

گره‌گشایی و بخشش
امام جواد (ع)
برای یک ایرانی

کاشانه



javanonline.ir

شماره
۴

ضمیمه هفتگی سبک زندگی و خانواده
روزنامه جوان | پنج‌شنبه ۹ تیر ۱۴۰۱

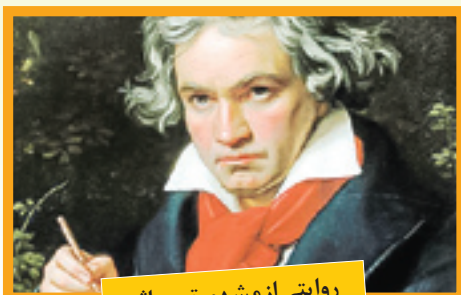


سلام نمی‌دادی سنگین‌تر بودی!

وقتی سنت حسنه
سلام دادن را خراب می‌کنیم



تخت گاز تاموزه خودروهای تاریخی



روایتی از مشهورترین اثر
رومن رولان

ژان کریستف بخشی از وجود من است!

تشویق و تنبیه کودک هم
حساب و کتاب دارد

این رفتار درست نبود
کوچولوی من!



تصویرسازی: حسین کشتکار | جوان

سیاحتی در غارهای زیبا و اعجاب‌انگیز ایران

سفر به اعماق زمین

از دواج در امین آباد هم حکایتی دارد

عشق درمان می کند

پریسا گربندی

حدود ۱۱ سال پیش برای تهیه گزارشی به بیمارستان روانی امین آباد سابق (رازی فعلی) رفته بودم. در آنجا بیماران بسته به شدت و نوع بیماری شان در بخش های مختلفی بستری می شوند. چون روند درمان بعضی ها رو به بهبود است و در مقابل، بعضی های شان ممکن است تا ابد در مان نشوند، پس نمی شود همه گروه ها را یک جا نگه داشت.

با دو نفر از مسئولان آنجا برای بازدید از بخش های مختلف بیمارستان راهی ساختمان ها شدم. در بین ساختمان ها سوئیت های کوچکی که چندان هم قدیمی ساز به نظر نمی رسید، ساخته شده بود که خیلی دوست داشتم بدانم برای کیست و دلیل ساختش چیست!

وقتی از پزشک آنجا پرسیدم، گفت: «در بین همه اتفاقات تلخ اینجا گاهی می بینیم دو نفر از بیماران وقت هایی که برای هواخوری بیرون می روند یا مثلاً به اردو می بریم شان همکلام و به هم علاقه مند می شوند، نمی دانم به هم چه می گویند و چه می شنوند ولی هر چه که هست، در روند درمان شان نتیجه مثبتی می دهد و انگار از آن به بعد درمان را با جان و دل می پذیرند... بعضی های شان درمان می شوند و می روند سراغ زندگی شان و بعدها برای مان کارت دعوت عروسی هم می فرستند، ولی بعضی های شان نه جایی را دارند که بروند و نه کسی منتظر شان است و نه به طور کامل درمان پذیرند که بشود با خیال راحت مرخص شان کرد و فرستادشان پی زندگی شان... به همین خاطر تصمیم گرفتیم سوئیت هایی بسازیم که وقتی دو نفر عاشق شدند و تشخیص دادیم قابلیت تشکیل زندگی مشترک را دارند، ازدواج کنند و بروند آنجا زندگی کنند. شاید باور تان نشود، ولی همین مستقل شدن و عشق و عاشقی به طور کل روحیات و مسیر زندگی شان را عوض می کند و انگار جان دوباره به شان می بخشد.»

اتفاقاً باورم می شود، خوب می دانم عشق چقدر زیبا و حیرت آور درمان می کند! وقتی دو نفر همدیگر را در لباس یکدست بیمارستان با دمپایی های پلاستیکی و ظاهری نه چندان دل فریب می بینند، می پسندند و عاشق می شوند و دل شان می خواهد تا ابد کنار هم باشند، فقط می تواند یک معنا داشته باشد و آن اینکه عشق فراتر از آن چیزی است که ما می دانیم! عشق هر روز می تواند یک برگ جدید رو کند تا بگوید من هستم، زندگی در جریان است.

در بدترین موقعیت زندگی ات و در جایی که هیچ کس خبری از تو نمی گیرد و هیچ کس منتظرت نیست و انگار دنیا برایت تمام شده است، عشق پیدایت می کند و قلب یخات را ذوب می کند و از نو می سازدش. عشق مرهم می شود، عشق جان دوباره می بخشد، عشق درمان می کند. *



ضمیمه کاشانه

مدیر مسئول: محمد جواد اخوان

سر دبیر: غلامرضا صادقیان

دبیر ویژه نامه: حسین گل محمدی

مدیر فنی: حسن فردی

همکاران تحریریه:

نیره ساری - حسین کشتکار

چاپ: جوان

وقتی سنت حسنه
سلام دادن را
خراب می کنیم

سلام نمی دادی

سنگین تر بودی!

مطهره تنگستانی

همه می دانند که ناسزا گفتن کار زشتی است یا بی احترامی به پدر و مادر کار نازیبايي است، با روی گرفته و تکبر با بندگان خدا سخن گفتن هم کار ناشایستی است، اما در مقام عمل که می رسد، پای همه ما لنگ می زند. آنجا که همسرمان کاری را انجام دهد که پسند ما نیست، شاید حرف هایی بزنیم که خوشایند نباشد. کاش می توانستیم قبل از رفتارمان کمی فکر کنیم تا بعد پشیمان نشویم. پشت چراغ قرمز ایستاده ایم. چراغ سبز می شود. ماشین جلویی ناگهان خاموش می شود. به جای در آمدن و پرسیدن که چه شده و اگر کاری از دستمان برمی آید کمکی کنیم، دستانمان را روی بوق می گذاریم و گوش اطرافیان را حساسی نوازش

می دهیم. به محل کار می رسیم، سلام دادن مان با همکاران به گونه ای است که ترش رویی از سر و وضع مان می بارد. حتماً تا به حال با چنین سلام هایی مواجه شده اید که در دل خود بگویید: «ای بابا! سلام نمی دادی سنگین تر بودی!» با یک سلام زورکی همه خوشی های اول روزت را از یادت می بری. کاش وقتی وارد می شویم با یک لبخند زیبا به همه سلام بدهیم و احوالی بپرسیم تا حال همه را خوب کنیم. در محل کار به ارباب رجوع یا سلام نمی کنیم یا وقتی وارد اتاق مان می شوند و سلام می کنند، آنچنان زیر چشمی به آنها نگاه



**حتماً تا به حال با سلام هایی
مواجه شده اید که در دل
خود بگویید: «ای بابا! سلام
نمی دادی سنگین تر بودی!»
نامناسب سلام دادن نمونه
کوچکی از بداخلاقی های
روزانه بسیاری از ماست**

می کنیم و با غرور یا ناراحتی جواب سلام شان را می دهیم که طرف خودش متوجه می شود یا باید برگردد یا اینکه باید با این اخلاق تو کنار بیاید. بعد از پایان کار وارد منزل می شویم. در صحنه اول یک سلام خشم آلود با چشمانی گشاده را نثار خانواده می کنیم. بالاخره باید بدانند که خسته ام و از من سؤال نپرسند، چون از سر کار برگشته ام، اما در صحنه دوم با یک سلام و احوالپرسی جانانه خستگی را پشت در گذاشته و حال اهالی خانه را هم خوب می کنیم. به راستی هر انسانی می تواند عادت های بد خود را ترک کند. بالاخره همه ما انسان هستیم و قدرت اختیار داریم، اما مهم تر از توانستن، خواستن است. وقتی یک فرد می گوید: «اخلاقم همین است»، یعنی ای آقا! من نمی خواهم

عوض شوم... همینکه هست... تو باید با من بسازی.

سلام دادن یک سنت حسنه است، اما نامناسب سلام دادن نمونه کوچکی از بداخلاقی های روزانه بسیاری از ماست. به راستی آیا سخت است که نحوه سلام دادن را تغییر دهیم یا فقط باید همان لحظه قبل از عمل کمی فکر کنیم. اگر چند مدتی با فکر این عمل را انجام دهیم، کم کم برای مان تبدیل به عادت می شود و عادت می کنیم به خوش خلقی با دیگران که نمونه بارز آن خوب سلام دادن است. *

«سلام» چراغ سبز آشنایی است

بلند سلام کنیم

همه ما در قبال هم حقوق و تکالیفی عرفی و اخلاقی داریم، یکی از مهم ترین آنها که مرزهای دوستی و پیوندهای عاطفی را استوارتر می کند «سلام» کردن است. سلام چراغ سبز آشنایی است.

سلام اطمینان دادن به طرف مقابل است، به این معنی که هم سلامتی و تندرستی تو را خواستارم، هم از جانب من آسوده و مطمئن باش که گزندتی به تو نخواهد رسید. من خیر خواه تو هستم، نه بدخواه و کینه ورز و دشمن. همچنین نوعی درود و تحیت اسلامی است که دو مسلمان به یکدیگر می گویند.

امام صادق (ع) در حدیثی می فرماید: «بخیل کسی است که از سلام دادن به دیگری بخل ورزد.»

همچنین پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «اگر کسی پیش از سلام، شروع به سخن کرد، جواب ندهید.»

سلام کردن به دیگری نه تنها از قدر و جایگاه انسان نمی کاهد و هیچ گونه ضرر و زانی ندارد، بلکه محبت آور، صفابخش و خداپسند است. سیره رفتاری پیامبر خدا (ص) آن بود که به هر که می رسید - حتی کودکان - سلام می کرد، البته که ادب اقتضا می کند کوچک ترها به بزرگ ترها سلام کنند.



سلام را باید آشکارا، بلند و با صدای رسا ادا کرد، نه زیر لب و آهسته و نامفهوم و ناقص. جواب سلام نیز باید همین گونه باشد، یعنی واضح و بلند تا فرد مقابل بشنود.

در برخورد با دیگران یا هنگام ورود به جلسه و جمع یا رسیدن به خانه و محله باید بلند سلام کرد، چرا که اگر سر و صدای جمع وجود داشته باشد، مانع شنیدن صدای سلام خواهد شد. اینچنین شاید شما را بی ادب، بی اعتنا و متکبر بشمارند یا اگر سلام دیگری را جواب دهید، اما آهسته و زیر لب، به گونه ای که نفهمند یا نشنوند، شاید پیش خود فکر کنند مسئله یا خصوصی وجود دارد که حتی جواب سلام را نمی دهید. راه جلوگیری از سوء تفاهم ها و بدگمانی ها خوب سلام کردن است. *



۱۰ نکته همسرانه

برای حفظ یک زندگی عاشقانه

به من توجه کن
به من اعتماد کن!

۱- حواسمان باشد در هر شرایطی چه حرف‌هایی به همسرمان می‌زنیم، گاهی یک جمله باعث از بین رفتن یک رابطه عاشقانه می‌شود، نباید موقع عصبانیت چشم‌هایتان را ببندید و هر چیزی را به زبان بیاورید.

۲- زنان به توجه و مردان به اعتماد نیاز دارند، وقتی مردی به احساسات زن توجه نشان می‌دهد و برای خوشبختی او تلاش می‌کند، زن احساس می‌کند دوست داشتنی و ارزشمند است.

۳- تعریف و تمجید و بازگویی صفات مثبت همسران باعث بهبود روابط همسران و رسیدن به یک زندگی شاد و موفق می‌شود.

۴- سختگیری زیاد در پذیرفتن عذرخواهی همسر، می‌تواند موجب شود او کمتر برای عذرخواهی پیشقدم شود و گاهی زمینه ایجاد کینه، سوءظن و سردی را در روابط فراهم می‌کند.

۵- در حضور کودکان از یکدیگر بدی نگویید. در خانواده‌ای که بزرگ‌ترها کوچک شوند، کودکان هرگز بزرگ نمی‌شوند. به گونه‌ای با یکدیگر رفتار کنید که انتظار دارید فرزندانان در آینده با شما رفتار کنند.

۶- کنترل‌گری باعث از بین رفتن صمیمیت می‌شود. کنترل، فرزند مطیع را ایجاد، همسر وفادار را خیانتکار و همکار مسئول را به فردی از زیر کار فرار کن تبدیل خواهد کرد.

۷- در زندگی مشترک، خود را مسئول خوشبختی یکدیگر بدانید. زنی که مسئولیت خوشبختی را فقط بر عهده مرد خانه می‌گذارد، یک همسر افسرده و آزرده به بار می‌آورد.

۸- قهر طولانی با همسر به جای اینکه مشکل زوجین را حل کند، مشکلات را بیشتر خواهد کرد. این امر منجر به طلاق عاطفی می‌شود و همسر شما را سردتر می‌کند.

۹- دروغ و پنهان‌کاری بذریعۀ اعتماد می‌کارد، با در دسترس بودن، احساس نگرانی همسر خود را کم کنید. از ایجاد هرگونه ابهام و شک و تردید پرهیز کنید.

۱۰- عیب‌گویی همسران نزد دیگران آفت زندگی است. افشای عیب همسر، فقط برای چند لحظه شما را آرام می‌کند و در مقابل، اعتبار و شخصیت شما را بین دوستان و بستگان نابود می‌سازد. ❀

تقسیم کار بود که رسول خدا چنین رهنمود داد: «کارهای داخل منزل با فاطمه و کارهای بیرون منزل بر عهده علی باشد.»

مدارا: علی (ع) فرمودند: «در هر حال با همسرت مدارا کن و با او به شیوه‌ای نیکو رفتار نما تا زندگی با صفا و آرامی داشته باشی!»

پرهیز از خشم: امام علی (ع) درباره چگونگی برخورد با همسرش می‌فرماید: «به خدا سوگند! هرگز کاری نکرده‌ام که فاطمه، خشمگین شود و او را به هیچ کاری مجبور نکرده‌ام، او نیز هرگز مرا خشمگین نکرد و برخلاف میل باطنی من قدمی بر نداشت.»

پرستاری: علی (ع) هنگام بیماری همسرش، مانند پرستاری دلسوز از او مراقبت می‌کرد. امام سجاده (ع) از پدرش امام حسین (ع) نقل می‌کند: «وقتی حضرت زهرا بیمار شد، به علی (ع) سفارش کرد جریان کسالت او را به کسی خبر ندهد. علی (ع) نیز چنین کرد و کسی را در جریان کسالت زهرا (س) قرار نداد و خود آن حضرت، پرستاری و مراقبت از همسرش را عهده‌دار شد و اسماء نیز به او یاری می‌رساند.»

محبت: حضرت علی (ع) در مورد زن فرموده‌اند: «زن گل بهاری است نه پهلوانی سختکوش». (نهج البلاغه نامه ۱۳). زن همانند گل است و به راستی طراوت یک گل، مرهون مراقبت باغبانی مهربان است. تادر سایه مواظبت و انس با آن، از جلوه و زیبایی و عطر و رنگش، بهره و لذت برد و روحش از دیدار آن تازه شود. بنابراین هر گونه رفتار خشونت آمیز و قهرگونه نادرست است. ❀

**تأمل در زندگی مشترک
کامل‌ترین و موفق‌ترین
انسان‌هایی که کره خاکی به
خود دیده، ما را به الگو برداری
صحیح از آنان برای نیل به
اهداف متعالی سوق می‌دهد**

از سیره اهل بیت به خصوص الگو برداری از زندگی امیرالمؤمنین (ع) و حضرت زهرا (س) شنیدیم تکیه بر ساده‌یستی و مهریه کم و پرهیز از تجمل‌گرایی بوده است، اما شاید کمتر سخنی درباره روش همسر داری علی (ع) شنیده باشیم. جست‌وجوی کوتاه و ساده در میان روایات و احادیث، الگوهای موفق و ساده‌ای از شیوه همسر داری امیرالمؤمنین به ما ارائه می‌کند.

کمک کردن: روزی رسول اکرم (ص) وارد خانه فاطمه (س) شد و دید که علی (ع) و حضرت زهرا (ع) با هم عدس پاک می‌کنند. پیامبر فرمود: هیچ مردی زنش را در کارخانه کمک نمی‌کند مگر آنکه خداوند به تعداد موه‌های بدن او عبادت یک سال که روزها روزه گرفته و شب‌ها، شب‌زنده‌داری کرده باشد ثواب به شوهر می‌دهد.»

تقسیم کار: «حضرت علی با حضرت زهرا در فکر

عشق پاک «امیر» و «یاس» را عشق است

همه روزها روز عشق است
امروز از دواج حضرت علی (ع)
و حضرت زهرا (س) چیز دیگری است!

❀ اولین روز از ماه ذی‌الحجه، سالروز پیوند آسمانی علی (ع)، پیشوای پارسایان با فاطمه (س)، برترین بانوی جهان است که به عنوان روز ازدواج در ایران گرامی داشته می‌شود.

اگر قرار به انتخاب بهترین باشد، بهترین دختران عالم، حضرت زهرا (س) و بهترین پسران عالم و بهترین دامادها هم حضرت امیرالمؤمنین (ع) بود. اگر هم قرار به معرفی عشق پاک باشد، عشق، تفسیری از زندگی امیر مؤمنان در کنار یاس نبی است.

تأمل در زندگی مشترک کامل‌ترین و موفق‌ترین انسان‌هایی که کره خاکی به خود دیده، ما را به الگو برداری صحیح از آنان برای نیل به اهداف متعالی سوق می‌دهد.

با نگاهی به احادیث و روایات موجود ۱۴ اصل تربیتی از زندگی مشترک حضرت امیر (ع) با بانو فاطمه زهرا (س) به عنوان الگوی مناسب و کامل معرفی شده است. خدمت‌محوری و عبادت‌انگیزی، قرآن‌گرایی، ساده‌یستی و زهد خانوادگی، ایثار و انفاق خانوادگی، پاک نگه‌داشتن محیط خانه و خانواده از گناه، جهادی و فدایی بودن تمام اعضای خانواده، دفاع همه جانبه از حریم ولایت و امامت، دانش‌پژوهی خانوادگی، عفت‌ورزی و عفاف‌محوری، حضور در اجتماع هنگام ضرورت، تقسیم کار در خانه، برقراری ارتباط خانواده با مسجد، همسایه مداری و استفاده از لذت‌های روا به عنوان ۱۴ اصل مهم در سبک زندگی امیرالمؤمنین (ع) و حضرت زهرا (س) معرفی شده است. همه ما همواره آنچه

**خرید ۱۸ قلم جهیزیه
با فروش زره امیرالمؤمنین (ع)**

خدا به این خانه برکت دهد



پیامبر (ص) دستور داد زره امیرالمؤمنین علی (ع) را بفروشند و پولش را که حدود ۵۰۰ درهم بود نزد او آورند. پیامبر (ص) آن را سه قسمت کرد، قسمتی را به بلال داد تا از آن عطری خوشبو تهیه کند و دو قسمت دیگر را برای تهیه وسایل زندگی و لباس تعیین فرمود. در توارخ آمده که ۱۸ قلم جهیزیه با آن پول تهیه شد که چنین بود:

- ❀ ۱- یک عدد روسری بزرگ چهاردرهمی
 - ❀ ۲- یک قواره پیراهن هفت درهمی
 - ❀ ۳- یک تخت که با چوب و برگ خرما تهیه شده بود.
 - ❀ ۴- چهار عدد بالش از پوست گوسفند که از گیاه خوشبوی «اذخر» پر شده بود.
 - ❀ ۵- یک پرده پشمین
 - ❀ ۶- یک قطعه حصیر
 - ❀ ۷- یک عدد دستاس «آسیاب کوچک دستی»
 - ❀ ۸- یک مشک چرمی
 - ❀ ۹- یک تشت مسی
 - ❀ ۱۰- یک ظرف بزرگ برای دوشیدن شیر
 - ❀ ۱۱- یک سبوی گلی سبزرنگ برای ذخیره آب
 - ❀ ۱۲- یک حوله سیاه خیبری
 - ❀ ۱۳- دو عدد تشک کتانی که یکی از پشم گوسفند و دیگری از لیف خرما پر شده بود.
 - ❀ ۱۴- یک دویچه (ظرف آبخوری)
 - ❀ ۱۵- یک آفتابه قیراندونده شده
 - ❀ ۱۶- یک تشت لباسشویی
 - ❀ ۱۷- یک عدد پوست برای فرش
 - ❀ ۱۸- یک عبا
- پیامبر (ص) وقتی جهیزیه را دید، فرمود: «خدا به این خانه برکت دهد.» ❀

تشویق و تنبیه کودک هم حساب و کتاب دارد

این رفتار درست نبود کوچولوی من!

پاداش یا تنبیه را اعمال کنند. همچنین لازم است والدین از تشویق و تنبیه در جای مناسب خود استفاده کنند. کاربرد موقت تشویق و تنبیه بیشتر موجب سرگردانی کودک می شود تا اصلاح و بهبود رفتار او. یکنواختی محیط و ثبات رفتار پدر، مادر و دیگران سبب می شود نوسان رفتاری کودک از بین برود و او به نوعی رفتار مشخص و منحصر به فرد دست یابد. یکی از راه های خوب برای تشویق یا تنبیه کودک، استفاده اصولی از روش های کلامی است. بدین منظور می توان برای تشویق از آفرین، مرسی یا خیلی خوشحالم کردی و برای تنبیه از ناراحتم کردی، پنج دقیقه اجازه نداری با من حرف بزنی یا رفتار بدی انجام دادی استفاده کرد. روش های دیگر تشویق می تواند شامل دست کشیدن بر سر کودک، بوسیدن او، بغل کردن و در آغوش کشیدن، خریدن هدیه برای او، بردنش به پارک بازی و تمجید از او در جمع های خانوادگی یا دوستانه باشد.

روش های استفاده از تنبیه شامل مواردی همچون توجه نکردن به کودک برای مدت کوتاه، نخريدن مايحتاج نه چندان ضروری او، گلشه کردن ملایم و بدون تحقیر از او نزد پدر، هشدار به او در مورد عواقب بد کارهایش، محروم کردنش از تماشای کارتون و فاصله گرفتن موقت او از اسباب بازی هایش می شود. یادمان باشد هدف از تشویق و تنبیه کودک شکل دادن به رفتار اوست و نباید فراموش کرد این رفتار کودک است که مورد تکرار و اصلاح قرار می گیرد. بنابراین نباید هیچ گاه کل شخصیت کودک را برای رفتارش زیر سؤال برد و مورد تشویق یا نکوهش قرار داد. *

در استفاده مناسب و صحیح از تشویق و تنبیه کودک دواصل مهم وجود دارد؛ نخست، تعیین دقیق رفتاری که باید پاداش بگیرد یا تنبیه شود و دوم، استفاده یکنواخت و مداوم از پاداش و تنبیه

سمیه باستین

روانشناسان عقیده دارند هر رویدادی که در زمان کودکی اتفاق می افتد، اثری از خود بر جای می گذارد که ممکن است در زندگی آینده کودک بسیار تأثیر گذار باشد. به عبارت دیگر آگاه کردن کودک از رفتاری که درست نبوده از وظایف والدین است. شخصیت کودکان در مقایسه با بزرگسالان از ساختار نسبتاً ثابت و انعطاف پذیری برخوردار نیست. آنان تقریباً به آسانی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار می گیرند و متناسب با این عوامل، منش و رفتار خود را تعیین می کنند. بنابراین تشویق و تنبیه اصولی در ایجاد یا حذف رفتارهای کودکان بیشتر از سنین دیگر است. در استفاده مناسب و صحیح از تشویق و تنبیه کودک دو اصل مهم وجود دارد؛ نخست، تعیین دقیق رفتاری که باید پاداش بگیرد یا تنبیه شود. دوم، استفاده یکنواخت و مداوم از پاداش و تنبیه. ضروری است والدین راجع به تک تک رفتارهایی که باید اصول تشویق و تنبیه در موردشان اجرا شود اتفاق نظر داشته باشند. آنان باید به طور ملموس و صریح موارد و مصادیق تنبیلی و تمل را مشخص کنند و از این طریق به کودک نشان دهند که گرایش به هر یک از موارد پیامد تشویق یا تنبیه را به دنبال خواهد داشت. به عبارت دیگر

والدین کودک به عنوان مثال نباید به بیان این موضوع اکتفا کنند که تنبیلی را کنار بگذار! تنبیلی و اهمال کاری مصادیق گوناگون دارد. بنابراین بهتر است والدین به جای واژه کلی تنبیلی، موارد و مصادیق تنبیلی را به طور عینی و روشن مشخص کنند و پس از نشان دادن آنها به کودک، پیامد مربوط به



با بچه بد غذا چگونه رفتار کنیم؟

پرواز گنجشک ها به آشیانه دهان کودک!

این صحنه برایتان آشنا نیست؟! مادری که بشقاب و قاشق به دست به دنبال بچه ای می دود و با خواهش و التماس و بازی، لقمه ای غذا به دهانش می گذارد. بچه می دود و مادر اول با بازی بعد با قربان صدقه، سپس با دعوا و با هر روش دیگر که می تواند سه، چهار لقمه غذا به دهان بچه می گذارد و از نفس می افتد. غذاهایی که با دست پس زده می شود یا حتی بهانه گیری در لحظه خوردن وعده ناهار یا شام که در نهایت به قهر و گریه ختم می شود! با بچه های بد غذا چگونه باید رفتار کرد و تا کی می توان قاشق های غذا را در بازی «گنجشک و آشیانه» به سمت دهان کودک پرواز داد!

بد غذایی در بچه ها می تواند از سه ماهگی آغاز شود. وقتی نوزاد شیر نمی خورد بد غذایی آغاز می شود. این بد غذایی می تواند در سن یک و نیم تا دو و نیم سالگی تشدید شود. یادتان باشد که مافقط در شرایطی به بچه، بد غذایی گوییم که همیشه این رفتار را داشته باشد.

این موضوع شاید با چند راهکار ساده قابل حل باشد:

- ۱- مهم است که هرگز قبل از وعده غذای اصلی ناهار و شام به کودکان شیرینی یا تنقلات پر کالری ندهید.
- ۲- بهتر است در شرایطی که کودک خواب آلود است، او را برای خوردن غذا آماده نکنید.
- ۳- سعی کنید با جملات محبت آمیز او را به خوردن غذا تشویق کنید، اما مراقب باشید در میان صحبت ها یکتا به او وعده های عجیب و غریب ندهید و برای گرفتن جایزه به شرط خوردن غذا او را شرطی نکنید.
- ۴- تزئین ظرف غذای کودک یکی از مهم ترین اصول تشویق او به خوردن غذاست.
- ۵- سعی کنید دست کم در یکی، دو وعده غذایی یا میان وعده کودک با کمک تزئین مواد غذایی و خوراکی ها با رنگ ها و شکل های مورد توجه کودک، او را سر شوق بیاورید تا به غذا توجه کند و برای خوردن غذا اشتهايش تحريك شود.
- ۶- می توانید سبزی ها را به شکل کارتون مورد علاقه کودک در ظرف بچینید یا با انواع سس های سالم روی بشقاب غذای او نقاشی بکشید. *



روش های نادرست
و بی حاصل تنبیه کردن کودک

تهدیدهایی که
هیچ وقت عملی
نمی شود

والدین هنگام عصبانیت پشت دست کودک خود می زنند یا به روش دیگری او را تهدید می کنند. در برخی موارد والدین هنگام عصبانیت شدید دیوانه وار کودک خود را کتک می زنند. والدین با طغیان خشم به کودک خود القای می کنند که او را دوست ندارند و از او متنفرند، اما والدین خشمگین فراموش نکنند برخورد خصمانه در مقابل رفتارهای بد کودک کمکی به اوضاع نخواهد کرد.

بسیاری از والدین هنگام اوج گیری رفتار بد کودک واکنش نشان می دهند و این در حالی است که در برابر رفتارهای غلط و مشکل آفرین باید قبل از اوج گیری واکنش نشان داد.

در حالت کلی تنبیه وقتی مؤثر است که نیاز به استفاده از آن کم و کمتر شود. در واقع استفاده نادرست از تنبیه و ناهماهنگ بودن آن باعث بد شدن مشکل رفتاری کودک خواهد شد.

بر گرفته از کتاب «برای همه پدرها و مادرها»، نوشته متیو ساندرز *

بیشتر والدین تا قبل از دو سالگی همه تلاش خود را می کنند تا کودک خود را تنبیه بدنی نکنند و یقین دارند روشی نادرست است که اثر منفی خواهد داشت. بعد از این سن، برخی والدین معتقدند اگر تنبیه بدنی صورت نگیرد کودک لوس بار می آید و از طرف دیگر می شنوند تنبیه بدنی کار غلطی است. در ادامه چند نمونه از تنبیه هایی را می خوانید که منجر به بروز رفتارهای غلط در کودکان می شود.

«اگر یک بار دیگر خواهرت را اذیت کنی، کتک مفصلی می خوری»، «بچه صد بار بهت گفتم نکن، اگر یک بار دیگر اینکار را انجام دهی کمر بند می آورم»، «صبر کن بابا تا بیاد خونه». تکرار تهدیداتی که هرگز عملی نمی شود روشی نامناسب و بی حاصل برای رفتارهای غلط کودک است. گاهی حتی این تهدیدها به کودک جسارت و شهامت می دهد تا پدر و مادر خود را در آن محدوده امتحان کند و صبر و تحمل آنان را بسنجد.

در حسرت ترشی و مربای خانگی



مهدی ارجمند

❖ آنهایی که هنوز با خاطرات دهه‌های قبل مأنوس هستند، به خوبی یادشان هست که مادرها و مادر بزرگ‌ها یکی از مهم‌ترین و بهترین فعالیت‌هایی که در کارهای خانه داشتند، درست کردن انواع ترشی و مربا بود.

حالا آن دسته از بانوانی که خوش سلیقه‌تر بودند، بعضی هاشان حتی ماست و پنیر هم درست می‌کردند و تا جایی که امکان داشت همه حاصل دسترنج خود را می‌خوردند.

این موضوع ربطی به روستا هم نداشت و کسانی که شهرنشین هم بودند، در آن سال‌ها که هنوز زندگی‌ها رنگ بوی مصرف‌زدگی و تجملات را نداشت، بسیاری از خانم‌های خانه‌دار با درست کردن مربا، ترشی، ماست



طعم مرباهای خوشمزه، شورهای لذیذ، ترشی‌های ملس، ماست و پنیر خانگی هیچ وقت از خاطره‌ها نمی‌رود و هزاران هزار محصول موجود در بازار هیچ کدامشان به گرد پای آن نمی‌رسد

و پنیر محلی بخشی از مواد غذایی مصرفی منزل را تهیه می‌کردند. مرباهایی خوشمزه، شورهایی لذیذ، ترشی‌هایی ملس و ماست و پنیری متفاوت که هیچ وقت از خاطره‌ها نمی‌رود و هزاران هزار محصول موجود در بازار هیچ کدامشان به گرد پای آن نمی‌رسد. حتی نان‌ها و شیرینی‌های خانگی طعم دیگری داشت. پخت رب سنتی با آداب و مراسم هم که همه را دور هم جمع می‌کرد، بسیار لذتبخش بود.

اینها حالا رفته‌رفته به خاطره‌ها پیوسته است و دیگر در کمتر خانه‌ای شاهد تولید این محصولات هستیم. بسیاری از بانوان خانه‌دار با این کار علاوه بر تأمین بخشی از سبد مصرفی خانوار به درآمدزایی و اقتصاد خانواده نیز کمک می‌کردند. حالا خانواده‌ها مصرف‌گر شده‌اند و کار

به جایی رسیده است که اگر کسی از این نوع محصولات درست کند همه به چشم یک زن بی‌کلاس به او نگاه می‌کنند که از زندگی مدرن به دور است.

این گونه رفتارها از سوی برخی‌ها حتی مورد تمسخر هم قرار می‌گیرد و زندگی ماشینی و تجملاتی و لوکس بازندگی زیبای سنتی جابه‌جا شده است. اما این تمام قصه نیست، بلکه نگران کننده‌تر از همه این است گاهی خوراکی‌هایی وارد کشور می‌شود که به راحتی می‌توان در داخل و حتی در کارگاه‌های خانگی تولید کرد و افسوس که ارز کشور برای واردات چنین کالاهایی مصرف می‌شود.

بی‌تردید هنر کدبانوهای ایرانی که خیلی‌ها به سادگی از کنار آن عبور می‌کنند، یک ظرفیت بسیار بالا در تقویت تولید، اشتغال، درآمدزایی و رفع بیکاری است، اما برخی‌ها که به فکر سود بیشتر هستند با واردات انواع محصولات می‌توانند در منازل ایرانیان تولید شود، به اشتغال خانگی، تولید و درآمدزایی بومی ضربه وارد می‌کنند. برخی بانوان نیز با رفتارهای مصرف‌گرانه خود به این وضعیت دامن می‌زنند. فاجعه آن زمانی است که سبزی‌های بسته‌بندی هم وارد سبد مصرفی خانوار می‌شود و برخی خانم‌های خانه‌دار حتی شأن خود را بالاتر از این می‌دانند که بخواهند مقداری سبزی تازه برای سفره خریداری و پاک کنند. تغییر آرام سبک زندگی از همین رفتارها شروع می‌شود و وقتی به خود می‌آییم که گوشه سفره‌هایمان چیزهایی را می‌خوریم که نمی‌دانیم توسط چه کسی و با چه موادی تهیه شده و در کل محصولاتی را مصرف می‌کنیم که هیچ وقت طعم و مزه محصولاتی را که مادران مان درست می‌کردند، ندارد.

آیا بهتر نیست به ظرفیت‌های بومی و تولید محصولات خانگی توجه بیشتر و از آن حمایت کنیم؟ ❖



درست بنشین سرجات!

❖ بسیاری از مشکلات استخوانی و دردهای ستون فقرات به دلیل بدن نشستن است. اگر شیوه درست نشستن را یاد بگیریم، بدنی سالم و اندامی موزون خواهیم داشت. سعی کنید در ابتدا روی صندلی صاف بنشینید. کمرتان را راست نگه دارید و شانه‌ها را به عقب بکشید. نشیمنگاه شما باید با پشت صندلی در تماس باشد. سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ شود. وزن بدن را به طور مساوی روی دو سوی نشیمنگاه خود توزیع کنید.

زانوها باید هم سطح نشیمنگاه یا بالاتر از آن قرار گیرد، برای این کار می‌توانید از یک چهارپایه استفاده کنید. پاهایمان را روی یکدیگر قرار نگیرید. سعی کنید در یک وضعیت بیش از ۳۰ دقیقه بنشینید. برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجدداً بنشینید. هنگام نشستن پشت میز کامپیوتر به نکات زیر نیز توجه کنید: ران موازی با سطح کف اتاق باشد. آرنج باید اندکی از ۹۰ درجه گشوده‌تر باشد. مچ دست‌ها باید مستقیم و به سمت بالا باشد. پایین زانوها ۲ الی ۳ سانتی‌متر باید از لبه صندلی جلوتر باشد. مانیتور باید ۴۵ الی ۵۵ سانتی‌متر از پیشانی فاصله داشته باشد. رأس مانیتور نیز با سطح چشم‌ها در یک راستا باشد. صفحه کلید بهتر است ۲ سانتی‌متر بالاتر از ساعد قرار گیرد و کمی نیز خم شود. ❖

گلخانه



شیوه‌هایی آسان برای تأمین رطوبت گل‌ها در خانه

گل‌ها دوست دارند کنار هم آب‌تنی کنند

مرضیه بامیری

❖ یکی از نیازهای اصلی گیاهان آپارتمانی تأمین رطوبت کافی برای آنهاست، ولی در محیط خانه و به خصوص در فصل سرد سال با توجه به استفاده از ابزار گرمایشی، هوای خانه گرم و خشک است و برای گیاه شما ایجاد تنش می‌کند. همه دوست دارند گل و گیاه نگهداری کنند، ولی همه دسترسی به یک آب و هوای مرطوب را ندارند. پس باید راهی برای این مشکل پیدا کرد. تأمین رطوبت گل‌ها روش‌های مختلفی دارد که بر حسب نوع گل و محیط مورد استفاده متفاوت است.

یکی از راه‌ها قرار دادن گل‌ها در کنار یکدیگر است. گل‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و وقتی در کنار هم باشند، رشد بهتری دارند. پس برای داشتن گل‌های سر حال و شاداب حتی الامکان آنها را کنار هم بگذارید. وقتی آب حاصل از آبیاری بخار می‌شود، می‌تواند رطوبت اطراف خود را افزایش دهد. پس این راه کم‌هزینه و آسان را امتحان کنید. غبارپاشی راه دیگر تأمین رطوبت است؛ یعنی با آبپاش از فاصله دور، سطح گل‌ها و گلدان‌ها

را غبارپاشی یا اصطلاحاً مه‌پاشی کنید. بساط یک آب‌تنی دسته‌جمعی را برایشان فراهم کنید. این کار باعث تعریق برگ و ایجاد رطوبت می‌شود که می‌تواند تا چند ساعت آن را برای گیاهان حفظ کند، ولی این شیوه در کنار آسان بودن معایبی هم دارد، از جمله اینکه تماس مستقیم قطرات آب روی برگ‌های گیاه می‌تواند زمینه‌ساز رشد انواع بیماری‌ها و آفت‌ها از جمله قارچ باشد. پس اگر برای گیاهان رطوبت دوست لازم شد مه‌پاشی را انجام دهید، حتماً صبح این کار را بکنید که تا شب اثری از آب روی گیاه نماند. یادتان باشد غبارپاشی را مستقیم روی گل انجام ندهید و در زمان تابش آفتاب اگر انجام دهید، باعث ایجاد لکه‌های قهوه‌ای، سوراخ شدن و سوختن سر برگ‌ها می‌شود. اگر زمان رسیدگی به گیاهان راندرید، راه آسان‌تر استفاده از دستگاه رطوبت‌ساز یا همان بخور سرد برای گیاهان است که با روشن شدن و تولید رطوبت در زمان‌های خاص می‌تواند شادابی را به گل شما هدیه کند.

یکی از شیوه‌های رایج دیگر، ساخت جزیره برای گل‌هاست. احتمالاً هنگام خرید گلدان به شما توصیه می‌شود برای گل رطوبت دوست خود جزیره درست کنید، یعنی داخل زیر گلدانی تعدادی سنگریزه قرار دهید و سپس گلدان را بدون تماس با سطح زیرین و احتمال برخورد با آب روی سنگ‌ها قرار دهید. این کار باعث می‌شود آب به آرامی تبخیر شود و از طریق سوراخ‌های زیر گلدان رطوبت کافی را تأمین کند. فقط باید مراقب باشید که آب را کد زیر گلدانی، محل تجمع حشرات و آفت‌ها نشود. ❖

E-book لذت کتاب کاغذی را ندارد

یک فنجان چای دیش در خلوت با یار مهربان

نادیا اسماعیلی

در روند پیشرفت‌ها و به روز شدن همه چیز که همه روزه با آنها سرو کار داریم کتاب‌ها نیز از قافله جانمانده‌اند، الکترونیک شده‌اند و دیگر بوی کاغذ نمی‌دهند. در واقع دیگر نیازی نیست برای تهیه کتاب مورد علاقه‌تان کتابخانه‌ها را زیر و رو کنید بلکه تنها کافی است که آن را در مرورگرهای گوشی یا کامپیوترتان جست و جو کنید، در کسری از ثانیه پیدایش می‌کنید و می‌توانید با پرداخت مبلغی آن را دانلود و مطالعه کنید. البته این روش معایبی نیز دارد که با توجه به آن بهتر است بیشتر به حالت سنتی کتاب بخوانید، مگر در مواردی که تهیه کتاب مورد نظر سخت و دشوار باشد. از جمله این معایب می‌توان به خیره شدن طولانی مدت به صفحه‌های نوری، آسیب به بینایی، سوءاستفاده کردن شرکت‌های تبلیغاتی اینترنتی، خطر اشعه و پرتوهای ساطع شده از موبایل و... اشاره کرد. خیره شدن



طولانی مدت به صفحه گوشی موبایل برای خواندن مطالب طولانی باعث ایجاد سردردهای خاص و همچنین چشم‌درد و در صورت استفاده هر روزه و بلندمدت باعث آسیب جدی به چشم‌ها خواهد شد. تبلیغ‌های مکرر شرکت‌های تبلیغاتی اینترنتی نیز در صفحات مختلف باعث کلافگی و آزار شما می‌شود. ناگفته نماند اشعه و امواجی که از گوشی‌ها ساطع می‌شود برای سلامتی شما مضر است. به هر حال اگر ناچار به مطالعه با تلفن همراه و اینترنت شدید برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی فاصله ۱۵ سانتی‌متری آن را با قلبتان رعایت کنید. البته از فواید کتاب‌های الکترونیک (E-book) می‌توان به تبدیل کتب قلمرو و سنگین به یک فایل همراه، جابه‌جایی و حمل آسان، دسترسی همیشگی و در همه جا، صرفه‌جویی در کاغذ و کمک به قطع کمتر درختان اشاره کرد. با وجود این، همه‌م‌می‌دانیم لذتی را که در دست گرفتن کتاب با بوی کاغذ و ورق زدن آن است هرگز نمی‌توان جایی دیگر یافت. لذتی که در تهیه کتاب و مطالعه آن همراه با فنجانی چای است، در هیچ صفحه گوشی موبایلی نیست. *

رومن رولان ژان کریستف



روایتی از مشهورترین اثر
رومن رولان

ژان کریستف بخشی از وجود من است!

حسین گل محمدی

ژان کریستف، اثر ماندگار رومن رولان روایت آهنگین زندگی و مبارزات یک انسان برای بهتر زیستن و تلاش برای تحقق آرمان‌های انسانی است. رومن رولان در شاهکار خود با بهره‌گیری از زندگی، شخصیت و اندیشه‌های موسیقیدانان نابغه‌ای هم‌چون موتسارت، واکنر و بتهوون، سرنوشت ژان کریستف کرافت را محور یک رمان قرار داده است تا در قالب آن رنج‌ها و آلام، خوشی‌ها و ناخوشی‌ها، موفقیت‌ها و شکست‌های آدمی را روایت کند. آنچه در این اثر به عنوان محوری‌ترین و مهم‌ترین عنصر، دستمایه نویسنده قرار می‌گیرد دوستی، ایثار و محبتی است که تمامیت زندگی قهرمان داستان را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد. در واقع ژان که با تمام وجود علاقه‌مند به موسیقی است، این علاقه نیاز شدیدی به دوست داشتن دیگران در او برمی‌انگیزد تا جایی که ایثاری بی‌شائبه و فارغ از محاسبات منطقی و عقلانی به همه کسانی که دوست دارد هدیه می‌کند.

ذهن و روح رومن رولان هشت سال آریستن ژان کریستف بود و پس از هشت سال شخصیتی آفریده شد که جوهره‌او از لطیف‌ترین و متعالی‌ترین هنر یعنی موسیقی شکل گرفته و هنر موسیقی بهانه خوبی است برای طرح زیباترین عناصر زندگی انسانی و اجتماعی، یعنی صلح و دوستی و دوست داشتن همنوع. شاید به دلیل همین محوریت صلح دوستی در رمان است که جایزه نوبل را نصیب رومن رولان می‌کند. هر چند از ارزش‌های بی‌بدیل ادبی ژان کریستف نیز نباید غافل شد؛ رمانی که محال است کمتر فرد اهل مطالعه‌ای به ویژه در مقطع جوانی حداقل یک بار آن



را نخوانده و با شخصیت داستان آن همذات‌پنداری نکرده باشد. نکته جالب در این رمان پیش‌بینی ظریف جنگی قریب‌الوقوع است که دوسال بعد با جنگ جهانی اول رنگ واقعیت به خود می‌گیرد.

رومن رولان نویسنده فرانسوی سال ۱۸۶۶ متولد شد و ۱۹۴۴ در گذشت. زندگی و اندیشه‌اش به تمامی تلاش برای مبارزه با جدایی و تنهایی و همواره نیز در آرزوی جامعه‌ای آرمانی مبتنی بر صلح و دوستی ملت‌ها بود و از این روست که از او به عنوان «شهروند جهان» یاد می‌کنند. او را در ایران بیشتر با دورمان «ژان کریستف» و «جان شیفته» می‌شناسند. البته این شهرت بی‌دلیل هم نیست، زیرا این دو اثر جزو پرخواننده‌ترین رمان‌های جهان هستند و هم‌چنان نیز منتشر و خوانده می‌شوند.

رومن رولان در سال ۱۹۱۵ به خاطر نوشتن «ژان کریستف» جایزه نوبل ادبیات را از آن خود کرد. او در مقدمه چاپ ۱۹۳۱ این اثر ماندگاری می‌نویسد: «اگر دنیایی که ژان کریستف در آن بزرگ شده بر اثر حوادث مهیب و هولناکی که در آن زمان رخ داده، ویران و زیر و رو شده است کاملاً بجاست که من به این موضوع اعتقاد داشته باشم که زنجیره زندگی ژان کریستف هنوز ادامه دارد... ممکن است گردباد بتواند چند شاخه از درخت را بشکند، اما قادر نیست تنه آن را بلرزاند... از دور دست‌ترین سرزمین‌ها، از گوناگون‌ترین نژادها، از چین، از ژاپن، از هندوستان، از قاره آمریکا، از تمام ملل اروپا، من انسانهایی را دیده‌ام که به من می‌گفتند: ژان کریستف متعلق به ماست. ژان کریستف بخشی از وجود من است، ژان کریستف من هستم. ژان کریستف برادر من است.»

آنچه خواندن «ژان کریستف» را جذاب‌تر می‌کند جملات نغزی است که رومن رولان از زبان قهرمانانش نقل می‌کند و اکثر کسانی که این رمان را خوانده‌اند دفترچه کوچکی از این جمله‌های زیبارای خود ساخته‌اند؛ دفترچه‌هایی که بی‌شک جملات زیر را می‌توان در آن یافت:

- تفاوت قهرمان با دیگران این است که او کاری را انجام می‌دهد که در حد توانایی اوست.

- خوشبختی در شناخت محدودیت‌ها و دوست داشتن آنهاست.

- هر کسی در عمق وجود خود قبرستان کوچکی دارد و محل آرمیدن تمام کسانی است که او دوستان داشته است.

- عشق در سینه کسی است که دوست دارد، نه آن کسی که دوستش دارند.

- انسان به طور فطری به وجود خدا ایمان دارد. اگر تو به این امر اعتقاد نداری پس زنده نیستی. *

گره‌گشایی و بخشش امام جواد(ع) برای یک ایرانی

۳۰ ذی‌القعدة سالروز شهادت امام بزرگوار است که در جود و بخشش بسیار والا هستند. نه‌مین پیشوای ما را به خاطر دست‌بخشند و گستردگی جود و کرم، «جواد» می‌خوانند. امام جواد(ع) برای بخشش دوست، دشمن، خویشان، بیگانه‌ها و هر شخص دیگری که هم‌تامل نمی‌کردند و همه کسانی که با این امام همام در ارتباط بودند امکان نداشت وقتی که در مسائل مادی مراجعه کنند حاجت روا نشوند. داستان زیر ماجرای کوتاهی از گره‌گشایی و بخشش امام جواد(ع) برای یک ایرانی است: ایرانیان به دوستی با اهل بیت علیهم‌السلام مشهور و همواره با آنان در ارتباط بوده‌اند. شخصی از ایران در روزهای حج به حضور امام جواد علیه‌السلام رسید و گفت: حاکم ما از

دوست‌داران اهل بیت و علاقه‌مند به شماس. من مالیات‌هایی بدهکارم، ولی از عهده پرداخت آن بر نمی‌آیم. نامه‌ای برای او بنویسید تا در این باره با من سخت‌گیری نکند. حضرت چنین نوشت: آورنده این نامه، عقیده مبارکی از تو نقل کرد. هر عمل نیکویی انجام دهی، از آن تو خواهد بود. پس بر برادرانت نیکی کن و بدان که خدا از تک‌تک اعمال تو خواهد پرسید. آن شخص می‌گوید: نامه را از حضرت گرفتم و پیش از آنکه به وطن خویش برسم، خبر آن به گوش حاکم، یعنی حسین بن عبدالله نیشابوری رسید و او در دوفرسخی شهر به استقبالم شتافت. نوشته حضرت را به او دادم، آن را بوسید و بر دیده نهاد و گفت: حاجت چیست، گفتم: مالیات‌هایی به حکومت بدهکارم، در حالی



که توان پرداخت آن را ندارم. آن‌گاه دستور داد مالیات را بر من بخشودند. سپس از زندگی‌ام پرسید و من تهی‌دستی و بی‌چیزی خود را به او گفتم و او به کارگزارانش دستور داد حقوقی ماهانه به من پرداخت کنند. *

نقل از اصول کافی

شیخ محمد بن یعقوب کلینی



تخت گاز تا موزه خودروهای تاریخی

موزه خودروهای تاریخی مجموعه‌ای متنوع و قدیمی از تولیدات صنعت خودروسازی جهان را گردآورده تا علاوه بر حفظ و نگهداری از این آثار ملی، نمایش آنها را دستمایه بررسی و تبیین تاریخچه ورود خودرو به ایران کند. بعضی از نمونه‌های موجود در موزه جزو نمونه‌های نادر در صنعت خودروسازی هستند، از جمله پیرس ارو آب‌طلاکاری شده، تنها نمونه پنتر لیزر تولید شده در جهان، تنها اتومبیلی که حاصل کار مشترک کمپانی‌های مرسدس بنز، پورشه و فولکس واگن است، مجموعه غنی از مدل‌های رولز-رویس از جمله رولزرویس سیلور گوست احمد شاه قاجار، مدل افسانه‌ای فانتوم ۴ ضد گلوله، فانتوم ۳ و مجموعه بنز غنی این موزه از جمله مدل استثنایی K۵۰۰ و K۶۰۰ لیموزین، SL۱۹۰ در این موزه نگهداری می‌شود. بخش دیگری از خودروهای موجود در این موزه اختصاص به سوپر اسپرت‌ها دارد که از آن میان می‌توان به لامبورگینی میورا و کانتاش، فراری سوپر فست ۵۰۰، بیتزارینی،



چند مدل پورشه مانند: پورشه مدل ۳۵۶، پورشه ۹۱۱ توربو و ... اشاره کرد. علاوه بر این مدل‌های مختلفی نیز از تولیدات کارخانجات آمریکایی وجود دارد، از جمله کرایسلر ۳۰۰ (با امکانات جانبی خاص از جمله یخچال، مینی گرامافون و داشبورد آب‌طلاکاری شده)، کادیلاک فلیت وود، لینکلن کانترینتال لیموزین و ...

دسترسی به موزه خودروهای تاریخی ایران از سمت تهران:

■ دسترسی با مترو: ایستگاه مترو چیتگر پیاده و سوار اتوبوس‌های شهرک دانشگاه شده و ایستگاه فروشگاه سپه پیاده شوید.

■ دسترسی با تاکسی: از پایانه آزادی سوار تاکسی‌های شهر قدس یا اندیشه شده و کنار گذر بزرگراه لشگری کیلومتر ۱۱ ابتدای کوچه بیست و پنجم پیاده شوید.

■ دسترسی با اتوبوس: از پایانه آزادی سوار اتوبوس‌های شهرک دانشگاه یا شهرک شهرداری شده و ایستگاه فروشگاه سپه پیاده شوید.



سیاحتی در غارهای زیبا و اعجاب‌انگیز ایران

سفر به اعماق زمین

**سفر به اعماق زمین از کنجکاوای
همیشگی بشر بوده و ژول ورن،
نویسنده معروف نیز زمانی به نام
سفر به اعماق زمین خلق کرده و
سال‌ها قبل در این زمینه به پیشگویی
پرداخته است**

گونه خاصی سخت‌پوست به نام نیفار گوش علیصدری در آن زندگی می‌کند. راه رسیدن به غار از طریق جاده همدان - لالچین به سمت بیجار است. از طریق همدان به صالح‌آباد و یا رزن نیز امکان پذیر است.

■ **غار یخی چما:** غاری که برای دیدن همانندش باید به شمالی‌ترین نقاط کره زمین سفر کنید اما از دیدن این حجم از یخ و برف در دل گرمای طاقت‌فرسای فصل تابستان حیرت زده خواهید شد. غار در میان دره چما واقع در استان چهارمحال و بختیاری قرار گرفته است. برف‌ها هر سال در آنجا انباشته شده و به صورت دائمی درآمده‌اند. در زیر یخ‌ها رودخانه‌ای بسیار شفاف جاری است که به سد کوه‌نگ منتهی می‌شود. قبل از سفر به خاطر داشته باشید که کفش مناسب و لوازم ایمنی را

علاقه‌مندان به ماجراجویی، طبیعت‌گردان و کسانی که با سری نترس به دنبال موضوعات بدیع می‌گردند به شدت در جست‌وجوی زوایای تنگ و تاریک دنیای زیرزمینی هستند. سفر به اعماق زمین از کنجکاوای همیشگی بشر بوده و ژول ورن نویسنده معروف نیز زمانی به نام سفر به اعماق زمین خلق کرده و سال‌ها قبل در این زمینه به پیشگویی پرداخته است. رفتن به دل غارهای زیرزمینی تجربه‌ای است شگفت‌انگیز که مقداری این کنجکاو را برطرف می‌کند. غارهای زیبای کشورمان با ویژگی‌های منحصر به فرد خود گردشگران را از سراسر ایران و حتی جهان برای دیدن خود جلب می‌کنند. با ما همسفر شوید تا سیر و سیاحتی در چند غار معروف و زیبای ایران داشته باشید.

■ **غار علیصدر:** اغلب ما پس از شنیدن کلمه غار، یاد بزرگ‌ترین غار آبی جهان (غار علیصدر) می‌افتیم. درون این غار عظیم رشته آب‌ها و دریاچه‌ای ایجاد شده که موجب شده دسترسی به آن تنها با قایق امکان‌پذیر باشد. ارتفاع آب در برخی نقاط آن به ۱۴ متر می‌رسد. دمای غار در تمام طول سال ثابت و ۱۴ درجه سانتیگراد است. قدمت غار به میلیون‌ها سال پیش و دوران ژوراسیک بازمی‌گردد. جالب است بدانید به خاطر نبود نور تقریباً موجود زنده‌ای در آن زندگی نمی‌کند. به جز تک سلولی‌ها و جلبک‌ها تنها

سفر به دیار زنجان و دیدار از گنبد سلطانی هفتمین اثر جهانی ایران

قدیمی‌ترین گنبد آجری جهان در قلب شهر سلطانیه

به اعتقاد بسیاری از محققان و تاریخ‌شناسان، گنبد سلطانیه در بین سال‌های ۱۳۰۲ تا ۱۳۱۲ میلادی به دستور حاکم وقت ایلخانی، محمد خدابنده اولجایتو احداث شد و هم‌اکنون نیز آرامگاه اوست. او در دوران حیات خود شهر سلطانیه را تأسیس کرد و پایتخت کشور را از تبریز به این شهر انتقال داد. خدابنده پس از آنکه دین خود را تغییر داد و مسلمان شد، تصمیم گرفت بنایی زیبا با معماری اسلامی در شهر سلطانیه احداث کند. گذر زمان نشان داد که او به هدف خود که احداث بنایی ماندگار بود، نائل آمد، زیرا با وجود اینکه بیش از ۷۰۰ سال از ساخت گنبد سلطانیه می‌گذرد، این بنا همچنان استوار و مستحکم در جای خود ایستاده است. این گنبد نخستین گنبد دوجداره در جهان است که نمی‌توان نمونه‌ای قدیمی‌تر از آن در جهان یافت. گنبد سلطانیه مجموعه‌ای است بی‌نظیر از اصیل‌ترین هنرهای تزئینی ساختمانی ایران زمین. روی دیوارهای داخلی بنا، طرح‌هایی با ترکیب کاشی آبی رنگ و آجر، کلمات الله، محمد(ص) و علی(ع) و ترکیب‌های پیچیده هندسی از کلمه علی(ع) ساخته شده است. این بنای تاریخی در سال ۲۰۰۵ به عنوان هفتمین اثر جهانی ایران در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسید.



مسافرانی که به شهر زیبای زنجان سفر می‌کنند هنگام خروج از شهر به سمت شرق و در مسیری که به سمت قزوین می‌رود، پس از طی ۳۰ کیلومتر می‌توانند جاده سمت راست خود را برگزیده و وارد جاده سلطانیه شوند. گنبد سلطانیه را در شهر زیبای سلطانیه خواهند یافت. گنبد سلطانیه لقب بزرگ‌ترین بنای آجری جهان و سومین گنبد مرتفع دنیا، پس از سانتاماریا و ایاصوفیه را به خود اختصاص داده است.

تاریخانه

هادیانه

«امام جعفر صادق (عليه السلام):»

مَنْ أَرَادَ سَفْرًا فَأَخَذَ بَعْضَاتِي بَابَ مَنْزِلِهِ فَقَرَأَ إِحْدَى عَشْرَةَ مَرَّةً «قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ» كَانَ اللَّهُ حَارِسًا لَهُ حَتَّى يَرْجِعَ.

کسی که عازم سفر باشد چنانچه چهار چوب درب منزل را با دست‌های خود بگیرد و سوره مبارکه «قُل هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ» را یازده مرتبه بخواند تا زمان مراجعت در حفظ و حراست خداوند خواهد بود. (سفینه، ج ۱، ص ۶۲۶)

حکیمانہ

آن را که تواز سفر بیایی

حاجت نبود به ارمغانی

گريز آمدنت خبر بيارند

من جان بدهم به مژدگانی
سعدی

سفرنامه

ابن بطوطه از مهم‌ترین جهانگردان سده هشتم هجری است که حاصل مسافرت او به اقصای نقاط جهان، کتابی است تحت عنوان «سفرنامه ابن بطوطه» که وی به آن معروف شده است. ابن بطوطه در دو فاصله زمانی به ایران مسافرت کرده است. یکی از مشاهدات او فارس است. ابن بطوطه در باره شهر اصفهان گفته:

شیراز شهری قدیمی و بزرگ و آباد است. باغهای بزرگ و چشمه‌سارهای پر آب، خیابانهای زیبا و بازارهای معمور دارد. در این شهر نظم و ترتیبی شگفت‌انگیز حکمفرماست.

مردمان شیراز همه خوبرویند و جامه‌های پاکیزه می‌پوشند. از نظر آبادانی و بازاری و بسیاری باغ و چشمه‌سار و زیارویی مردم جز شیراز همتای دمشق نیست. شیراز در زمینی هموار واقع شده و پنج نهر از میان شهر می‌گذرد. یکی از آنها رکن آباد است که آبی بس صاف و گوارا دارد. بزرگ‌ترین و زیباترین مساجد شهر مسجد عتیق است. صحنش را با سنگ مرمر فرش کرده‌اند و هر شب به آب می‌شوند.

زنان شیرازی پاکدامن، و به پیرایه عفاف آراسته‌اند و از غرائب رسم‌هایشان این است که روزهای دوشنبه و پنج‌شنبه و جمعه در مسجد جامع شهر برای شنیدن مواعظ و اعظ حضور می‌یابند، و هر وقت هوا گرم باشد با بادبزین خود اباد می‌زنند.

شیرازیان مردمی بی‌باک و دلیرند و همواره نسبت به حاکمان خود سرکشی می‌کنند.

از جمله مزارات شیراز مزار احمد بن موسی (ع) برادر
علی بن موسی الرضاست (ع). در شیراز سید بیش از
دیگر شهرهای ایران است.

حسین کشتکار



مسیر به جایی رسیدید که می شود توقف کرد، حتماً
 اینکار را بکنید؛ اگر جاده را بند نمی آورید، کمی آرام تر
 بروید تا؛ جاده هم استفاده کنید.

دست پر باشید

قبل از اینکه به رسید آمار جاهای دیدنی، آرامگاه آدمهای مشهور، محصولات فرهنگی و آداب و رسوم آن جا را در بیاورید. اگر قبل از سفر، در مورد مقصد اطلاعاتی کسب کنید، قدرت تصمیم گیری تان خیلی بیشتر می شود. اگر مقصد را بشناسید می توانید بدون معطلی سراغ جاهای دیدنی، مراکز فرهنگی و تفریحی آن بروید.

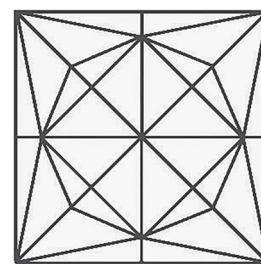
❁ مادداشت به دارد

از وقتے، راہ می، افتید تا یہ مقصد پر سید و پر گر دید

بازیخانه



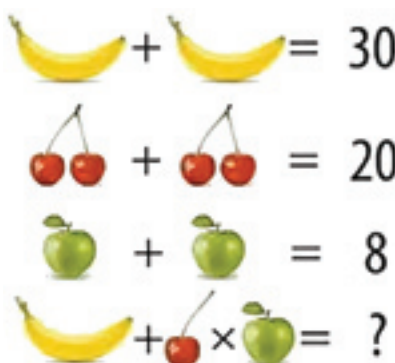
تعدادی چوب کبریت داریم. به نظر می رسد معادله اشتباهی پیش رو داشته باشیم. ولی خوب... کافیه یک چوب کبریت را جابجا کنیم تا همه چیز به خوب، و خوش، تمام شود!



در شکل بالا چه تعداد مثلث
قابل شمارش هستند؟

حروف در جدول مربوط به یک شعر از سعدی در باره سفر است که به صورت ضرب المثل در آمده است. برای آگاه شدن از ضرب المثل کافیست با مداد دور کلمات ضرب المثل خط بکشید. (مانند مثال) این کلمات گاه عمودی یا افقی و یا مورب هستند

ب	ر	ف	س	ب
ا	ا	ت	س	پ
ی	*	ی	خ	ش
د	ا	ت	*	و
ر	ه	*	*	د
*	ی	م	ا	خ



بادقت به میوه ها
نگاه کنید به نظر شما
در جمع و تفریق
میوه های روبرو،
به جای علامت «؟»
چه عددی باید قرار بگیرد؟

جواب معما ها:

جواب جدول: بسیار باید تا پخته شود خامی
جواب مثلث: ۹۲
جواب: جواب کبریت ها: به اضافه ۱۰ منتها می کشیم و شش تا می کشیم
جواب درست می شود
جواب: جواب: به جای علامت سوال عدد ۸۰ صحیح است.
مورد ۱ = ۱۰ هر دانه کبراس ۵ = سبب
۴ =