

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



● شماره ۱۴۰

● تیر ۹۵

● شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نمایندگان و کم نمایندگان در خاورمیانه



رَمَضَانُ كَرِیْمٌ

تحفه‌های تابستانی

فرصت سفر	۲
فضیلت سوره تکویر	۵
پر نور شویم	۶
پیانوی زندگی	۷
رهنمودهای راهگشا	۹
افتخار تشیع	۱۱
فقط یک ساعت	۱۲
به شرایط توجه کنید!	۱۴
آینده مثل گذشته نیست	۱۷
باید و نبایدهای معاشرت	۱۹
آینه زندگی بزرگان	۲۰
در پی آرامش روان	۲۲
پاستوریزه کردن شیر	۲۳
گردش در گلستان	۲۴
فراغت نوجوانان و ورزش	۲۶
عرفا و آداب غذا	۲۸
آلو به رنگ شب	۲۹
وسایل برقی تمیز	۳۰
پاسخ‌های داغ	۳۲

فرصت سفر

هر سال با نزدیک شدن تابستان، بازار سفر در ایران مانند هوای این فصل گرم می‌شود. صبح زود که از خانه بیرون بیایی، خودروهای متعددی را مشاهده می‌کنی که بار سفر بسته و عازم گوشه‌ای از این خاک زیبا و دیدنی شده‌اند. البته طی دو سه سال اخیر به دلیل تقارن ماه‌های خرداد و تیر با ماه مبارک رمضان، شروع سفرهای تابستانی به پایان ماه مبارک رمضان موکول شده است.

مقصد اصلی سفرهای تابستانی مردم بطور معمول یا مشهد مقدس با هدف بهره‌مندی از افتخار زیارت بارگاه نورانی هشتمین ستاره امامت است یا شهرهای شمالی و یا مناطق سردسیر کشور. در این میان اندک افراد یا خانواده‌هایی را می‌توان یافت که مقصد سفر خود را یک نقطه جدید قرار دهند و عازم منطقه‌ای شوند که تا کنون ندیده‌اند هرچند کنار دریا یا استان سردسیر نباشد. این در حالی است که بسیاری از گردشگران خارجی حتی در گرماگرم تابستان، عازم منطقه کویری ایران می‌شوند و در پی

کشف زیبایی‌های ناشناخته و بکر این مناطق هستند. خداوند نعمت را برای کشور و ملت ما تمام کرده و ایران را به یک منطقه جذاب برای گردشگران در چهار فصل سال تبدیل کرده است اما چرا ما قدر این نعمت را نمی‌دانیم؟

از دوستی شنیدم، در بسیاری کشورها مردم از ابتدای هفته برای گذراندن روزهای تعطیل پایان هفته برنامه‌ریزی می‌کنند. اگر امکان سفر به شهرهای دورتر را به دلیل مشکلات اداری یا تحصیل و مانند آن نداشته باشند، دست‌کم برنامه یک سفر کوتاه در حومه شهر خود را ترتیب می‌دهند و ساده‌ترین غذا و تنقلات را با خود همراه می‌برند فقط با این هدف که روز تعطیل را در طبیعت بگذرانند و لذت ببرند.

این در حالی است که بسیاری از ما ایرانی‌ها سفر را برای خود دشوار و غیر عملی می‌کنیم. فکر می‌کنیم باید دست‌کم چند میلیون تومان پول آماده باشد، یک خودروی شخصی هم داشته باشیم تا بتوانیم یک سفر خانوادگی را برنامه‌ریزی کنیم. از آنجا که تهیه چنین امکاناتی برای بیشتر ما میسر نیست، صورت مسئله سفر را از

ذهن خود پاک می‌کنیم. یقیناً شما هم در بین اطرافیان خود کسانی را سراغ دارید که اگر تاریخ آخرین سفرشان را پرسید، به یاد ندارند زیرا سال‌ها از آن گذشته است.

بسیاری از خانواده‌های جوان ایرانی، آنقدر خود را غرق کار می‌کنند که وقت و امکانی برای سفر پیدا نمی‌کنند. وقتی این افراد به میانسالی می‌رسند، حسرت سفرهای نرفته و مناطق ندیده را می‌خورند. خستگی سال‌های طولانی کار بی وقفه و گاهی بیماری‌های ناشی از آن، دیگر به این خانواده‌ها امکان سفر را نمی‌دهد. البته گروه بسیار زیادی از مردم هم هستند که از هیچ تعطیلی یا پنجشنبه و جمعه‌ای برای خروج از شهر غافل نمی‌شوند اما مقصد اکثر قریب به اتفاق آنان فقط مناطق شمال کشور است در حالی که برخی از آنان جاذبه‌های گردشگری اطراف شهر و روستای خود را حتی یک بار هم ندیده‌اند.

تجربه خود من این است که آشنایی با زندگی و شهر و دیار سایر هموطنان و آگاهی از آداب و رسوم آنان، لذتی غیر قابل وصف دارد و اگر آن را تجربه کنید، دیگر به سفرهای تکراری قانع

نخواهید شد و شوق کشف نقاط جدید، شما را تا دور دست‌ترین گوشه‌های ایران عزیز می‌کشاند. امتحان این تجربه، ضرری ندارد!

«سپیدار»

فضیلت سوره تکویر

سوره تکویر، هشتادویکمین سوره قرآن، مکی و دارای ۲۹ آیه است.

از رسول خدا (۹) نقل شده است: «هر کس سوره تکویر را قرائت کند، در روز قیامت هنگامی که پرونده‌های اعمال بندگان پیش روی همگان قرار می‌گیرد، خداوند او را از رسوایی در امان می‌دارد و هر کس که دوست دارد روز قیامت به من بنگرد، این سوره را بخواند.»

امام صادق (:) نیز فرمودند: «هر کس سوره تکویر را تلاوت کند، در بهشت در پناه خداوند و زیر سایه او مشمول کرامت خداوند خواهد بود و این چیزها برای خداوند، بزرگ نیست.»

پر نور شویم
می‌خواست بهانه‌ای که پر نور شویم
از هر چه بدی و غیر او دور شویم
یک ماه پر از فرصت برگشتن داد
یک عید فرستاد که مغفور شویم
یک ماه صدا کرد که زیبا باشیم
در هر سحر و شبی چو مولا باشیم
ماه رمضان ماه مهارت ورزیست
باشد که همیشه مثل حالا باشیم
یک ماه بهشت بر زمین حاکم شد
یک ماه ز عصیان، دل‌مان نادم شد
یارب نکند دوباره مهجور شویم
یک مژده بده که و صل‌مان دائم شد

صبح نشاط دم زد، فیض سحر مبارک
عیش صبح مستان، بر یک‌دگر مبارک

عید گشاد ابرو، بر بست رخت روزه
این را حضر خجسته، آن را سفر مبارک
تیغ هلال شوال، باز از افق علم شد
ماه صیام بشکست، فتح و ظفر مبارک
وقت سحر مؤذن، آهنگ عیش برداشت
بر گوش روزه داران، این خوش خبر مبارک
طبع حکیم و صوفی، هر کس به طالعی زد
این راست نفع میمون، آن را ضرر مبارک

«سهیل عرب»

پیانوی زندگی

پسر کوچک مدتی بود که به کلاس پیانو می‌رفت و یاد گرفته بود
چند قطعه را بنوازد. روزی مادرش برای اینکه او را به ادامه
یادگیری پیانو تشویق کند، بلیت یک کنسرت پیانو را تهیه کرد و با
پسرک به کنسرت رفت. زمانی که وارد سالن شدند و روی
صندلی‌ها نشستند، مادر یکی از دوستانش را دید و پیش او رفت تا
با او احوالپرسی و گفت‌وگو کند. زمانی که آنها گرم صحبت بودند،
پسرک با کنجکاوی به سمت پشت صحنه رفت. وقتی مادر از

گفت و گو با دوستش فارغ شد و به سمت صندلی‌اش برگشت، با تعجب دید پسر سر جایش نیست. بلافاصله پرده کنار رفت و همه دیدند پسر کوچکی پشت پیانو نشسته و قطعه‌ای را می‌نوازد. در این زمان استاد پیانو روی سن و کنار پیانو آمد و آرام به پسرک گفت: «نترس! ادامه بده!» سپس کنار کودک ایستاد و در نواختن گوشه‌هایی از قطعه به او کمک کرد. کودک نیز بدون هیچ ترسی به نواختن قطعه ادامه داد. این صحنه تمام حاضران را تحت تأثیر قرار داد و شرایط هیجان‌انگیزی در سالن به وجود آمد.

حضور در این صحنه درست مثل حضور در عرصه زندگی است. وقتی احساس می‌کنیم مورد توجه هستیم، نهایت تلاش خود را می‌کنیم اما هنگامی که احساس می‌کنیم دست قدرتمندی از ما حمایت می‌کند، با اعتماد به نفس بیشتری از زیبایی زندگی استفاده می‌کنیم. بار دیگر که دچار دلهره و هراس شدید، خوب گوش کنید! این صدا را می‌شنوید که می‌گوید: «نترس، ادامه بده!»

«قادری خسب»

رهنمودهای راهگشا

*** مردم همان طور با شما رفتار می کنند که خودتان به آنها اجازه می دهید.**

*** روزهای سخت دوام نمی آورند؛ اما انسان های سخت دوام می آورند!**

*** تصمیم بگیریم استاد تغییر باشیم نه قربانی تقدیر! در بازی زندگی اگر عوض نشویم، تعویض خواهیم شد.**

*** بزرگ ترین خوشبختی این است که ما را به خاطر خودمان و برای آنچه که هستیم، دوست بدارند.**

*** با کسی باشید که از شما کینه به دل نگیرد، حرف نزدن با شما را طاقت نیاورد و از روزی بترسد که شما را از دست بدهد.**

*** چهار چیز را در زندگی ات نشکن: اعتماد، قول، رابطه و قلب زیرا وقتی آنها بشکنند، صدا ندارند اما درد زیادی دارند.**

*** انسان ها هرچه ظاهرشان ساکت تر باشد، فریاد درونشان بلندتر است.**

*** ممکن است عاشق زیبایی کسی شوید اما یادتان باشد در نهایت**

مجبورید با سیرت او زندگی کنید نه صورتش.

*** به خاطر بدی‌های زندگی، محزون نباش چون آنها چشمت را به روی خوبی‌هایی که تا پیش از این به آنها توجه نمی‌کردی، می‌گشایند.**

*** انسان‌ها را بدون اینکه نیازی به وجودشان داشته باشی، دوست‌بدار؛ کاری که خدا با تو می‌کند.**

*** در انتخاب واحد زندگی، صداقت پیش نیاز همه درس‌ها است.**

*** وقتی بزرگ‌تر از آن باشی که تو را درک کنند، برای خرد کردن تو تلاش می‌کنند.**

*** برای بالا رفتن از بعضی پله‌ها باید تاوان داد.**

*** هرگز کسی را که پیوسته در حال پیشرفت است، دلسرد نکنید هرچند پیشرفت او به کندی صورت گیرد.**

*** زندگی‌ات را به کسی وابسته مکن زیرا حتی سایه‌ات در تاریکی تو را ترک می‌کند.**

*** افراد بزرگ از خود توقع دارند و انسان‌های کوچک از دیگران.**

«گردآوری: ایران پرخنده»

افتخار تشیع

در اوایل دهه دوم تیرماه روزی در تقویم ایران با نام بزرگداشت علامه امینی ثبت شده است اما بسیاری از مردم نمی‌دانند چه گوهری در صدف این روز پنهان شده و گرامیداشت به پاس کدام یک از خدمات علامه گرانقدر است؟!

شیخ عبدالحسین امینی تبریزی در تبریز (شهر علمای فرهیخته و شاعران شیرین سخن) متولد شد. از نوجوانی دارای حافظه قوی و هوش سرشار در تحصیل علوم دینی بود. وی پس از گذراندن دوره‌های علوم فقه و اصول، به حوزه نجف اشرف رفت و از محضر اساتید بزرگی همچون آیت‌ا... نایینی، حاج میرزاعلی شیرازی و سیدابوتراب خوانساری کسب فیض کرد. علامه امینی فردی متواضع و با تقوی و الگوی تشیع علوی بود و سال‌های بسیاری از عمر شریفش را برای گردآوری و تدوین احادیث نبوی (۹) صرف کرد و پس از آن، دایره‌المعارف ارزشمند الغدير را به رشته تحریر درآورد.

این گنجینه ۲۰ جلدی شامل احادیث نبوی و تاریخ زندگی

ائمه معصومین علیهم السلام است. کتاب مذکور توسط آیتا...
واحدی به فارسی ترجمه شده است. اگر قرار باشد تنها یک مرجع
برای اثبات حقانیت امامت مولای متقیان و امیر مؤمنان علی (:)
ارائه شود، بی تردید کتاب الغدیر کافی است زیرا علامه در تدوین
آن از منابع متعددی بهره گرفت.

از دیگر آثار ارزشمند علامه امینی می توان به کتاب های «سیرتنا
و سنتنا» و «شهداء الفضیله» اشاره کرد. ایشان همچنین در
نجف اشرف کتابخانه بزرگی به نام «امیرالمؤمنین» با بیش از ۴۰
هزار جلد کتاب تأسیس کردند که در خدمت عموم مردم است.
علامه امینی پس از خدمات ارزنده به اسلام و مسلمین در سن ۷۰
سالگی در سال ۱۳۴۹ ه.ش. در تهران درگذشت و پیکر ایشان پس از
انتقال به نجف اشرف در جوار خیرالاولیا (:) به خاک سپرده شد.
«علیرضا اوسطی و احمد دانشگر»

فقط یک ساعت

مردی دیروقت خسته و عصبانی از کار به خانه بازگشت. پسر
کوچک پنج ساله اش را کنار در دید که در انتظار او بود. پسر گفت:
«بابا، یک سؤال از شما پرسم؟» پدر گفت: «بله چه سؤالی؟» پسر

گفت: «بابا شما برای هر ساعت کار، چقدر پول می‌گیرید؟» مرد با عصبانیت پاسخ داد: «این به تو ارتباطی ندارد. چرا چنین سؤالی می‌کنی؟» پسر پاسخ داد: «فقط می‌خواهم بدانم. بگویید برای هر ساعت، چقدر می‌گیرید؟» پدر گفت: «اگر باید بدانی، می‌گویم؛ ۱۰ دلار.» پسر کوچولو در حالی که سرش پایین بود، آه کشید.

سپس به پدر نگاه کرد و گفت: «می‌شود پنج دلار به من قرض بدهید؟» پدر بیشتر عصبانی شد و گفت: «اگر دلیلت برای پرسیدن این سؤال، فقط این بود که پولی برای خرید یک اسباب‌بازی بی‌فایده از من بگیری، سریع به اتاق برو، فکر کن و ببین چرا اینقدر خودخواه هستی؟! من هر روز سخت کار می‌کنم و برای چنین رفتارهای کودکانه‌ای وقت ندارم.»

پسر کوچولو آرام به اتاقش رفت و در را بست. پدر نشست و باز هم عصبانی‌تر شد و با خود گفت: «چطور به خودش اجازه می‌دهد برای گرفتن پول از من چنین سؤالی بپرسد؟!» بعد از یک ساعت، پدر آرام‌تر شد، فکر کرد که شاید با پسر کوچکش خیلی تند و خشن رفتار کرده است. شاید واقعاً چیزی بوده که او برای

خریدش به پنج دلار نیاز داشته است. مهم این بود که خیلی کم پیش می آمد پسرک از پدرش درخواست پول کند.

مرد به سمت اتاق پسر رفت و در را باز کرد و گفت: «بیداری پسر من؟» پسر گفت: «بله، بیدارم.» پدر به او گفت: «فکر می کنم با تو خوش رفتار کرده ام. امروز کارم سخت و طولانی بود و ناراحتی هایم را سر تو خالی کردم. بیا، این پنج دلاری که خواسته بودی.» پسر کوچولو خندید و فریاد زد: «متشکرم پدر!» بعد از زیر بالشش چند اسکناس مجاله شده در آورد. پدر وقتی دید پسرش پول داشته، دوباره عصبانی شد و غرغرکنان گفت: «با آنکه خودت پول داشتی، چرا باز هم پول خواستی؟» پسر پاسخ داد: «برای اینکه پولم کافی نبود ولی الان هست. حالا من ۱۰ دلار دارم. می توانم یک ساعت از کار شما را بخرم تا فردا زودتر به خانه بیایید! دوست دارم با شما شام بخورم.»

«ترجمه امیررضا آرمیون»

به شرایط توجه کنید!

آیا هنگامی که احساس می کنیم خشمگین هستیم، به شرایط محیطی و جسمانی توجه و آن را بررسی می کنیم؟ با بررسی

موشکافانه شرایطی که در آن قرار داریم، می‌توانیم به خوبی علت مشکل را بیابیم و شرایط را تعدیل کنیم.

تجربه چند سال پیش شرایط بسیار سختی داشتم. مادرم به شدت بیمار بود و کارم رفتن به بیمارستان و شب‌بیداری و تحمل تنش‌های ناشی از آن شده بود. از سوی دیگر، فرزندم در آستانه رفتن به مدرسه بود و مدرسه رفتن او هزار کار ریز و درشت داشت که باید انجام می‌دادم. اینها مصادف شده بود با اسباب‌کشی خواهرم که او هم سابقه بیماری داشت و نیازمند کمک بود. علاوه بر اینها یکی از دوستانم هم برای معالجه همسرش از شهرستان به منزل ما آمده بود و میهمانداری، آن هم با روی خوش، به بقیه وظایف من اضافه شده بود.

از دست همه عصبانی بودم و بیشتر از همه، از دست خودم. فشار زیادی را روی جسم و روانم احساس می‌کردم. نمی‌توانستم با همسر و فرزندم به شکل طبیعی صحبت کنم، دائم پرخاش می‌کردم و پس از پرخاش گریه می‌کردم. ناراحتی معده‌ام عود کرده بود و همین امر بطور ناخودآگاه عصبانیت را تشدید می‌کرد.

گاهی اوقات خستگی و فشار زیاد، موجب خشم و عصبانیت می‌شود. انسان باید ابتدا با خودشناسی، اسباب و علل ناراحتی‌اش را شناسایی کند تا بتواند بر آن پیروز شود. اگر در آن زمان قادر به درک این موضوع بودم، شاید بهتر می‌توانستم بر عصبانیت ناشی از خستگی غلبه کنم.

تحلیل اگر ایشان به بررسی علت‌ها می‌پرداخت و شرایط جسمی و روحی خودش را در نظر می‌گرفت و به شرایط پر فشاری که برایش پیش آمده بود توجه بیشتری می‌کرد، به راه‌حلهایی برای تغییر اوضاع دست می‌یافت. به نظر می‌رسد با استفاده از تکنیک‌های مختلف می‌توان از خشم و پرخاشگری دوری کرد. اگر بتوانیم با بهره‌گیری از قدرت خویش، واکنش صحیح در جهت کنترل شرایط نشان دهیم، عصبانی نخواهیم شد. برای دستیابی به این هدف مهم باید با استفاده از فکر عاقلانه، هیجانات را کنترل کنیم و از نشان دادن عکس‌العمل‌های آنی پرهیز کنیم. کم کردن توقع و لزوم توجه به پیش‌فرض‌های ذهنی و همچنین بررسی و اصلاح مجدد آنها از اهمیت زیادی برخوردار است. البته توجه به

این نکته هم ضروری است که فرایند تسلط بر احساسات، تدریجی است.

«سعید سهیلی موفقیت»

آینده مثل گذشته نیست

سال‌ها پیش، دانشمندان آزمایش ساده‌ای را روی یک نوزده‌ماهی انجام دادند. آنها نوزده‌ماهی را داخل یک آکواریوم شیشه‌ای انداختند. این حیوان در ابتدا از ماهی‌های کوچک تغذیه می‌کرد. او به طرف ماهی‌های کوچک هجوم می‌برد و در یک چشم بر هم زدن، آنها را می‌بلعید. دانشمندان مدت زیادی به این روش عمل کردند.

روزی یک دیوار شیشه‌ای وسط آکواریوم قرار دادند و ماهی‌های کوچک را در طرف دیگر آکواریوم ریختند. وقتی نوزده ماهی به قصد خوردن ماهی‌ها به طرف آنها هجوم برد، محکم به دیوار شیشه‌ای برخورد کرد. حیوان گیج شده بود اما تا مدتی با وجود تکرار این تجربه ناموفق خود، دست از تلاش برنداشت، او همچنان به طرف ماهی‌های کوچک هجوم می‌برد و به دیوار شیشه‌ای برخورد می‌کرد تا اینکه یک روز دست از تلاش کشید.

سپس دانشمندان، دیوار شیشه‌ای را برداشتند و ماهی‌ها آزادانه به این سو و آن سوی آکواریوم شنا می‌کردند. کشف جالب این بود که نیزه‌ماهی تلاشی برای خوردن ماهی‌ها از خود نشان نمی‌داد. نیزه‌ماهی به گونه‌ای شرطی شده بود که تصور می‌کرد تنها حاصل هجوم به سمت ماهی‌ها، برخورد با دیوار شیشه‌ای است. تأسف انگیزتر اینکه نیزه‌ماهی در نهایت، از گرسنگی تلف شد در حالی که منبعی از غذا در اختیارش بود.

اصل موفقیت بیشتر انسان‌ها مثل این نیزه‌ماهی، دست از تلاش برمی‌دارند فقط به این خاطر که در گذشته با شکست مواجه شده‌اند. فکر می‌کنند چون قبلاً شکست خورده‌اند، نباید دوباره تلاش کنند. به اعتقاد بسیاری از افراد، این احتمال زیاد است که به همان نتیجه قبلی برسند. آنان مثل نیزه‌ماهی، ترجیح می‌دهند بمیرند اما برای ادامه زندگی تلاش نکنند. این افراد به دلیل ترس از شکست، شرطی شده‌اند و دیگر تلاش نمی‌کنند. برای رسیدن به موفقیت، باید خود را از باورهای محدود کننده خلاص کنیم و این باور نو و توانمندساز را بپذیریم که «آینده همسنگ گذشته نیست.» «ترجمه مرجان توکلی»

باید و نبایدهای معاشرت

انجام برخی کارها در عرف آداب معاشرت پسندیده نیست از جمله: با انگشت به کسی اشاره کردن، ورق زدن کتاب با انگشتی که با آب دهان خیس شده است، استفاده از انگشت کوچک برای تمیز کردن دندان، در حضور میهمان مدام به ساعت نگاه کردن، در را به هم کوبیدن، به کیف کسی خیره شدن، بالا بردن صدا و بیان مفصل جزئیات اشتباهات و بدشانسی‌های گذشته خود.

❁ اگر از کسی پول قرض می‌گیرید و آن شخص در حضور شما مبلغ قرض داده شده را یادداشت می‌کند، ناراحت نشوید و به او ایراد نگیرید. شما هم باید هنگام قرض دادن بدون احساس خجالت، زمان برگردان پول را معلوم و یادداشت کنید. این اقدام نه تنها بد و ناشایست نیست بلکه توصیه اکید خداوند در قرآن کریم هم هست. اگر مقدار پول و نام شخصی را که پول گرفته قید کنید، به نفع هر دو طرف معامله است. بهتر است مبلغ قرض را در پاکت نگذارید بلکه آن را به صورت حواله بانکی تحویل دهید.

❁ اگر چیزی را از کسی قرض می‌گیرید، هنگام تحویل دادن، آن

را همانطور که بوده و بدون کوچک‌ترین تغییری پس دهید. هرگز چیزی را که برای صاحبش عزیز است، از او قرض نگیرید.
«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

آینه زندگی بزرگان

کیپلینگ و خبر دروغ یک روزنامه انگلیسی خبر مرگ کیپلینگ نویسنده مشهور را منتشر کرد و اتفاقاً کیپلینگ مشترک همان روزنامه بود. او پس از خواندن خبر مرگ خود فوری یادداشتی به این مضمون برای مدیر روزنامه فرستاد: «از آنجا که اخبار شما کاملاً موثق است و جای تردید و تکذیب ندارد، خواهشمندم از این پس از ارسال روزنامه به نام مرحوم اینجانب خودداری کنید و بقیه وجه اشتراک را به خانواده مرحوم کیپلینگ مسترد کنید. امضا: کیپلینگ فقید!»

سرفتگر متکبر جورج واشنگتن اولین رئیس‌جمهوری آمریکا روزی سوار بر اسب از خیابانی می‌گذشت. در کنار خیابان، رفتگران با زحمت زیاد سعی می‌کردند تیر بزرگی را بلند کنند اما به علت سنگینی، قادر به انجام آن کار نبودند. مرد دیگری در حالی که دست‌هایش را به کمر زده بود، بالای سر آنها ایستاده بود

و نگاه می کرد و گاهی هم فرمان می داد. واشنگتن پیش رفت و گفت: «آقا، اگر شما به این کارگران زحمتکش کمک کنید، این کار زودتر انجام می شود.»

آن مرد با تکبر و بی اعتنایی جواب داد: «من سررفتگرم و فقط باید مراقب اجرای کار باشم.» جورج واشنگتن دیگر چیزی نگفت. از اسب پیاده شد، اسب را به درختی بست و به کمک رفتگران شافت و بایاری آنان کار انجام شد. آن گاه نزد سررفتگر رفت و به حال احترام ایستاد و در حالی که دستش را به علامت سلام نظامی بالا برده بود، گفت: «آقای سررفتگر، من جورج واشنگتن رئیس جمهوری آمریکا هستم.» بعد سوار اسب شد و از آنجا رفت. سررفتگر از وحشت به خود می لرزید. تغییر حال او توجه کارگران را جلب کرد. وقتی جریان را از وی پرسیدند، گفت: «رئیس جمهوری امروز درس بزرگی به من آموخت و آن این بود که کمک به دیگران نه تنها از قدر و منزلت انسان کم نمی کند بلکه بر ارزش او نزد مردم می افزاید.»

«محمود جبرآبادی»

در پی آرامش روان

چراغ‌ها را خاموش کنید وقتی گرفتار یک روز پر کار و مملو از فشار روانی شدید، بجای آرام و تاریکی بروید و به صدای نفس خود گوش کنید. کم‌کم احساس می‌کنید آرام شده‌اید.

محصولی پرورش دهید باغبان‌ها زمانی که مشغول باغبانی هستند، آرام‌ترین افراد هستند. شما نیز مانند آنها محصولی پرورش دهید تا به آرامش برسید.

با جدیت کار خود را دنبال کنید اگر فقط برنامه خود را دنبال کنید و به دیگران اجازه ندهید در کارهای شما دخالت کنند، زمان بیشتری برای آرامش خواهید داشت.

از جمله‌های تأکیدی استفاده نکنید بعضی جمله‌های تأکیدی، قید و بند ایجاد می‌کنند. جمله‌هایی مثل: «من باید» یا «وقت ندارم» باعث افزایش فشار روانی می‌شوند. وقتی می‌خواهید از چنین جمله‌هایی استفاده کنید، دنبال عبارتهای راحت‌تری بگردید و آنها را جایگزین کنید. برای مثال بگویید: «شاید بتوانم»، «ترجیح می‌دهم»، «برایش وقت پیدا می‌کنم».

مراقب پشت دست‌هایتان باشید برای درمان موضعی، از پشت دست خود برای ایجاد آرامش استفاده کنید. ضربه‌های آرام انگشت‌ها به پشت دست، باعث آرامش می‌شود.

به موفقیت‌های کوچک برسید هیچ چیز به اندازه موفقیت در کارها، در آرامش شما مهم نیست. حتی اگر موفقیت در انجام کارهای کوچک باشد، گاهی جایی برای موفقیت بگذارید.

مراقب افراد نگران باشید علائم فشار عصبی و نگرانی را در دیگران بشناسید. به این ترتیب می‌توانید از فیزیولوژی خود آگاه باشید و از بروز اینگونه حالت‌ها در خود جلوگیری کنید و بسوی آرامش بروید.

«سپیده خلیلی»

پاستوریزه کردن شیر

شیر را با حرارت ۶۲ درجه سانتیگراد (۱۴۳ درجه فارنهایت) پاستوریزه می‌کنند. سپس آن را حدود نیم ساعت در همین دما نگه می‌دارند. این روش بیشتر باکتری‌هایی را که باعث بروز بیماری و فاسد شدن شیر می‌شود، از بین می‌برد. این درجه پایین‌ترین

درجه‌ای است که موجب کشته شدن باکتری «توبر کولین» می‌شود. توبر کولین عامل بیماری سل و باعث مرگ و میر بسیاری شده است. همچنین این دما به اندازه‌ای است که باعث تغییر زیادی در طعم شیر نمی‌شود. بنابراین، شیر پاستوریزه بخصوص برای کودکان مطمئن‌تر از شیر جوشیده است و در بسیاری از کشورها تنها شیری است که اجازه فروش آن داده می‌شود. بعد از اینکه لویی پاستور، دانشمند فرانسوی (کسی که کشفیاتش در زمینه تأثیر باکتری‌ها تحولی در زمینه علوم به وجود آورد)، باکتری مذکور را کشف کرد، نام پاستوریزه برای این عمل برگزیده شد.

«ترجمه محمد و محمدرضا شمس»

گردش در گلستان

شبه جزیره آشوراده این منطقه در ۲۵ کیلومتری شهر گرگان، مرکز استان گلستان واقع شده و با آب و هوای معتدل و مرطوب، زیستگاه مطلوبی برای انواع جانوران و فعالیت‌های گردشگری است.

گنبد قابوس این برج بلند که با ۵۱ متر ارتفاع به عنوان بلندترین برج آجری جهان از آن یاد می‌شود، به دستور

شمس‌المعالی قابوس‌بن‌وشمگیر زیاری به شکل استوانه‌ای و با گنبدی مخروطی، روی صفحه دایره‌ای شکل ساخته شد. ساختمان بنا از دو قسمت بدنه و گنبد تشکیل شده است. بلندی گنبد ۱۵ متر است که استحکام و پایداری بنا را نشان می‌دهد. گنبد قابوس روی بدنه خود دارای ده تَرک است و ۳۷ متر ارتفاع دارد. در ورودی در ضلع جنوبی واقع شده و درون طاق هلالی و سردر آن دو رشته مقرنس‌کاری به چشم می‌خورد. این مقرنس‌ها نخستین مقرنس‌کاری‌های بعد از اسلام است. در بدنه آجری، دو ردیف کتیبه آجری به خط کوفی ساده دیده می‌شود که نشان می‌دهد این بنا در اصل، کاخ بلندی بوده و سپس به آرامگاه قابوس اختصاص یافته است. در معماری ایران، این نوع برج‌ها گاه برای نشان دادن جهت شهرها و مسیر کاروان‌ها نیز به کار می‌رفته است.

آبشار شیرآباد روستای شیرآباد در شش کیلومتری شهر «خان به‌بین» در ۳۵ کیلومتری گنبد قابوس واقع شده است. رودخانه‌ای که از شیرآباد عبور می‌کند، در مسیر خود ۱۲ آبشار دارد.

بزرگ‌ترین آنها آبشار اول است که حدود ۳۰ متر ارتفاع دارد. در آبشار چهارم غاری بزرگ با قدمت زیاد وجود دارد.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

فراغت نوجوانان و ورزش

فعالیت در اوقات فراغت شامل فعالیت‌هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است که در آن، فرد فقط به میل خود عمل می‌کند. در نتیجه فراغت، کار یا بیکاری نیست بلکه یک تجربه ارزشمند زندگی است و به قول ارسطو «فراغت، جدی‌ترین مشغله انسان است».

پرکردن اوقات فراغت کودکان و نوجوانان در فصل تابستان گاه به معضلی برای خانواده‌ها تبدیل می‌شود و والدین نمی‌توانند آن را بخوبی پوشش دهند. پای تلویزیون نشستن تا نیمه‌های شب، سرگرم شدن بی هدف و بیهوده با رایانه، تبلت یا گوشی همراه، در زمان‌های طولانی صبح‌ها تا دیروقت خوابیدن و کسل بودن در طول روز از جمله مشکلات دانش‌آموزان در تابستان به دلیل پرنشدن اوقات فراغت آنان است.

تحقیقات نشان داده است یکی از عوامل مهم بزهکاری و ناهنجاری‌ها در نوجوانان، خالی ماندن اوقات فراغت آنان است. بزرگ‌ترها باید بتوانند بدون اجبار، نوجوانان را به سمت کارهای سالم مورد علاقه خودشان سوق دهند. یک روش مناسب و مفید برای تحقق این امر که می‌تواند بسیاری از ضعف‌ها و کمبودهای جسمی و روحی نوجوانان را رفع یا درمان کند، ورزش و تفریحات سالم است.

خانواده و جامعه، تنها زمانی راه ترقی و تکامل را طی می‌کنند که متشکل از افرادی سالم، فعال و پاک باشند. نکته مهم این است که همه افراد جامعه از کودکان تا بزرگسالان باید بیاموزند که عوامل مختلفی در حفظ، بقا یا از بین رفتن تندرستی دخالت دارند و تربیت بدنی یک عامل بسیار مهم و مؤثر در این زمینه است.

آموزش و پرورش و شهرداری‌ها برنامه‌هایی برای پرکردن اوقات فراغت کودکان و نوجوانان دارند که حتی دانش‌آموزان استثنایی و معلولان هم می‌توانند از آنها بهره بگیرند. هرچند کمبودها فراوان است اما بخش تربیت بدنی آموزش و پرورش و

مدیریت ورزش محلات و اقشار خاص در سازمان ورزش شهرداری‌ها برنامه‌هایی برای استفاده کودکان، نوجوانان و جوانان از امکانات ورزشی و استخرهای تحت پوشش دارند.
«ابراهیم کربلایی»

عرفا و آداب غذا

آیت‌ا... سیویه فرمودند: «مردم اگر این چند کار را انجام دهند، هم از برکات مادی و هم برکات معنوی آن استفاده خواهند کرد: قبل و بعد از غذا دست‌های خود را بشویند، ابتدای غذا نام خداوند را بر زبان آورند، قبل و بعد از غذا نمک بخورند، غذا را با دست میل کنند، به خوردن میوه اهمیت دهند.» ایشان تأکید می‌کردند که میوه هر فصل در همان فصل مصرف شود. امروزه شاهدیم که میوه‌های مخصوص هر فصل، در فصول دیگر سال هم یافت می‌شود اما پزشکان می‌گویند خوردن میوه یک فصل در فصل‌های دیگر موجب برهم خوردن مزاج انسان می‌شود و برخی بیماری‌ها را به دنبال دارد.

آنچه هنگام غذا خوردن باید رعایت کرد آغاز غذا از سبک‌ترین غذاها، نخوردن غذاهای گرم، خوردن غذاهای

نیمه گرم قبل از سرد شدن، خوردن با دست راست، کوچک گرفتن لقمه، خوب جویدن غذا، طولانی کردن نشستن بر سر سفره و نگاه نکردن به لقمه دیگران.

آنچه هنگام غذا خوردن باید ترک کرد زیاده روی در مصرف غذا، نگوشت غذایی که به آن بی میل است، دمیدن در غذا، خوردن با دست چپ، بلند آروغ زدن، پاک کردن زیاد استخوان ها، آب خوردن در میان غذا و خوردن در حال سیری.

آیتا... محمدتقی جعفری فرمودند که موقع خوردن غذا یا میوه بیش از یک حس ما در خوردن دخالت دارد. در قرآن کریم هم آمده است: «پس باید به نوشیدنی و غذای خود نگاه کنید.» باید به غذا نگاه یا آن را لمس کرد یا بویید و آرام خورد. چرا که خوردن بنی آدم باید با خوردن دیگر جانداران فرق داشته باشد.

«محمد جستان»

آلو به رنگ شب

گل های آلوی سیاه مدّر هستند. آلو سیاه حاوی اسیدهای آلی و تانن ها است. از میوه تازه آلوی سیاه برای تهیه آبمیوه و شربت استفاده می شود و شربت آن در درمان منثریت و التیام زخم ها اثر

سودمندی دارد. دم کرده شکوفه آلو سیاه برای تقویت معده و تسکین کمر درد مفید است. آلو سیاه به علت داشتن مواد قندی و مواد مفید دیگر بسیار نیروبخش است و به علت دارا بودن اسیدهای مفید، ترشح ادرار را زیاد و دفع آن را آسان می‌کند. سلولز آن نیز مانع یبوست می‌شود.

مضرات زیاده‌روی در خوردن آلو سیاه برای دندان‌ها مضر است و مبتلایان به میگرن نباید آلو سیاه مصرف کنند. افراد مبتلا به اسهال، سکه مغزی، نقرس، رماتیسم و اسیداوریک نیز در خوردن آلو سیاه زیاده‌روی نکنند.

«کاظم کیانی»

وسایل برقی تمیز

تمیز کردن تلویزیون اثر انگشت بچه‌ها روی صفحه تلویزیون، منظره ناراحت کننده‌ای است. تلویزیون را هنگام تمیز کردن خاموش کنید. ابتدا با یک دستمال خشک، غبار آن را بگیرید. سپس با پنبه آغشته به محلول آب و الکل، صفحه تلویزیون را تمیز کنید. الکل لکه‌های چرب و اثر انگشت را برطرف می‌کند. توصیه می‌شود از دستمال حوله‌ای و پرزدار استفاده نکنید. بخش‌های غیر

شیشه‌ای تلویزیون را نیز می‌توانید با پارافین مایع براق کنید و با دستمال خشک، چربی آن را بگیرید و براق کنید. این روش برای تمیز کردن ضبط صوت و ویدئویی که رنگ تیره دارند هم مناسب است. البته در نسل جدید سیستم صوتی، استفاده از این تمیز کننده توصیه نمی‌شود و بهتر است از دستمال‌های نانو که به تازگی به بازار آمده و قدرت پاک کنندگی خوبی دارد استفاده کنید. این دستمال‌ها را فقط با آب بشوید و سطوح را با آنها تمیز کنید.

تمیز کردن دیواره وسایل برقی قسمت بیرونی دیواره‌های وسایل برقی را بعد از پاک کردن با دستمال مرطوب، به کمک پنبه آغشته به الکل صنعتی براق و تمیز کنید.

تمیز کردن لوازم خانگی برای از بین بردن زردی لوازم خانگی سفید از جمله ماشین لباسشویی، یخچال و آبمیوه‌گیری، محلولی از نصف پیمانه مایع سفید کننده، نصف پیمانه جوش شیرین و چهار پیمانه آب گرم را با اسفنج روی سطح مورد نظر بمالید. ۱۰ دقیقه بعد، محل را با دستمال مرطوب پاک کنید.

از بین بردن بوی یخچال برای تمیز کردن دیواره‌های داخلی

یخچال از محلول جوش شیرین و آب کمک بگیرید. برای این منظور، یک تا دو قاشق جوش شیرین را در یک چهارم لیتر آب گرم حل کرده و یخچال را با آن پاک کنید. سپس با دستمال تمیز خشک کنید. جوش شیرین بوی نامطبوع یخچال را از بین می برد.

تمیز کردن پشت یخچال پشت یخچال را تمیز نگه دارید. برای پاک کردن این قسمت، دوشاخه یخچال را بیرون آورید و دستگاه را کمی جلو بکشید. با جارو برقی گرد و غبار پشت یخچال را بگیرید. به این ترتیب دستگاه بهتر کار می کند.

تمیز کردن قفسه های یخچال قفسه ها و کشوهای را که می توان بیرون آورد، با آب گرم و مایع ظرفشویی بشوید و پس از خشک شدن، دوباره در یخچال قرار دهید.

«سین هشتم، سعیده یراقی»

پاسخ های داغ

☹ به دوستم گفتم: «من عاشق این ماشین های شاسی بلند هستم.» گفت: «منظورت پرادو و رونیز و اینهاست؟» گفتم: «پس نه، منظورم کامیون و تراکتور و اینهاست.»

☹ گفتیم: «اگر بتونی می‌ری اون‌ور یا همینجا می‌مونی؟»
گفت: «منظورت خارج از کشوره؟» گفتیم: «پس نه، اتاق بغلی را
می‌گم.»

☹ گفتیم: «سویچ کجاست؟» گفت: «سویچ چی؟ ماشین؟» گفتیم:
«پس نه، سویچ بویینگ ۷۴۷، می‌خوام باهاش پرواز کنم.»
☹ گفتیم: «قوری کجاست؟» گفت: «می‌خواهی چای بخوری؟»
گفتیم: «پس نه، می‌خوام دست بکشم روش، شاید غولی، چیزی
ازش در اومده.»

☹ به مامانم گفتیم: «نمی‌خواهی برای ما آستین بالا بزنی؟» گفت:
«پسرم، زن می‌خواهی؟» گفتیم: «پس نه، گفتیم آستین‌هاتو بالا
بزنی، با هم مچ بندازیم.»

☹ گفتیم: «یه چیز بنداز روی بابا، خوابه.» گفت: «پتو خوبه؟» گفتیم:
«پس نه، میز خوبه.»

☹ به همسایه گفتیم: «جارو برقی دارید؟» گفت: «جارو برقی لازم
داری؟» گفتیم: «پس نه، می‌خواستم چک کنم، اگه ندارید براتون
بخرم.»

☹ به همکارم گفتم: «همین الان یه فیلم قشنگ دانلود کردم.»
گفت: «از توی اینترنت؟» گفتم: «پس نه، از توی کانال کوکر، اتفاقاً
پهنای باندش هم زیاده، قطعی هم نداره.»

☹ به طرف گفتم: «قالپاق ریو دارین؟» گفت: «ماشینتون ریو
هست؟» گفتم: «پس نه، بنزه، قالپاق ریو می اندازم، ریا نشه.»
☹ توی بهشت زهرا دنبال قبر یکی می گشتیم. یه آدم خوشحال
اومد، داشت با ما سنگ قبرها را می خواند. گفت: «دنبال قبر کسی
می گردین؟» گفتم: «پس نه، دستیار عزرائیل هستم، اومدم ببینم
کسی زودتر از موقع نمرده باشه.»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Library

International Journal for the History of Science

استان گلستان، برج گنبد قابوس

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O.Box 17775/380 Tehran
Fax: +9821 33103466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.boshra.ir

ایرانگردانی: نادر
آپاد: تهران، استان گلستان، استان گلستان، استان گلستان
تلفن: +9821 33103466 / 33103466
تلفن: +9821 33103466 / 33103466
ایران گردانی: نادر

ماهنامه ویژه نمایندگان و کم بیندیان
صاحب انتشار و مدیر مسئول: نسرین ایتیابی
ویراستار: سیده زهرا آریابی
آپاد: تهران، استان گلستان، استان گلستان، استان گلستان
تلفن: +9821 33103466 / 33103466