

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۱۶۶

دی ۹۵

ISSN 1735-3653 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



با احترام تقدیم می شود

۲	 دو شعاع از یک نور
۵	 فضیلت سوره اعلی
۶	 گل کنم
۷	 زیور کلمات
۸	 آبشان از یک جوی نمی رود
۱۰	 امید، خودِ زندگی است
۱۱	 آرامش بیافرینیم
۱۳	 قضاوت از نوع کبوتری
۱۶	 اصول سفر
۱۸	 کیسه کینه
۱۹	 کلم زندگی
۲۰	 فلسفه مغز و استخوان
۲۳	 گلگشت شاهرودی
۲۷	 پرورش عضلات کمر
۲۹	 گریپ فروت
۳۰	 نظافت سریع و آسان
۳۳	 در خدمت بهلول

دو شعاع از یک نور

ما مسلمانان امسال در حالی میلاد آخرین گوهر گنج رسالت را به جشن نشستیم که خواهران و برادران مسیحی، خود را برای برگزاری جشن میلاد مرواریدی آماده می‌کنند که صدف وجود پاک حضرت مریم (س) به جهان هدیه داد. عجب تقارن زیبایی! گرچه فاصله زمانی برپایی این دو جشن باشکوه حدود یک هفته است اما روح بلند و تعالیم والای این دو رسول مهربانی، برادری و صلح حتی ذره‌ای با هم فاصله ندارد زیرا هر دو از اقیانوس وحی الهی سیراب شده و هر دو از یک نور واحد جان گرفته‌اند. پرورده مریم (س) و گوهر یکدانه آمنه (س) دو شعاع از نور الهی هستند که در پی یکدیگر آمده‌اند و هر یک مؤید و مؤکد رسالت دیگری هستند.

همان‌گونه که در کتاب مقدس مسیحیان به ظهور آخرین پیام‌آور اشاره و نوید این ظهور به جهانیان داده شده، در قرآن کریم نیز نه تنها بارها در سوره‌های مختلف بر رسالت و صداقت حضرت مسیح (ع) تأکید شده بلکه برای ریشه‌کن کردن

تهمت‌هایی که برخی جاهلان یا کینه توزان لجوج درباره چگونگی تولد و رسالت آن حضرت مطرح کرده‌اند، سوره‌ای با عظمت متبرک به نام حضرت مریم عذری (س) نازل شده که دیگر هیچ جای شک و شبهه‌ای را در خصوص هماهنگی و همدلی انبیای الهی باقی نمی‌گذارد.

اینکه برخی معاندان از سر حسدورزی در صدد ایجاد تفرقه و تنفر بین پیروان دو دین آسمانی مسیحیت و اسلام باشند، امری جدید یا عجیب نیست. عجیب آن است که برخی افراد به ظاهر روشنفکر از بین پیروان هر دو دین آسمانی، چشم روی حقایق انکارناپذیر و اصول مسلم دین خود بسته و عقل ناقص خود را به سیل بنیانکن جہلیات سست عنصران بی منطق سپرده‌اند و به بهانه حمایت از آزادی بیان، اجازه می‌دهند هر گونه اهانت و جسارتی به ساحت مقدس دو پیامبر الهی صورت گیرد. اگر ما مسلمانان و عزیزان مسیحی تنها یک بار به صورتی کاملاً بی طرفانه اما با تکیه بر عقل سلیم و منطق انسانی به نقاط و اصول مشترک تعالیم پیامبران خود بنگریم، در می‌یابیم که هیچ

جایی برای پرداختن به نقاط اختلاف، سوء تفاهم‌ها یا کج‌فهمی مدعیان روشنفکری باقی نیست.

مشکل پیروان اسلام و مسیحیت این است که به دلیل توطئه‌های تفرقه انگیزان و جهل برخی افراد متعصب، از درون خود نیز دچار تفرقه و چند دستگی شده‌اند و همان کسانی که مدت‌هاست بر طبل اسلام ستیزی یا مسیحیت ستیزی می‌کوبند، در داخل هر امت نیز سازهای دیگری برای نواختن دارند از جمله ایجاد تفرقه بین شیعه و اهل سنت که درد این تفرقه بسیار جانکاه‌تر است.

اگر مسلمانان و مسیحیان بتوانند در کنار یکدیگر یک زندگی خوب، شرافتمندانه و صمیمانه داشته باشند که البته چنین تجربه‌ای در گذشته بوده و هم‌اکنون هم در بسیاری از کشورها مانند ایران وجود دارد، چرا پیروان مذاهب مختلف داخل هر یک از این دو دین تعالی بخش نتوانند اینگونه زندگی کنند؟ تنها ابزار مورد نیاز برای تحقق این آرزوی بدیهی و معقول، توجه به فطرت پاک انسانی، تکیه بر عقل و داشتن قدری انصاف و مردانگی است تا بتوان با کمال فروتنی پذیرفت که اگر گروهی

داعیه‌دار اختلاف بوده‌اند، ما نباید کورکورانه دنباله روی آنان باشیم.

اعیاد میلاد بر مسلمانان و مسیحیان تهنیت باد!

«سپیدار»

فضیلت سوره اعلی

سوره اعلی، هشتاد و هفتمین سوره قرآن، مکی و دارای ۱۹ آیه است.

رسول خدا (ص) فرمودند: «کسی که سوره اعلی را قرائت کند، خداوند به تعداد همه حروفی که بر پیامبران الهی ابراهیم، موسی (ع) و محمد (ص) نازل کرده است، به ازای هر حرف ده حسنه به او می‌بخشد.»

ابن عباس از رسول خدا (ص) نقل کرده است: «بعد از قرائت سوره اعلی، بگوئید سبحان ربّی الأعلی»

امیر المؤمنین علی (ع) در حدیثی فرمودند: «پیامبر اسلام (ص) سوره اعلی را دوست می‌داشت و اولین کسی که گفت سبحان ربّی الأعلی و بحمده، میکائیل بود.»

ابو حمیصه می‌گوید: «بیست شب پشت سر هم در نماز به علی (ع)

اقتدا کردم و بعد از حمد، سوره‌ای جز اعلی نخواندند.» ایشان روزی فرمودند: «اگر مردم بدانند که چه چیزهایی (از منافع و فواید) در سوره اعلی هست، حتماً روزی بیست بار آن را قرائت می‌کردند. هر کس آن را قرائت کند مانند این است که کتاب‌های آسمانی موسی و ابراهیم را قرائت کرده است.»

از امام صادق (ع) روایت شده است: «هر کس سوره اعلی را در نمازهای واجب یا مستحب خود قرائت نماید، در روز قیامت به او گفته می‌شود از هر دری از درهای بهشت که دوست داری وارد شو.»

گل کنم!

**با تو می‌شود بهار! جاودانه گل کنم
چون گل سپید عشق بی نشانه گل کنم
چون شهاب بگذرم از حریم آسمان
در میان قصه‌ها چون فسانه گل کنم
مثل رقص شعله‌ها در کنار کلبه‌ای
پیش چشم روشنت با ترانه گل کنم**

چون بهار رقص شعر، در میان ابر و باد
مثل باغ بوسه‌ای بی بهانه گل کنم
مثل جنگلی بزرگ مثل نخل پرثمر
در کنار ساحلی بی کرانه گل کنم
مثل یک ستاره در آسمان خیمه‌ای
پیش چشم آبی‌ات چون جوانه گل کنم
شمس من بیا بگو راه خانه‌ات کجاست؟
تا ز شوق روی تو شادمانه گل کنم

«یدا... قائم‌پناه متخلص به قائم»

زیور کلمات

- * برای رفع فشارهای عصبی باید دو گام برداشت: گام نخست اینکه برای مسائل جزئی، خود را ناراحت نکنید و گام دوم اینکه بدانید همه مسائل جزئی هستند.
- * صداقت، یک هدیه بسیار گران‌قیمت است؛ آن را از انسان‌های ارزان انتظار نداشته باشید.
- * افراد نادان در فکر گذشته‌اند، دیوانگان نیز در رؤیای آینده به سر می‌برند. تنها انسان‌های عاقل در حال، زندگی می‌کنند.

*** وقتی پاهایت یاری نکنند، بن بست همان جایی است که ایستاده‌ای.**

*** اگر شجاعت گفتن خداحافظی را داشته باشی، زندگی با سلامی تازه به سراغت خواهد آمد.**

*** با هر نگاهی که می‌نگری، نگریسته می‌شوی.**

*** فرق زندانی و زندانبان این است؛ زمانی که پنجره کوچک سلول باز می‌شود، زندانبان تاریکی و غم را می‌بیند اما زندانی، روشنایی و امید را! دید شما بسیار مهم است پس زیبا بنگرید!**

*** برای رسیدن به جایی که تا به حال نرسیده‌ایم، باید راهی را برویم که تا به حال نرفته‌ایم.**

*** من هیچ وقت از دست دیگران ناراحت نمی‌شوم، فقط نظرم را در موردشان عوض می‌کنم.**

*** وقتی برنده می‌شوی، نیازی به توضیح نداری! وقتی می‌بازی، چیزی برای توضیح دادن نداری!**

«گردآوری ایران پرنده»

آبشان از یک جوی نمی‌رود

در گذشته که شهرها لوله‌کشی آب نشده بود، ساکنان هر شهر

برای تأمین آب مورد نیاز خود، از آب رودخانه، چشمه یا قنات استفاده می‌کردند. این آب‌ها معمولاً در جوی‌های سرباز جاری بود. به این ترتیب که یک بار در هر ماه یا هر هفته، بسته به کم و زیادی آب، حوض‌ها و آب‌انبارها را با هدایت آب جوی کوچه، پر می‌کردند و از آن برای شرب، شست‌وشو و نظافت استفاده می‌کردند.

طبیعی است در یک محله با وجود ده‌ها خانه، همه می‌خواستند از آب یک جوی آن هم در ساعات شب استفاده کنند. از این رو اگر خانواده‌های ساکن محل سازگاری نداشتند و هر کس مایل بود زودتر آب بگیرد، بین آنها مشاجره و منازعه به‌وجود می‌آمد. شب‌های نوبت آب در محله‌های تهران واقعاً تماشایی بود. زن و مرد، پیر و جوان از خانه‌ها بیرون می‌آمدند و چنان قشقرقی به راه می‌انداختند که هیچ‌کس نمی‌توانست تا صبح بخوابد.

شادروان عبدا... مستوفی می‌نویسد: «کمتر دیده‌ام دو نفر که از یک جوی آب می‌برند، از همدیگر راضی باشند و معمولاً بین دو شریک شکر آب می‌شد.»

هرگاه بین دو یا چند نفر در امری توافق و سازگاری وجود نداشته باشد، به این مثل استناد می‌کنند: «آبشان از یک جوی نمی‌رود.»

«ناهیید قادری نسب»

امید، خودِ زندگی است

می‌گویند اسبی بیمار شد و پشت دروازه شهر از پا افتاد. صاحبش او را رها کرد و به داخل شهر رفت. مردم به او گفتند: «چرا اسبت به این وضعیت نکبت‌بار مبتلا شده است؟» مرد گفت: «به این دلیل که غمخواران مهربانی همچون شما نداشت و مجبور بود دائم برای من بار حمل کند.» یکی از حاضران که هیکلی نحیف داشت، گفت: «همین‌طور است که تو می‌گویی. من هم مانند اسب تو شده‌ام! زن و فرزندانم تا توان داشتم و بار می‌کشیدم، کنارم بودند اما امروز من هم مانند اسب تو تنها هستم و لحظه مردنم را انتظار می‌کشم.»

می‌گویند آن مرد نحیف، هر روز کاسه‌ای آب از جوی برمی‌داشت و برای اسب نحیف‌تر از خودش به کنار دروازه می‌برد. در کنار اسب می‌نشست و راز دل با او می‌گفت. چند

روز بعد، اسب کم کم روی پای خویش ایستاد و همراه پیرمرد به بازار رفت. صاحب اسب و مردم که متعجب شده بودند، به او گفتند: «اسب چطور برخاست؟» پیرمرد خنده‌ای کرد و گفت: «دوستی همچون من یافت که تنهایش نگذاشت و در روز سختی در کنارش بود.» می‌گویند از آن پس، پیرمرد و اسب هر روز کام رهگذران تشنه را سیراب می‌کردند و دیگر مرگ را انتظار نمی‌کشیدند.

بزرگی گفته است: «دوستی و مهر، امید می‌آفریند و امید، خودِ زندگی است.»

«امیرضا آرمیون»

آرامش بیافرینیم

شهر را ترک کنید قدم زدن در جاده‌ای روستایی آرامبخش‌تر از قدم زدن در خیابان شهر است. نگاه کردن به تپه‌ای کم شیب، لذتبخش‌تر از نگاه کردن به کوهی از کاغذ است. قایقرانی در دریای آزاد، آرامبخش‌تر از ایستادن در لنگرگاه شلوغ است. اگر به خارج از شهر بروید، یقیناً آرامش را پیدا خواهید کرد.

نرمش کنید یکی از ورزش‌های لذتبخش، نرمش بی‌وقفه است. این عمل حتی بزرگ‌ترین نگرانی‌ها را نیز از بین می‌برد. آنقدر نرمش کنید تا خسته شوید.

نگرانی‌هایتان را در گنج‌ه بگذارید هر شب قبل از اینکه به رختخواب بروید، درباره نحوه نگهداری نگرانی‌هایتان فکر کنید. می‌توانید آنها را در یک پاکت نامه بگذارید یا در دفتر خاطرات بنویسید و سپس آن را در گنج‌های بگذارید و فراموشش کنید. به احتمال قوی اگر این نگرانی‌ها تا صبح حل نشود، حتماً از آنها کاسته خواهد شد.

صورت خود را بپوشانید کف دو دست را روی دو طرف صورت قرار دهید طوری که تمام صورت‌تان را به جز بینی بپوشاند. سپس دست‌هایتان را کمی فشار دهید تا احساس آرامش کنید.

جدی را جدی نگیرید یکی از بهترین روش‌ها در برقراری آرامش، این است که آسیب‌های جدی را به نگرانی جزئی تبدیل کنید.

بنویسید نگرانی‌های خود را بنویسید و بعد آنها را بخوانید.
وقتی آنها را می‌خوانید، می‌بینید با چه سرعتی حل می‌شوند.
ضمیر ناخودآگاه خود را به خدمت بگیرید یکی از
تخصص‌های ضمیر ناخودآگاه، یافتن راه حل برای مشکلات
شخصی است. به آن اعتماد کنید و اجازه دهید تا ضمیر
خود آگاهتان قدری استراحت کند.

تمرکز اندیشه داشته باشید روی حرکت، صدا، تصویر و فکر
خود تمرکز کنید. اگر ذهن‌تان فعال است، این کار را بدون
محدودیت و نگرانی انجام دهید. طولی نمی‌کشد که در تمرکز
غرق می‌شوید.

[[سپیده خلیلی]]

قضاوت از نوع کبوتری

دو کبوتر در گوشه مزرعه‌ای با شادی زندگی می‌کردند. در
فصل بهار وقتی باران زیادی می‌بارید، کبوتر ماده به همسرش
گفت: «این لانه خیلی مرطوب است. اینجا دیگر جای خوبی
برای زندگی کردن نیست.» کبوتر نر جواب داد: «بزودی
تابستان می‌آید و هوا گرم می‌شود. از این گذشته، ساختن لانه

جدیدی که هم بزرگ باشد و هم انبار داشته باشد خیلی مشکل است.»

دو کبوتر در همان لانه ماندند تا آنکه تابستان فرا رسید و لانه آنها خشک‌تر شد و زندگی خوشی را در مزرعه سپری کردند. هر قدر برنج و گندم می‌خواستند، می‌خوردند و مقداری از آن را نیز برای زمستان در انبار ذخیره می‌کردند. یک روز متوجه شدند انبارشان از گندم و برنج پر شده است. با خوشحالی به یکدیگر گفتند: «حالا یک انبار پر از غذا داریم و در زمستان هم زنده خواهیم ماند.»

آن دو در انبار را بستند و دیگر سراغ آن نرفتند تا اینکه تابستان به پایان رسید و دیگر در مزرعه دانه پیدا نمی‌شد. کبوتر ماده که نمی‌توانست تا دوردست پرواز کند، در لانه استراحت می‌کرد و کبوتر نر برای او غذا تهیه می‌کرد. در فصل پاییز وقتی بارندگی آغاز شد و کبوترها نتوانستند برای خوردن غذا به مزرعه بروند، یاد انبار آذوقه‌شان افتادند. بر اثر گرمای زیاد تابستان، حجم دانه‌های موجود در انبار کمتر از حجم اولیه شده بود و مقدار دانه‌ها کمتر به نظر می‌رسید.

روزی کبوتر نر به سراغ انبار رفت اما با عصبانیت پیش جفت خود باز گشت و فریاد زد: «عجب بی فکر هستی! ما این دانه‌ها را برای زمستان ذخیره کرده بودیم ولی تو نصف انبار را در همین چند روز که در خانه ماندی، خورده‌ای؟ زمستان و یخبندان را فراموش کرده‌ای؟»

کبوتر ماده گفت: «من دانه‌ها را نخورده‌ام و نمی‌دانم چرا نصف انبار خالی شده است؟» و چرا از دانه‌های انبار کم شده است؟ چرا عصبانی هستی و مرا سرزنش می‌کنی؟ بهتر است صبور باشی! شاید کف انبار فرو رفته است یا موش‌ها انبار را پیدا کرده و دانه‌ها را خورده‌اند. در هر صورت نباید عجولانه قضاوت کنی.»

کبوتر نر حرف‌های جفت خود را باور نکرد و در کمال عصبانیت، جفت خود را از لانه بیرون انداخت. کبوتر ماده به او گفت: «به‌زودی از کرده خود پشیمان خواهی شد ولی آن وقت خیلی دیر است.» بلافاصله به طرف بیابان پرواز کرد و پس از مدتی گرفتار دام صیاد شد. کبوتر نر تنها در لانه به زندگی ادامه داد و خوشحال بود که اجازه نداده جفتش او را فریب

بدهد.

چند روز بعد، هوا دوباره بارانی و مرطوب شد. دانه‌های انبار، دوباره بزرگ و پر حجم شدند و انبار دوباره به اندازه اولش پر شد. کبوتر با دیدن این موضوع فهمید قضاوتش درباره جفتش اشتباه بوده و از کرده خود پشیمان شد ولی دیگر برای پشیمانی خیلی دیر شده بود.

زود قضاوت نکنید، زود به انتهای قضیه نرسید و تنها به قاضی نروید. در میان صحبت‌ها دائم دنبال درست و غلط نگردید. قبل از نتیجه‌گیری کردن در مورد حرف‌های دیگران کمی فکر کنید؛ مخصوصاً اگر می‌دانید صحبت طرف مقابل شما فقط از روی یک احساس زودگذر است.

اصول سفر

اصول رفتار یک انسان اجتماعی چه در منزل و چه در خارج از منزل و چه در سفر باید مطابق آداب و رسوم اجتماعی باشد و باعث ناراحتی دیگران نشود. در آداب معاشرت نکاتی وجود دارد که غفلت از آنها دلیل بر بی‌اطلاعی فرد است و اینگونه

غفلت‌ها با عذرخواهی جبران نمی‌شود. چه بهتر که پیش از بروز هر مشکلی با این نکات آشنا شویم و بهترین ارتباط را با دیگران برقرار کنیم. مسافرت با قطار هم مانند هر فعالیت دیگر اجتماعی، آداب مخصوص به خود را دارد.

❁ در هنگام حضور در قطار، دقت کنید حس بویایی همسفران را با بوهای تند و تیز به خود جلب نکنید. بویی که طبع شما را تازه و شاداب می‌کند، ممکن است دیگران را آزار بدهد. غذا و میوه‌هایی که مدتی در ظرف بسته مانده‌اند، ممکن است بوی آنها دیگران را ناراحت کند. پس در قطار از زدن عطر تند یا خوردن غذاهایی که بوی تند دارند خودداری کنید.

❁ از صحبت کردن با صدای بلند با افراد دیگر یا با گوشی تلفن همراه پرهیز کنید، ممکن است صدای شما آرامش دیگران را مختل کند. اگر این صحبت‌ها به بحث یا مجادله تبدیل شود، مشکل بزرگ‌تر می‌شود زیرا نوعی بی‌احترامی و تضييع حقوق سایرین خواهد بود.

❁ گاهی بعضی بانوان بچه‌دار هم با بوی بعضی از خوراکی‌های کودکان‌شان و هم با ریخت و پاش غذا و آجیل آنها، دیگران را

ناراحت و محیط قطار را کثیف می‌کنند. دقت کنید گاهی کودکان با انگشتان کثیف، چسبناک یا رنگی به در و پنجره و نیمکت قطار دست می‌زنند و با همان دست هم غذا می‌خورند یا حتی به لباس سایر مسافران دست می‌زنند. مادران وظیفه دارند ضمن آموزش نحوه صحیح حضور در قطار به کودکان خود، خوراکی‌هایی برای آنها به همراه بیاورند که کمترین ریخت و پاش را داشته باشد و هنگام خوردن، کودک را کنار خود بنشانند و دستان او را هم پس از مصرف خوراکی تمیز کنند.

[[لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری]]

کیسه کینه

روزی حکیمی به شاگردانش گفت: «فردا هر کدام از شما یک کیسه با خود بیاورید و به تعداد افرادی که دوست‌شان ندارید یا از آنها دلخوری دارید، پیاز بگذارید! روز بعد همه این کار را انجام دادند. حکیم گفت: «هر جا می‌روید، این کیسه را همراه داشته باشید.» شاگردان پس از چند روز خسته شدند و به حکیم شکایت بردند: «پیازها گندیده و بوی تعفن آنها ما را آزار

می‌دهد.» حکیم گفت: «این مشکل شبیه وضعیتی است که شما کینه دیگران را در دل نگاه دارید. این کینه، قلب شما را فاسد و بوی بد آن دیگران و بیش از همه خودتان را آزار می‌دهد. پس «بخشید و بگذرید» تا «آزار نبینید!»

مشک را گفتند: تو را یک عیب هست، با هر که نشینی از بوی خوست به او بدهی. گفت: زیرا نمی‌نگرم که با کی‌ام، می‌نگرم که من کی‌ام!

کلم زندگی

شخصی برای اولین بار یک کلم برگ دید. اولین برگش را کند، زیر آن برگ دیگری بود و زیر آن هم برگ دیگر. با خودش گفت: «حتماً چیز مهمی در آن هست که چنین آن را کادوپیچ کرده‌اند.» وقتی به انتهای کلم رسید و برگ‌ها تمام شد، متوجه شد چیزی داخل آن برگ‌ها پنهان نشده بلکه کلم، مجموعه‌ای از همین برگ‌هاست.

داستان زندگی هم مانند کلم است. ما روزهای زندگی را با سرعت ورق می‌زنیم و فکر می‌کنیم چیزی آن سوی روزها پنهان

شده است در حالی که همین روزها آن چیزی است که باید دریابیم و درکش کنیم! چقدر دیر می‌فهمیم بیشتر غصه‌هایی که خوردیم نه خوردنی بود، نه ارزشمند؛ فقط دور ریختنی بود. زندگی همین روزهایی است که منتظر گذشتنش هستیم.

فلسفه مغز و استخوان

مغز، حرکات و واکنش‌های اعضای بدن را هدایت و هماهنگ می‌کند. همچنین احساسات را ثبت می‌کند. مغز عضو عصبی عالی است که به وسیله آن انسان دانش و نیروی استفاده از آن را کسب می‌کند. شخصیت ما را شکل می‌دهد و بدون آن از یک نوزاد هم ناتوان‌تر هستیم.

مغز، سه قسمت اصلی دارد: مغز پیشین، مغز وسطی و مغز پسین. این بخش‌ها از خاصیت ژله‌ای نرمی برخوردارند و به وسیله سه غشا (پرده) محافظت می‌شوند. بخش‌های مغز، یک پوشش محکم خارجی به نام «دورا» و مایعی به شکل آب – که به عنوان محافظ عمل می‌کند – و یک صفحه مانع اصطکاک دارند.

مغز به نخاع متصل و سطح آن بسیار پیچیده است. مغز پیشین یا

«مُخ» تقریباً نُه‌دهم مغز را تشکیل می‌دهد و به دو نیم تقسیم می‌شود که «نیمکره‌های مغز» نام دارند. نیمکره چپ مغز، نیمه راست بدن را و نیمکره راست، نیمه چپ بدن را کنترل می‌کند. بعضی نقاط مغز با حواس انسان مرتبطاند اما «نقاط آرامی» هم در مغز وجود دارد که به گفته دانشمندان، این نقاط با حافظه و محل تشکیل و تجمع افکار انسان مرتبطند.

تالاموس، توده خاکستری رنگی است که در وسط مخ قرار دارد و منبع احساسات و عواطف غریزی است. مغز وسطی با حرکات چشم مرتبط است در حالی که مغز پسین، سلول‌های عصبی را در بر می‌گیرد. این سلول‌ها کنترل تنفس، کارکرد قلب و ترشح شیره‌های گوارشی را بر عهده دارند. مخچه قسمتی از مغز پسین است که نقش مهمی در اجرای حرکات ماهرانه بدن ایفا می‌کند.

استخوان‌ها چه می‌کنند؟ استخوان‌ها وظیفه شکل دادن بدن و حمایت و محافظت از آن و در بر گرفتن اعضای حیاتی ظریف و کمک به حرکت را بر عهده دارند. استخوان‌ها از بافت زنده ساخته شده‌اند که ترکیبی از سلول‌های خاص است و اطراف

خود، ماده‌ای سخت سرشار از املاح کلسیم، ترشح می‌کنند. در بدن کودکان، استخوان‌ها نرم و غضروفی هستند مثل غضروف گوش یا بینی که ماده‌ای نرم و ارتجاعی است.

تشکیل استخوان، روندی تدریجی دارد. بدن کودک در حدود ۲۷۰ استخوان دارد اما یک شخص میانسال فقط ۲۰۶ استخوان دارد زیرا بعضی استخوان‌ها با بالا رفتن سن، با هم پیوند می‌خورند. تمام استخوان‌ها یک حفره میانی دارند که از ماده‌ای چرب و زرد یا قرمز رنگ به نام «مغز استخوان» پر شده‌اند. این ماده در واقع، کارخانه خون‌سازی بدن و باعث سبک بودن استخوان‌ها بدون کاهش قدرت‌شان است.

قسمت اساسی اسکلت، ستون فقرات است که ۳۳ استخوان یا مهره دارد. ستون فقرات که وزن بدن را تحمل می‌کند، کاملاً قابل انعطاف و نخاع ضعیف را دربر گرفته است و آن را محافظت می‌کند. جمجمه، مغز را دربر می‌گیرد در حالی که دنده‌ها، قلب و شش‌ها را محافظت می‌کنند. استخوان‌هایی که در محل مفاصل با هم جفت می‌شوند، به وسیله پی‌ها که از بافت محکمی مثل طناب یا تسمه ساخته شده‌اند، محکم نگه داشته

می‌شوند. داخل هر مفصل، یک کیسه غشایی نازک است که ماده نرم کننده‌ای ترشح می‌کند و باعث نرمی حرکت مفصل می‌شود. از این رو یک مفصل می‌تواند روی مفصل دیگری بلغزد، همان‌طور که فک پایین روی فک بالا می‌لغزد. بعضی مفاصل مثل استخوان آرنج و زانو رو به یکدیگر لولا می‌شوند و بعضی دیگر مثل استخوان ران، یک مفصل گرد را تشکیل می‌دهند. استخوان‌ها بعضی اوقات با همدیگر ترکیب و غیر متحرک می‌شوند مثل پنج مهره بزرگ قسمت پایین ستون فقرات که «ساگرم» نام دارد.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

گلگشت شاهرودی

آرامگاه بایزید بسطامی این بنا در میدان اصلی و در جنوب مجموعه تاریخی بسطام واقع شده و مدفن بایزید بسطامی، از عرفای مشهور قرن سوم است. روی سنگ مرمر قبر، کلماتی از مناجات امام علی (ع) حک شده و آرامگاه دارای مناره آجری است. از تحقیقات تاریخی چنین برمی‌آید که این بقعه، ساختمان نداشته و کسانی که به زیارت می‌آمده‌اند، هر کدام

قطعه سنگ کوچکی روی قبر نهاده‌اند تا اینکه تبدیل به تل سنگی شده است اما خاطرات ابن بطوطه، گردشگر معروف مغایر با این روایت تاریخی به نظر می‌رسد.

مسجد جامع فرومد این مسجد دو ایوانی در روستای فرومد و در جاده شاهرود-سبزوار قرار دارد و از مهم‌ترین آثار معماری دوره خوارزمشاهیان است. سردر ورودی مسجد که مزین به تزیینات آجرکاری، گچبری و کتیبه است، به صورت ایوانی با قوس شکسته با دو ستون نمای آجری به نظر می‌رسد. صحن مسجد به شکل مربع مستطیل، با دو ایوان بزرگ است. بر دیواره شرقی مسجد، محرابی گچبری با نقوش هندسی، گیاهی و زنجیره‌ای شکل و کتیبه کوفی قرار دارد که متن سوره اخلاص روی آن حک شده است. در ضلع جنوبی ایوان نیز محرابی رنگ آمیزی شده با طرح‌های اسلیمی قرار دارد.

روستای مجن این روستای تاریخی حدود ۳۵ کیلومتری شمال غربی شاهرود واقع شده و لقب «ماسوله کویر» را گرفته است. افراد قدیمی روستا، نام مجن را برگرفته از جنت

می‌دانند و می‌گویند این نامگذاری به دلیل وجود درختان انبوه در روستا است که مانع رسیدن نور خورشید به زمین بوده‌اند. آثار و قلعه‌های اطراف مجن و وجود درختان کهنسال «اورس» — که مردم منطقه آن را «سور» می‌نامند — نشان از قدمت این روستا دارد. مصالح خانه‌های مجن از سنگ و چوب است. سنگ دیوارها با کاهگل اندود شده و نمای آن هم با گل قرمز اندود شده است. معماری و طبیعت زیبا، ویژگی‌های بارز این روستا است.

جنگل ابر این جنگل در ۴۵ کیلومتری شمال شاهرود در مسیر جاده شاهرود — آزادشهر قرار دارد. آنچه این جنگل را از جنگل‌های دیگر کشور متمایز می‌کند، ارتفاع زیاد جنگل از سطح دریا است. ابرهای باران‌زایی که از شمال به سمت شاهرود می‌آیند، از این منطقه عبور می‌کنند. پوشش گیاهی جنگل ابر، از نوع درختان پهن‌برگ است و پستانداران و خزندگان زیادی در این جنگل زندگی می‌کنند.

چشم‌انداز طبیعی این جنگل بسیار زیبا است زیرا در این

جنگل، کوه و ابر به هم می‌پیچند. درخت خاص این منطقه، اورس است که مثل ابر روی زمین می‌خزد. در این منطقه، چشمه‌های زیادی وجود دارد و نزدیک هر چشمه چوپانان زندگی می‌کنند. در یکی از دره‌ها، آبشاری به نام «شرشر» وجود دارد که به دلیل صعب‌العبور بودن، به سختی قابل بازدید است.

کاروانسرای قصر بهرام گرمسار این کاروانسرای قدیمی در محدوده پارک ملی کویر و در جاده قدیم اصفهان به ساری به‌دستور شاه‌عباس صفوی ساخته شده است. پلان این بنا مستطیل شکل و از جمله بناهای چهار ایوانی است. ورودی کاروانسرا بسیار بزرگ است و چهار برج در چهار گوشه و دو برج در وسط دارد. مصالح عمده این کاروانسرا سنگ است اما در بخش‌هایی هم آجر استفاده شده است. از ویژگی‌های قصر بهرام، دو طبقه بودن آن است. در حیاط مرکزی، یک حوض آب ساخته شده که به چشمه سیاه راه دارد. از بام این بنا می‌توان برای رصد ستارگان استفاده کرد.

[[جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری]]

پرورش عضلات کمر

قوی شدن عضلات کمر در افزایش قدرت بدن بسیار تأثیرگذار است. معمولاً افراد به عضلات جلوی بدن از جمله عضلات شکم دقت می‌کنند اما نباید از عضلات کمر غافل شد. بیشتر روز ما صرف نشستن می‌شود و تقویت کردن عضلات کمر به ایجاد تعادل در بدن و داشتن وضعیت بدنی مناسب کمک می‌کند. حرکات زیر برای تقویت کمر مناسب است. این حرکات را ۱۲ تا ۱۵ بار تکرار کنید. بدن را با چرخاندن کمر گرم کنید.

۱- حرکت سوپرمن: روی شکم دراز بکشید، دست‌ها را به صورت کشیده نگه دارید و روی هم به شکل ضربدر قرار دهید. سر خود را روی دست‌ها بگذارید و با یک حرکت و همزمان دست‌ها و پاها را از زمین جدا کنید و به سمت بالا و پایین بکشید بطوری که تنها شکم روی زمین بماند، دوباره دست‌ها و پاها را پایین بیاورید. قرار دادن سر روی دست‌ها باعث می‌شود به گردن آسیبی نرسد.

۲- به صورت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید. در یک

حرکت، پای راست و دست چپ را صاف کنید و به دو طرف بکشید. در حرکت بعدی جای دست‌ها و پاها را عوض کنید. برای انجام این حرکت، از عضلات کمر و شکم استفاده کنید. نباید کمر به سمت بالا حالت کمان پیدا کند.

۳- در حالی که ایستاده‌اید، از ناحیه کمر خم شوید، زانوها را نیز کمی خم کنید و در یک دست، وزنه نگه دارید. دست‌ها را به سمت زمین آویزان کنید. دستی را که در آن وزنه نگه داشته‌اید، به سمت بالا خم کنید و دوباره آن را آویزان کنید. می‌توان این کار را با دو دست انجام داد. در حالت شنای سوئدی قرار بگیرید. در هر دو دست وزنه نگه دارید. دست‌ها را به صورت کشیده و عمود روی زمین قرار دهید و یکی در میان به سمت بالا خم کنید.

۴- حرکت پرواز معکوس: در حالی که ایستاده‌اید، کمر و زانوها را کمی خم کنید. در هر دو دست، وزنه نگه دارید. دست‌ها را در حالی که صاف و کشیده هستند، به دو طرف باز کنید و دوباره آنها را به هم نزدیک کنید.

«ابراهیم کربلایی»

گریپ فروت

گریپ فروت دارای مقداری قند، اسانس، یک ماده تلخ و روغن فرار و سرشار از ویتامین های ب، ث و مواد پروتئینی است. این میوه مدر، تب بر، اشتها آور، قلیایی کننده خون، افزایش دهنده ترشح صفرا و تصفیه کننده خون است. خوردن این میوه برای افراد چاق اثر لاغر کننده دارد. گریپ فروت به خاطر داشتن مواد مفید موجب تقویت ریه ها و معده می شود. اشتها را تحریک کرده و هضم غذا را آسان می کند. مصرف گریپ فروت برای اشخاصی که دچار بیماری های عفونی هستند یا در دوران نقاحت به سر می برند اثربخش است.

مصرف این میوه برای مبتلایان به بیماری هایی نظیر خارش پوستی، بواسیر، ورم ریه، سستی و شکنندگی ناخن ها، سوءهاضمه، شکنندگی موها، رماتیسم و کم اشتها یا شفا بخش است. مصرف گریپ فروت برای افرادی که از فشارخون رنج می برند اثر درمانی دارد. آنان باید صبح ناشتا این میوه را مصرف کنند. اگر گریپ فروت صبح ناشتا مصرف شود، خواص ادرار آوری و ضد سمی بودن آن بهتر نمایان می شود و موجب

تصفیه خون و فعال شدن کلیه و کبد می‌شود. هرگز به آب گریپ‌فروت، قند و شکر اضافه نکنید زیرا ممکن است اثر آن را کم کند. در صورتی که به طعم گریپ‌فروت علاقه ندارید، می‌توانید کمی آب پرتقال یا کمی عسل به آن بیفزایید.

مضرات گریپ‌فروت زیاده‌روی در خوردن گریپ‌فروت موجب ناراحتی معده می‌شود. افرادی که فشارخون آنها پایین است، نباید لب به این میوه بزنند.

«کاظم کیانی»

نظافت سریع و آسان

آشپزخانه مستعدترین فضای خانه برای کثیف و غیر بهداشتی شدن است. در یک چشم به هم زدن، با انبوهی از ظرف‌های کثیف و لکه‌های باقیمانده در گوشه‌های آشپزخانه مواجه می‌شویم. هنگام آشپزی، دست فرد آغشته به انواع مواد خوراکی است و این مواد اغلب با بی‌دقتی به اطراف مالیده می‌شود و لکه‌هایی برجای می‌گذارد اما از طرف دیگر، داشتن آشپزخانه تمیز، از نشانه‌های یک کدبانوی خوش سلیقه است. با یک برنامه نظافت ساده و سریع، خانه‌ای همیشه تمیز داشته

باشید. این برنامه می‌تواند شامل فهرستی از همه کارهای خانه باشد که باید به صورت روزانه، هفتگی، ماهانه یا فصلی باشد.

نظافت روزانه

* سینک را پس از شستن ظرف‌ها، کاملاً آبکشی کنید.

* پس از پایان طبخ غذا، روی گاز را دستمال مرطوب بکشید.

نظافت هفتگی

* کف آشپزخانه را تمیز کنید.

* روی کابینت‌ها و طبقه‌ها را دستمال بکشید. بهتر است از

دستمال‌های نانو استفاده کنید یا از اسپری آب و سرکه سفید

کمک بگیرید تا لکه‌ای بر جای نماند.

* جاذرفی را با اسپری سرکه بشوید.

* روی پریزها را دستمال بکشید.

* داخل یخچال، مایکروویو و توستر را دستمال بکشید. این

وسایل شاید در طول یک هفته چندان کثیف نشوند اما از بین

بردن لکه‌های احتمالی در صورت برجای ماندن آنها دشوار

است.

* کف زمین و فرش‌ها را جارو برقی بزنید و در صورت نیاز

زمین را تی بکشید.

نظافت آشپزخانه در هر فصل

* داخل فریزر را خالی و تمیز کنید.

* داخل کابینت‌هایی را که وسایل دم دستی‌تان قرار دارند، تمیز کنید.

* هواکش بالای گاز را تمیز کنید.

* دیوار و کاشی آشپزخانه را با دستمال آغشته به سرکه سفید از رسوبات احتمالی پاک کنید.

نکاتی برای صرفه‌جویی در زمان کار در آشپزخانه

* در آشپزخانه یک فضای کوچک و در دسترس که مانند کابینت نیاز به باز و بسته کردن نداشته باشد، برای وسایل پر مصرف مانند لیوان، فنجان و بشقاب اختصاص دهید.

* هنگام کار در آشپزخانه، یک سطل کوچک روی کابینت قرار دهید و آشغال‌های مازاد کارتان را درون آن بریزید. در پایان کار، محتویات این سطل را درون سطل اصلی زباله بریزید.

[[سعیده یراقی]]

در خدمت بهلول

☺ روزی یکی از دوستان بهلول گفت: «ای بهلول! اگر من انگور بخورم، آیا حرام است؟» بهلول گفت: «نه.» پرسید: «اگر بعد از خوردن انگور، زیر آفتاب دراز بکشم، آیا حرام است؟» بهلول گفت: «نه.» پرسید: «پس چگونه است که اگر انگور را در خمرهای بگذاریم و آن را زیر نور آفتاب قرار دهیم و بعد از مدتی آن را بنوشیم، حرام می‌شود؟» بهلول گفت: «نگاه کن! من مقداری آب به صورت تو می‌پاشم. آیا دردت می‌آید؟» گفت: «نه.» بهلول گفت: «حالا مقداری خاک نرم بر گونه‌ات می‌پاشم، آیا دردت می‌آید؟» گفت: «نه.» سپس بهلول خاک و آب را با هم مخلوط کرد و گلوله‌ای گلی ساخت و آن را محکم بر پیشانی مرد زد. مرد فریاد کشید و گفت: «سرم شکست.» بهلول با تعجب گفت: «چرا؟ من که کاری نکردم. این گلوله همان مخلوط آب و خاک است و تو نباید احساس درد کنی اما من سرت را شکستم تا تو دیگر جرأت نکنی احکام خدا را بشکنی.»

☺ روزی هارون الرشید از بهلول پرسید: «ای بهلول بگو بینم نزد تو دوست‌ترین مردم چه کسی است؟» بهلول پاسخ داد:

«همان کسی که شکم مرا سیر کند، دوست‌ترین مردم نزد من است!» هارون‌الرشید گفت: «اگر من شکم تو را سیر کنم، مرا دوست داری؟» بهلول با خنده پاسخ داد: «دوستی به نسیه و اما و اگر نمی‌شود!»

😊 هارون‌الرشید به همراه میهمانانش عیسی‌بن‌جعفر برمکی و مادر جعفر برمکی در قصر نشسته بود و حوصله‌اش سر رفته بود. از سربازان خواست بهلول را بیاورند تا آنها را بخنداند. سربازان رفتند و بهلول را از میان کودکان شهر گرفتند و نزد خلیفه آوردند. هارون‌الرشید به بهلول امر کرد: «چند دیوانه را نام ببر.» بهلول گفت: «اولین دیوانه خودم هستم.» بعد با اشاره دست به سمت مادر جعفر برمکی گفت: «این دومین دیوانه است.» عیسی با حالتی عصبی فریاد زد: «وای بر تو! به مادر من چنین حرفی می‌زنی؟!» بهلول خندید و گفت: «صاحب عربده سومین دیوانه است.» هارون از کوره در رفت و فریاد زد: «این دیوانه را از قصر بیرون کنید، آبروی‌مان را برد.» بهلول در حالی که روی زمین کشیده می‌شد گفت: «تو هم چهارمین هستی هارون!»



Reg. No. 155N 1735-3658

ماہنامہ ویژه ناپنیان و کم بینان
 صاحب الطوار و مدیر مسئول : سرین اعلیٰ
 ویراستار: سیدہ زہرا آفریں
 ترجمہ کنندہ: رفیع رفیعہ - سرین یوسف فرزدادی
 ششماہی: ۱۷۷۵۳۳۸ - ۱۷۷۵۳۳۹ - ۱۷۷۵۳۴۰ - ۱۷۷۵۳۴۱ - ۱۷۷۵۳۴۲ - ۱۷۷۵۳۴۳