

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



● شمارہ ۱۴۲

● شہریور ۹۵

● ISSN 1735-3659 شمارہ ثبت بین المللی

اولین شریبہ دو کمانہ و بزمہ تابعیانیان و کمہ بیانیان در خاور میانه



در پایان تابستان بخوانید

- ۲.....ولایت دلها
- ۴.....فضیلت سوره مطفین
- ۴.....هزاران حرف نگفته
- ۶.....آدمخوار
- ۷.....وقت سقای است
- ۹.....تصویر ذهنی
- ۱۱.....پزشکی که فیلسوف بود
- ۱۳.....شگردهای آرامش بخش
- ۱۵.....خاطراتی از مشاهیر
- ۱۶.....شعبده باز
- ۱۸.....درست نشانی بدهید!
- ۲۰.....همنشین اهالی لرستان
- ۲۲.....زغال سنگ
- ۲۳.....کودکان و ارزش ورزش
- ۲۶.....زیاد نخواهید!
- ۲۸.....میوه چند منظوره
- ۳۱.....خانه پاکیزه
- ۳۳.....وقت نشاط

ولایت دل‌ها

غدیر، تولد دوباره بشریت بود! روزی که تاریخ را به دو بخش تقسیم کرد و یک مبدأ برای بیان تاریخ قبل و بعد از آن شد! غدیر، بهانه‌ای بود برای ثبت ولایت سردار بندگی و آزادگی بر دل‌های آدمیان. هرچند این ولایت حتی پیش از خلقت انسان، در جریده تقدیر الهی ثبت و ضبط شده بود اما غدیر شاهد ثبت آن در برابر دیدگان و گوش‌های هزاران حاجی بازگشته از کوی یار بود تا این چشم‌ها و گوش‌ها مثل امانتدارانی صادق، پیام‌رسان غدیر برای نسل‌های آینده باشند.

ما مسلمانان همان‌گونه که روز بعثت پیام‌آور خاتم (۹) را به‌عنوان عیدی بزرگ گرامی می‌داریم و معتقدیم بعثت، روز نجات انسانیت از جاهلیت و کوردلی بود باید واقعه غدیر را هم به‌عنوان روز نجات جامعه بشری از گمراهی و انحراف مدعیان مسلمانی تلقی کنیم. واقعه غدیر در زمان حیات پیامبر اکرم (۹) رخ داد و ایشان همچنان تمام توان خود را برای هدایت مردم به‌کار گرفته بودند اما نشانه‌های کج فهمی و آمادگی برای انحراف از تعالیم

عالیه اسلام در گفتار و رفتار برخی افراد مسلمان‌نما بویژه بعضی خواص داعیه‌دار مسلمانی، آشکار شده بود. بنابراین، مشیت الهی بر آن تعلق گرفت که آخرین حلقه زنجیره رسالت، پیش از سفر به دیار باقی، تکلیف آینده مسلمانان را روشن کند.

پیامبر مهربانی هم مطابق با خواست و اراده پروردگار، مَهر تأیید خود را بر منشور ولایت کسی نهاد که همه آفریده‌های خداوند از ازل تا ابد، سر تعظیم در برابر بزرگی او فرود آورده و دست فروتنی بر سینه نهاده و مطیع محض اوامر آسمانی وی و اهل بیت گرامی ایشان هستند.

اگر همه مخلوقات جاندار و بی‌جان عالم خلقت از بامدادان تا شامگاهان، سرگرم تسبیح پروردگار و درود و صلوات بر خاتم رسل (۹) و خاندان مطهرش هستند، ما مسلمانان باید علاوه بر همه این وظایف تکوینی، اجرا کننده خواست قلبی امیر دل‌ها باشیم. خواسته او چیزی نیست مگر راستی و درستی، مهربانی و عطوفت نسبت به هم‌نوع و در یک کلام، پوشیدن جامه‌ای مزین به صفات انسانی و الهی. تنها در این صورت است که نام ما در فهرست زرین سپاسگزاران نعمت ولایت علوی درج خواهد شد. عید ولایت، بر

دل‌های عاشق تهنیت باد.

«سپیدار»

فضیلت سوره مطفین

سوره مطفین، هشتاد و سومین سوره قرآن، مکی و دارای ۳۶ آیه است.

در سخنی از رسول اکرم (۹) آمده: «هر کس سوره مطفین را قرائت نماید، خداوند به او شرابی از باده سر به مهر می‌نوشاند. امام صادق (:) نیز فرمودند: «هر کس در نمازهای واجب، سوره مطفین را قرائت نماید، خداوند امنیت از آتش را به او عطا می‌کند به گونه‌ای که نه او آتش را می‌بیند و نه آتش او را و در روز قیامت از روی پل جهنم عبور نمی‌کند و از او محاسبه نمی‌شود.»

هزاران حرف نگفته

*** در زندگی، از چیزهای زیادی می‌ترسیدم و نگران بودم تا اینکه آنها را تجربه کردم و دیگر ترسی از آنها ندارم. از تنهایی می‌ترسیدم، آموختم که خود را دوست بدارم. از شکست می‌ترسیدم، یاد گرفتم تلاش نکردن یعنی شکست. از نفرت مردم**

می‌ترسیدم، آموختم که به هر حال هر کس نظری دارد. از درد می‌ترسیدم، یاد گرفتم درد کشیدن برای رشد روح لازم است. از سرنوشت می‌ترسیدم، فرا گرفتم من توان تغییر آن را دارم. از آینده می‌ترسیدم، یاد گرفتم می‌توان آینده بهتری ساخت. از گذشته می‌ترسیدم، فهمیدم گذشته دیگر توان آسیب رساندن به من را ندارد. از تغییر می‌ترسیدم، یاد گرفتم حتی زیباترین پروانه‌ها هم قبل از پرواز، گرم بودند و تغییر، آنها را زیبا کرده است.

* ترسناک‌ترین جای جهان، ذهن شماست.

* عمل باشید نه عکس‌العمل، صدا باشید نه انعکاس صدا.

* مراقب بدن خود باشید زیرا تنها جایی است که تا آخر عمر در آن زندگی می‌کنید.

* اجازه ندهید رفتار دیگران آرامش درونی شما را بهم بزنند.

* این آرزو که جای شخص دیگری باشید، یعنی نادیده گرفتن خودتان.

* ارزش شما از رفتار دیگران با شما تعیین نمی‌شود.

* اگر کسی کار اشتباهی انجام داد، همه خوبی‌هایش را فراموش

نکنید.

*** قهرمان بودن یعنی ایمان به خود، وقتی دیگران به شما اعتقادی ندارند.**

*** کسانی که در گذشته زندگی می‌کنند، آینده خود را محدود می‌کنند.**

*** هیچ یک از ما برنده یا بازنده متولد نشدیم، انتخاب کننده به دنیا آمده‌ایم.**

«گردآوری: ایران پرخنده»

آدمخوار

پنج آدمخوار به‌عنوان کارشناس در یک شرکت استخدام شدند. در مراسم خوشامدگویی، رئیس شرکت گفت: «شما همه عضو تیم ما هستید، حقوق خوبی می‌گیرید و می‌توانید به غذاخوری شرکت بروید و هر مقدار غذا که دوست داشتید بخورید. بنابراین، فکر خوردن دیگر کارکنان را از سر خود بیرون کنید.» آدمخوارها قول دادند با کارکنان شرکت کاری نداشته باشند.

چهار هفته بعد، رئیس شرکت به آدمخوارها سر زد و گفت: «می‌دانم شما خیلی سخت کار می‌کنید! من از همه شما راضی

هستم اما یکی از نظافتچی‌های ما ناپدید شده است. شما می‌دانید چه اتفاقی برای او افتاده؟» آدمخوارها اظهار بی‌اطلاعی کردند. بعد از اینکه رئیس شرکت رفت، رهبر آدمخوارها از بقیه پرسید: «کدام یک از شما نادان‌ها آن نظافتچی را خورده؟» یکی از آدمخوارها با اکراه دستش را بلند کرد. رهبر آدمخوارها گفت: «ای احمق! طی چهار هفته گذشته، ما مسئولان و مدیران پروژه‌ها را خوردیم و هیچ‌کس نفهمید اما تو آن آقا را خوردی و رئیس متوجه شد. از این به بعد لطفاً افرادی را که کار می‌کنند، نخورید.»

«**خواهید قادری‌نَسب**»

وقت سقایت است

از «خُم» رسید مژده که جشن ولایت است

لبریز خم ز باده لطف و عنایت است

خمخانه ولایت مولا گشوده شد

ساقی ز جای خیز که وقت سقایت است

در صحنه غدیر به فرمان کبریا

در اهتزاز پرچم شاه ولایت است

— آری علی پسر عمّ و داماد مصطفی
شایسته خلافت و امر وصایت است
زان چشمه زلال که جوشید در غدیر
انهار معرفت همه جا در سرایت است
گفتار او شکوفه باغ فضیلت است
رخسار او طلعه صبح هدایت است
آینه‌ای که مظهر اخلاص و بندگی است
گنجینه‌ای که منبع هوش و درایت است
ذات علیست مظهر آیات کبریا
حیران بشر ز خلقت این طرفه آیت است
برنامه خلافت سلطان اولیا
انفاق و دستگیری و عدل و رعایت است
دعوت به اتحاد و صفا و یگانگی است
دوری ز اختلاف و فریب و سعایت است
از زهد و فضل و جود و جوانمردی علی
در صفحه وجود، هزاران حکایت است
گنجینه لئالی طبع بلند او

مشحون ز پند و حکمت و وعظ و روایت است
اسلام آبرو ز دم ذوالفقار یافت
شاهی که آیت ظفرش نقش رایت است
ما را زبان خامه‌ی توصیف نارساست
اوصاف خانه‌زاد خدا بی نهایت است
تا سایه ولای علی بر دیار ماست
ایمن نشین که کشور ما در حمایت است
ما را بدوست چشم شفاعت به رستخیز
آنجا ز دوست، گوشه چشمی کفایت است
طبع «رسا» چو چشمه تراوش کند هنوز
چون متصل به چشمه فیض و عنایت است

«امیری فیروزکوهی»

تصویر ذهنی

دکتر ماکسول مالتز جراح پلاستیک، هر روز در مطب خود شاهد حضور انبوه کسانی بود که برای از بین بردن اشکالات ظاهری چهره خود به او مراجعه می‌کردند. در ابتدا او می‌دید که جراحی پلاستیک، منجر به تغییرات شگرف و عمیق شخصیتی در مراجعه

کنندگان می‌شود بطوری که آنها با روحیه و اعتماد به نفس بیشتری، زندگی خود را پی می‌گیرند اما دکتر مالتز در درازمدت متوجه شد که جراحی زیبایی همیشه موجب تغییر روحی و روانی افراد نمی‌شود. برخی با وجود اینکه تغییر قابل ملاحظه‌ای در زیبایی ظاهری‌شان رخ می‌داد، هنوز دچار انزوای طلبی بودند.

این مسئله دکتر مالتز را به تأمل و تحقیق بیشتر در این زمینه واداشت تا بالاخره بعد از مدت‌ها تحقیق، موفق به کشف و ارائه نظریه‌ای بسیار مهم و معروف با عنوان «تصویر ذهنی» شد. بر اساس نظریه او در ذهنیت هر فرد، تصویر و باوری از «خود» او شکل گرفته است! این تصویر ذهنی هر فرد است که به او می‌گوید چه کسی و قادر به انجام چه کارهایی است؟ سزاوار داشتن چه نوع زندگی و با چه کیفیتی است؟ و امور و اتفاقات اطرافش را تا چه اندازه می‌تواند کنترل کند.

دکتر مالتز پی برد هرچند بعضی از افراد، دارای ظاهری زیبا و مناسب هستند اما به خاطر مغشوش بودن سیمای درونی و ذهنی‌شان، احساس خوبی نسبت به خود ندارند و با دست کم گرفتن خود، زندگی‌شان را محدود می‌کنند. در حقیقت آنچه باید

انجام گیرد، جراحی روی تصویر درونی افراد از خودشان است. مالتز پس از ارائه این نظریه مهم، تا پایان عمر وقت خود را صرف کمک به مردم برای از بین بردن چین و چروک‌های صورت روانی آنها کرد. تنها کاری که در هر لحظه باید انجام دهیم، این است که احساس خوبی داشته باشیم.

«امیررضا آرمیون»

پزشکی که فیلسوف بود

ابوعلی حسین بن عبدا... معروف به ابن سینا، از دانشمندان بزرگ جهان و فیلسوفان مشهور اسلامی، در سال ۳۷۰ ه.ق در بخارا به دنیا آمد. این نابغه ایرانی در باره تحصیلات خود می‌گوید: «پدرم مرا پیش معلم قرآن و ادب فرستاد. در ۱۰ سالگی قرآن را حفظ کردم. پدرم مرا برای فرا گرفتن حساب پیش سبزی‌فروشی که حساب را خوب می‌دانست فرستاد. سپس ابوعبدا... ناتلی به بخارا آمد و پدرم برای اینکه من از وی دانش یاد بگیرم، او را به منزل ما آورد.»

به این ترتیب، ابن سینا نزد ناتلی، منطق، نجوم و هندسه آموخت و در این علوم، مقامی فراتر از استاد خود یافت. سپس به علم طب

پرداخت و چنان مهارتی یافت که برای درمان نوح بن منصور سامانی، از او کمک خواستند. وی پس از معالجه پادشاه، اجازه استفاده از کتابخانه عظیم او را دریافت کرد. وقتی او به ۱۸ سالگی رسید، از علوم و کتب روزگار چیزی نبود که او آن را نخوانده باشد.

ابن سینا در سن ۲۱ سالگی شروع به تألیف کرد. پس از مرگ پدر، از بخارا به گرگانج و بعد به خراسان، گرگان، ری، همدان و اصفهان سفر کرد و آثار ارزشمند خود را در این سفرها تحریر کرد. در سفری که به همراه علاءالدوله کاکویه به همدان کرده بود، بیمار شد و در سال ۴۲۸ ه.ق در همدان چشم از جهان فرو بست.

از ابن سینا آثار مهمی بالغ بر ۱۰۰ جلد کتاب بر جای مانده است. مهم‌ترین آنها «الشفاء» در فلسفه، «قانون» در علم طب، «دانشنامه علایی» به فارسی، «الاشارات و التنبیها» و «النجات» به عربی است که اغلب آنها به زبان‌های مختلف ترجمه شده و مورد استفاده دانشجویان و دانشمندان دنیا قرار گرفته است. اشعاری به زبان‌های فارسی و عربی به ابن سینا منسوب است که

مشهورترین آنها «قصیده عینیه» به زبان عربی با موضوع کیفیت هبوط روح و حلول آن در جسم و بازگشت به عالم مجرد روحانی است.

یک نمونه از رباعیات مشهور ابن سینا در زیر می آید:

دل گرچه در این بادیه بسیار شتافت

یک موی ندانست ولی موی شکافت

اندر دل من هزار خورشید بتافت

و آخر به کمال ذره‌ای راه نیافت

«علیرضا اوسطی و احمد دانشگر»

شگردهای آرامش بخش

شستن سر بدون مواد بهداشتی عمل شستن سر بدون مواد

بهداشتی مثل صابون و شامپو باعث می شود شما به نقاط آرامش

روی سر خود دسترسی پیدا کنید و آنها را مالش دهید.

در آب استراحت کنید هیچ چیز جای حمام گرم و لذتبخش را

نمی گیرد. نور چراغ را کم کنید، درون وان حمام یا تشتی بزرگ،

مقداری روغن معطر یا گلاب بریزید، در آب فرو روید و احساس

آرامش کنید.

جای آرامی را انتخاب کنید اگر جای خاصی را در نظر بگیرید و رسیدن به آرامش را در آنجا تمرین کنید، خیلی زود ضمیر ناخودآگاه شما با آن محل انس می‌گیرد و به آرامش می‌رسد. بعد از آن، همیشه به آنجا بروید تا آرام شوید.

بدانید چه موقع باید دست از کار بکشید ایستادگی و استقامت در حل مشکلات، امر بسیار با ارزشی است و نمی‌توان قیمتی برای آن تعیین کرد ولی اگر دیدید این استقامت باعث تشدید فشار روانی بر شما می‌شود، از آن دست بکشید و به کار دیگری پردازید یا استراحت کنید.

زیبایی را پخش کنید در زندگی به هر جا می‌روید و هر کاری که انجام می‌دهید، سعی کنید کمی زیبایی به آن اضافه کنید یا با زیبایی‌های آن بیامیزید.

دیگران را تحسین کنید دیگران را تحسین کنید و مطمئن باشید بعد از این کار، احساس خوبی خواهید داشت احساسی بهتر از آنچه به مخاطب شما دست می‌دهد.

لحظه‌ها را دوست داشته باشید فکر تان را لحظه به لحظه به

جزئیات معطوف کنید مثل: مزه مزه کردن هر خوراکی، شنیدن هر صدا و دیدن هر رنگ، طولی نمی کشد که احساس آرامش می کنید.

«سپیده خلیلی»

خاطراتی از مشاهیر

دیوژن و اسکندر دیوژن، فیلسوف بزرگ یونانی، مردی وارسته و بی اعتنا به دنیا بود. روزی از اسکندر مقدونی پرسید: «در حال حاضر بزرگترین آرزویت چیست؟» اسکندر جواب داد: «بر یونان تسلط یابم.» دیوژن گفت: «پس از آنکه یونان را فتح کردی، چه می کنی؟» اسکندر پاسخ داد: «آسیا را تسخیر کنم.» دیوژن باز پرسید: «و پس از آنکه بر آسیا چیره شدی؟» اسکندر گفت: «دنیا را فتح کنم.» دیوژن پرسید: «و بعد از آن؟» اسکندر پاسخ داد: «به استراحت پردازم و از زندگی لذت ببرم.» دیوژن گفت: «چرا اکنون بی تحمل رنج و مشقت و کشتن مردمان و خراب کردن شهرها، به استراحت نمی پردازی و از زندگی لذت نمیبری؟»

انیشتین و جنگ جهانی یک روز خبرنگاری از انیشتین پدر بمب اتمی که با انفجار آن و مرگ صدها هزار غیر نظامی، جنگ

جهانی دوم پایان یافت پرسید: «جناب انیشتین! به نظر شما در جنگ جهانی سوم، چه اسلحه‌ای به کار خواهد رفت؟» انیشتین در جواب گفت: «جنگ جهانی سوم را نمی‌دانم ولی با قاطعیت می‌توانم بگویم در جنگ جهانی چهارم، مردم با سنگ و چماق با هم جنگ خواهند کرد.»

«محمود برآبادی»

شعبده باز

هودینی، برجسته‌ترین شعبده‌باز زمان خودش بود. او قفل‌ساز ماهری بود و ادعا می‌کرد می‌تواند در کمتر از یک ساعت، از هر زندانی در هر نقطه دنیا که باشد فرار کند. در یکی از شهرهای بریتانیا زندانی ساخته شد. مسئولان زندان، هودینی را به چالش طلبیدند زیرا او عاشق چالش بود. از سوی دیگر، چون هودینی شنید که با فرار کردن از آن زندان، جایزه نقدی بزرگی به او تعلق می‌گیرد، پیشنهاد رفتن به آن زندان را پذیرفت.

وقتی روز بزرگ آزمون مهارت هودینی فرا رسید، جمعیت زیادی در اطراف زندان گرد آمدند و عده‌ای از خبرنگاران هم آنجا حاضر شدند تا آن حادثه خاص را پوشش خبری بدهند.

هودینی با اعتماد به نفس کامل وارد سلول شد و در، پشت سرش بسته شد. او بلافاصله کت خود را در آورد و شروع به کار کرد. وی درون کمربندش یک میله فلزی نازک ۳۰ سانتی جاسازی کرده بود که انعطاف‌پذیر و در عین حال بسیار محکم و با دوام بود. بعد از نیم‌ساعت، هودینی اعتماد به نفس خود را از دست داد. یک ساعت گذشت و او غرق در ناامیدی و اندوه شدید شده بود. پس از دو ساعت، هودینی از روی خستگی به در تکیه داد و در سلول باز شد. در سلول از همان ابتدای کار باز بوده اما هودینی در ذهن خود، آن را قفل کرده بود.

نتیجه در سلول اصلاً بسته نبود اما هودینی در ذهنش آن را قفل کرده بود آنقدر سفت و سخت که گویی هزاران قفل‌ساز از سراسر دنیا گرد آمده و هر کدام یک قفل بر آن زده بودند. هودینی در گذشته توانسته بود تمام قفل‌های فیزیکی را باز کند اما ناتوان از باز کردن قفل ذهنی خود بود. بسیاری از ما مثل هودینی هستیم. قفل‌های زیادی بر ذهن‌مان زده شده که مانعی در برابر خروج ما از زندان خود هستند. بسیاری از ما گرفتار زندان ذهنی خود هستیم. برای فرار از این زندان، نیازمند درک و قبول این امر

هستیم و تنها باید فشار کمی به آن در وارد کنیم.

«ترجمه مرجان توکلی»

درست نشانی بدهید!

اگر زمانی لازم شد به دیگران نشانی خیابان یا مکانی را بدهید، به نکات زیر توجه داشته باشید.

➡ **از اسامی فعلی و رسمی خیابان‌ها و اماکن استفاده کنید. مسافران عبوری، تابلوها را می‌بینند و از اسامی قدیمی یا محلی آگاه نیستند.**

➡ **از دادن نشانی‌هایی مانند کنار بانک، پست برق، سوپرمارکت یا گلروشی خودداری کنید. گاهی تعداد زیادی از اینگونه اماکن در یک خیابان وجود دارد.**

➡ **از بیان واژه «فلکه» خودداری کنید، بجای آن واژه «میدان» را بیان کنید تا همه متوجه شوند.**

➡ **برای دادن نشانی، از گفتن «مسیر بالا و پایین» پرهیز کنید. بهتر است بگویید «چپ، راست».**

➡ **بجای استفاده از عبارت «بالای پل یا پایین پل»، از واژه‌های «زیرگذر یا روگذر پل» استفاده کنید.**

👉 پاسخ دادن به سؤال دیگران هم دارای ثواب و هم نشان دهنده فرهنگ هر فرد است پس با دقت به افراد نشانی بدهید.

👉 مسافت مانده تا مقصد افراد را دقیق بگویید و اگر مطمئن نیستید، به تعداد چهارراه‌های مسیر تا مقصد او اشاره کنید. اگر تا مقصد فاصله زیاد است، او را به مهم‌ترین میدان نزدیک مقصد راهنمایی کنید و از دادن نشانی‌های طولانی خودداری کنید.

👉 اگر مسیر او خیابانی یک‌طرفه و دور برگردان است، دقیقاً به آن اشاره کنید. در کلانشهرها مخصوصاً بزرگراه‌ها توصیه کنید با سرعت مطمئن در باند کناری، تابلوها را دنبال کنند تا از آن عبور نکنند.

👉 از گفتن «این طرف و آن طرف رود» در شهرهای دارای رودخانه پرهیز کنید. بهتر است بگویید «سمت راست رودخانه، سمت چپ رودخانه».

👉 اگر درباره نشانی خواسته شده مطمئن نیستید، گفتن جمله «من نمی‌دانم»، لطف بزرگی در حق فرد سؤال کننده است.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

همنشین اهالی لرستان

مسجد جامع بروجرد این مسجد از بناهای سال‌های اولیه هجری و در کوی دودانگه مجاور خیابان جعفری بروجرد واقع شده است. بر اساس مدارک و شواهد به‌دست آمده، بازسازی این مسجد از قرن سوم هجری شروع شده و دوره اوج بازسازی، عصر سلجوقی بوده است. با توجه به هفت دوره مرمت و تغییرات اساسی در بنا، قدیمی‌ترین بخش مجموعه، ساختمان گنبد اصلی است. ساختمان ایوان و مناره‌های اطراف و نیز شبستان‌ها و مغازه‌ها، از ملحقات بنا طی دوره‌های مختلف بوده‌اند.

بقعه امامزاده قاسم در شهر الیگودرز این بقعه در روستایی به همین نام در ۶۰ کیلومتری الیگودرز قرار دارد. معماری ساختمان این بقعه منحصر به‌فرد و نمونه نوعی انتقال فرهنگ معماری است. گنبد این بقعه، دوجداره است. بخش بیرونی آن به شکل منشوری ۸ تَرک بر ساقه‌ای قرار دارد و بخش میانی مدور است. کاشیکاری آن مربوط به دوره صفویه است. روی صندوق چوبی قبر، مشخصات امامزاده دیده می‌شود. در چوبی بقعه از لحاظ کنده‌کاری بسیار ارزشمند و نفیس است. مشبک‌سازی و

گلپردازی روی در، توجه هر بیننده‌ای را جلب می‌کند.
دریاچه گهر دورود این دریاچه از زیباترین دریاچه‌های
کوهستانی ایران است که در ۳۵ کیلومتری دورود واقع شده است
و همچون نگینی در میان جبال اشتران‌کوه می‌درخشد. بهترین راه
دسترسی به دریاچه، از مسیر شهر دورود به طرف روستای «درب
آستانه و چشمه‌خیه» است. از چشمه‌خیه تا دریاچه، باید ۱۸
کیلومتر در راه مالرو پیاده‌روی کرد.

دریاچه گهر شامل دو بخش گهر بزرگ و گهر کوچک است. پوشش
گیاهی متنوعی در اطراف این دریاچه وجود دارد که می‌توان از
گونه‌های بلوط، بید، بادام و پسته وحشی در آن نام برد. این
دریاچه، جزو منطقه حفاظت شده اشتران‌کوه است. وجود
حیواناتی چون بز، آهو، گرگ، گراز و خرس قهوه‌ای و پرندگان
مانند عقاب، کبک و تیهو این دریاچه را به یک پارک وحش طبیعی
تبدیل کرده است. دریاچه گهر دارای جذابیت‌هایی مانند
کوه‌پیمایی، ماهیگیری، شنا، قایقرانی و اسکی روی آب است.
مناسب‌ترین زمان برای بازدید از دریاچه، تابستان است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران. مسعود سنوبری»

زغال سنگ

زغال سنگ، از بقایای درختان، بوته‌ها و گیاهانی به دست می‌آید که میلیون‌ها سال قبل، زمانی که آب و هوا ملایم و مرطوب بوده، رشد کرده‌اند. بسترهای زغال سنگ امروزی زمانی با تلاق‌های وسیعی بوده‌اند. وقتی گیاهان و درختان می‌مردند و در با تلاق می‌افتادند، کاملاً پوسیده نمی‌شدند. آنها به ماده‌ای لجنی به نام «تورب» تبدیل می‌شدند. سپس دریا روی این تورب‌ها را می‌شست و شن و سنگ‌ها را بالا می‌آورد و خاک اطراف آن تغییر می‌کرد. طی بیش از میلیون‌ها سال گذشته، جریان آب، حرکات دائمی خاک و تغییرات آب و هوا، این تورب‌های طبیعی را به زغال سنگ‌های مرطوب، متراکم و خشک شده تبدیل کرده است.

چه زمان زغال سنگ به سنگی گرانبها تبدیل می‌شود؟

زغال سنگ، ترکیبی است که مقدار زیادی کربن دارد. وقتی قطعه‌ای از کربن زیر عمق زمین در معرض گرما و فشار بسیار زیاد قرار گیرد، ممکن است بتدریج به الماس تغییر شکل بدهد. گرما کربن را به مایع تبدیل می‌کند و فشار سبب تبلور آن می‌شود.

بدین ترتیب کربن، سیاهیِ ظاهر خود را از دست می‌دهد و به سنگی گرانها تبدیل می‌شود.

دانشمندان معتقدند، این پدیده در ۱۲۰ کیلومتری زیر سطح زمین ایجاد می‌شود سپس الماس‌ها با جریان‌های طبیعی به بالا منتقل می‌شوند. سنگ‌های شهابی سخت‌تر از کربن که دارای الماس‌هایی در عمق داخلی خود بودند، یافت شده‌اند. در این مورد، شرایط گرما و فشار باید یکباره و بیش از میزانی باشد که در زیر زمین تشکیل می‌شود. این شرایط در آزمایشگاه‌ها برای ساختن الماس‌های ترکیبی با مقاصد صنعتی از قبیل بریدن فلزات سخت ایجاد شده است. فقط الماس‌های صنعتی، ساخته دست بشر هستند. الماس‌هایی که گرانباترین سنگ‌ها در دنیا محسوب می‌شوند، هزاران سال طول کشیده تا به وجود آیند.

«ترجمه محمد و محمدرضا شمس»

کودکان و ارزش ورزش

عمده‌ترین وظیفه برای پر کردن اوقات فراغت دانش‌آموزان بر عهده آموزش و پرورش است. نخستین هدف آموزش و پرورش، رشد ابعاد مختلف شخصیت فرد از جنبه‌های جسمانی، روانی،

اجتماعی و معنوی است. ورزش با هدف تربیتی، یادگیری مهارت‌های رفتاری را موجب می‌شود. مربی ورزش علاوه بر آموزش بازی و مهارت‌های ورزشی به دانش‌آموزان، باید اوقات فراغت آنان را هم لذتبخش کند. همچنین او باید کودکان و نوجوانان را با ورزش‌های گروهی آشنا کند تا در موقعیت‌های مختلف بتوانند از آن بهره ببرند. دانش‌آموزان باید نسبت به مقررات ورزشی و اجرای آن آگاه شوند و فرصت استقلال فکری و تصمیم‌گیری را تجربه کنند.

تربیت بدنی فرصت‌های زیادی فراهم می‌کند تا کودکان بتوانند استعداد‌های خود را نشان دهند، در انجام کارها توفیق یابند، حس ابتکارشان تقویت شود و در محدوده توانایی‌های ذهنی، جسمی، عاطفی و اجتماعی خود تجارب و پیشرفت‌هایی به دست آورند. دانش‌آموزان از طریق ورزش، قدرت مقاومت در برابر صفت‌های منفی را پیدا خواهند کرد.

برنامه فعالیت ورزشی باید با در نظر گرفتن استعداد‌های ذهنی، جسمی و نیازهای دانش‌آموزان به گونه‌ای انتخاب شود که بیشترین تأثیر تربیتی را داشته باشد. در برنامه تربیت بدنی

دانش آموزان باید به ویژگی‌های زیر توجه شود:

✿ **متناسب با رشد و آمادگی جسمانی کودک باشد.**

✿ **همه جانبه و وسیع باشد و مهارت‌های لازم را ایجاد کند تا**

کودکان ماهر، متوسط، ضعیف و حتی عقب مانده از آن بهره

برند.

✿ **اوقات فراغت دانش آموزان را به گونه‌ای پر کند که آنان این**

فرصت‌ها را به بیهودگی نگذرانند.

✿ **متنوع و متناسب با نیازها، خصوصیت‌ها، قدرت و طبیعت آنان**

تدوین شود و حرکتهای پایه و اصلی، حرکتهای شاد و شیرین

کاری، بازی‌های گروهی و مسابقات را شامل شود.

✿ **معنویت، صفات انسانی و ارزش‌های اخلاقی، دینی و تربیتی را**

در افراد تقویت کند.

✿ **متناسب با کارایی بدن و محدودیت‌های جسمانی افراد معلول**

تنظیم شود تا مهارت لازم برای هر فرد ایجاد شود.

✿ **در برگیرنده پیشرفت گام به گام کودکان بخصوص در سنین**

پایین باشد چراکه معنویت و پیشرفت، عامل اساسی تداوم

زندگی است.

✪ برنامه آموزش بهداشت و تربیت بدنی باید در کنار هم تدریس شوند زیرا آموزش بهداشت ورزشی در برنامه‌های آموزشی اهمیت ویژه‌ای دارد.

«اجراهیم کربلایی»

زیاد نخوابید!

شیخ محمد منتظری یزدی می‌گوید: «خواب زیاد، رنگ را زرد و بدن را سنگین می‌کند، دل را می‌میراند و عمر را کوتاه می‌کند.» آیت‌ا... سعادت‌پرور نیز فرمودند: «به‌قدری که احتیاج به خواب دارید، خواب بروید، نه بیداری زیاد بکشید که از امور شایسته اخروی و دنیوی بمانید و نه زیاد بخوابید که از مهمات زندگی باز مانید.»

علل مختلفی به تنهایی یا با هم در پر خوابی نقش دارند و باعث کسالت زیاد می‌شوند که در اینجا به آنها اشاره می‌کنیم.

محیط گاهی انسان در محیطی زندگی می‌کند که اطرافیانش کسل و پر خواب هستند. از آنجا که همنشینی با دیگران بر انسان تأثیر می‌گذارد، انسان گاهی صفت ناپسند پر خوابی را از اطرافیان کسب می‌کند.

بیکاری و نداشتن فعالیت فیزیکی افرادی که کارهای فیزیکی و بدنی مناسب و با برنامه منظم دارند، تعادل خوابشان به هم نمی خورد.

پرخوری و چاقی وقتی غذای زیادی می خوریم، احساس خواب آلودگی می کنیم. افرادی که از اضافه وزن رنج می برند، به خاطر نداشتن تحرک، با مشکلاتی در کارهای روزانه و شغلی مواجه می شوند که این امر می تواند سبب افسردگی و خواب مکرر آنان در طول روز شود.

اختلال خواب زیاد منعکس کننده حالات مرضی مختلف بخصوص در نوجوانان است.

شکست های متوالی گاهی انسان شکست های متوالی را تجربه می کند که اگر با دید منفی به این شکست ها نگاه شود، فرد در ذهنش، از خود انسانی مأیوس می سازد؛ انسانی که همه درهای موفقیت را به روی خود بسته و تنها راه را فرو رفتن در لاک خود می بیند.

میوه چند منظوره

انگور میوه‌ای است که در مراحل مختلف رشد، کاربردهای خوراکی گوناگونی دارد. انگور نرسیده که غوره نامیده می‌شود، جایگاه خاصی در برخی خورش‌ها دارد و آب آن هم چاشنی مهمی در آشپزی محسوب می‌شود. انواع متعدد انگور هم گل سرسبد میوه‌های تابستانی است. کشمش که همان انگور خشک شده است، یکی از خوراکی‌های مفید و جزئی از آجیل به‌شمار می‌رود. سرکه هم حرف اول و آخر را در تهیه انواع ترشی می‌زند. شیره انگور نیز می‌تواند در کنار ارده، یک وعده غذایی کامل چه برای صبحانه و چه برای شام باشد.

انگور رسیده میوه مفیدی برای درمان یبوست، التهاب معده و روده، اسهال، سیاه‌سرفه، سل ریوی، کم‌خونی و نقرس است. مصرف روزانه انگور یا شیره آن، دافع اسیداوریک، مدر، ملین و افزایش دهنده ترشحات صفرا است و برای درمان مبتلایان به سوءهاضمه، رسوبات ادراری و مسمومیت‌های مزمن با ترکیبات جیوه و سرب، اثر مفید درمانی دارد.

آب انگور اگر از دانه‌های تازه، سالم و تخمیر نشده گرفته شود، از نظر ترکیبات غذایی شباهت زیادی به شیر مادر دارد و می‌توان از آن به‌عنوان غذای شیرخواران استفاده کرد. افراد بالغ هم از آن به‌جای شیر استفاده و به کمک آن سموم بدن را دفع می‌کنند. شیره انگور، اثر ملین دارد و مصرف آن در افرادی که بر اثر بیماری ضعیف شده‌اند یا افرادی که پس از جراحی نیاز به تقویت دارند، بدون اینکه دستگاه هاضمه آنها را خسته کند، نتایج خوبی دارد. آب انگور غذای بسیار خوبی برای مبتلایان به اوره و بهترین دارو برای بانوانی است که سلامتی خود را بر اثر مصرف قرص‌های بارداری از دست داده و دچار ناراحتی کلیه و کبد شده‌اند.

انگور غذای کامل و میوه حیاتبخشی است که به علت داشتن اسید، خاصیت ضدعفونی کننده دارد. خوردن نان با انگور، به انسان نیرو و شادابی می‌دهد. از شیره انگور می‌توان برای مبتلایان به ورم کلیه به‌جای شیر که دارای مواد آلومینوئیدی است، استفاده کرد. آب انگور برای افرادی که رژیم غذایی بدون نمک دارند مفید است و برای بیماری‌های کبد و صفرا نیز توصیه

می‌شود.

آب انگور دارای مقداری قند، تانن، فسفات دو پتاس، مالات دوپتاس، مواد صمغی، مواد سفیده‌ای، کلسیم، منیزیم و عناصر مفید دیگری است. انگور پس از خشک شدن، خواص خود را از دست نمی‌دهد به طوری که یک دانه کشمش، بیش از یک جبه انگور ارزش غذایی دارد زیرا دیاستازهای موجود در پوست انگور، به تدریج سلولز پوست را تبدیل به قند می‌کند. به همین دلیل هیچ معده‌ای از خوردن مویز ناراحت نمی‌شود. مصرف انگور برای افرادی که به ناراحتی‌هایی مانند ورم حلق، چین و چروک صورت، آبریزش چشم، سل، انسداد مجاری طحال، فشارخون، میگرن، آرتрит، رماتیسم، آلبومینوری، خونریزی داخلی، ورم و درد معده، زخم و کولیت معده و روده و سرگیجه مبتلا هستند سودمند است. انگور تصفیه کننده خون، تسهیل کننده زایمان، رفع کننده خستگی، مقوی قلب و کبد، معده و روده، دافع سودا و صفرا، نشاط آور و انرژی زا است.

مضرات برای مصارف درمانی باید انگور رسیده انتخاب شود و از نژادی با پوست نازک باشد زیرا پوست ضخیم انگور نه تنها برای

هضم مشکل است بلکه به علت گیر کردن در بین چین‌های روده، عوارض زیادی ایجاد می‌کند. مصرف زیاد انگور موجب دلپیچه، سردرد و در برخی افراد تب، عطش و اسهال می‌شود. مصرف مداوم آب انگور، سنگ کلیه و رسوبات فسفات ایجاد می‌کند و برای معده‌های رطوبتی مضر است مگر اینکه آن را با زیره میل کنند. پوست انگور در معده‌های ضعیف دیر هضم می‌شود. اگر معده ضعیف دارید، می‌توانید از آب انگور یا کشمش استفاده کنید. نوشیدن آب سرد بعد از خوردن انگور مضر است. مبتلایان به قند خون و یرقان نباید از میوه رسیده انگور زیاد استفاده کنند. خوردن انگور به همراه غذاهای چرب و گوشتی یا سبزی‌ها ممکن است موجب سوءهاضمه شود.

« کاظم کیانی »

خانه پاکیزه

◀ از بین بردن لکه چای و قهوه از روی چینی: اگر در ظرف‌های چینی، لکه قهوه و چای مشاهده می‌کنید، با دستمال مرطوب آغشته به جوش شیرین آن را پاک کنید.

◀ براق کردن ظروف شیشه‌ای: برای براق کردن لیوان و استکان‌ها توصیه می‌شود آنها را به‌جای سفیدکننده، در محلول آب و سرکه خیس کنید، سپس آنها را بشوید.

◀ تمیز کردن چاقوی زنگ زده: یک سیب‌زمینی را نصف کنید و سطح بریده آن را در جوش شیرین فرو ببرید. سپس تیغه کارد یا چاقو را چند بار به آن بمالید تا براق شود.

◀ تمیز کردن سینی یا ظرف لک شده: مقداری نمک طعام را در آب‌لیمو حل کنید و روی لک بکشید. سپس پارچه‌ای را به آرد آغشته کنید و روی ظرف بکشید تا جلا و درخشندگی خود را باز یابد.

◀ تمیز کردن لکه‌های درون قابلمه و ماهیتابه فلزی غیر تفلون: برای زدودن آثار لکه از این ظروف می‌توان پوست سیب خوراکی یا ریواس را درون این ظروف ریخت و پخت. نتیجه این کار، محو شدن خود به‌خود لکه‌ها در حین پخت است. این تدبیر باعث پاک شدن ظروف و بالا رفتن عمر و کاهش استهلاک آنها می‌شود.

◀ شستن صحیح ظرف‌های چینی: شستن بشقاب‌های چینی پس از صرف شام، کاری دشوار است. ظروف چینی چرب، بسیار لیز و

شکننده‌اند و لکه‌های چربی در برخی موارد پس از شست‌وشو همچنان باقی می‌ماند. بهتر است سینک ظرفشویی را از آب تمیز پر کنید و چند قاشق غذاخوری سرکه و پودر شوینده درون آن بریزید. ظرف‌های چرب را درون این محلول خیس کنید. سرکه لکه چربی را حل می‌کند و بشقاب‌ها شفاف و براق می‌شوند.

«سعیده یراقی»

وقت نشاط

☹ دوستم کچل کرده بود، یکی پرسید: «کچل کردی؟» گفت: «پس نه، موهام ترسو هستند! هر کس را ببینند، قایم می‌شوند.»

☹ دوستم زنگ زد، گفت: «چه کار می‌کنی؟» گفتم: «ماشین را آوردم تعمیر گاه.» گفت: «مگر خرابه؟» گفتم: «پس نه، آوردمش تعمیر گاه، عیادت دوستای مریضش.»

☹ دوستم گفت: «اگر با گوشی برم توی اینترنت، از شارژم کم می‌شه؟» گفتم: «پس نه، از ذخیره پولی کشورهای عضو اوپک کم می‌شه.»

☹ دوستم گفت: «ماشینت را توی روزنامه تبلیغ کردی، می‌خواهی آن را بفروشی؟» گفتم: «پس نه، معدلش بیست شده، توی روزنامه

ازش قدردانی کردم.»

☹️ رفتم گلفروشی، گفتم: «آقا، یه دسته گل برای تولد دوستم می‌خوام، لطفاً کارت هم بزنید.» گلفروش گفت: «کارت تبریک تولد بزنم؟» گفتم: «پس نه، کارت ملی مرا با چسب روش بزنین که بفهمه از طرف منه.»

☹️ مرغ را از فریزر در آوردم، گفتم: «می‌خواهی غذا درست کنی؟» گفتم: «پس نه، خانواده‌اش اومدند، می‌خوان از سردخونه بگیرنش، ببرن خاکش کنند.»

☹️ رفتم الکتریکی، گفتم: «آقا، سه راهی دارین؟» گفت: «سه راه برق؟» گفتم: «پس نه، سه راه آذری، دربست.»

☹️ رفتم باغ وحش، از نگهبان پرسیدم: «ببخشید آقا، قفس شیرا کجاست؟» گفت: «بازدید کننده‌ای؟» گفتم: «پس نه، از اقوامشون هستم! این‌ورا کاری داشتیم، گفتم سری بهشون بزنم.»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



استان لرستان، شهرستان ازنا، روستای امامزاده قاسم، بقعه امامزاده قاسم

Managing Director: Nasrin Atiyeh
Address: P.O. BOX 17775/385 Teh.Iran
Fax: +9821 33522466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kanna.ir

ایرانگردی، تور، چاپ، تولید، چاپ، ایرانگردی
آپاد، برین، تهران، ایلیان، ایران، ایلیان، مهدی پور، پلاک ۳۸
تلفون: ۳۳۱۰۳۳۳۳ / ۳۳۵۱۱۱۱۱۱
تلفکس: ۳۳۱۰۳۳۳۳ / ۳۳۱۰۳۳۳۳
ایران، تولید، واحد، چاپ

ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان
مناصب: انتشار و مدیر مسئول: نصرین ایتیاهی
ویراستار: سیده زهرا آزادی
تهیه و نشر: رفیع رفیعی - حسین یوسفی فرزند زکی
نشانی: ایران - تهران صندوق پستی: ۱۷۷۷۵-۳۳۸