

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



● شماره ۱۵۲

● تیر ۹۶

● شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانی و کم بیناییان در خاورمیانه

با دل‌های گرم بخوانید

- عبرت از گذشتگان ۲
- فضیلت سوره ضحی ۴
- بر دل می‌نشیند ۵
- در محضر استاد ۷
- زمزمه مرغ سحر ۸
- در جست‌وجوی خدا ۱۰
- زبان بدن ۱۲
- یک لیوان شیر ۱۵
- حال را دریاب ۱۶
- بطری ۱۷
- سبزه‌زار آرامش ۱۸
- نگران نباش ۲۰
- پزشک حاضر جواب ۲۱
- غذای منجمد ۲۲
- بزرگ‌ترها و کوچک‌ترها ۲۴
- سلام ایلام ۲۶
- ابزارهای جادویی ۲۸
- یک کاسه ماست خنک ۲۹
- ناگفته‌های سفری ۳۱
- آموزه‌های بهلولی ۳۳

عبرت از گذشتگان

گرچه طی یکی دو دهه اخیر، گردشگری به عنوان یک صنعت مهم در کشور ما مطرح شده اما بیش از ۱۴ قرن پیش خداوند بارها در آیات متعددی از قرآن کریم، بر لزوم سفر در مناطق مختلف کره زمین تأکید و هدف اصلی از سفر را عبرت گرفتن از زندگی گذشتگان معرفی کرده است. عبرت از زندگی پیشینیان، آینه‌ای شفاف پیش روی ما برای انتخاب بهترین شیوه زندگی و بهره بردن از نعمت‌های الهی قرار می‌دهد.

هنگامی که با افراد پرسفر و علاقه‌مند به گردشگری هم صحبت می‌شویم، می‌توانیم میزان بالای بهره‌مندی آنان از درس‌های عبرت حیات پیشینیان را به خوبی درک کنیم. وقتی افراد پرسفر از تجربیات سفرهای خود سخن می‌گویند، احساس می‌کنیم یک راهنمای آگاه و متخصص گردشگری در کنار ما است و حتی اگر نتوانیم به مکانی که ایشان سفر کرده‌اند برویم، می‌توانیم اطلاعات بسیار مفیدی از نحوه زندگی مردم و آداب و سنن رایج در آن منطقه کسب کنیم.

این در حالی است که برخی افراد هدف‌شان از سفر فقط و

فقط تفریح و گذران وقت است. بعضی از این گونه گردشگران حتی اگر سفرهای متعددی داشته باشند، هنگام سخن گفتن از تجربیات خود، مطالبی را بیان می کنند که حاوی نکات آموزنده ای برای دیگران نیست و دانستن یا ندانستن آن هیچ تأثیری در ذهن سایرین ندارد.

یکی از دوستان نابینا می گفت همواره تلاش می کند با گردشگرانی همکلام شود که سفرهای هدفمند و با برنامه انجام می دهند زیرا این گونه افراد معمولاً دست به سفرهای تکراری نمی زنند و از هر فرصت کوتاهی برای کشف رازهای مکان های مختلفی استفاده می کنند که کمتر مورد توجه مردم قرار گرفته و بکر و دست نخورده باقی مانده اند. با توجه به تلاش نابینایان برای افزایش اطلاعات عمومی خود با استفاده از همه ابزارهای موجود، من هم با دیدگاه این دوست نابینا موافق هستم و شما عزیزان را به انجام سفرهای هدفمند، با برنامه و غیر تکراری دعوت می کنم زیرا به دلیل مشکلات متعدد نابینایان برای حضور فیزیکی در طبیعت، امکان سفر برای آنان کمتر از دیگران فراهم می شود پس باید هر فرصتی را برای کسب دانش و تجربه

غنیمت شمرد که البته بسیاری از نابینایان در این زمینه صاحب تجربه هستند.

[[سپیدار]]

فضیلت سوره ضحی

سوره ضحی، نود و سومین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۱۱ آیه است.

رسول خدا (ص) فرمودند: «هر کس سوره ضحی را قرائت نماید، از جمله کسانی است که خداوند از او راضی است و رسول خدا از او شفاعت می کند و به تعداد همه یتیم ها و مستمندان، خداوند ده حسنه به او عطا می کند.»

همچنین ایشان فرمودند: «هر کس در شب بیست و سوم ماه رجب، دو رکعت نماز بخواند و در هر رکعت پس از حمد، پنج مرتبه سوره ضحی را بخواند، خداوند به تعداد حروف این سوره و به تعداد کافران، در بهشت به او درجه می دهد. همچنین ثواب هفتاد حج، ثواب کسانی که در هزار تشیع جنازه شرکت کرده، کسی که هزار مریض را عیادت کرده و کسی که هزار حاجت مسلمانان را بر آورده است به او داده می شود.»

امام صادق (ع) در فضیلت این سوره مبارکه فرمودند: «هر کس سوره ضحی را زیاد بخواند، چیزی در حضورش نیست مگر اینکه به نفع او شهادت می دهد حتی مو، پوست، گوشت و استخوانش. خداوند پس از این شهادت ها می گوید: شهادت شما را برای این بنده ام پذیرفتم. او را به بهشت ببرید تا هرچه دوست دارد، به او عطا شود و بهشت گوارایش باد.»

بر دل می نشیند

*** اگر راست بگوئید، قسمتی از گذشته شما می شود ولی اگر دروغ بگوئید، آینده شما تحت تأثیر آن قرار می گیرد.**

*** افراد بزرگ، شرایط را خلق می کنند ولی انسان های کوچک، از آن تبعیت می کنند.**

*** خوشبختی در این است که حدود همه چیز را بشناسیم و به آن احترام بگذاریم.**

*** تلاش برای تغییر دادن افراد، آب در هاون کوبیدن است مگر اینکه خودشان بخواهند تغییر کنند. دسترسی به خویش آسان تر است تا دسترسی به دیگران. باید از خود شروع کرد.**

*** ما مالک فرزند، خانواده، همسر یا دوست نیستیم! هر کدام از آنها یک هویت مستقل دارند. به این هویت احترام بگذاریم و با شعار «من تو را دوست دارم و صلاح تو را می‌دانم»، دست به کنترل دیگران نزنیم.**

*** توقع خود را از دیگران قطع کنید! آن وقت متوجه می‌شوید که خودتان چه نیروها و قابلیت‌هایی دارید.**

*** بعضی افراد گویی فقط از شنیدن دروغ بیزارند ولی با گفتنش مشکلی ندارند.**

*** فرصت زندگی کم است! بزرگوارتر از آن باش که برنجی و نجیب‌تر از آن باش که برنجانی!**

*** یکی گفت: «چه دنیای بدی! حتی شاخه‌های گل هم خار دارند.» دیگری گفت: «چه دنیای زیبایی! حتی شاخه‌های پر خار هم گل دارند!» عظمت در نگاه است، نه در چیزی که می‌نگریم!**

*** هرگز کسی را قضاوت نکنید زیرا در نهایت، روزی شما در موقعیت آن شخص قرار می‌گیرید تا درد او را بفهمید!**

*** هر روز سپاسگزارم برای شب‌هایی که به صبح می‌رسند،**

دوستانی که بخشی از خانواده می‌شوند، رؤیاهایی که محقق می‌شوند و علاقه‌هایی که به عشق تبدیل می‌شوند.
«گردآوری: ایران پرنده»

در محضر استاد

کهن‌ترین کتاب چشم‌پزشکی جهان اسلام به ابو زکریا پزشک برجسته دانشگاه جندی‌شاپور در عصر عباسی تعلق دارد. او از جمله افرادی بود که با تشریح میمون، در صدد شناسایی نحوه کارکرد بدن بودند. ابو زکریا به بیان سخنان کنایه آمیز و بدخلقی مشهور بود و رعایت هیچ کس را نمی‌کرد.

روزی ابو زکریا یکی از شاگردان را که با سؤال‌هایش باعث کلافگی او شده بود، از کلاس بیرون انداخت و گفت بهتر است به دنبال حرفه اجدادی خود یعنی صراف‌ی بروی. شاگرد رنجیده که حنیف بن اسحاق نام داشت، با کوشش بیشتری به تحصیل ادامه داد و ظرف مدت کوتاهی به یکی از معروف‌ترین مترجمان و مدرسان زمان تبدیل شد. ابو زکریا بدون آنکه احساس حقارت کند، در محضر درس او حاضر می‌شد.

«ناهیید قادری نسب»

زمزمه مرغ سحر

**ایهاالناس، جهان جای تن آسانی نیست
مرد دانا، به جهان داشتن ارزانی نیست
خفتگان را چه خبر زمزمه مرغ سحر؟
حیوان را خبر از عالم انسانی نیست
داروی تربیت از پیر طریقت بستان
کادمی را بتر از علت نادانی نیست
روی اگر چند پری چهره و زیبا باشد
نتوان دید در آینه که نورانی نیست
شب مردان خدا روز جهان افروز است
روشان را به حقیقت، شب ظلمانی نیست
پنجه دیو به بازوی ریاضت بشکن
کاین به سرپنجگی ظاهر جسمانی نیست
طاعت آن نیست که بر خاک نهی پیشانی
صدق پیش آر که اخلاص به پیشانی نیست
حذر از پیروی نفس که در راه خدای،
مردم افکن تر ازین غول بیابانی نیست**

عالم و عابد و صوفی همه طفلان رهند
مرد اگر هست به جز عالم ربانی نیست
با تو ترسم نکند شاهد روحانی روی
کالتماس تو به جز راحت نفسانی نیست
خانه پر گندم و یک جو نفرستاده به گور
برگ مرگت چو غم برگ زمستانی نیست
ببری مال مسلمان و چو مالت ببرند
بانگ و فریاد بر آری که مسلمانی نیست
آن کس از دزد بترسد که متاعی دارد
عارفان جمع بکردند و پریشانی نیست
یک نصیحت ز سر صدق، جهانی ارزد
مشنوار در سخنم فایده دو جهانی نیست
حاصل عمر تلف کرده و ایام به لغو
گذرانیده به جز حیف و پشیمانی نیست
سعدیا گرچه سخندان و مصالح گویی
به عمل کار بر آید به سخندانی نیست

در جست‌وجوی خدا

کوله پشتی‌اش را برداشت و رفت که دنبال خدا بگردد. با خود گفت: «تا کوله‌ام از خدا پر نشود، برنخواهم گشت.» نهالی رنجور و کوچک کنار راه قرار گرفته بود. مسافر با خنده رو به نهال گفت: «چه تلخ است کنار جاده بودن و نرفتن!» نهال زیر لب گفت: «ولی تلخ‌تر آن است که بروی و بی‌رهاورد برگردی. کاش می‌دانستی آنچه در جست‌وجوی آنی، همین‌جاست!»

مسافر رفت و گفت: «یک نهال از راه چه می‌داند، پاهایش در گل است و هیچ‌گاه لذت جست‌وجو را نمی‌فهمد.» او نشنید که نهال گفت: «اما من جست‌وجو را از خودم آغاز کرده‌ام و سفرم را کسی نمی‌بیند مگر آنکه باید ببیند.» مسافر رفت و هزار سال پر پیچ‌وخم و پر فراز و نشیب گذشت. او رنجور و ناامید باز گشت. خدا را نیافته و غرورش را گم کرده بود. به ابتدای جاده رسید، جاده‌ای که سفرش را از آنجا آغاز کرده بود. درختی هزار ساله، بالا بلند و سبز کنار جاده بود. زیر سایه‌اش نشست تا کمی بیاساید. او درخت را به یاد نیاورد اما درخت او را خوب

می‌شناخت.

درخت گفت: «سلام مسافر، در کوله‌ات چه داری، مرا هم میهمان کن.» مسافر گفت: «بالا بلند تنومند! شرمنده‌ام، کوله‌ام خالی است و هیچ چیز ندارم.» درخت گفت: «چه خوب، وقتی هیچ چیز نداری، همه چیز داری اما آن روز که می‌رفتی، در کوله‌ات همه چیز داشتی که غرور، کمترینش بود! جاده آن را از تو گرفت. حالا در کوله جا برای خدا هست.»

آن‌گاه قدری از حقیقت را در کوله مسافر ریخت. دست‌های مسافر از آگاهی پر شد و چشم‌هایش از حیرت درخشید و گفت: «هزار سال رفتم و پیدا نکردم و تو نرفتی و این همه یافتی!» درخت گفت: «زیرا تو در جاده رفتی و من در خودم. پیمودن خود، دشوارتر از پیمودن جاده‌هاست.»

«آن‌کس که خود را شناخت، به تحقیق که خدا را شناخته است. امام علی (ع)»

**تویی آینه و او آینه آرا
تویی پوشیده و او آشکارا**

[[صابر قاسمی]]

زبان بدن

زبان بدن نوعی ابزار ارتباطی قدرتمند است که با استفاده از آن می‌توان بخشی از مکنونات قلبی را که با زبان بیان نمی‌شود، به سایرین منتقل کرد یا دیگران را تحت تأثیر قرار داد و آنان را به انجام کاری متقاعد کرد. آشنایی با زبان بدن به شما کمک می‌کند مسائلی همچون جذابیت، حقیقت، اعتماد به نفس و شرم را در طرف مقابل خود تشخیص دهید. شما با دقت در حرکات طرف مقابل می‌توانید به حقایق زیادی در باره او دست پیدا کنید. همه ما به شکل آگاهانه یا ناخودآگاه از زبان بدن استفاده می‌کنیم پس بهتر است کمی با زبان بدن آشنا شویم.

۱- تماس چشمی: اجتناب از نگاه کردن به چشمان دیگران یا تغییر ناگهانی مسیر نگاه، حکایت از پنهان کاری یا دروغگویی دارد. در ضمن می‌تواند نشانه شرم یا نداشتن اعتماد به نفس باشد.

۲- لبخند زدن: لبخند زدن می‌تواند نشانه اعتماد به نفس،

دوستی و رفتار مثبت باشد و این حس را منتقل می‌کند که مردم، در کنار شما بودن را دوست دارند. از سوی دیگر، مفهوم لبخند تصنعی یا لبخند همراه با دستپاچگی کاملاً ضد مفهوم ذکر شده است.

۳- کم توجهی: میزان توجه فرد معمولاً شخصیت او را مشخص می‌کند. به عنوان مثال، اگر کسی به سرعت تمرکز خود را از دست بدهد و به صحبت‌های شما توجه نکند، شاید بی‌حوصله و بی‌اعتنا است.

۴- تکان دادن سر: بسیاری از افراد گاهی ناآگاهانه سر خود را تکان می‌دهند تا موافقت یا مخالفت خود را با مسئله‌ای نشان دهند. شما می‌توانید با بالا و پایین بردن سر، موافقت خود را اعلام کنید یا هنگام مخالفت، سر خود را به چپ و راست تکان دهید.

۵- لمس کردن دست طرف مقابل در طول صحبت در صورتی که به طور صحیحی انجام شود، می‌تواند حامل پیام روشنی باشد. به عنوان مثال، این کار می‌تواند نشانه علاقه، آرام کردن یا اطمینان دادن به او تلقی شود. البته این امر هنگام صحبت با

جنس مخالف به هیچ وجه مجاز نیست.

۶- دست به سینه بودن: این امر می‌تواند حالت تدافعی یا نشانه پایان مکالمه باشد. اگر دست به سینه باشید و پاهایتان روی هم قرار داشته باشد، سدی میان شما و دیگران ایجاد می‌شود.

۷- قرار دادن دست روی کمر: این حرکت آمادگی برای واکنش و حتی پرخاشگری را نشان می‌دهد و چندان دوستانه نیست. معمولاً نوجوانان برای نشان دادن مخالفت، از این حرکت استفاده می‌کنند.

۸- دست دادن: دست دادن، معانی زیادی دارد. غالباً دست دادن افرادی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند محکم است، برعکس افراد دستپاچه و خجالتی و کسانی که احساس ناامنی می‌کنند. در ضمن، مراقب کسانی باشید که با محکم فشردن دست‌هایتان، قصد ترساندن شما را دارند.

۹- نشستن با پاهای روی هم یا جدا از هم: مردم معمولاً هنگام نشستن، پاهای خود را روی هم می‌اندازند و با یکی از پاها به

آرامی ضربه می‌زنند. این کار نشانه ملال یا ناشکیبایی است در حالی که نشستن با پاهای جدا از هم آرامش را تداعی می‌کند. «کانون صنفی پرستاران بازنشسته»

یک لیوان شیر

روزی پسر تهیدستی که به سختی و با دستفروشی هزینه تحصیلش را فراهم می‌کرد، به شدت گرسنه بود و پولی هم نداشت، زنگ خانه‌ای را زد. وقتی دختر کوچولو در را باز کرد، پسر دستپاچه شد و به جای غذا یک لیوان آب خواست. دخترک احساس کرد او خیلی گرسنه است پس برایش یک لیوان شیر آورد. پسر شیر را سر کشید و آهسته گفت: «بخشید، پولی ندارم که بدهم.» دختر با تعجب گفت: «پول؟ مادرمان به ما یاد داده خوب بودن، وظیفه ماست و نباید در برابر خوبی، چیزی دریافت کنیم.» پسر بچه که هاروارد کلی نام داشت، از دختر تشکر کرد و پس از ترک آن محل، نه تنها از نظر جسمی خود را قوی‌تر از گذشته حس می‌کرد بلکه عشقش به انسان‌ها و نیکوکاران هم بیشتر شده بود.

سال‌ها بعد وقتی زن جوانی به بیماری مهلکی گرفتار شده بود و پزشکان قادر به درمانش نبودند، او را به بیمارستان تخصصی مجهزی منتقل کردند و دکتر هاروارد کلی را برای مشاوره درباره این بیمار فرا خواندند. وقتی دکتر کلی نام شهری را که زن جوان از آنجا آمده بود شنید، چشمانش برق عجیبی زد و بیمار را شناخت، همان دختر کوچولوی مهربان سال‌ها قبل.

دکتر کلی با تلاش بسیار موفق شد زن جوان را درمان کند. روز ترخیص، زن با نگرانی به صورت حساب بیمارستان نگاه کرد. مطمئن بود از پس پرداخت هزینه‌های درمان بر نمی‌آید اما روی صورت حساب نوشته شده بود: «همه مخارج بیمارستان قبلاً با یک لیوان شیر پرداخت شده است. خوب بودن، وظیفه ماست! دکتر هاروارد کلی.»

[[ناهیید شیخ‌پور]]

حال را دریاب

همیشه از گرما می‌نالیم، از سرما فرار می‌کنیم، در جمع از شلوغی کلافه می‌شویم و در خلوت، از تنهایی بغض می‌کنیم!

تمام هفته منتظر رسیدن روز تعطیل هستیم و آخر هفته هم تقصیر بی حوصلگی خود را به گردن غروب جمعه می‌اندازیم! همیشه در انتظار به پایان رسیدن روزهایی هستیم که بهترین لحظات زندگی‌مان هستند. در مدرسه، دانشگاه، محل کار و حتی در سفر همواره به مقصد می‌اندیشیم بدون اینکه از لحظات حال لذت ببریم و غافلیم از اینکه زندگی همان لحظاتی بود که می‌خواستیم سریع‌تر بگذرد. لذت بردن را یاد نگرفته‌ایم و به دنبال خوشبختی در بیرون ذهن‌مان می‌گردیم.

بطری

یک روز صبح که همراه دوستم در مسیری کوهستانی قدم می‌زدیم، چیزی را دیدیم که در افق می‌درخشید. با اینکه قصد داشتیم به دره برویم اما مسیرمان را عوض کردیم تا ببینیم آن شئی درخشان چیست؟ یک ساعت زیر آفتابی که داغ‌تر می‌شد، راه رفتیم و هنگامی که به آن رسیدیم، معلوم شد چیست! یک بطری خالی که شاید از چند سال پیش در آنجا افتاده و گرد و غبار در درونش متبلور شده بود. از آنجا که هوا بسیار

گرم‌تر از یک ساعت قبل شده بود، تصمیم گرفتیم باز گردیم.
هنگام بازگشت، فکر کردم در زندگی‌مان چند بار به دلیل
درخشش کاذب اهداف کوچک، از رسیدن به اهداف اصلی خود
باز مانده‌ایم؟! هیچ چیز مثل خونسردی و تحت هر شرایطی
تغییر نکردن، نمی‌تواند باعث برتری شخص نسبت به دیگران
شود.

«امیررضا آرمیون»

سبزه‌زار آرامش

لحظه‌ها را غنیمت بشمارید اگر ذهنتان را روی کاری
متمرکز کنید، آن کار هر قدر هم بی اهمیت باشد، متوجه
می‌شوید زمان به سرعت سپری می‌شود و شما از تلاش‌تان
احساس رضایت می‌کنید. همیشه در مسیری گام بردارید که به
آرامش منتهی می‌شود.

به علائم عصبی توجه کنید اگر به علامت‌های بروز فشارهای
عصبی آگاه باشید، راحت می‌توانید بروز و افزایش آنها را
کنترل کنید. به دنبال علائم خاص بگردید! برای مثال، وقتی
یکباره سرعت سخن گفتن شما افزایش می‌یابد یا وقتی تندتند

نفس می کشید، اینها علائمی هستند که نشان می دهند به آرامش نیاز دارید و باید به آن فکر کنید.

بوها را دست کم نگیرید بعضی بوها، ماده «سروتونین» را که یک انتقال دهنده عصبی آرام بخش در مغز است، تولید می کنند. از مؤثرترین بوها، بوی اسطوخودوس و بابونه است.

در محیط کار خود گل و گیاه بگذارید یک یا چند گلستان زیبا در اتاق کار، راهی طبیعی برای مقابله با عوارض دستگاه های الکترونیکی مانند فتوکپی و نور مانیتور است.

خود را قد بلند فرض کنید ابتدا فرض کنید، قدتان به قدری کوتاه است که فقط چند سانتیمتر از زمین فاصله دارید. بعد احساس کنید که در حال رشد هستید و کم کم قد می کشید. با این کار یک حس سبکی، تمام بدنتان را فرا می گیرد.

از وقتتان استفاده کنید بر خلاف تصوراتان، برای هر کاری که بخواهید انجام دهید، وقت کافی دارید پس سعی کنید با فکری آسوده از لحظه لحظه وقتتان به خوبی استفاده کنید.

[[سپیده خلیلی]]

نگران نباش

دیروقت بود اما خواب به چشمان مرد نیامده بود زیرا دغدغه فکری داشت و نگران اتفاقات روز بعد بود. زن که نگرانی شوهرش را حس کرده بود، دلیل بی خوابی او را جویا شد. مرد گفت: «فردا باید قسط خانه را بدهم. به اندازه کافی پول در حسابم نیست. نمی دانم رئیس بانک چه برخوردی می کند؟ آیا فقط مهلت بازپرداخت را به من یادآور می شود یا اینکه موضوع را به صورت قانونی پیگیری می کند؟ امیدوارم چند روز فرصت بدهد تا بتوانم قسط این ماه را بدهم؟»

زن به فکر فرو رفت و بعد از لحظاتی گفت: «ببینم، رئیس بانک، همان همسایه روبه روی ما نیست؟» مرد جواب داد: «بله، چطور مگه؟» زن بدون درنگ گوشی تلفن را برداشت، شماره رئیس بانک را گرفت و گفت: «ما یکی از مشتری های بانک هستیم و برای خانه مان از آنجا وام گرفته ایم. فردا موعد بازپرداخت ماهانه وام خانه است اما پول کافی برای این کار نداریم. شب بخیر!» سپس گوشی را گذاشت و به شوهرش گفت:

«با رئیس بانک صحبت کردم و به او گفتم که فردا نمی‌توانیم قسط خانه را بدهیم. حسابی نگران‌ش کردم. حالا می‌توانی بدون نگرانی بخوابی!»

اصل موفقیت در بیشتر مواقع عادت ما این است که از گاه، کوه بسازیم. عادت کرده‌ایم که بی جهت نگران شویم و در باره پیامد اتفاقاتی که ممکن است با آنها رو به‌رو شویم، پیش‌بینی‌های مختلفی بکنیم. توصیه می‌شود خونسرد باشید و زمانی که مشکلات بروز کردند، با آنها بجنگید. از طرف دیگر، بی‌خیال نباشید زیرا ممکن است مشکل‌تان بیشتر و بیشتر شود و سرانجام روزی برسد که ببینید در مشکل فرو رفته‌اید. نگران موضوعات کم اهمیت نباشید زیرا واقعاً کم اهمیت هستند.

«مرجان توکلی»

پزشک حاضر جواب

بیسمارک، صدراعظم معروف آلمان، دچار یک بیماری مزمن شده بود. پزشکی را به بالین او آوردند که پس از معاینه طولانی، بیماری بیسمارک را خطرناک تشخیص داد. هنگامی که بیسمارک از نتیجه معاینه پزشک خبردار شد، با تعجب گفت:

«به نظرم تو برای تشخیص بیماری افراد، باید خیلی آدم کشته باشی.» پزشک با خونسردی پاسخ داد: «ولی مطمئن باشید به اندازه شما برای رسیدن به این مقام، آدم نکشته‌ام.»
[[محمود برآبادی]]

غذای منجمد

چرا غذای منجمد، سالم باقی می‌ماند؟ غذای منجمد را می‌توان به مدت طولانی نگهداری کرد زیرا منجمد کردن آب داخل غذا، روی باکتری‌هایی که غذا را فاسد می‌کنند، اثر می‌گذارد و آنها را غیر فعال می‌کند. باکتری‌ها موجودات ذره‌بینی هستند که در همه‌جا، در هوا، آب و خاک یافت می‌شوند و مانند تمام موجودات زنده برای رشد خود به آب نیاز دارند. هر جا ماده زنده وجود داشته باشد، باکتری‌ها در آنجا شروع به فعالیت می‌کنند. بعضی از آنها می‌توانند موجب بروز بیماری شوند و برخی دیگر بی‌ضرر و گاهی حتی مفیدند اما فعالیت باکتری‌ها موجب فساد غذا می‌شود.

کشفیات جدید این امکان را فراهم کرده است تا حرارت زیر صفر از طریق سرد کردن هوا تا درجه تقریبی منفی ۳۰۰ درجه

سانتیگراد به کمک متر اکم کردن و عبور آن به داخل حفره‌هایی با فشار کم از میان لوله‌های باریک ایجاد شود. حاصل این عمل، انبساطی شدید و ناگهانی است که موجب می‌شود هوا با شدت سرد شود. در یخچال‌های خانگی، گاز فریون منفی ۱۲ به جای هوا به کار برده می‌شود که دمایی به مراتب مؤثرتر ایجاد می‌کند. دما در قسمت منجمد کننده یخچال خانگی به‌طور تقریبی حدود منفی ۴۰ درجه سانتیگراد یا منفی ۲۵ درجه فارنهایت است و هنگام انجماد شدید، منفی ۱۵ درجه سانتیگراد یا ۵ درجه فارنهایت است.

محافظت و نگهداری غذا به دوران باستان برمی‌گردد. قرن‌ها از روش نمک‌سود کردن و دود دادن ماهی و گوشت استفاده می‌شده است. روش دیگری که مدت‌ها استفاده می‌شد، تغییر شکل مواد بود. به‌عنوان مثال، تبدیل شیر به کره و پنیر و تبدیل انگور به سرکه. روش رایج کنونی برای محافظت غذا، کنسرو کردن آن در قوطی‌های فلزی است که از گرما برای کشتن باکتری‌ها و جدا کردن آن از مواد غذایی استفاده می‌شود.

حدود ۷۵ تا ۹۰ درصد غذای تازه، آب است. وقتی آب از مواد غذایی جدا شود، در هزینه‌های بسته‌بندی، نگهداری و حمل و نقل آن صرفه جویی می‌شود. گوجه‌فرنگی، شیر، تخم‌مرغ و قهوه از موادی هستند که امروزه به‌صورت پودر فروخته می‌شوند و برای استفاده فقط باید به آنها آب افزود.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

بزرگ‌ترها و کوچک‌ترها

با بزرگ‌ترها چگونه برخورد کنیم؟ با بزرگ‌ترها با نهایت ادب و احترام رو به‌رو شوید. وقتی آنان وارد می‌شوند و یا شما به آنها معرفی می‌شوید، با احترام از جای خود بلند شوید و تا زمانی که آنان ننشسته‌اند، شما هم ننشینید. زمانی که بزرگ‌تری در حال صحبت کردن است، به حرف‌های او گوش دهید. اگر خاطره یا اتفاقی را تعریف می‌کند، تا آخر صحبت او ساکت باشید و گوش کنید و یک مرتبه صحبت او را قطع نکنید. اگر موضوع یا داستان و حکایتی را که تعریف می‌کند، شنیده‌اید، سخن او را قطع و آن را برای حاضران بازگو نکنید و اگر خنده‌دار است، زودتر از دیگران شروع به خنده نکنید.

کمی صبر کنید تا حکایت تمام شود، سپس همراه بقیه ابراز احساسات کنید. به عقاید بزرگ‌ترها احترام بگذارید و اجازه دهید بعضی امور به سلیقه خود آنها انجام شود. در انجام کارها کمک‌شان کنید اما به گونه‌ای که موجب رنجش آنان نشود. یکی از رفتارهای نادرست جوانان در برخورد با بزرگ‌ترها این است که دائم تکرار می‌کنند نسل شما، نسل قدیمی است و جوانان امروز را درک نمی‌کنید. تا حد امکان در تصمیم‌گیری‌های دسته جمعی، نظر آنان را جویا شوید و طوری رفتار نکنید که آنان احساس کنند موجودی زاید و سربار شده‌اند.

رفتار با کودکان کودکان دارای روحی حساس و بسیار زودرنج هستند. سعی کنید رفتار شما روح لطیف آنها را نیازارد. اگر در رفتار آنها اشتباهی دیدید، آنان را سرزنش نکنید. بهتر است دوستانه و با زبانی ملایم آنها را راهنمایی کنید و گاهی در صدد تشویق آنها بر آیید. بین بچه‌ها تفاوت نگذارید زیرا حس حسادت و گاهی کینه نسبت به خواهر و برادر در آنها

به وجود می آید.

«مضین حاجیان»

سلام ایلام

غار زینه گان غار شگفت انگیز زینه گان در پنج کیلومتری جنوب شرقی صالح آباد و در ۵۲ کیلومتری شهر ایلام قرار دارد. این غار روباز بیش از یک کیلومتر طول دارد و دارای آب فراوان و آبریزهای طبیعی زیبا است. هوای داخل غار بسیار سرد است و به همین دلیل، آن را «غار بهشت» می نامند. سرخس، جلبک، گل و گیاهان خودروی داخل غار و رنگ سنگ ها و پیچ و خم های غار بر جذابیت های آن می افزایند.

پارک جنگلی چغاسبز این پارک به بزرگراه امام حسین و فرودگاه ایلام منتهی می شود و از مکان های زیبای ایلام است که با داشتن شرایط طبیعی برای گذراندن اوقات فراغت بسیار مناسب است. درختان بلوط، پسته، کاج، زالزالک، اقاقیا، گردو و بادام کوهی، این پارک را به جنگلی انبوه تبدیل کرده اند. در مجاورت این پارک جنگلی، نمایشگاه های دائمی و یک شهر بازی وجود دارد.

تنگه بهرام چوبین این گردنه که شکارگاه ییلاقی بهرام بوده، در ۱۲ کیلومتری جنوب شرقی دره شهر و در مسیر دره شهر به پل دختر قرار دارد. این تنگه در واقع بقایای بناهای قلوه سنگی و ملات گچ دوره ساسانی است. وجود آبشارهایی که در دل سنگ‌ها تراشیده شده‌اند، بر ارزش تاریخی این مجموعه می‌افزاید. آثار دست‌ساز درون این صخره‌ها و سد دهانه آن با منظره طبیعی تنگه، چشم‌اندازی زیبا ایجاد کرده است.

پل گاومیشان پل زیبای گاومیشان روی رودخانه «سیمره» دره شهر ساخته شده است. مردم منطقه اعتقاد دارند یک گاومیش نر جفت خود را گم کرده و به دنبال او تمام دره‌ها را گشته است و سرانجام جفتش را در غاری در این منطقه پیدا کرده است. از آن پس، این منطقه را گاومیشو نامیدند. بقایای اولیه پل مربوط به دوره ساسانی است. تعمیرات نمای فعلی پل نشانگر مرمت آن در دوره اتابکان است.

این پل از پنج چشمه بزرگ تشکیل شده بود اما اکنون فقط یک چشمه آن سالم مانده است. پل گاومیشان بسیار پیچیده و

فنی ساخته شده است. پایه‌های اصلی پل، مدّور و قَطّور و از سنگ‌های بزرگ مکعبی هستند. مصالح اصلی پل، سنگ و ملات گچ است و در سقف طاق‌ها از آجر استفاده شده است. به دلیل وجود پله‌ها در میان دالان ستون میانی و راهروهای داخلی می‌توان گفت این پل فقط یک پل ارتباطی نبوده و از آن به عنوان سرپناه استفاده می‌کرده‌اند. راولینسون در سفرنامه خود می‌نویسد: «این پل از بهترین پل‌های ایران است.»
[[جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری]]

ابزارهای جادویی

به تازگی کفشی ساخته شده است که با استفاده از یک رشته حسگر، میزان فشار وارده بر قسمت‌های مختلف پا را اندازه‌گیری می‌کند. سپس با کمک این اطلاعات، تغییر وزن، مرکز جاذبه، نیروی تماس با زمین و ضربه را بررسی می‌کند. به عبارت دیگر، این کفش به دونده کمک می‌کند تا نحوه گام‌ها و نوع برخورد پاهایش با زمین را طوری تنظیم کند که به بدنش صدمه نرسد.

البته از آنجا که حفظ تعادل به تنهایی برای دوندگان مهم نیست، سازندگان این کفش در نظر دارند آن را به گونه‌ای بسازند که به وزنه‌برداران، بازیکنان تنیس، گلف‌بازان و دیگر ورزشکاران، روش‌های مناسب ورزش کردن را پیشنهاد دهد. وقتی این کفش‌ها به اندازه کافی در مورد شخص اطلاعات جمع‌آوری کرد، با استفاده از اپلیکیشن‌های متصل به بدن او تصاویر ویدئویی آموزشی مناسبی به منظور کمک به تنظیم تعادل به او ارائه می‌دهد. این کفش‌ها به صورت بی‌سیم و با استفاده از نوعی باتری فقط هفته‌ای یک بار شارژ می‌شوند.

«ابراهیم کربلایی»

یک کاسه ماست خنک

ماست حاوی ویتامین‌های آ، ب، ب_۲، پ پ و مواد معدنی مانند فسفر، آهن، منگنز، پتاسیم، گوگرد و منیزیم است. ماست دارای اثر ضد بلغم، ضد تورم، ضد فعالیت تومور، تقویت کننده کار قلب، معده، شنوایی و حافظه است. ماست به علت داشتن اسیدلاکتیک، از ناراحتی‌های روده بزرگ جلوگیری می‌کند و

با داشتن مواد مذکور مانع رشد و پیشرفت میکروب‌ها در روده می‌شود و به دلیل داشتن پتاسیم، مواد زاید و مضر بدن از جمله اوره و اسیداوریک را دفع می‌کند. خوردن ماست به همراه کاهو برای مبتلایان به بی‌خوابی سودمند است.

مصرف ماست به خصوص آب روی آن برای مبتلایان به فشارخون، اثر درمانی دارد. به افراد مبتلا به کلسترول خون، توصیه می‌شود از ماست کم چرب استفاده کنند. افرادی که دچار مسمومیت شده‌اند، می‌توانند یک یا دو حبه سیر را در ماست رنده و میل کنند. مصرف ماست با مرزه برای دل‌درد مفید است. خوردن ماست ترش برای مبتلایان به خونریزی بینی مفید است. مصرف ماست به همراه شوید اثر ضد چربی خون دارد. خوردن ماست یا آش ماست برای مبتلایان به قند خون مفید است. برای کمک به افراد چاق توصیه شده یک وعده غذایی روزانه خود را به ماست و زیره اختصاص دهند. مصرف ماست برای مبتلایان به ورم روده، صفرا، سگته مغزی، عفونت روده، تکرر ادرار و گرم‌زدگی مفید است.

مضرات ماست ماست پرچرب برای مبتلایان به کلسترول و فشارخون مضر است و موجب افزایش وزن می‌شود. مصرف ماست ترش موجب ضعف قوای فکری و حافظه می‌شود. زیاده‌روی در مصرف ماست موجب اسیدی شدن خون و افزایش خلط ریه می‌شود و برای مبتلایان به اسیداوریک، نقرس، بواسیر و صرع مضر است. ماست مانده برای افراد دارای معده حساس، سوءهاضمه و نفخ ایجاد می‌کند.

«کاظم کیانی»

ناگفته‌های سفری

محل‌های مناسب برای استراحت در سفر به هیچ‌وجه داخل غارها یا محل‌هایی که می‌تواند محل زندگی حیوانات باشد، نشوید. از اقامت یا استراحت در اطراف آب‌ها، مکان‌های باز، ارتفاعات بلند و مکان‌های خیس و مرطوب پرهیزید. زیر درختان ننشینید، در محل گودی اطراف درخت بنشینید. در صورت امکان در سایه استراحت کنید و کفش‌ها و جوراب‌های خود را در آورید و جوراب‌ها را آویزان کنید. برای نشستن از فوم یا زیر انداز استفاده کنید. سپس پاهایتان را در ارتفاع

۳۰ سانتیمتری از زمین قرار دهید و استراحت کنید. اگر سایه پیدا نکردید و زمین برای نشستن گرم بود و نتوانستید پاهای خود را بلند کنید، کفش‌ها را دریاورید.

گرم شدن در سفرهای طبیعت گردی اگر احساس کردید که گرم شده‌اید، بنشینید و اطراف را بررسی کنید و به شناسایی موقعیت خود پردازید. سعی کنید به یاد آورید از آخرین زمانی که می‌دانستید کجا هستید، چقدر سپری شده است. اگر سفر شما جمعی است، توقف کنید تا دوستان شما یا تیم‌های نجات، شما را پیدا کنند. این در صورتی است که آب و غذا و سرپناه داشته باشید. از سوت، شیپور و در صورت داشتن تفنگ برای درخواست کمک استفاده کنید. بهترین نشانه، آتش است. از آتش دودزا در روز و آتش روشن و نورانی در هنگام شب استفاده کنید. اگر تصمیم به ماندن نگرفتید، مکان خود را علامت‌گذاری کنید و یک یادداشت بگذارید تا دوستان‌تان یا تیم کمک‌رسان بتوانند شما را پیدا کنند. رد پاهای قبلی خود را دنبال کنید تا شاید به یک جای آشنا برسید. سعی نکنید میانبر

بزنید، چون ممکن است بیشتر گیج شوید. اگر ممکن بود بالای یک درخت یا تپه بروید تا نقشه مناسبی برای یافتن راه بریزید. وقتی به جاده رسیدید، همان جا بمانید.

[[سعیده یراقی]]

آموزه‌های بهلولی

😊 بهلول مدتی در بصره بود. روزی به او گفتند: «دیوانه‌های شهر را بشمار.» گفت: «دیوانه‌های شهر آن قدر زیادند که نمی‌شود شمرد. اگر بخواهید عاقلان و خردمندان را برای شما می‌شمارم.»

😊 روزی وزیر هارون، برای مزاح به بهلول گفت: «مبارک است، خلیفه حکومت گرگ‌ها و خوک‌ها را به تو واگذار کرد.» بهلول بی‌درنگ گفت: «خودت حکومت مرا تصدیق کردی. از این به بعد مواظب باش که از اطاعت من سرپیچی نکنی.»

😊 روزی هارون به بهلول پولی داد تا بین فقرا تقسیم کند. بهلول پول را گرفت و چند لحظه بعد به خلیفه بازگرداند. هارون دلیل این کار را پرسید. بهلول گفت: «هرچه فکر کردم از

خلیفه فقیرتر و نیازمندتر نیافتم. به این دلیل که مأموران تو با زور از مردم باج و خراج می‌گیرند و به خزانه تو می‌ریزند.»

☺ روزی هارون از بهلول پند خواست. بهلول پرسید: «اگر در بیابان بی آب بمانی، برای مقدار کمی آب، چه می‌دهی؟»

هارون گفت: «صد دینار طلا.» بهلول گفت: «اگر دارنده آب با پول راضی نشود، چه می‌کنی؟» هارون گفت: «نصف پادشاهی‌ام را می‌دهم.» بهلول گفت: «حال اگر به بیماری حبس ادرار مبتلا شوی و نتوانی دفع آن کنی، چه می‌دهی تا معالجات کنند؟»

هارون گفت: «نصف دیگر پادشاهی‌ام را می‌دهم.» بهلول گفت: «ای خلیفه! این پادشاهی که کمتر از آبی و ادراری ارزش دارد، چگونه تو را مغرور می‌کند. پس بیندیش و با آفریدگان خدا خوش رفتار باش.»

☺ بهلول با کسی به صورت مشارکتی غلامی خرید و هر یک نصف بهای او را دادند. روزی از غلام گناهی سر زد، بهلول خوب گرفت که غلام را بزند. شریک گفت: «چه می‌کنی؟»

بهلول گفت: «سهم خود را می‌زنم.»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International No. 1550-1735-3658

استان ایلام (مرز بین دو استان لرستان و ایلام)، شهرستان دره شهر، شهر دره شهر، پل گاومیش

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/388 Teheran
Fax: +9821 33502466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.boshra.ir

ایرانگردانی: نوبت • چاپ: بهار، تابستان
چاپ: بهار، تابستان، بهار، تابستان، بهار، تابستان
تلفن: ۳۳۱۰۴۴۴۸ / ۳۳۵۱۳۳۳۳
تلفن: ۳۳۱۰۴۴۴۸ / ۳۳۵۱۳۳۳۳
ایرانگردانی: نوبت • چاپ: بهار، تابستان

ماهنامه ویژه دانشجویان و کیم یونانیان
مدیر: دکتر و مدیر مسئول: دکتر علی
ویراستار: سید رضا آری
تألیف: دکتر و مدیر مسئول: دکتر علی
تألیف: دکتر و مدیر مسئول: دکتر علی