



## در پاییز دل انگیز بخوانید

- ۲.....ستون‌هایی چون شمع
- ۵.....فضیلت سوره کافرون
- ۷.....مدار دین و ایمان شد
- ۹.....معلم مهربان
- ۱۱.....عبرت کلام
- ۱۳.....گلف‌باز آخر هفته
- ۱۴.....ادب حضور در جمع
- ۱۸.....بدهکار
- ۲۰.....خواب خوب
- ۲۱.....شفق و آفشان
- ۲۳.....سفر به درمیان
- ۲۵.....تغذیه ورزشکاران
- ۲۸.....فایده بو کشیدن
- ۳۰.....موانع کاهش وزن
- ۳۱.....شنبليله
- ۳۳.....راهکارهای کدبانو

## ستون‌هایی چون شمع

هر حادثه یا واقعه‌ای در زمان وقوع، به گونه‌ای قضاوت می‌شود و پس از گذشت سال‌ها در معرض قضاوت‌های گوناگون و متعددی قرار می‌گیرد که برخی از آنها از جهل و ناآگاهی صاحبان‌شان نسبت به شرایط و مقتضیات زمان آن واقعه نشأت می‌گیرد. پیامبر اکرم (ص) چند سال پس از تأسیس حکومت اسلامی در مدینه، به دلایلی تن به صلح با مشرکان مکه دادند که در هنگام عقد آن، برای بعضی از مسلمانان تلخ بود. گروهی از منافقان هم کوشیدند با بزرگ جلوه دادن تلخی این صلح، هم ایمان و اعتماد مسلمانان به رسول خدا (ص) را تضعیف کنند و هم موقعیتی هر چند ظاهری و زودگذر برای خود در بین مردم مدینه کسب کنند.

دیری نگذشت که به خواست خدا مشرکان مکه، خود عامل لغو پیمان صلح شدند و دستاوردهای مهمی نصیب مسلمانان شد که شاید از طریق جنگ رو در رو امکان تحقق آنها وجود نداشت. اصلی‌ترین این دستاوردها فتح مکه و باز شدن درهای خانه خدا

به سوی خورشید اسلام و خزیدن سران شرک به کنج خانه‌های  
رعب و وحشت بود.

مشابه همین رویداد در هنگام امامت سبط اکبر، زیباترین  
جلوه حُسن الهی، امام حسن مجتبی (ع) روی داد. ایشان بنا بر  
مصالحی به خواست خداوند تن به صلح با معاویه دادند که  
مهم‌ترین نتیجه آن، برپایی حماسه کربلا و کنار رفتن نقاب از  
چهره مردم ناپاک سیرتی بود که ادعای مسلمانی می‌کردند و  
پوسته‌ای از غفلت، جهل، خرافات و بدعت را بر پیکر تعالیم دین  
مبین اسلام کشیده بودند و می‌کوشیدند همچون سامری با  
گوساله طلایی اشرافی‌گری و تجمل پرستی، مردم را از جاده  
نورانی اسلام گمراه کنند.

اگر دومین حلقه زنجیره امامت، صلح با زاده ناپاکان را امضا  
کرد به این دلیل بود که مردان مردی همچون قهرمانان کربلا  
در کنارش نبودند و مدعیان یاری او، دین و شرف و انسانیت  
خود را به مستی سکه بی‌ارزش فروختند و خوشی چند روزه  
دنیا را با آخرت خود معامله کردند. اگر مظلومیت و تنهایی  
امام حسن (ع) در میانه نفاق، دنیادوستی و عهدشکنی

کافر صفتانِ مسلمان نما نبود، شاید ایمان و اعتقاد سرداران عرصه کربلا همچون فولاد، مستحکم و آبدیده نمی‌شد. اگر غربت نور چشم امیر مؤمنان (ع) و محبوبه خدا (س) در خانه‌اش نبود، رهنمودهای آسمانی آخرین پیامبر در مواجهه با تندباد کینه و جهالت محو می‌شد و دیگر به‌جز نامی از اسلام آن هم در کتاب‌های تاریخی باقی نمی‌ماند.

هر یک از ۹ خورشید ولایت از نسل سیدالشهدا (ع) به گونه‌ای خاص، آسمان زندگی بشریت را روشن کردند. اگر سرور عابدان و ساجدان، بیش از ۳۰ سال اشک ریخت و عبادت کرد، هدفش خالی کردن بار سنگین مصیبت کربلا از دل خود نبود بلکه کوشید گمراهان از طریق اسلام را قدمی به جاده اخلاق باز گرداند تا شاید دل‌های سنگ آنان کمی نرم شود و قابلیت شاگردی در مکتب هدایت‌بخش امام باقر (ع) و امام صادق (ع) را پیدا کنند.

بر همین اساس، باید باور کنیم همان اندازه که عدالت و شمشیر علوی، خیمه اسلام را پا بر جا نگه داشت، صلح امام حسن (ع)، شهادت خون خدا، عبادت زینت عابدان،

کلاس‌های درس و فعالیت‌های علمی باقرالعلوم و بانی مکتب جعفری، شکنجه و حبس طولانی فرو برنده خشم، غربت خورشید هشتم، خون دل خوردن جوادالائمه از ابلیس خانگی، حصر و حبس هادی آل رسول(س) و پدر آخرین وصی در پادگان نظامی سامرا و غیبت صغری و کبرای صاحب دوره آخرالزمان نیز خون‌های تازه در رگ‌های پیکر اسلام جاری کردند و هر یک چون شمعی سوختند تا شب گمراهی و نادانی بشریت به صبح سپید ایمان و خداآوری تبدیل شود و خیمه اسلام استوار و پا بر جا بماند.

[[سپیدار]]

## فضیلت سوره کافرون

سوره کافرون، یکصدونهمین سوره قرآن، مکی و دارای ۶ آیه است. این سوره را «جحد» نیز می‌گویند. هر کس سوره کافرون و اخلاص را در نمازهای واجب خود بخواند، خداوند او و پدر و مادر و فرزندان را می‌آموزد و اگر از اشقیاء باشد، نامش در فهرست سعادت‌مندان قرار می‌گیرد و خداوند او را خوشبخت زنده می‌دارد و شهید می‌میراند و شهید محشور می‌کند.

سوره کافرون چنان فضیلتی دارد که قرائت آن در زمان‌ها، مکان‌ها و حالت‌های مختلف سفارش شده است. اهل بیت (ع) در نمازهای روزانه خود سوره کافرون را قرائت و به قرائت آن در نمازهای روزانه سفارش می‌کردند.

رسول خدا (ص) فرمودند: «هر کس سوره کافرون را تلاوت نماید، شیاطین از او دور می‌شود و از سختی‌های بزرگ روز قیامت در عافیت است.»

روزی شخصی به رسول اکرم (ص) عرض کرد: «به من چیزی بیاموز که هنگام خواب بگویم.» ایشان فرمودند: «هرگاه خواستی بخوابی، سوره کافرون را بخوان و بخواب که آن مایه ایمنی از شرک است.»

از امام صادق (ع) نقل شده است: «در نماز صبح، هر سوره‌ای را که دوست داری بخوان ولی من دوست دارم سوره‌های اخلاص و کافرون را بخوانم.»

همچنین از آن حضرت روایت شده: «ثواب تلاوت سوره کافرون برابر با تلاوت یک چهارم قرآن است. هر کس این سوره و سوره اخلاص را در نمازهای واجب خود بخواند، خداوند او و

پدر و مادر و فرزندان را می‌آموزد.»  
فضیلت این سوره به قدری است که بازگشت از این سوره به  
سوره دیگر در نماز روا نیست.

### مدار دین و ایمان شد

نه هر کس شد مسلمان می‌توان گفتش که سلمان شد  
کز اول بایش سلمان شدن وانگه مسلمان شد  
جمال یوسف ار داری به حسن خود مشو غره  
صفات یوسفی باید تو را تا ماه کنعان شد  
ولی ذوالمنن یعنی حسن آن خسرو خوبان  
که هر چیز از عدم با قدرتش ممکن در امکان شد  
به صولت بود چون حیدر، به هیأت همچو پیغمبر  
ولی حضرت داور مدار دین و ایمان شد  
به قدرت دست او معجز نما چون احمد مرسل  
به قوت پنجه‌اش مشکل گشا چون شیر یزدان شد  
ستایش کرد آدم تا که آدم شد در این عالم  
هوایش نوح بر سر داشت تا ایمن ز طوفان شد

چو با صوت حسن «أئی أنا...» گفت موسی را  
فراز طور سینایش ز جان عمری ثنا خوان شد  
همین صوت حسن بودش که گردید از شجر پیدا  
همین نور حسن بودش که اندر طور تابان شد  
شهی کز آستینش آشکارا دست یزدان شد  
به خاک آستانش حضرت جبریل دربان شد  
مگر انصار و یاری داشت آن مظلوم بی یاور؟  
که هر جور و جفایی شد بر او ز انصار و یاران شد  
ز ناچاری به بیعت داد دست، آن شاه بی لشکر  
چو یک انسان نبودش یاور، آخر کارش اینسان شد  
مگو بیعت که از شمشیر خوردن سخت تر بودش  
چو او با زاده سفیان قرین عهد و پیمان شد  
مگو یید آب کز آتش بسی سوزنده تر بودش  
همان آبی کز آن مرغ دلش در سینه بریان شد  
دو سبط مصطفی دادند جان از آب و بی آبی  
ز بی آبی حسین اما حسن از آب بی جان شد  
حسین پیش از شهادت گر نشان تیر شد اما،

حسن بعد از شهادت نعش پاکش تیرباران شد  
حسین را گر علی اکبر شد از دست خسان کشته  
حسن هم قاسمش پامال از سُم ستوران شد  
«وفایی» گر ز غم‌هایش بگوید تا صف محشر  
بیان کی می‌توان زان یکی از صد هزاران شد

[[وفایی شوشتری]]

## معلم مهربان

یک روز معمولی تحصیلی، به طرح درس نگاه کردم و دیدم کاملاً برای تدریس آماده‌ام. اولین کاری که باید می‌کردم این بود که مشق‌های بچه‌ها را کنترل کنم و ببینم تکالیف‌شان را کامل و درست انجام داده‌اند یا نه. هنگامی که نزدیک «تروی» رسیدم، در حالی که سرش را پایین انداخته بود، دفتر مشقش را جلوی من گذاشت و دیدم که تکالیفش را انجام نداده است. او سعی می‌کرد خودش را پشت سر بغل دستی‌اش پنهان کند که من او را نبینم. وقتی به دفترش نگاه کردم، گفتم: «اینکه کامل نیست!»

او با نگاهی پر از التماس که در عمرم چنین التماسی را در

چهره کودکی ندیده بودم، نگاهم کرد و گفت: «خانم، نتوانستم تکالیفم را تمام کنم! مامانم داره می‌میره!» هق‌هق گریه او سکوت کلاس را شکست و همه شاگردان سر جای‌شان یخ زدند. به او نزدیک شدم و خم شدم، سرش را روی سینه‌ام گذاشتم. هیچ یک از ما تردید نداشتیم که تروی به شدت آزرده شده است، آن قدر شدید که می‌ترسیدم قلب کوچکش بشکند. صدای هق‌هق او در کلاس پیچیده بود و بچه‌ها با چشم‌های پر از اشک، ساکت بودند و با تأسف او را تماشا می‌کردند. احساس می‌کردم پیراهنم با اشک‌های گرانبهای تروی خیس شده است. درمانده شده بودم و دانه‌های اشکم روی موهای او می‌ریخت. سؤالی در برابرم قرار داشت: «برای بچه‌ای که به زودی مادرش را از دست می‌دهد، چه می‌توانم بکنم؟» تنها کاری که از دستم برمی‌آمد، این بود که دوستش داشته باشم و به او نشان بدهم که برایم مهم است! باید با او همدردی و همراهی گریه می‌کردم. گویی زندگی نوپای او در کودکی به پایان می‌رسید و من کار زیادی نمی‌توانستم برایش انجام بدهم. بغضم را فرو بردم و به بچه‌های کلاس گفتم: «بیاید همه با هم برای تروی و مادرش

دعا کنیم.» احساس می‌کردم دعایی پرشورتر و عاشقانه‌تر از این دعای دسته جمعی ما تا به حال به سوی آسمان نرفته بود. پس از چند دقیقه، تروی نگاهم کرد و گفت: «خانم، انگار حال خوب شده.» او حسابی گریه کرد و دل خود را از زیر بار غم و اندوه رها کرد.

آن روز بعد از ظهر مادر تروی مرد. هنگامی که برای تشییع جنازه او رفتم، تروی پیش دوید و به من خیر مقدم گفت، گویا مطمئن بود که می‌روم و منتظرم بود. او خودش را در آغوش من انداخت و آرام گرفت. گویی توانایی و شجاعت پیدا کرده باشد، مرا به طرف تابوت مادرش راهنمایی کرد. در آنجا می‌توانست به چهره مادرش نگاه کند و با مرگ روبه‌رو شود. هنگامی که می‌خواستم بخوابم، از خداوند تشکر کردم که به من توان آن را داد تا طرح درس را کنار بگذارم و دل شکسته یک کودک را با همدلی حمایت کنم.

«امیررضا آرمیون»

عبرت کلام

\* هر پرهیزکاری، گذشته‌ای دارد! و هر گناهکاری آینده‌ای!

پس قضاوت نکنیم! می‌دانم اگر قضاوت نادرستی در مورد کسی بکنیم، زمانی در شرایط او قرار می‌گیریم تا به ما ثابت شود در تاریکی، همه ما شبیه یکدیگر هستیم.

\* پناه می‌برم به خدا از عیبی که امروز در خود می‌بینم و دیروز دیگران را به همان عیب ملامت می‌کردم. در سرزنش کردن افراد محتاط باشیم وقتی نه از دیروز آنان خبر داریم نه از فردای خودمان!

\* به زندگی فکر کن ولی برای زندگی غصه نخور!

\* با شروع هر صبح، فکر کن تازه به دنیا آمده‌ای، مهربان باش، دوست بدار و عاشق باش، شاید فردایی نباشد! و شاید فردایی باشد اما عزیزی نباشد!

\* امام حسن (ع) فرمودند: «در شگفتی از کسی که درباره خوراکی‌های خود اندیشه و تأمل می‌کند ولی درباره نیازهای فکری و عقلی خود تأمل نمی‌کند! پرهیز می‌کند از آنچه معده‌اش را اذیت می‌کند ولی سینه و قلب خود را از پست‌ترین چیزها پر می‌کند!»

\* امام زین‌العابدین (ع) فرمودند: «نتیجه دعای مؤمن از سه

حال خارج نیست: یا برایش ذخیره می‌شود، یا در دنیا بر آورده می‌شود یا بلایی را از او دفع می‌کند.»

\* آنان که روح بزرگی دارند، عقده‌های کمتری دارند، شعور بیشتر و قلب مهربان‌تری دارند پس نباید از آنها ترسید. آدم‌های کوچک و حقیر با عقده‌های بزرگ، ترسناک‌تر هستند زیرا از صدمه زدن به دیگران هراسی ندارند.

\* «دارو» و «دوست» هر دو دردها را تسکین می‌دهند با این تفاوت که دوست نه قیمت دارد نه نیاز به بیمه زیرا خودش حمایت است، نه مقدار دارد نه تاریخ انقضا بلکه هرچه قدیمی‌تر باشد، اثرش عمیق‌تر و شفابخش‌تر است! هر دارو برای دردی مؤثر است و برای یک درد دیگر مضر اما دوست، بر هر دردی دواست.

«گردآوری ایران پرنده»

## گلف‌باز آخر هفته

سرهنگ نسیم تعطیلات آخر هفته را به بازی گلف اختصاص می‌داد و معمولاً امتیازی بین ۸۰ تا ۹۰ می‌گرفت. او هفت‌سال از تمرین دست کشید، زیرا در یک قفس کوچک ۲در ۵/۱ متر

زندانی شده بود. او یکی از اسرای جنگ ویتنام بود. سرهنگ  
نسمت هفت سال تمام هر روز در ذهنش ۱۸ دست گلف بازی  
می کرد. در این مدت همه توپها را با یک ضرب وارد سوراخ  
می کرد و مهارتش در این بازی بیشتر و بیشتر می شد.

پس از آزادی، در چند مسابقه گلف شرکت کرد و در همه آنها  
مهارتی استثنایی نشان داد. بیشتر مردم که تا آن زمان بازی  
وی را ندیده بودند، از او می پرسیدند که قبلاً کجا بازی  
می کرده است و سرهنگ نسمت هم در جواب می گفت: «من  
گلف باز ویتنام بودم.»

اصل موفقیت اگر خواهان رسیدن به اهدافتان هستید، لازم  
است قبل از اینکه دست به کار شوید، پیروزی را در ذهن خود  
بینید! این همان تجسم خلاق است. باید آنچه را که خواهانش  
هستید، به ذهن خود القا کنید و هر آنچه را که نمی خواهید، از  
ذهن تان بزدايید.

«مرجان توکلی»

**ادب حضور در جمع**

✿ هنگامی که سرگرم خوردن غذا سر سفره یا میز هستید، تا

جایی که از شما سؤال نشده، صحبت نکنید و اگر از شما سؤال شد، سعی کنید دهان‌تان خالی از خوردنی باشد، آنگاه پاسخ بدهید.

✿ هنگام نشستن سر میز غذا، به میز تکیه ندهید و صاف بنشینید. دست‌ها هنگام غذا خوردن روی میز باشد و در غیر این صورت پایین قرار گیرد.

✿ هنگام خوردن سوپ یا آش با قاشق، نباید دهان تولید صدا کند. بعد از خوردن سوپ یا آش، قاشق باید در بشقاب زیر کاسه سوپ قرار گیرد.

✿ برای خوردن غذای داغ به‌خصوص سوپ یا آش، کمی صبر کنید تا سرد شود و از فوت کردن آن پرهیز کنید.

✿ اگر در میانه غذا خواستید نوشیدنی را بنوشید، ابتدا دهان خود را با دستمال تمیز کنید تا ذرات غذا روی لبه لیوان باقی نماند.

✿ نوشیدنی را یکباره سر نکشید بلکه بهتر است آن را به دفعات و جرعه جرعه بنوشید و سعی کنید هنگام نوشیدن، تولید صدا نکنید.

✿ برای برداشتن لیوان نوشیدنی باید از انگشت شصت و دو انگشت کنار شصت دست راست استفاده شود و نباید از تمام انگشتان یا کف دست استفاده کنید.

✿ اگر سالاد به عنوان دسر سرو می شود، باید ظرف مخصوص سالاد جلوی هر میهمان گذاشته و پس از اتمام، ظرف سالاد جمع آوری شود. ضمناً ظرف سالاد هر کس در سمت چپ جلوی بشقاب غذا گذاشته می شود.

✿ سالاد معمولاً با چنگال خورده می شود، پس سر سفره یا میز غذا چنگال گذاشته شود.

✿ هنگام خوردن میوه در جمع، سعی کنید هسته آن را با دست بسته از دهان خارج کنید و در پیشدستی طوری قرار دهید که دیده نشود.

✿ ادب همیشه زیباست و به کارگیری واژگان زیبا و رعایت اصول در استفاده بجا از کلمات، ادب شما را دوچندان می کند. بنابراین، در میهمانی ها از میزبان نپرسید دستشویی یا توالت کجاست؟ زیباتر این است که بپرسید کجا می توان دستها را شست؟

✿ در صورتی که میهمان قصد داشته باشد به اتفاق همراه به میهمانی برود، باید قبلاً از میزبان اجازه بگیرد.

✿ اگر میهمانی در سالن برگزار می‌شود، باید آقا و خانم میزبان نزدیک در سالن بایستند و به میهمانان خوشامد بگویند. اگر میهمانی به خاطر شخص خاصی برگزار می‌شود، علاوه بر میزبان فرد مورد نظر هم باید در کنار در ورودی بایستد و به میهمانان خوشامد بگوید.

✿ در سالن میهمانی نباید نور زیاد و مستقیم بتابد! هوا هم از نظر گرمایش و سرمایش باید متناسب با شرایط و تعداد میهمانان باشد.

✿ در میهمانی‌های رسمی معمولاً از خدمتکار مرد برای پذیرایی استفاده می‌شود مگر اینکه میهمانی زنانه باشد.

✿ در صورتی که وضع مالی میزبان نسبت به میهمان در سطح پایین‌تری است، میهمان نباید از لباس‌ها و زیورآلات گرانبها استفاده کند.

✿ سر میز غذا یا کنار سفره از خمیازه کشیدن، خاراندن بدن و دست کشیدن به موی سر خودداری شود.

❖ وقتی وارد مجلس میهمانی شدید، برای عموم عرض ادب کنید. اگر میهمان‌ها کمتر از ده نفر هستند، با همه دست بدهید ولی اگر بیش از ده نفر بودند، از راه رفتن در سالن و دست دادن خودداری کنید.

❖ بعد از صرف غذا و قبل از کنار رفتن از سفره یا میز غذا، ظرف‌های خود را مرتب کنید و از میزبان تشکر کنید.  
«خسرو امیرحسینی»

## بدهکار

پادشاهی تصمیم گرفت حساب‌های خود را با مردم تسویه کند. روزی یکی از بدهکاران خود را که مبلغ کلانی بدهی داشت، فرا خواند تا بدهی خود را پرداخت کند ولی چون پولی نداشت، پادشاه دستور داد اموالش را مصادره کنند و او را به زندان بپندازند. آن مرد به پای شاه افتاد و التماس کرد تا فرصتی برای پرداخت بدهی به او بدهد. شاه که حال مرد را چنین دید، دلش به رحم آمد و دستور داد تا او را آزاد کنند و حتی بدهی او را نیز بخشید زیرا پادشاه بسیار بخشنده و مهربان بود.

زمانی که مرد آزاد شد، سریع به سراغ یکی از دوستانش رفت تا مبلغ اندکی که از او طلب داشت بگیرد. او را تحت فشار قرار داد و گفت: «زود پول مرا برگردان.» دوستش از او مدتی فرصت خواست تا قرض خود را پردازد. هر چه التماس کرد مرد راضی نشد و او را به زندان انداخت.

زمانی که پادشاه این موضوع را شنید، مرد را فرا خواند و به او گفت: «ای بی رحم، پول کلانی که به من بدهکار بودی بخشیدم و تو را آزاد کردم. آیا حق نبود تو نیز پول اندکی را که از دوستت می خواستی، ببخشی و همان گونه که به تو رحم شد، بر او رحم کنی؟ حال که این قدر ظالم هستی، من نیز تو را نمی بخشم. پس به زندان برو و تا قرضت را نپردازی، آزاد نخواهی شد!»

«مؤمنان باید با خلق، عفو و بخشش پیشه کنند و از بدی‌ها درگذرند. آیا دوست نمی دارند خداوند هم از آنان درگذرد و آنان را مورد آمرزش خویش قرار دهد؟»

اگر می بترسی ز روز شمار  
از آن کز تو ترسد خطا در گذر

[[صابر قاسمی]]

## خواب خوب

**به پشت دراز بکشید و لذت ببرید** بعضی شبها بر اثر نگرانی، خوابتان نمی‌برد. در چنین وضعی دو راه پیش روی شماست: اول اینکه همین‌طور نگران باقی بمانید. دوم اینکه فکر کنید باید از چند ساعتی که آرام هستید و کاری برای انجام دادن ندارید، لذت ببرید و آن لحظات را نعمتی بدانید. راحت دراز بکشید و فکر کنید با اینکه نخوابیده‌اید، حداقل استراحت می‌کنید.

**مسکن طبیعی** گیاه سنبل کوهی، به‌عنوان مسکن طبیعی شناخته شده است. این گیاه به کاهش هیجانات سیستم عصبی کمک می‌کند. سنبل کوهی را چه به‌صورت قرص و چه به‌صورت دمکرده به مقدار کم مصرف کنید. این گیاه بدون آنکه مانند مسکن‌های شیمیایی، بی‌حالی به همراه آورد، بی‌خوابی شما را به خوابی آرام تبدیل می‌کند.

**زودتر تمرکز کنید** اگرچه اثر تمرکز در حال استراحت، چند برابر است ولی باید بدانید که انجام آن قبل از خواب، موجب

بی خوابی می‌شود. زمان مناسب برای تمرکز، وقتی است که احساس تازگی و سرحالی می‌کنید مثل صبح زود و اوایل عصر. در چنین مواقعی تمرکز کنید و شب‌ها مانند یک کودک، راحت بخوابید.

زیر آفتاب، پنیر بخورید وجود کلسیم در رژیم غذایی، یکی از راه‌های غلبه بر بی‌خوابی است. این ماده نه تنها در لبنیات مثل پنیر بلکه در برگ سبزیجات، بادام، تخم‌مرغ و برخی ماهی‌ها هم وجود دارد. برای آنکه کلسیم در بدن جذب شود، بدن به ویتامین (د) نیاز دارد. این ویتامین از نور خورشید به دست می‌آید اما به خاطر داشته باشید که قهوه و الکل، خاصیت کلسیم و ویتامین (د) را از بین می‌برد پس در مصرف این دو نوشیدنی دقت کنید.

«سپیده خلیلی»

## شفق و آفشان

شفق چیست؟ شفق، نور ضعیفی است که یک‌بار کمی قبل از طلوع آفتاب و بار دیگر بعد از غروب آفتاب و قبل از اینکه هوا کاملاً تاریک شود، ظاهر می‌شود. در کره ماه، شفق وجود

ندارد و تاریکی به همان زودی که تابش نور مستقیم خورشید به سطح کره‌ی ماه متوقف می‌شود، ناگهان فرا می‌رسد.

روی کره زمین این‌گونه اتفاق نمی‌افتد زیرا هاله‌ها که «جو» نامیده می‌شود، زمین را احاطه کرده است. وقتی خورشید در افق پایین می‌رود، نور آن، زمین را ترک می‌کند اما از بالای جو به طرف پایین منعکس می‌شود. شاعران و نویسندگان از شفق غروب یا شفق بین‌الطلوعین به‌عنوان زمان افسون‌کننده یاد کرده‌اند. شاید یک دلیل آن این باشد که اجسام آشنا در نور کامل نشده، از شکل می‌افتند و ما تصور می‌کنیم چیزهایی را که می‌بینیم، به واقع آنجا نیستند.

آب‌فشان چه موقع به وجود می‌آید؟ وقتی یک چشمه داغ فوران کند، غرّش ستون آب و ارتفاع بخار داخل هوا به وجود می‌آید. این چشمه‌ها در مناطقی مشاهده می‌شود که قبلاً آتشفشانی بوده و به‌طور قابل ملاحظه‌ای در نزدیکی سطح زمین گرم مانده‌اند. آنها معمولاً دهانه‌های آتشفشانی با مجراهای چاه مانند نافذی در درون زمین دارند.

آبی که داخل این مجراها در عمق پایین جمع شده، گرم می‌شود تا آنجا که قسمت‌های پایین‌تر تبدیل به بخار می‌شود. بخار به نقطه‌ای از زمین مانند کوه فشار می‌آورد و ناگهان آب را به بالا پرتاب می‌کند. گاهی آب تا ارتفاعی متجاوز از ۳۰۵ متر پرتاب می‌شود. آشفشان‌های گرم در ایسلند در پارک ملی یلوستون، وایومینگ آمریکا و در نیوزیلند دیده می‌شوند. بزرگ‌ترین آشفشان دنیا، وایمانگو بود که در نیوزیلند قرار داشت. این آشفشان تا چهار سال قادر بود فواره خود را به اندازه ۴۵۷ متر به بالا بفرستد.

[[ترجمه محمد و محمدرضا شمس]]

## سفر به درمیان

درمیان در استان خراسان جنوبی، می‌تواند یک مقصد مناسب برای سفر گردشگران باشد.

قلعه فورگ-درمیان قلعه فورگ در روستای فورگ و در ۱۰ کیلومتری اسدیه قرار دارد. این قلعه که از بناهای دوره افشاریه است، توسط نادرشاه ساخته شد. سپس پسرش میرزا رفیع‌خان، آن را تکمیل و بازسازی کرد. بقایای معماری قلعه نشان

می‌دهد که مهم‌ترین بخش قلعه، محل زندگی حاکم که جزو فضاهای داخلی بنا و دو بخش دیگر بنا مربوط به خدمه و انبار بوده است. محل سکونت نظامیان نیز در این بنا وجود دارد. مصالح مورد استفاده در ساختمان قلعه، سنگ و ملات گل است. از ۱۸ برج این قلعه، اکنون تعداد کمی باقیمانده است. این برج‌ها زیبایی خاصی به قلعه بخشیده و قلعه فورگ، از زیباترین قلعه‌های تاریخی ایران و از لحاظ جایگاه و ساختار معماری، بی‌تردید منحصر به فرد است.

مسجد هندوالان-درمیان این مسجد متعلق به دوره تیموری و از باشکوه‌ترین بناهای تاریخی شهرستان درمیان واقع در روستای هندوالان است. جالب‌ترین بخش این مسجد، گنبد آن، که به شکل بسیار ماهرانه‌ای روی چهار ضلعی قرار گرفته است. از اجزای دیگر این مسجد می‌توان به سردر ورودی، گنبدخانه، صحن و شبستان ستون‌دار اشاره کرد. روشنایی شبستان این مسجد به خوبی تأمین شده که از امتیازات آن به‌شمار می‌رود.

**قلعه مؤمن آباد-درمیان این قلعه در روستای نصرآباد**  
شهرستان درمیان قرار دارد و با ارزش‌ترین قلعه اسماعیلیه در  
جنوب خراسان و دومین مرکز اسماعیلیان پس از قلعه الموت  
است. فضای غربی با یک راهرو به بخش مرکزی که سالم‌تر از  
سایر بخش‌های قلعه باقیمانده، منتهی می‌شود. در این قسمت  
راهروها، اتاق‌ها و تالارهای سنگی با قوس‌های جناغی دیده  
می‌شود. برج‌ها در قسمت خارجی و شرقی قلعه قرار دارند.

**کاروانسرای سرایان این کاروانسرا در شهر سرایان قرار**  
دارد و برای اطراق مسافران و کاروانیان که از منطقه سرایان  
می‌گذشتند، ساخته شده است. به این کاروانسرا «رباط‌شاه  
عباسی» نیز می‌گویند و ساخت آن مربوط به دوره صفویه است.  
[[مسعود سنوبری]]

## **تغذیه ورزشکاران**

ورزشکاران معمولاً برای اینکه بتوانند کارایی خود را افزایش  
دهند، کربوهیدرات و پروتئین زیادی مصرف می‌کنند اما مواد  
غذایی دیگری هم برای ورزشکاران مفید است. ۹ غذایی که  
بهتر است در سبد غذایی ورزشکاران قرار گیرد، عبارت هستند:

**کینوا** کینوا گیاهی شبیه دانه‌های خوراکی است که ۹ آمینو اسید دارد و شبیه اسفناج است. این گیاه پروتئین زیادی دارد و به ساخت عضلات بدن و ریکاوری بعد از ورزش کمک می‌کند. کینوا را می‌توان در وعده صبحانه با عسل مصرف کرد.

**توت‌ها** توت‌ها به خصوص شاه‌توت و توت سیاه حاوی آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های آ، ث و ای هستند و باعث می‌شوند بدن در زمان ورزش شدید، بهتر حفظ شود. سعی کنید توت‌هایی را مصرف کنید که پررنگ‌تر هستند زیرا آنها آنتی‌اکسیدان بیشتری دارند.

**ماهی‌ها** ماهی سالمون حاوی پروتئین و امگا ۳ است. این مواد از تورم عضلات جلوگیری می‌کند و کارایی ورزشکاران را افزایش می‌دهد. خوردن ماهی سالمون از بیماری‌های قلبی نیز جلوگیری می‌کند. مصرف ماهی مخصوصاً سالمون دو مرتبه در هفته مفید است.

**حبوبات** ورزشکارانی که گیاهخوار هستند، می‌توانند حبوبات مصرف کنند تا پروتئین مورد نیاز خود را تأمین کنند. حبوبات را

در سالاد و وعده‌های غذایی عادی خود بگنجانید. حبوبات هم پروتئین دارند اما تفاوت آنها با گوشت این است که چربی ندارند و حاوی فیبر زیادی هستند.

پاستا پروتئین برای ساختن عضلات لازم است اما کربوهیدرات همچنان یکی از مواد غذایی اصلی است که ورزشکاران باید مصرف کنند. بدن ورزشکاران از کربوهیدرات به‌عنوان سوخت استفاده می‌کند. بدن می‌تواند پروتئین و چربی را بسوزاند اما باید ابتدا آنها را به کربوهیدرات تبدیل کند. پاستا فیبر زیاد دارد و قند آن کم است.

موز موز قند قابل هضم دارد و حاوی الکترولیت است و پتاسیم زیادی دارد. خوردن موز از آسیب رسیدن به عضلات جلوگیری می‌کند.

کلم‌ها همه سبزیجات می‌توانند به تأمین ویتامین و مواد معدنی بدن کمک کنند اما سبزیجاتی که برگ‌های تیره دارند مانند کلم بروکلی، کلم بروکسل و کلم برگ، آنتی‌اکسیدان و

فیبر زیادی دارند.

آجیل و کره مغزها مغزها حاوی پروتئین و چربی‌های سالم هستند. این مواد راحت هضم می‌شوند و قند خون را تنظیم می‌کنند. خوردن کره بادام و کره بادام‌زمینی برای ورزشکاران بسیار مفید است و پروتئین و چربی بدن را تأمین می‌کند.

شیرکاکائو بر خلاف آنچه همه فکر می‌کنند، ورزشکاران لازم نیست بعد از ورزش، پروتئین زیادی مصرف کنند. می‌توانید بعد از ورزش شیرکاکائوی کم‌چرب بنوشید. این نوشیدنی به بهبود عملکرد عضلات و عروق خونی شما کمک می‌کند.

«ابراهیم کربلایی»

## فایده بو کشیدن

وقتی از راه بینی نفس می‌کشید، این احتمال وجود دارد که ورود هوا را احساس کرده و بویی را نیز در آن نزدیکی استشمام کنید. محققان کشف کرده‌اند که این حواس چگونه از هم متمایز می‌شوند و چرا بو کشیدن می‌تواند به شناسایی بوها کمک کند؟ مطالعات روی موش‌ها نشان می‌دهند بوها توسط

اختلاف‌های جزئی در زمان‌بندی مرحله‌ای مغز حین بو کشیدن کدبندی می‌شوند. تصور کنید در حال رد شدن از جلوی یک کارخانه شکلات‌سازی هستید، هر ترکیبی در رایحه آن، یک سلول عصبی خاص را در بینی شما فعال می‌کند که در پیاز مغز با هم یکی می‌شوند. همچنین سلول‌های عصبی بینی، زمانی که توسط هوا فشرده شوند، واکنش نشان می‌دهند اما در این حالت، فعالیت خاصی نخواهند داشت. پس این بو کشیدن است که چنین واکنشی را برمی‌انگیزد.

در کمال شگفتی، سلول‌های عصبی می‌توانند سیگنال‌های ناشی از فشار هوا را از سیگنال‌های تولید شده توسط یک رایحه تشخیص دهند. کدبندی تنها منحصر به سیستم بویایی نیست و در ناحیه هیپوکامپ مغز که به شکل‌گیری حافظه مربوط است نیز یافت می‌شود. قدم بعدی محققان این است که دریابند این الگوها چگونه در پیاز بویایی تولید می‌شوند و چرا توسط بوها و نه سیگنال‌هایی با ریشه مکانیکی، تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

«سولماز فروتن»

## موانع کاهش وزن

بسیاری از افراد با وجود روی آوردن به رژیم‌های غذایی بسیار سخت و مصرف غذاهای کم کالری، همچنان قادر به کاهش وزن خود نیستند. چهار عادت‌ی که موجب می‌شود کاهش وزن اتفاق نیفتد، بدین شرح است:

وقت غذا بعضی افراد صبحانه نمی‌خورند یا اینکه دیر ناهار می‌خورند و به اشتباه فکر می‌کنند این شیوه موجب کاهش کالری بدن‌شان می‌شود اما برعکس، بهترین راه برای کاهش وزن، خوردن چند وعده غذای کوچک در طول روز است.

سالاد عده‌ای از افراد این باور اشتباه را دارند که خوردن میوه و سالاد در طول روز موجب کاهش وزن‌شان می‌شود اما واقعیت این است که مصرف برخی میوه‌ها به افزایش وزن می‌انجامد.

خوردن غذاهای خارج از خانه رواج زندگی ماشینی و افزایش سرعت، موجب شده خوردن غذا در خارج از خانه به یکی از عادات اساسی بعضی افراد تبدیل شود که این امر می‌تواند به افزایش وزن منجر شود. لذا بهتر است برای کاهش

وزن حتی‌الامکان از خوردن غذا در بیرون خانه خودداری شود.

ایستاده غذا خوردن پژوهش‌های انجام شده حاکی است شخصی که ایستاده غذا می‌خورد، ۳۰ درصد بیشتر از شخصی که نشسته غذا می‌خورد کالری مصرف می‌کند.

[[ماهنامه پیام تجربه]]

## شنبلیله

برگ و دانه‌های شنبلیله حاوی انواع ویتامین‌های آ، ب، ث، د، مواد معدنی نظیر آهن، فسفر، کلسیم، مواد صمغی، سفیده‌ای، تانن‌ها، مواد نشاسته‌ای، مواد قندی و یک نوع روغن است. برگ شنبلیله اندکی ملین، اشتها آور و مدر است. دانه‌های آن نیز همین اثر را دارد و به هضم غذا کمک می‌کند.

برای درمان آسم، درد و زخم سینه، صاف کردن صدا و سختی سینه، مصرف شنبلیله توصیه شده است. دانه‌های شنبلیله به صورت دم‌کرده برای افرادی که در دوران نقاهت به سر می‌برند، سودمند است. به اشخاص ضعیف‌البنیه و افرادی که از کم‌وزنی و لاغری رنج می‌برند، خوردن دائمی برگ و دانه پخته

شنبلیله توصیه شده است. به افراد مبتلا به سل، دیابت، پوکی استخوان، نقرس و کم‌خونی نیز خوردن شنبليله توصیه شده است. برای افرادی که مبتلا به بیماری قند خون هستند، دمکرده دانه شنبليله مفید است.

شنبلیله با داشتن هورمون‌های گیاهی، مواد معدنی و سایر مواد مفید برای تأمین سلامتی بدن در ردیف سودمندترین سبزی‌ها و خوراکی‌ها قرار دارد. شنبليله علاوه بر تغذیه و مصارف درمانی، در دامپزشکی نیز کارکردهای زیادی دارد. به‌عنوان مثال، برای افزایش شیر دام‌ها دانه شنبليله را به آنها می‌خورانند.

مضرات پودر دانه‌های کوبیده شده شنبليله، اگر مدتی مانده باشد باید از مصرف آن خودداری شود زیرا این دانه‌ها بوی بسیار بدی پیدا می‌کنند، به‌طوری که اگر مصرف شوند، ادرار و عرق بدن را نیز بدبو می‌کنند. با توجه به اینکه پودر دانه‌های شنبليله بوی نامطبوعی دارد، برای رفع بوی بد آن می‌توانید پودر را با شربت انگور میل کنید یا اینکه آن را قبل از غذا

همراه با مربا یا کمپوت مصرف کنید. خوردن دانه شبلیله ممکن است در برخی افراد موجب استفراغ شود. زیاده‌روی در خوردن شبلیله ممکن است باعث سردرد و ایجاد خلط غلیظ یا موجب ناراحتی مثل ورم معده شود.

«کاظم کیانی»

## راهکارهای کدبانو

**تهیه تخم‌مرغ عسلی** برای تهیه تخم‌مرغ عسلی باید ظرف آب را روی اجاق گاز بگذارید و به محض اینکه اولین آثار جوش را احساس کردید، تخم‌مرغ‌ها را داخل ظرف بگذارید و دو تا سه دقیقه بعد آنها را بردارید.

**کندن فلس ماهی** هنگام کندن یا تراشیدن فلس ماهی‌های کوچک، از یک گیره بزرگ کمک بگیرید. دم ماهی را به وسیله گیره محکم نگه دارید و فلس آن را بتراشید و برای طبخ آماده کنید.

**هم‌زدن سس** برای هم‌زدن سس‌ها و مواد غذایی دیگر بهتر است از قاشق چوبی استفاده کنید. قاشق فلزی به مرور زمان به مواد غذایی واکنش نشان می‌دهد و ترکیبات ناخواسته ایجاد می‌کند.

**بیات کردن گوشت** قبل از کباب کردن گوشت بهتر است آن را بیات کنید. منظور از بیات کردن گوشت، خواباندن آن در سرکه یا آبلیمو همراه پیاز و ماست است.

**رفع لکه سبزی و علف** برای پاک کردن لکه علف و سبزی، پنبه آغشته به الکل را روی لکه بزنید و در محلول پودر رختشویی بشوید و بعد با دقت آبکشی کنید.

**پوست کندن بادام** برای راحت کندن پوست بادام، آن را در آب سرد خیس کنید و پس از نرم شدن، پوست آن را بگیرید یا اینکه روی آن آبجوش بریزید و فوری پوست بکنید.

**تحریک اشتها** برای تحریک اشتها و مصرف کافی غذا بهتر است حجم وعده‌های غذایی را کم و تعداد دفعات را بیشتر کنید. وقتی خیلی گرسنه هستید، وعده غذایی اصلی را مصرف کنید. قبل از مصرف غذا کمی ورزش سبک انجام دهید تا اشتهای شما بیشتر شود. غذا را تزئین کنید و در محیطی خوشایند مصرف کنید.

**کالری کافی** به غذای خود مارگرین یا کره اضافه کنید. می‌توانید در صورت تمایل به غذا تخم‌مرغ آبپز رنده شده هم اضافه کنید تا کالری کافی دریافت کنید. «فرح کلالی مقدم»



# BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



استان خراسان جنوبی، شهرستان درمیان، روستای فورگ، قلعه فورگ

Managing Director: Nasrin Azyadi  
Address: P.O. BOX 17775/388 Teh. Iran  
Fax: +9821 33102966  
Call Phone: +98 912 307 0328  
Website: www.kardna.ir

ایرانگردانی: نسرین آزیادی  
آدرس: پ.م.ب ۱۷۷۷۵/۳۸۸ تهران  
تلفن: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۲۹۶۶  
تلفن گوی: +۹۸ ۹۱۲ ۳۰۷ ۰۳۲۸  
سایت: www.kardna.ir

ماهنامه ویژه نخبگان و گم بینان  
مسئول: نسرین آزیادی - مدیر مسئول: نسرین آزیادی  
ویراستار: حمید رها آریانی  
توزیع: باغچه رفیعی - مسئول پخش: فرزاد زاری  
تهران: ۱۷۷۷۵/۳۸۸