر خدا را دید. پیرزن با ناراحتی به خدا گفت: «خدایا! مگر تو قول نداده بودی که به خانه من بیایی؟» خدا جواب داد: «بله، من سه بار به خانهات آمدم ولی تو هر سه بار، در خانهات را به رویم بستی.»

برای نزدیکتر شدن به خدا، به مردم نزدیک شوید.

[[صابر قاسمی]]

## نقطه جوش آب در حرارت کم

آب در کجا با حرارت کم به جوش می آید؟ آب در هر جایی می تواند بجوشد اما در هر مکان با درجه حرارت مختلفی به جوش می آید. به عنوان مثال، آب در بالای کوه، با حرارت پایین تری نسبت به سطح دریا به جوش می آید. نقطه جوش آب در دمایی است که فشار بخار آن با فشار هوای محیط برابر باشد. از آنجا که فشار هوای محیط همیشه در حال تغییر است، نقطه جوش آب نیز حتی در یک روز نسبت به روز دیگر تغییر می کند.

آب در حرارت ۱۰۰ درجه سانتیگراد وقتی به جوش می آید که فشار هوای محیط در وضع استاندارد باشد. در منطقه «کیو» در کشور اکوادور که ۲۷۰۰ متر (۸۸۰۰ فوت) بالاتر از سطح

دریاست، آب در حرارت ۹۰ درجه سانتیگراد به جوش می آید. مردم ساکن مناطق کوهستانی، می توانند از دیگ های زودپز استفاده زیادی بکنند زیرا اگر نقطه جوش آب افزایش یابد، زمان مورد نیاز برای پختن غذا به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می یابد. دیگ های زودپز نقطه جوش آب را افزایش می دهند زیرا این دیگ ها از یک ظرف آلومینیومی ساخته شده اند که با واشری کاملاً مسدود شده و سوپاپی دارد که اجازه خروج بخار جمع شده را می دهد. سوپاپ یا دریچه خروجی را می توان برای فشارهای مختلف تنظیم و امکان پخت غذا را با حرارت حدود ۱۲۰ درجه سانتیگراد و با سرعت بیشتر فراهم کرد.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

## توقف در نهبندان

آسبادهای نهبندان آسبادهای یا همان آسیاب های بادی که از مهم ترین آثار تاریخی نهبندان محسوب می شوند، در داخل شهر قرار دارند و یادگار خلاقیت و ابتکار مردم جنوب خراسان برای مقابله با شرایط بیابانی و خشک منطقه است. از این آسبادهای با کمک بادهای ۱۲۰ روزه که دوام و قدرت زیادی دارند، برای آرد

کردن گندم استفاده می‌شد. در اکثر مناطق جنوبی خراسان می‌توان این آسباده‌ها را مشاهده کرد اما بیشترین تعداد آنها در روستاهای منطقه نهبندان دیده می‌شود.

**قدمگاه حضرت ابوالفضل (ع)** این بنا در ۸۰ کیلومتری شرق نهبندان ساخته شده و دارای صحن گنبدخانه است. اهالی منطقه، آن را قدمگاه و محل ورود حضرت ابوالفضل (ع) می‌دانند و آداب و رسوم خاصی در آن اجرا می‌کنند. در قسمت‌های مختلف بنا، سردیس‌های بز کوهی ساخته شده که نمادی از برکت و فراوانی محسوب می‌شود.

**آرامگاه ابن‌حسام** این آرامگاه متعلق به ابن‌حسام، شاعر و عارف دوره صفوی است و در تپه‌ای واقع در شمال خوسف و کنار شاهرود قرار دارد. از طریق یک رشته پلکان که پای تپه را به مقبره متصل می‌کند، می‌توان از این بنای هشت ضلعی دارای شکل چلیپایی بازدید کرد. نمای خارجی آرامگاه شامل نورگیر و طاق‌نما است و فضای داخلی آن سقف قوسی شکل دارد. گنبدی شبیه کلاه‌فرنگی، بالای مقبره وجود دارد که نور داخلی را تأمین

می‌کند. از جمله تزئینات این بنا، رسمی‌بندی در گوشه‌ها، کتیبه‌ای در ساقه گنبد و طرح‌های چلیپایی پنجره‌های مشبک است. این پنجره‌ها جریان هوا را به داخل مقبره هدایت می‌کنند. قبر ابن حسام به وسیله سنگ مرمری با خط نسخ روی آن مشخص شده است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

## عوامل بلندی قد

دکتر علی ترکمان متخصص ارتوپد گفت: «معمولاً دخترها تا سن ۱۶ سالگی و پسرها تا سن ۱۸ سالگی رشد قدی دارند و به اصطلاح، قد می‌کشند ولی بیشترین رشد قد که به‌طور ناگهانی بلند می‌شود، در دخترها حدود ۱۰ تا ۱۴ سالگی و در پسرها حدود ۱۲ تا ۱۶ سالگی است. این دوران رشد سریع قدی و جسمی و روحی، به دوره نوجوانی معروف است.»

وی افزود: «به‌طور طبیعی بعد از این سنین، 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 و هر گونه تبلیغات مبنی بر کمک به افزایش قابل

توجه قد افراد در خارج از سنین یاد شده، تنها جنبه تجاری داشته و صحت ندارد.»

هر فرد یک ذخیره ژنتیکی برای قد دارد که از پدر و مادر و اجدادش به ارث می‌برد. اگر شخص در کنار این ذخیره ژنتیکی، تغذیه درست و ورزش مناسبی هم داشته باشد، می‌تواند به حداکثر رشد قدی که در ژنتیک وی تعریف شده، برسد. مصرف کافی گروه‌های مختلف مواد غذایی نظیر پروتئین، کلسیم، آهن و روی و نیز انجام ورزش‌های کششی و پرشی نظیر والیبال و بسکتبال، در بهبود رشد قدی در سنین رشد و پیش از بسته شدن صفحات رشد استخوانی، تأثیرگذار است.

«ابراهیم کربلایی»

## فواید شکلات برای پوست

شکلات سرشار از آنتی‌اکسیدان است که روز به روز جایگاه بهتری در جمع مواد غذایی سالم پیدا می‌کند و یکی از خوراکی‌های پرطرفدار در دنیا است. برخی مطالعات نشان داده، شکلات می‌تواند از پوست در برابر آثار مخرب نور خورشید محافظت کند. شواهد فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف شکلات

مخصوصاً شکلات تلخ در حد اعتدال، برای سلامتی روده و مغز و کاهش کلسترول مفید است. مصرف شکلات حتی می‌تواند خطر ابتلا به سکته و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

اکنون این پرسش مطرح می‌شود که آیا شکلات می‌تواند از پیر شدن پوست، آفتاب سوختگی و سرطان پوست پیشگیری کند؟ نور زیاد خورشید موجب بروز آفتاب سوختگی در بسیاری از افراد می‌شود و عامل کمک کننده به شیوع سرطان پوست و پیر شدن پوست است. شکلات با داشتن مقدار بالای آنتی‌اکسیدان، می‌تواند از پوست بدن ما در برابر پرتوهای ماورای بنفش خورشید محافظت کند. میوه خام کاکائو سرشار از نوعی آنتی‌اکسیدان به نام فلاوانول است اما بیشتر آن در جریان فرایند تبدیل کاکائو به شکلات مورد علاقه ما، از بین می‌رود. کارخانه‌های شکلات‌سازی در حال حاضر سرگرم انجام آزمایش روش‌های مختلف برای حفظ بیشترین آنتی‌اکسیدان‌های کاکائو هستند.

تحقیقات انجام شده در کشور آلمان نشان می‌دهد افرادی که شکلات سرشار از آنتی‌اکسیدان مصرف می‌کنند، به اندازه سایر

مردم نسبت به پرتو ماورای بنفش حساس نیستند. همچنین خاصیت کشسانی پوست یا نرمی آن در افرادی که شکلات مصرف می کنند، بیشتر از دیگران است. در گذشته، خواص فراوان شکلات برای سلامتی قلب و عروق، مغز و روده شناخته شده است. البته تحقیقات درباره تأثیر شکلات بر پوست در مراحل ابتدایی قرار دارد. در حال حاضر می توان روی شکلات به عنوان یکی از محافظ های پوست حساب کرد و از خوردن آن به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل لذت برد.

[[سولماز فروتن]]

## ذرت

ذرت حاوی ویتامین های آ، ب، پ پ و عناصری مثل آهن، گوگرد، سیلیس، فسفر، کلسیم، منیزیم، سدیم، پتاسیم و مواد نشاسته ای، سفیده ی و مقدار زیادی قند است. ذرت ضد فشارخون، مقوی قلب، مسهل صفرآ و مدر است. این خوراکی مفید، درمان کننده ناراحتی های کبدی و دافع سموم است. ذرت به علت داشتن کلسیم، گوگرد، سیلیس و آهن، مقوی موها و ناخن ها است و از ریزش موها و ترک خوردگی و شکستگی ناخن ها جلوگیری

می‌کند.

کاکل ذرت در موارد درد و ورم مثانه، وجود آلبومین در ادرار، نقرس، کم‌ادراری، عفونت مجاری ادرار، سنگ کلیه، سنگ مثانه و بیماری‌های قلبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. ذرت در معالجه رماتیسم، کم‌خونی و ضعف و نارسایی کبد اثربخش است. آرد ذرت در صورتی که روغن آن گرفته شده باشد، به آسانی قابل هضم است و در تهیه نان و غذاهای مختلف استفاده می‌شود و برای افرادی که در دوران نقاهت به سر می‌برند، تجویز می‌شود.

مضرات افرادی که تنها از آرد ذرت در تغذیه استفاده می‌کنند، پس از مدتی دچار ناراحتی برص می‌شوند و علت این امر، نبود ویتامین پ در ذرت است. مبتلایان به واریس و سوءهاضمه باید در مصرف ذرت احتیاط کنند و مبتلایان به سرماخوردگی نیز از ذرت سرخ شده استفاده نکنند.

«کازم کیانی»

## اداره قلب خانه

آشپزخانه، قلب خانه است زیرا غذای مفید، سالم و لذیذ را به بدن اعضای خانواده می‌رساند همان‌طور که قلب، خون را به تمامی

اعضای بدن ارسال می کند. برای تهیه غذای سالم و مطابق با اصول بهداشتی باید به نکات مختلف توجه کرد.

**تاریخ تولید و انقضای مواد غذایی** هنگام خرید مواد غذایی، تاریخ تولید و انقضای آنها را کنترل کنید. این تاریخ‌ها روی بسته مواد غذایی فاسد شدنی ذکر می‌شود و مدت زمانی را که ماده غذایی، قابل مصرف است مشخص می‌کند.

**خرید بهتر** فروشگاه‌هایی که گوشت خام و پخته را جدا از هم نگهداری نمی‌کنند، مکان مناسبی برای خرید نیستند. خرید و مصرف بسته‌های آسیب دیده مواد غذایی حتی اگر قیمت آنها در مقایسه با بسته‌های سالم کمتر باشد، اشتباهی بزرگ است. پس از خرید، مواد غذایی سرد و منجمد را با هم و در یک محفظه قرار دهید و هرچه سریع‌تر آنها را به یخچال و فریزر منتقل کنید. اگر نمی‌توانید مواد غذایی سرد و منجمد را سریع به خانه منتقل کنید، یک محفظه عایق مانند یخدان برای حفظ آنها به شما کمک می‌کند. اگر با خودروی شخصی به خرید می‌روید، یک پتوی تمیز روی بسته مواد غذایی سرد یا منجمد شده بیندازید تا سرمای مواد

منجمد به طور موقت حفظ شود.

**جلوگیری از تکثیر باکتری در مواد غذایی** برای جلوگیری از تکثیر باکتری‌هایی که مسمومیت غذایی ایجاد می‌کنند، دمای سردترین قسمت یخچال را بین ۰ تا ۵ درجه سانتیگراد تنظیم کنید. برای کنترل درجه حرارت، از دماسنج یخچال استفاده کنید.

**نگهداری گوشت خام** گوشت خام و غذاهایی را که از حالت انجماد خارج می‌شوند، باید در ظروف دردار نگهداری کنید. با این کار، تراوش حاصل از آنها باعث آلودگی سایر مواد غذایی نمی‌شود. غذایی را که تاریخ مصرف آن گذشته است، دور بریزید.

**از بین بردن تلخی بادمجان** برای از بین بردن تلخی بادمجان پس از پوست کردن، آن را درون آب نمک بیندازید. سپس بادمجان‌ها از آب نمک خارج کنید و آهسته یک حوله کاغذی، روی آنها قرار دهید تا خشک شوند یا اینکه پس از پوست کردن بادمجان، با چاقو از چهار طرف روی آن شکاف طولی ایجاد کنید. سپس روی شیارها نمک بپاشید و بگذارید مدتی بماند تا تلخی آن خارج شود.

**غذای سوخته غذای سوخته را دور بریزید. از مصرف ماهی و گوشت کباب شده که آب آن کشیده شده یا به شدت سوخته خودداری کنید.**

**نحوه پخت و استفاده سیبزمینی اگر می‌خواهید پوست سیبزمینی هنگام پختن، ترک نخورد قبل از پختن قدری کره یا روغن روی سیبزمینی بمالید. نه تنها پوستش ترک نمی‌خورد بلکه طعم و مزه خوبی هم پیدا می‌کند به طوری که با کمی نمک بسیار خوشمزه خواهد شد. برای جلوگیری از ترکیدن پوست سیبزمینی که با پوست داخل آش یا درون فر می‌پزد، چند نقطه از پوست سیبزمینی را با چنگال سوراخ کنید. برای سرخ کردن سیبزمینی، همیشه ماهیتابه بزرگ انتخاب کنید تا سیبزمینی‌ها کنار یکدیگر قرار گیرند و روی هم ریخته نشوند.**

**[[فرح کلالی مقدم]]**

## **لبخند گرم**

😊 درویشی نزد بخیلی آمد و از او حاجتی خواست. بخیل گفت: «ابتدا یک حاجت من بر آورده کن تا من هر حاجتی را که بیان

کنی بر آورده کنم!» درویش: «بفرما آن کدام حاجت است تا انجام دهم.» بخیل: «حاجتم این است که از همین لحظه به بعد، هیچ حاجتی از من نخواهی!»

☺ شاگرد یکی از تجار بازار به خانه یکی از بدهکاران رفت و گفت: «این صورت بدهی شماست! ارباب به من گفت که بدون گرفتن طلب برنگردم.» بدهکار: «پس عجب شانسی آورده‌ای، دوران مرخصی از این طولانی‌تر گیت نمی‌آید.»

☺ مردی از شهرستان به منزل یکی از اقوامش در تهران آمد و آن قدر آنجا ماند که صاحب‌خانه به ستوه آمد. روزی صاحب‌خانه به او گفت: «چون اقامت شما در تهران طول کشیده، ممکن است عیال و فرزندان شما در شهرستان نگران شوند.» میهمان گفت: «بله، اتفاقاً امروز خودم هم به همین فکر افتادم و برای آنها نامه نوشتم که همگی به اینجا بیایند!»

☺ یک اسکاتلندی برای یکی از مؤسسات خیریه چکی صادر کرده بود. چند روز بعد، چک با نامه‌ای از طرف رئیس مؤسسه برگشت داده شد. در نامه ذکر شده بود که چک بدون امضا است.

☺ دیوانه‌ای ساعتش را با یک دست زیر آب نگه داشته بود و یک چکش هم در دست دیگرش گرفته بود. عابری از او پرسید: «چرا ساعت را زیر آب گرفته‌ای؟» دیوانه: «می‌خواهم ماهی بگیرم.»  
عابر: «ماهی؟ چطور ماهی می‌گیری؟» دیوانه: «خیلی ساده، وقتی ماهی‌ها می‌آیند تا به ساعت نگاه کنند و ببینند ساعت چند است، با این چکش محکم می‌زنم توی سرشان و آنها را می‌گیرم.»  
☺ دیوانه اولی: «ببینم، شما در منزلتان چاه دارید؟» دیوانه  
دومی: «داریم، ولی هنوز آن را نکرده‌ایم.»

☺ دو دیوانه در باغ تیمارستان گردش می‌کردند. در همین موقع چشم یکی از آنان به سگی افتاد. با ادب جلو رفت، تعظیم کرد و گفت: «سلام عرض می‌کنم آقای فیل!» دیوانه دوم دست او را گرفت و گفت: «عجب احمقی هستی، این که فیل نیست.» دیوانه  
اولی: «خودم می‌دانم، خواستم با این اسب کمی شوخی کرده باشم.»

