

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۱۵۶

آبان ۹۶

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانی و کم بینامیان در خاور میانه

با احترام تقدیم می‌شود

۲.....	چهل عهد وفاداری
۵.....	قدر قرآن
۶.....	داغ چشم‌تر
۷.....	آرامش واقعی
۹.....	خدمت به روان
۱۰.....	ایمان آوردم!
۱۱.....	فرصت بیان بدهند
۱۲.....	شنیدم که ژاپنی‌ها
۱۶.....	تلفن مشکوک
۱۸.....	نردبان موفقیت
۲۰.....	هراس از تغییر
۲۱.....	آداب تلفنی
۲۳.....	معادله نادان
۲۳.....	سفری به ری
۲۵.....	دریا بیشتر از خشکی
۲۷.....	تقویت عضلات کمر
۲۹.....	دوست کدو
۳۱.....	فوت‌های آشپزی
۳۳.....	لبخندنامه

چهل عهد وفاداری

بسیاری از عرفا، تأثیرگذارترین شیوه خودسازی را چهلروز گسستن از خلق و پیوستن به خالق، دوری از دنیا و نزدیکی به آفریدگار می‌دانند. در بسیاری از احادیث و روایات نقل شده از معصومین (ع) نیز بر تأثیر انکارناپذیر تکرار چهل باره برخی رفتارها یا گفتارها برای تثبیت اخلاق حسنه و دوری از رذایل اخلاقی تأکید شده است. چرا راه دور برویم! در بین عموم مردم، این جمله بسیار رایج است که: «انسان چهل‌ساله، به مرحله پختگی رسیده است.»

اما حکایت اربعین حسینی (ع) نیز دنیایی از مفاهیم والا و ارزشمند انسانی و الهی را در خود جمع کرده و دلی پاک، روحی زلال و ایمانی بی غل و غش می‌خواهد تا عمق آنها را درک کند. این واقعیت بر هیچ کس پوشیده نیست که جایگاه پیام‌آور خاتم در تحکیم و ماندگاری مبانی دین اسلام، از همه معصومین بالاتر است و پس از ایشان نیز سردار غدیر و امیر جوانمردی بر قله‌بندگی و اطاعت از فرامین الهی ایستاده است. همه معصومین از بانوی آب و آبرومندی تا ۱۱ شاخه گل علوی بر این امر صحه گذاشته‌اند که شاگرد مکتب علوی هستند و اگر

مجاهدتهای خالصانه صاحب ذوالفقار نبود، پس از پرواز روح خاتم رسولان به دیار باقی، چیزی از اسلام باقی نمی ماند. اما اینکه نه برای او و نه برای پیام آور اسلام هرگز مراسم چهارم گرفته نمی شود و برپایی مراسم اربعین تنها مخصوص سیدشیدان و خون خداست، هر انسان آزاد اندیشی را به تأمل و درنگ وامی دارد.

از سخنان ائمه معصومین می توان به این حقیقت رسید که حسین (ع) یک فرد نبود! او یک خط فکری و یک مکتب تعالی بخش بود! مکتب حق طلبی و آزادی خواهی که برای تحقق همین دو هدف، نه تنها سر بلکه پسر داد! نه تنها جان بلکه برادر عزیزتر از جان را تقدیم کرد! نه تنها دست از لذت های زندگی دنیا شست بلکه خانواده و جگر گوشه هایش را به آزمون اسارت سپرد! بیان این سخنان با زبان، آسان است اما عمل کردن به آن، کار هر کسی نیست، هر چند این ناتوانی نباید مانع از گام برداشتن در راه رسیدن به مدرسه کربلا باشد!

برپایی هر ساله مراسم باشکوه پیاده روی اربعین، صرفاً یک مراسم نمادین مذهبی نیست و چنین تصویری جفا نسبت به اصول

زندگی‌ساز اسلام و خاندان رسالت است. اینکه هر سال میلیون‌ها نفر از شیفتگان حق و عدالت، با پای پیاده به سوی کعبه عشق و کربلای فداکاری گام برمی‌دارند، نشانه یک تجدید بیعت است.

این زائران بهشت زمینی با هر گامی که برمی‌دارند، می‌خواهند به مراد و معلم خود بگویند: «ما به عهدی که در ظهر عاشورا با شما و سپهسالار میدان عاشقی و جانبازی بستیم، وفادار هستیم. ما به انسانیت و ایمان خود سوگند یاد کردیم که پاسبان هدف الهی شما باشیم و در صورت لزوم سر بدهیم اما نگذاریم عزت اسلام و مسلمانان لگدکوب نامردان یزیدی شود. چهل روز از شهادت شما سپری شده و ما چهل سوگند وفاداری یاد کرده‌ایم که تا زنده‌ایم شاهد سستی پایه‌های اسلام و انسانیت نباشیم. شما هم شاهد این سوگندهای وفاداری باشید زیرا از عمق جان مان آمده و تحفه‌ایست ناقابل از سوی گدایی تهیدست به محضر شاهی کریم که یک گوشه چشم مهر‌آمیز او به تمامی دو جهان می‌ارزد! ای کریم فرزند کرم و ای شهید پسر شهادت! گل‌های دعای خود را بر سر ما بیفشان و لیاقت وفای

به عهد را برایمان از خداوند مهربان طلب کن تا در برابر مادر
غمزیده‌ات سرافکنده و شرمسار نباشیم!»
«سپیدار»

قدر قرآن

سوره قدر، نود و هفتمین سوره قرآن، مکی و دارای ۴ آیه
است.

از امام باقر (ع) روایت شده است: «هر کس سوره قدر را با
صدای بلند بخواند، مانند آن کس است که شمشیر خود را در
راه خداوند عز و جل کشیده و جنگ می‌کند و هر کس این سوره
را آهسته قرائت نماید، مانند آن کس است که در راه خدا در
خون خود آغشته شده و هر کس این سوره را ده بار بخواند،
خداوند گناهان او را می‌زداید و محو می‌کند.»

امام صادق (ع) فرمودند: «هر کس این سوره را در هر نماز
واجب بخواند، او را صدا زنده‌ای از جانب خداوند صدا
می‌زند: ای بنده خدا! بخشید خداوند بر تو گناهان گذشته را،
پس از سر بگیر عمل خود را.»

داغ چشم تر

وقت باران، داغ چشم تر عذابم می‌دهد
آب می‌نوشم غم حنجر عذابم می‌دهد
شیر خواره سیر باشد زود خوابش می‌برد
از عطش بی‌خوابی اصغر عذابم می‌دهد
مجلس ختم جوان رفتم، دلم آتش گرفت
یاد تشیع تن اکبر عذابم می‌دهد
غیرتم را شعله‌ور کرده! چهل سال است که
ماجرای غارت معجر عذابم می‌دهد
ذبح را وقتی که می‌بینم کسی سر می‌برد
خاطرات کندیِ حنجر عذابم می‌دهد
روی دست من اثر از حلقه‌های آهن است
این کبودی‌ها بر پیکر عذابم می‌دهد
موی بابایم به روی نیزه‌ها آشفته بود
شانه را تا می‌زنم بر سر عذابم می‌دهد
کاش غارت می‌شد از روی سرم عمامه‌ام
بر سرم جا مانده خاکستر عذابم می‌دهد
از دم دروازه تا بازار، ساعت‌ها گذشت

این شلوغی‌های هر معبر عذابم می‌دهد
شامیان در پیش من حرف از کنیزی می‌زدند
التماس چشم آن دختر عذابم می‌دهد
داغ چوب خیزران و مجلس شوم شراب
از تمام داغ‌ها بدتر عذابم می‌دهد
خطبه را با لعن بر جدّم علی آغاز کرد
چون به مسجد می‌روم منبر عذابم می‌دهد
هر چه آمد بر سر ما از بلای شام بود
قتلگاه اصلی ما کوچه‌های شام بود

«سید پوریا هاشمی»

آرامش واقعی

پادشاهی جایزه بزرگی برای هنرمندی تعیین کرد که بتواند به
بهترین شکل، آرامش را به تصویر بکشد. نقاشان بسیاری آثار
خود را به قصر فرستادند که تصاویری از خورشید هنگام غروب،
رودهای آرام، کودکانی که در چمن می‌دویدند، رنگین‌کمان
در آسمان و قطرات شبنم روی گلبرگ‌های گل‌سرخ را نشان
می‌داد. شاه همه تابلوها را بررسی و دو اثر را انتخاب کرد.
اولین تابلو، تصویر دریاچه آرامی بود که کوه‌های عظیم و

آسمان آبی را در خود منعکس می‌کرد. در جای جای این تابلو ابرهای کوچک و سفید تصویر شده بود. در گوشه چپ دریاچه، خانه کوچکی قرار داشت که پنجره‌اش باز بود و دود از دودکش آن برمی‌خاست که نشان می‌داد شام گرمی آماده است.

تصویر دوم هم کوه‌ها را نشان می‌داد اما ناهموار و قله‌ها تیز و دندانه‌ای بودند. آسمان بالای کوه‌ها کاملاً تاریک و ابرها آبستن آذرخش، تگرگ و باران سیل‌آسا بودند. این تابلو با تابلوهای دیگری که برای مسابقه فرستاده بودند، هیچ هماهنگی نداشت اما وقتی با دقت به تابلو نگاه می‌شد، در بریدگی صخره‌ای جوجه گنجشکی دیده می‌شد که در میان غرش سهمگین طوفان، آرام نشسته بود.

شاه، درباریان را فرا خواند و اعلام کرد برنده جایزه بهترین تصویر آرامش، تابلوی دوم است. او در توضیح این انتخاب گفت: «آرامش چیزی نیست که در مکانی بی سرو صدا، بی مشکل و بدون کار سخت یافت شود بلکه معنای حقیقی آرامش این است، هنگامی که شرایط سختی بر ما می‌گذرد، آرامش در قلب‌مان حاکم باشد.»

«ناهیید قادری نسب»

خدمت به روان

قلمرو خود را تعیین کنید یکی از محدودیت‌های بزرگ زندگی، زیستن با استانداردهایی است که دیگران برای ما تعیین می‌کنند. برای استفاده از استعدادها و توانایی‌های خود، این قلمرو را با معیارهای خودتان بسازید.

کامل کردن کار را به دیگران واگذار کنید اگر احساس می‌کنید که نمی‌توانید بعضی کارها را کامل کنید، آن را به عهده دیگران بگذارید و تنها در حد توانایی خود کار کنید. در این صورت به رضایت و آرامش می‌رسید.

ترک عادت کنید بسیاری از فشارهای عصبی، از بعضی عادت‌ها ناشی می‌شوند. بنابراین، عادت‌های تنش‌آفرین را ترک کنید و در عوض چند بار در روز کارهای دیگری انجام دهید. با این کار، در مسیر رسیدن به آرامش قرار خواهید گرفت.

مردم‌دار باشید روابط خوب اجتماعی، راه ساده و لذت‌بخشی است برای غلبه بر فشارهای روانی بخصوص برای

کاستن فشارهایی که از تنهایی و جدایی ناشی می‌شود. برای آرامش، بدون آنکه از کسی توقعی داشته باشید، با مردم معاشرت کنید.

با ضمیر ناخودآگاه خود بازی کنید اگر با ضمیر ناخودآگاه خود بازی کنید، این بازی به شما کمک می‌کند احساس آرامش و راحتی کنید. از انجام کارها لذت ببرید و وانمود کنید که اوضاع بر وفق مرادتان است و بیشتر به قوه تخیل خود متوسل شوید تا به عقل‌تان.

تغییر را خوب تعبیر کنید اگر تغییرات گوناگون را در زندگی بپذیرید، می‌توانید آرامش خود را حفظ کنید. سعی کنید از هر تغییری، تجربه‌ای بپندوزید و آن تجربه را در راه رسیدن به هدف به کار ببرید.

[[سپیده خلیلی]]

ایمان آوردم!

مرد جوانی که مربی شنا و دارنده چندین مدال المپیک بود، به خدا اعتقادی نداشت. او چیزهایی را که باره خداوند و مذهب می‌شنید، مسخره می‌کرد. شبی به استخر سرپوشیده

آموزشگاه‌اش رفت. چراغ خاموش بود ولی ماه، روشن و همین نور برای شنا کافی بود. مرد به بالاترین نقطه تخته شنا رفت و دستانش را باز کرد تا درون استخر شیرجه بزند. ناگهان سایه بدنش را همچون صلیبی روی دیوار مشاهده کرد. احساس عجیبی تمام وجودش را فرا گرفت. از پله‌ها پایین آمد و به سمت کلید برق رفت و چراغ‌ها را روشن کرد. آب استخر برای تعمیر، خالی شده بود! همین امر فانوس ایمان را در دل مرد جوان روشن کرد.

«امیر رضا آرمیون»

فرصت بیان بدهند

اگر این غصه‌ها امان بدهند
به صدایم کمی دهان بدهند
تا غم را بگویم امشب، اگر
اشک‌ها فرصت بیان بدهند
چقدر سخت می‌شود حس کرد
که سری را به این و آن بدهند
در دلت هی تکان بیندازند

نیزه را دائماً تکان بدهند
غصه‌ات را زیادت‌ر بکنند
عمه‌ات را به هم نشان بدهند
و برای نظاره اسرا
مردم شهر را زمان بدهند
در کنار نماز قطعه شده
روی سجاده‌ها اذان بدهند
کودکان پا به پای مادر خود
زیر این بار، امتحان بدهند
می‌توانی تصویرش بکنی
صدقه دست کودکان بدهند؟
باید امشب دوباره گریه کنم
کاش این غصه‌ها امان بدهند

«غلامرضا سازگار»

شنیدم که ژاپنی‌ها

طی چند دهه اخیر، مردم ژاپن به عنوان پرکارترین ملت جهان
مطرح شده‌اند و هر کس می‌خواهد نمونه‌ای از ساعات کار مفید
و بهره‌وری بالا در جهان را مثال بزند، نام ژاپن را مطرح

می‌کند. آشنایی با برخی ویژگی‌های زندگی فردی و اجتماعی و اقتصادی مردم این کشور پیشرفته، خالی از لطف نیست. ژاپنی‌ها پس‌انداز نمی‌کنند زیرا تورم در این کشور منفی است! در ژاپن، کمتر می‌توان خانه ویلایی پیدا کرد! در این کشور، از کار زیاد مردن، یک افتخار است! شکست در کار برای یک مدیر، برابر مرگ است! با توجه به انضباط و شم اقتصادی بانوان ژاپنی، مردان حقوق خود را به همسران می‌دهند و از آنان پول توجیبی می‌گیرند!

همه معلمان دوره ابتدایی، بانوان هستند تا با محبت مادرانه خود، نسل آینده را تربیت کنند! دانش‌آموزان هنگام تعطیلی مدارس، گریه می‌کنند! دانش‌آموزان هر روز به مدت ۱۵ دقیقه همراه معلمان خود، مدرسه را نظافت می‌کنند! این کار باعث تربیت نسلی متواضع و علاقه‌مند به محیط زیست می‌شود! یکی از مواد درسی سال‌های اول تا ششم ابتدایی در ژاپن، گامی به سوی اخلاق است که شیوه تعامل با دیگران را آموزش می‌دهد! از کلاس اول ابتدایی تا سوم دبیرستان، چیزی به نام مردودی وجود ندارد چون هدف تربیت، نهادینه کردن مفاهیم و ساختن

شخصیت نسل جوان است نه آموزش صرف! دانش آموزان در مدارس پس از صرف غذا مسواک می زنند و از کودکی مراقب سلامت خود هستند! مدیر مدرسه نیم ساعت قبل از تقسیم شدن غذا، از غذای دانش آموزان می خورد تا از سلامت آن مطمئن شود. مدیران در توضیح علت این اقدام می گویند: «این دانش آموزان، آینده ژاپن هستند.»

کارگر نظافت کننده و رفتگر را مهندس بهداشت می نامند. این افراد ماهانه حقوقی معادل ۵ تا ۸ هزار دلار آمریکا دریافت می کنند! افراد برای ورود به شغل های رفتگری و کارگر نظافتچی باید امتحان کتبی و شفاهی بدهند! ژاپن، منابع نفت و گاز ندارد و سالانه در معرض صدها زلزله است اما این کشور همچنان در زمره بالاترین کشورها از بعد اقتصادی است! شهر هیروشیما که در جنگ جهانی دوم هدف بمباران اتمی آمریکا قرار گرفت، تنها پس از گذشت ده سال توانست از لحاظ اقتصادی به وضعیت قبل از حمله اتمی آمریکا باز گردد!

استفاده از تلفن همراه در قطار، رستوران و تمام اماکن بسته ژاپن ممنوع است! با اینکه ژاپن یکی از ثروتمندترین کشورهای

جهان است اما خدمه خارجی نمی‌گیرد و پدر و مادر، مسئول فرزند و خانواده هستند! در رستوران مشتری به اندازه نیاز خود غذا برمی‌دارد و پس از پایان صرف غذا چیزی در بشقاب کسی باقی نمی‌ماند چون مخالف اسراف هستند! میانگین زمان تأخیر قطارها در ژاپن در سال حدود ۷ ثانیه است! ژاپنی‌ها ارزش وقت را می‌دانند و با دقتی پایان ناپذیر از ثانیه‌ها و دقیقه‌ها استفاده می‌کنند!

سوءتفاهم نشود! هدف از بیان این مطالب آن نیست که مانند برخی افراد که آمریکا یا کشورهای اروپایی را مدینه فاضله می‌دانند و کعبه آمال آنان مهاجرت و اقامت در آن کشورها است، ما هم تصور کنیم ژاپن با این ویژگی‌ها کشوری ایده‌آل است و ایران ما به دلیل نرسیدن به این مرحله از پیشرفت و فعالیت، سرزمینی عقب افتاده و غیر قابل توجه است. به هیچ وجه چنین نیست! هنر هر انسان در این است که نکات مثبت زندگی دیگران را سرلوحه فعالیت‌های خود قرار دهد و با کمک آنها نقاط ضعف و کاستی‌های زندگی خود را برطرف کند. پس پیش به سوی پیشرفت با استفاده از تجربیات دیگران اما با اتکا به

توانایی‌ها و امکانات و منابع ایرانی!

تلفن مشکوک

وقتی تلفن زنگ زد، «لیز» صدای نارسا و نامشخص زنی را از آن سوی تلفن شنید. لیز با خودش گفت: «این زن یا مشکلی دارد یا دچار دردسر شده است و بدون شک یک مشتری نیست.» یک روز چهارشنبه از ماه اکتبر ۱۹۹۹ بود. لیز تلفن را قطع نکرد زیرا متوجه شد که مخاطبش کاملاً غریبه است. احساس کرد که او تلفن را اشتباه گرفته ولی به هر حال این شخص به دردسر افتاده است.

لیز، همکارش امیل را با اشاره خبر کرد و آرام گفت: «نمی‌دانم چه اتفاقی افتاده ولی بهتر است تو هم گوشی را از آن سوی دفتر برداری و گوش کنی.» امیل وقتی صحبت‌های لیز و زن را گوش داد، به لیز گفت: «ما باید شماره تلفن او را بگیریم، ممکن است اتفاق بدی افتاده باشد.» عجیب این بود که دفتر همیشه شلوغ، در آن روز خلوت و بی سرو صدا بود. اگر آن روز هم مانند روزهای دیگر دفتر شلوغ بود و تلفن پشت تلفن زنگ می‌خورد، لیز و امیل نمی‌توانستند به تلفن آن زن گوش دهند. امیل به لیز گفت: «تو طوری رفتار کن که زن گمان

**کند تو همان لیزی هستی که او می‌خواهد، شاید بتوانی آدرس
یا شماره تلفنی از او بگیری.»**

**بالاخره پس از حدود نیم‌ساعت، توانستند شماره تلفن آن زن
را بگیرند. آنها فهمیدند زن از شهر همپتون ویرجینیا تماس
می‌گیرد. امیل با پلیس همپتون تماس گرفت و خبر داد چه
اتفاقی افتاده است. در حالی که لیز هنوز آن زن را پشت خط
نگه داشته بود، پلیس در برابر خانه زن توقف کرد. افسران در
خانه را زدند ولی کسی در را باز نکرد. خواستند از دریا از
پنجره‌ها وارد خانه شوند ولی در و پنجره‌ها قفل بود. لحظاتی
بعد، همسایه‌ای از خانه مجاور بیرون آمد و وقتی از موضوع
مطلع شد، گفت: «من کلید خانه او را دارم.»**

**وقتی نیروهای پلیس وارد خانه زن شدند، او را بیهوش روی
تخت پیدا کردند. میز کنار تخت او پر از شیشه‌های دارو و
مشروب بود و گوشی تلفن در دستش بود. یک پلیس گوشی را
برداشت و گفت: «شما؟» امیل که هنوز تلفن را قطع نکرده بود
گفت: «من همان کسی هستم که به شما خبر داد.»**

**وقتی لیز به این رویداد غیرمنتظره فکر می‌کند، رویدادی
که منجر به نجات زنی در ۴ ایالت آن طرف‌تر شد، می‌گوید:**

«عمر زن هنوز تمام نشده بود و همه چیز دست به دست هم داد تا او زنده بماند. زن تصمیم داشت به لیز مقیم ویرجینیا زنگ بزند اما من که لیز مقیم نیویورک هستم، جواب او را دادم. از سوی دیگر، دفتر کار ما به گونه‌ای عجیب، خلوت و آرام می‌شود تا ما بتوانیم با او صحبت و به او کمک کنیم. همسایه درست به موقع ظاهر می‌شود و کلید در را به پلیس می‌دهد و در نهایت، زن چند ثانیه قبل از ورود پلیس بیهوش می‌شود. جالب‌تر آنکه آن زن می‌خواست با لیز صحبت کند. اگر کس دیگری را می‌خواست، به احتمال زیاد، ما گوشی را قطع می‌کردیم. این یک معجزه بود!»

در دایره قسمت، ما نقطه تسلیمیم

لطف آنچه تو اندیشی، حکم آنچه تو فرمایی

«صابر قاسمی»

نردبان موفقیت

* فتح ستارگانی که هزاران فرسنگ با ما فاصله دارند، با برداشتن اولین قدم ممکن شد.

* هر روز مسائل خود را با خدا در میان بگذارید، او بهترین و سریع‌ترین راه را برای رسیدن به موفقیت، فراروی شما قرار

خواهد داد.

*** پیش از آنکه بالا رفتن از نردبان موفقیت را آغاز کنید، مطمئن شوید که نردبان را به ساختمان مناسبی تکیه داده‌اید.**

*** آفتاب، زیر سقف نمی‌تابد! پس بر سر خود سقفی از ناامیدی ایجاد مکن تا بتوانی از نور آفتاب لذت ببری.**

*** برنده هیچ‌گاه تسلیم نمی‌شود و تسلیم شونده هیچ‌گاه برنده نمی‌شود.**

*** همیشه افراد هدفمند موفق می‌شوند زیرا آنها می‌دانند به کدام سمت بروند. آنها مانند آهن‌ربا موفقیت را به‌سوی خود جذب می‌کنند.**

*** اگر در کارها جدیت به خرج ندهید، افراد مصمم اما بی‌استعداد، از شما پیشی می‌گیرند.**

*** خداوند به هر پرنده، دانه‌ای می‌دهد ولی آن را داخل لانه‌اش نمی‌گذارد.**

*** رمز سلامتی، قرار دادن کمی هیجان به‌جای آسایش است.**

*** کتاب، معلمی است که بدون تنبیه، ما را تربیت می‌کند.**

*** فردی که به خود اطمینان دارد، محتاج تعریف و نگران تکذیب از سوی دیگران نیست.**

*** آنچه هستید، بهتر شما را معرفی می کند تا آنچه می گوید!**
*** گاهی درد و رنج، چیزهایی را به ما می آموزد که شادی نمی تواند بیاموزد.**

*** زندگی بدون آزمون، ارزش زیستن را ندارد.**
*** انسان به خاطر مغز و دستانش حقوق نمی گیرد بلکه به خاطر استفاده‌ای که از آنها می کند حقوق می گیرد.**
«گردآوری، ایران پرنده»

هراس از تغییر

اهالی یکی از قبایل بومی آمریکای جنوبی در چندین نسل متوالی، بر اثر ابتلا به نوعی بیماری مشکوک در سنین پایین می مردند. گروهی از دانشمندان برای تحقیق درباره ماهیت و چگونگی بروز این بیماری، میان مردم قبیله رفتند. آنان سرانجام دریافتند که مرگ مردم به علت گزیدگی توسط حشرهای است که داخل دیوار خانه‌های مردم زندگی و تولید مثل می کند.

دانشمندان چند گزینه به مردم پیشنهاد کردند: اول اینکه به کمک حشره‌کش‌های قوی، این حشرات را نابود کنند. دوم

اینکه خانه‌ها را تخریب کنند و دوباره بسازند. گزینه سوم اینکه به منطقه دیگری نقل مکان کنند که زیستگاه این حشرات نباشد و گزینه آخر اینکه همچون سالیان گذشته در همین منطقه زندگی کنند و خیلی زود بمیرند. نتیجه انجام گزینه آخر این بود که نسل‌شان برای همیشه منقرض شود. تأسفبار این بود که مردم گزینه چهارم را انتخاب کردند که مرگ‌های زود هنگام، نتیجه اجتناب‌ناپذیر آن بود.

اصل موفقیت: در اقتصاد امروز جهان، اگر بخواهیم در عرصه رقابت حضور پیدا کنیم، باید پذیرای تغییرات باشیم. چقدر تأسفبار است هنگامی که می‌بینیم برخی انسان‌ها علاقه‌ای به تغییر ندارند و نسبت به انجام آن بی‌مناکند. آنها همیشه از موقعیت خود رضایت کامل دارند و ترجیح می‌دهند بمیرند ولی شاهد تغییری در زندگی‌شان نباشند.

«مرجان توکلی»

آداب تلفنی

هنگام صحبت با تلفن اگر صداها یا اطراف شما زیاد است، خواهش کنید اطرافیان آهسته‌تر صحبت کنند تا مجبور نباشید

مرتب به مخاطب تلفنی خود بگویید که سخنش را تکرار کند. در موقع صحبت تلفنی، با خوشرویی و ادب خود را معرفی کنید. اگر می‌خواهید با کس دیگری غیر از فرد پشت خط صحبت کنید، پس از سلام و معرفی خود، خواهش کنید که به او اطلاع دهد که شما پشت خط هستید. اگر شخص مورد نظر حضور نداشت، پیغام بگذارید تا با شما تماس بگیرد. هنگام گفت‌وگوی تلفنی، به وقت طرف مقابل توجه کنید و مطالب خود را تا حد امکان مختصر و مفید بیان کنید. بهتر است خداحافظی از سوی کسی باشد که تماس گرفته نه فرد پاسخ دهنده. اگر اشتباه شماره‌گیری کردید، با عذرخواهی، تلفن را قطع کنید. اگر به صورت تلفنی دوستان خود را به میهمانی دعوت می‌کنید، پس از بیان مکان، تاریخ و ساعت، حتماً به این موضوع نیز اشاره کنید که به همراه خانواده یا به تنهایی در مراسم شما حضور یابند. اگر در جایی هستید که شخصی در حال صحبت تلفنی است و حس کردید حضور شما باعث می‌شود او در حین جواب دادن مکث کند، برای چند دقیقه او را تنها بگذارید.

«مهین حاجیان»

معادله نادان

روزی بازرگانی خری را به زور می کشید تا اینکه به مرد دانایی رسید. دانا پرسید: «چه بر پشت خر گذاشته‌ای که بارش سنگین شده است و راه نمی‌رود؟» بازرگان پاسخ داد: «یک طرف گندم و طرف دیگر ماسه دارم.» مرد دانا گفت: «جایی که می‌روی، ماسه کمیاب است؟» بازرگان گفت: «خیر، برای حفظ تعادل بار در طرف دیگر ماسه ریخته‌ام.» مرد دانا ماسه را خالی کرد و گندم را به دو قسمت تقسیم کرد و به بازرگان گفت: «حالا خودت هم سوار شو و به سلامت برو.»

سفری به ری

برج آرامگاهی طغرل این بنا در قبرستان ابن بابویه در میان باغی مشجر و باصفا واقع شده و به وسیله خیابان‌های «شهیدان عابدینی و نبی‌پور» محدود می‌شود. برج طغرل منسوب به طغرل بیگ سلجوقی است که در همین مکان مدفون شده است. نقشه آن از درون مدور و از بیرون دارای ۲۲ ترک داخلی است. ارتفاع این بنا حدود ۲۳ متر و فاقد سقف

است. برج به فرمان ناصرالدین شاه قاجار بازسازی شد. کتیبه‌ای از سنگ مرمر مربوط به دوره قاجار در پیشانی سردر ورودی برج به چشم می‌خورد. مصالح بنا، آجر به صورت رک چین است. برج طغرل یکی از مهم‌ترین و فرم‌دارترین برج‌های آرامگاهی ایران به شمار می‌رود.

تپه چشمه‌علی در شمال شهرری از میان صخره‌ای طبیعی، چشمه‌ای می‌جوشد که از عوامل مهم شکل‌گیری تمدن چند هزار ساله در این منطقه بوده است. این چشمه که به نام چشمه‌علی معروف است، شاهد بسیاری از حوادث بوده است. در کنار این چشمه، تپه‌ای باستانی که آثاری از هزاره چهارم پیش از میلاد را در خود نهفته دارد، دیده می‌شود. به دستور فتح‌علی شاه قاجار، نقش برجسته‌ای زیبا بر دیوار صخره کنار چشمه‌علی حک شد. بر فراز این صخره، بقایای باروی قدیمی ری دیده می‌شود. قدمت آثار حاشیه چشمه‌علی به دوره اشکانیان می‌رسد. نام دیگر این چشمه، نهر سورین برگرفته از نام سورن‌پهلو، از خاندان‌های اولیه ایرانی است.

قلعه گبری این قلعه که در میدان معلم شهری قرار دارد، دژی بلند و چهار گوش است که با یک باروی عظیم به دژ رشکان می پیوست. این قلعه محافظ دروازه‌ای بود که از آنجا به قم، اصفهان و شیراز می رفتند. تاریخ بنای این قلعه به قرون پیش از اسلام و دوره اشکانیان برمی گردد. امروز تنها چهار دیوار و چهار برج دیده بانی از آن باقی مانده است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

دریا بیشتر از خشکی

چرا تعداد دریاها و کره زمین از خشکی‌ها بیشتر است؟ پاسخ این پرسش در شکل طبیعی سنگ‌هایی که قسمت بیرونی پوسته زمین را می سازند، نهفته است. روی مناطق وسیعی از سطح زمین، سنگ‌هایی با رنگ تقریباً روشن و وزن نسبتاً سبک قرار دارند که سنگ‌های گرانیتی نامیده می شوند. گرانیت، معمولی‌ترین نوع سنگ‌ها است. روی مناطق آرام و بزرگ‌تر زمین، سنگ‌های تیره‌تر و سنگین‌تر قرار گرفته‌اند که سنگ‌های بازالتی نام دارند. مهم‌ترین نوع این سنگ‌ها، خود سنگ بازالت است.

زمین در عمق چند صد کیلومتری گداخته است و پهنه یا سنگ‌های سطحی که حدود ۸۰ کیلومتر ضخامت دارند، در واقع در داخل ثقل مایع زمین شناورند. سنگ‌های گرانیتی بالاتر از سنگ‌های بازالتی قرار می‌گیرند، درست مانند چوب‌پنبه که بالاتر از چوب روی آب شناور می‌شود. بنابراین، مناطق گرانیتی، قاره‌ها و مناطق بازالتی، حوزه اقیانوس‌ها هستند. اگر همه سنگ‌های سطحی از همان یک نوع ترکیب بودند، سطح کره زمین به اقیانوس پهناوری با عمق بیش از یک کیلومتر تبدیل می‌شد!

اما چرا در داخل دریاها آب وجود دارد؟ سه دلیل برای این امر بیان شده است. اول آنکه در توده مواد از زمانی که زمین شکل گرفته عناصر هیدروژن و اکسیژن وجود داشته است. این دو عنصر بعدها باعث تشکیل آب به شکل مایع و بخار شده‌اند. دوم آنکه جاذبه زمین، مانع گریز بخار به داخل فضا می‌شود و از این رو بخار در جو باقی می‌ماند تا ما تنفس کنیم. سوم آنکه نسبت درجه فشار روی زمین چنان است که آب به شکل مایع دیده می‌شود. شوری آب دریاها به خاطر ۲ هزار میلیون سال

تجزیه پوسته زمین است. مواد قابل حل یا نمک‌ها در اقیانوس باقی می‌مانند و مواد غیر قابل حل، سنگ‌های رسوبی و ته نشست‌های اقیانوس‌ها را تشکیل می‌دهند.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

تقویت عضلات کمر

انجام حرکات ورزشی مناسب می‌تواند برای دردهای کمر به صورت همزمان ویژگی ترمیمی و پیش‌گیرانه داشته باشد. در واقع ماهیچه‌های شکمی، شکمبندهای طبیعی بدن هستند که کمر را کاملاً صاف نگه می‌دارند و به همین دلیل نباید به آنها بی‌توجهی کرد. نرمش‌های کمری فراوانند و اغلب مردم با برخی از آنها آشنایی دارند: حرکاتی مانند کشش هر پا به درون بدن به صورت تک پا و جفت پا، فشردن گودی کمر به زمین با استفاده از عضلات شکمی و انجام حرکت پا دو چرخه. در این برنامه ورزشی، تمریناتی پیشنهاد می‌شود که بهتر است ابتدا به مدت دو تا سه هفته و در هر هفته، یک تا دو بار انجام شود. هرگاه احساس کشیدگی پشت، خستگی گردن یا کمر کردید، این حرکات را اجرا کنید.

۱- به پشت بخوابید، زانوها بالا و کف پا روی زمین قرار گیرد. اینک در حالی که زانوها به هم چسبیده‌اند، آنها را به چپ و راست ببرید تا حرکتی پاندولی ایجاد کنید. این حرکات باید به آرامی صورت گیرد و تا جایی که امکان دارد، زانوها را به زمین نزدیک کنید.

۲- به پشت روی زمین بخوابید، زانوها را خم و فشرده کنید و با دست بگیرید. زانوها را به سمت سینه بالا بیاورید و به آرامی خود را به عقب و جلو بچرخانید. توجه کنید که حرکت گهواره‌ای فقط به عقب و جلو انجام شود و نه چپ و راست. سپس به موقعیت اولیه باز گردید و حدود ۲۰ بار این حرکت را تکرار کنید.

۳- به پشت دراز بکشید، دست‌ها پشت سر و پاها خم باشند. زانوی راست را به سمت خود بیاورید در حالی که بالاتنه و آرنج چپ به سمت زانوی راست برده می‌شود و به آهستگی بازدم را هم بیرون بدهید. این حرکت را برای سمت دیگر هم تکرار کنید و تمرین را به نوبت ۱۲ بار در هر طرف انجام دهید.

۴- روی صندلی بنشینید و در این حالت بازوها و پاها باز و کشیده و مچ پاها خم باشند. همزمان بازوها و پاها تا حد ممکن باز شوند و آنها را ۸ ثانیه در این حالت نگه دارید و سپس رها کنید. این تمرین نیز ۵ تا ۸ بار تکرار شود.

«ابراهیم کربلایی»

بادمجان

بادمجان جزو خوراکی‌هایی است که با داشتن مواد غذایی مفید برای حفظ تناسب و جلوگیری از چاقی اثر سودمندی دارد. همچنین برای مبتلایان به دیابت و قند و قند ضرری ندارد و مانع یبوست می‌شود. بادمجان دارای پتاسیم زیاد و کلسیم نسبتاً کمی است و به این علت می‌تواند درجه قلیایی بودن بدن را بالا ببرد و برای افرادی که دچار ناراحتی کلیه هستند یا فشارخون دارند، بسیار مفید باشد. مصرف بادمجان برای مبتلایان به ناراحتی‌های اعصاب، کم‌اشتهایی، بی‌خوابی و انسداد مجاری عروق، سودمند است.

بادمجان را همیشه به صورت آب‌پز یا بخارپز مصرف کنید زیرا هضم آن آسان و جذبش سریع‌تر می‌شود اما اگر آن را سرخ

کنید، نتیجه معکوس می‌شود. هرگز بادمجان را با روغن کهنه و بودار سرخ نکنید بلکه آن را با کره گاو یا روغن حیوانی تازه سرخ کنید. اگر خواستید آن را با روغن نباتی سرخ کنید، روغن بدون بو باشد و با پیاز زیاد، روغن را معطر کنید.

مضرات در دانه‌های بادمجان، الکالوئید یا ماده شیمیایی مخصوص وجود دارد که بیماران کبدی را دچار ناراحتی می‌کند. بنابراین، افرادی که دچار حساسیت، یرقان و سایر بیماری‌های کبدی هستند، از مصرف بادمجان پرهیز کنند. بادمجان به علت داشتن ماده سمی به نام سولانین، برای افراد سودایی مزاج مضر است. این افراد نسبت به نمونه‌های دانه‌دار بادمجان حساسیت دارند و بلافاصله پس از خوردن آن دچار چشم‌درد می‌شوند یا در بدن‌شان جوش و کهیر ایجاد می‌شود.

مصرف بادمجان کال و نارس موجب مسمومیت می‌شود. زنان باردار نباید در خوردن بادمجان افراط کنند. همچنین مبتلایان به ناراحتی‌هایی نظیر سنگ صفرا، فشارخون، آسم، حصبه، یرقان، تب، خارش، مالیخولیا، ورم کلیه و کبد، ضعف بینایی،

سردرد، ناراحتی طحال، جوش دهان و لکه‌های سیاه، در مصرف بادمجان زیاده‌روی نکنند.

«کاظم کیانی»

فوت‌های آشپزی

کندن پوست سیب‌زمینی اگر می‌خواهید پوست سیب‌زمینی به آسانی کنده شود، آن را چند دقیقه در آب‌جوش که مقداری جوش شیرین به آن اضافه کرده‌اید قرار دهید، پوست آن به آسانی کنده خواهد شد.

رفع شوری ماهی برای از بین بردن شوری اضافی ماهی، آن را ۱۵ دقیقه در آب خیس کنید. بعد از آب خارج کنید، یک حوله کاغذی روی آن بگذارید تا آبش گرفته شود.

رفع بوی سیر از سوپ اگر سوپ یا آبگوشت شما بیش از حد بوی سیر گرفته، برگ‌های جعفری را درون یک صافی چای خشک قرار دهید و داخل آبگوشت یا سوپ بیندازید تا بوی سیر را به خود جذب کند.

نمک و حبوبات پخته شده اگر فراموش کرده‌اید داخل

حبوبات پخته شده نمک بریزید، هیچ گاه برای جبران این کار، نمک خشک به آن اضافه نکنید بلکه نمک را در مقدار کمی آب جوش حل کنید و با حبوبات پخته مخلوط کنید.

رفع بوی سوختگی برنج برای برطرف کردن طعم و بوی سوختگی برنج، یک تکه نان سفید تازه روی برنج قرار دهید و در ظرف را بگذارید، در مدت چند دقیقه بوی نامطبوع آن از بین می‌رود.

رفع طعم سوختگی شیر وقتی شیر بسوزد، بوی نامطبوعی در فضا پراکنده می‌شود. در این مواقع، ظرف شیر را در آب سرد بگذارید و کمی نمک به آن اضافه کنید، طعم سوختگی برطرف می‌شود.

سرخ کردن سیب‌زمینی: اگر می‌خواهید سیب‌زمینی خوش‌رنگ، خوش‌مزه و بانمک داشته باشید، قطعات سیب‌زمینی را پس از سرخ شدن، داخل یک پاکت کاغذی تمیز بریزید و به آن نمک اضافه کنید. با اندکی تکان دادن پاکت، چربی اضافی جذب کاغذ می‌شود و سیب‌زمینی نمک را به خود می‌گیرد.

جلوگیری از پلاسیده شدن قارچ برای آنکه قارچ هنگام نگهداری در یخچال پلاسیده و کوچک نشود، هیچ گاه قارچ‌ها را درون کیسه‌های پلاستیکی بدون منفذ قرار ندهید بلکه داخل پاکت کاغذی بگذارید و در یخچال نگهداری کنید. کاغذ باعث می‌شود قارچ‌ها نفس بکشند و در هوای مرطوب یخچال، تازه و شاداب بمانند.

«فرح کلّالی مقدم»

لبخندنامه

😊 کسی می‌خواست نامه‌ای به دوستش بنویسد ولی درباره نشانی دوستش تردید داشت. برای مشورت نزد بهلول آمد و گفت: «چگونه بدانم نامه به‌دست دوستم رسیده یا نه؟» بهلول گفت: «برای اطمینان، در آخر نامه اشاره کن که اگر نامه به‌دست نرسید، فی‌الفور اطلاع بده تا نامه‌ای دیگر بفرستم.»

😊 روزی خواجه‌ای توانگر، بهلول را طلبید و گفت: «دلتنگم و ملول، بیا و ما را بخندان.» بهلول گفت: «آیا در خانه شما هیچ آینه‌ای نیست؟» خواجه گفت: «در خانه من آینه فراوان است.»

**بهلول گفت: «دیگر به من نیاز نیست، در آینه بنگرید،
خندیدنی‌ها را می‌گویید.»**

**😊 بهلول هر روز در زمانی معین، ساعتی با خود حرف می‌زد و
نجوا می‌کرد. پرسیدند: «سبب چیست که هر روز ساعتی را با
خود گفت‌وگو می‌کنی؟» بهلول گفت: «می‌خواهم در طول
شبانه‌روز، ساعتی نیز با آدمیان گفت‌وگو داشته باشم.»**

**😊 از بهلول پرسیدند: «راز طول عمر در چیست؟» گفت: «در
زبان آدمی.» گفتند: «آن راز چگونه است؟» گفت: «آن است
که هر اندازه زبان آدمی کوتاه باشد، عمرش دراز می‌شود و
هرچه زبانش دراز گردد، از طول عمر آدمی کاسته می‌شود.»**

**😊 روزی کسی به بهلول گفت: «اگر من به تو مبلغی قرض دهم،
طلبکارت هستم اما اگر تو به من قرض دهی، چه هستی؟» بهلول
گفت: «احمق!»**

International Journal of Cultural, Social & Sports Sciences

استان تهران، شهر ری، برج طغرل

Managing Director: Nourin Azizi
Address: P.O. BOX 17775/188 Teh. Iran
Fax: +9821 53102466
Cell Phone: +98 912 302 0328
Website: www.kamnia.ir

ایرانگردانی، تهران، چاپ، تولید، انتشار
آدرس: پ.م.ب. ۱۷۷۷۵/۱۸۸، تهران، خیابان مهدوی پور، پلاک ۳۸
تلفن: ۰۲۱-۵۳۱۰۲۴۶۶ / ۰۲۱-۵۳۱۰۲۴۶۶
تلفن همراه: ۰۹۱۲ ۳۰۲ ۰۳۲۸
ایرانگردانی، تهران، چاپ، تولید، انتشار

مأموریت و مأموریت‌های و کم بیناییان
مأموریت و مأموریت‌های و کم بیناییان
مأموریت و مأموریت‌های و کم بیناییان
مأموریت و مأموریت‌های و کم بیناییان
مأموریت و مأموریت‌های و کم بیناییان