

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۱۶۱

فروردین ۹۷

ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه نمایندگان و کم بینمایان در خاور میانه



همنوا با طبیعت بهاری بخوانید

- ۲..... دو امانت نفیس
- ۳..... سوره تکاثر
- ۵..... خلاصه تجربه
- ۷..... اعتماد به خدا
- ۱۰..... آسوده باش!
- ۱۲..... نوبهار مهر و شادی
- ۱۴..... انتخاب دشوار
- ۱۶..... سبک زندگی و طول عمر
- ۱۷..... چیزی برای از دست دادن
- ۱۹..... خوشرویی
- ۲۲..... انعقاد خون
- ۲۴..... مرگزردی
- ۲۶..... مشکلات ورزش معلولان
- ۲۸..... دشمنان جوانی
- ۳۰..... غازیاغی
- ۳۱..... هنر آشپزخانه‌ای
- ۳۳..... شادی بهاری

دو امانت نفیس

آن گاه که جهان جهل و نادانی با خورشید اسلام روشن شد و آن هنگام که آخرین پیام آور وحی، کوچه‌های تنگ و تاریک غفلت‌زدگی را با مشعل هدایت نورباران کرد، دل‌های پیروان مکتب آزادگی و انسانیت به نور تعالیم والای آخرین و کامل‌ترین دین آسمانی درخشان و استوار شد اما از آنجا که هیچ موجودی در جهان خلقت به‌جز آفریدگار دانا و توانا جاودان نیست، خاتم پیامبران به‌عنوان پدر مهربان امت به فرمان الهی، جامعه تازه مسلمان را برای دوران پس از خود آماده کرد.

رحمت‌للعالمین بارها و در مناسبت‌های مختلف تأکید کرد که دو امانت نفیس را برای امت خود باقی می‌گذارد تا مشعل هدایت بشر هرگز خاموش نشود. قرآن کریم و اهل بیت عصمت و طهارت، دو امانت گرانبهای آخرین فرستاده پروردگار بود که ماه رجب به‌عنوان نخستین ماه از فصل بهار بندگی، در بر گیرنده مناسبت‌هایی مربوط به هر دوی این امانت‌ها است.

از یک سو سیزدهمین روز این ماه، مزین به قدم‌های پر برکت

جان و روح پیامبر، برادر و جانشین رسول اکرم (ص) و امیر و سرسلسله مؤمنان و جوانمردان است که بحق، قرآن ناطق نامیده شده و روز بیست و هفتم این ماه منور به انوار کلمات آسمانی قرآن کریم و نزول آیات تعالی بخش الهی بر دل آخرین برگزیده اش است.

سال جدید هجری شمسی را باید به فال نیک گرفت زیرا هم بهار طبیعت با بهار بندگی مقارن شده و هم در سال ۱۳۹۷ دو بار افتخار گرامیداشت میلاد مرد مردان، شاه جوانمردان و معلم متقیان نصیب ما می شود. اولین ماه از فصل بندگی و زندگی دوباره طبیعت با پوشیدن لباس سبز بهاری بر شاگردان مکتب علوی تهنیت باد!

«سپیدار»

سوره تکاثر

سوره تکاثر، یکصد و دومین سوره قرآن، مکی و دارای ۸ آیه است.

رسول خدا (ص) فرمودند: «قرائت این سوره برابر با هزار آیه قرآن است.» ایشان همچنین فرمودند: «هر کس سوره تکاثر را

قرائت کند، در ملکوت ادا کننده شکر، خوانده می شود.» در حدیث دیگری از آن حضرت نقل شده است: «هر که سوره تکاثر را قرائت نماید، خداوند درباره نعمت هایی که در دنیا به او داده است، از او حسابرسی نمی کند و هر که هنگام باریدن باران این سوره را بخواند، وقتی آن را به پایان برد، گناهایش را می آمرزد.»

رسول اکرم (ص) فرمودند: «هر کس سوره تکاثر را در هنگام خواب با نیت صادق قرائت نماید، هفتاد هزار حسنه به او داده می شود و هفتاد هزار گناه از او پاک می شود و هفتاد هزار درجه به او عطا می شود. قرائت کننده این سوره می تواند از خانواده، همسایه و دوستانش شفاعت کند و خداوند سختی های برخورد با فرشتگان نکیر و منکر را برای او هموار می سازد و اگر هنگام نماز عصر این سوره را بخواند، تا غروب روز بعد در امان خواهد بود.» در فضیلت قرائت این سوره از امیرالمؤمنین (ع) نقل شده است که این سوره درباره حقانیت عذاب قبر نازل شده است.

امام صادق (ع) فرمودند: «هر کس سوره تکاثر را در نمازهای

واجب یا مستحب خود بخواند، خداوند برای او اجر و ثواب صد شهید را بنویسد و هر که آن را در نماز مستحبی بخواند، برای او ثواب پنجاه شهید نوشته می‌شود و در نماز واجبش چهل صف از فرشتگان به همراه او نماز می‌گذارند.»

خلاصه تجربه

* دنیا را برای خودت بنویس، نه به خطی که زیبا باشد، به خط خودت بنویس زیرا دنیا برای توست، نه تو برای دنیا.

* در بدترین روزها امیدوار باش زیرا زیباترین باران از سیاه‌ترین ابرها می‌بارد.

* انسان‌ها را با ظاهرشان قضاوت نکنید زیرا ممکن است یک قلب ثروتمند زیر یک کت کهنه پنهان باشد.

* اگر معجزه زندگی دیگران باشی، بی‌شک دیگری معجزه زندگی تو خواهد بود.

* گذشته‌هایت را ببخش زیرا آنها همچون کفش‌های کودکی‌ات هستند و نه تنها برایت کوچکند بلکه تو را از برداشتن گام‌های بلند باز می‌دارند.

*** رازهایت را به دو نفر بگو، خودت و خدایت. در تنگنا به دو چیز تکیه کن، صبر و نماز و در دنیا مراقب دو چیز باش، پدر و مادر.**

*** تا وقتی نگاه خدا به سوی توست، از روی گردانی دیگران غمگین مباش.**

*** امید، بهترین سرمایه برای ادامه زندگی است. باد با چراغ‌های خاموش کاری ندارد. اگر بر تو سخت می‌گذرد، بدان که روشنی.**

*** محبت، مکملی دارد به نام احترام! محبت و احترام در کنار هم معجزه‌های هستند که هر کدام اثر دیگری را تضمین می‌کند.**

*** غرور، بدترین دشمن انسان! تندرستی، با ارزش‌ترین دارایی!**

بی‌تفاوتی، دردناک‌ترین انتقام و آسایش و آرامش، بهترین نعمت است!

*** اگر کسی از من کمکی بخواهد، این بدان معناست که من هنوز روی زمین ارزش دارم!**

*** انسان‌ها عاشق شمردن مشکلات خود هستند اما لذت‌ها را نمی‌شمارند. اگر لذت‌ها را هم می‌شمردند، درمی‌یافتند که به قدر**

کافی از زندگی لذت برده‌اند!

*** زندگی از مرگ پرسید: «چرا انسان‌ها عاشق من هستند اما از تو متنفرند؟» مرگ پاسخ داد: «برای اینکه تو یک دروغ زیبایی و من یک حقیقت تلخ.»**

«گردآوری، ایران پرنده»

اعتماد به خدا

همه مردم داستان‌های زیادی در باره سکه‌هایی که کنار راه افتاده‌اند، شنیده‌اند و بسیاری معتقدند این سکه‌ها هدایایی از طرف فرشتگان هستند و برای یابندگان شانس می‌آورند. چند سال پیش، دوستم آرن و همسرش به منزل کارفرمای همسرش دعوت شدند. آرن درباره میهمانی آخر هفته کمی مضطرب بود زیرا رئیس همسرش مردی بسیار ثروتمند بود و منزلی زیبا روی رودخانه و ماشین‌های متعددی داشت که هر یک به تنهایی به اندازه منزل آرن ارزش داشت. روز اول حضور آرن و همسرش در منزل رئیس به خوبی سپری شد و آرن از اینکه فرصتی به دست آورده تا درون زندگی افراد بسیار ثروتمند را ببیند، خوشحال بود.

کارفرمای همسرش به عنوان میزبان بسیار بخشنده بود، او آنها را به بهترین رستوران‌ها می‌برد، در حالی که آرن هرگز چنین فرصت‌هایی نصیبش نشده بود. عصر یکی از روزها که در حال ورود به رستوران مجلی بودند و رئیس کمی جلوتر از آرن و همسرش حرکت می‌کرد، ناگهان ایستاد و برای مدتی در سکوت به زمین نگاه کرد. آرن همان‌طور که از کنار رئیس می‌گذشت، با کمال تعجب دید که روی زمین چیزی جز یک سکه یک سنتی کثیف وجود ندارد. رئیس در سکوت خم شد، سکه را از روی زمین برداشت، جلوی چشمان خود گرفت، به آن خیره شد، لبخند زد و سپس آن را مانند ثروت بزرگی در جیبش قرار داد.

آرن با خود گفت: «چقدر مضحک، این مرد چه نیازی به سکه یک سنتی دارد؟ چرا او باید وقت بگذارد، بایستد و آن را بردارد؟» این افکار در مدت صرف شام، آرن را آزار می‌داد. سرانجام نتوانست بیش از این تحمل کند زیرا به یاد آورد که دخترش کلکسیون سکه دارد. به همین دلیل از رئیس خواست در صورت امکان، سکه را به او بدهد. رئیس لبخند بر لب، دست در

جیب برد، سکه را یافت و آن را به آرن داد تا ببیند.
آرن در این فکر بود که رئیس سکه‌های یک سنتی زیادی را
پیش‌تر دیده است، نکته این سکه در چیست؟ از رئیس درباره سکه
و علت توجه‌اش به آن سؤال کرد. رئیس با مهربانی گفت: «به سکه
نگاه کن و بخوان چه چیز روی آن نوشته شده است؟» آرن چنین
خواند: «ایالات متحده آمریکا» رئیس گفت: «نه، نه، ادامه‌اش را
بخوان.» آرن خواند: «یک سنت!» رئیس گفت: «ادامه بده!» آرن
خواند: «به خدایی که ایمان داریم.» رئیس تأکید کرد: «بله! اگر
من به خداوند ایمان دارم، نام او مقدس است حتی روی یک سکه.
هرگاه من سکه‌ای را پیدا می‌کنم، آن نوشته را می‌بینم. جمله‌ای
که روی تمام سکه‌های آمریکا نوشته شده است، و ما هرگز متوجه
آن نمی‌شویم.»

خداوند یک پیام روشن پیش روی من می‌گذارد و به من
می‌گوید که به او اعتماد کنم. من کیستم که از کنار آن بی‌تفاوت
عبور کنم؟» رئیس ادامه داد: «هنگامی که من سکه‌ای را می‌بینم،
دعا می‌کنم، می‌ایستم تا ببینم آیا در آن لحظه ایمانم به خداست.»

سکه را برمی دارم، به عنوان پاسخی به خدا که آری به او اعتماد دارم. من آن را مانند طلا گرامی می دارم و فکر می کنم آن سکه، راهی است که خداوند برای گفت و گو با من باز کرده است. من خوش شانس هستم و خداوند صبور و سکه ها فراوان است.»

امروز هنگامی که برای خرید بیرون رفته بودم، یک سکه یک سنتی را کنار پیاده رو یافتم، ایستادم، آن را برداشتم و فهمیدم که تا کنون درباره چیزهایی که نمی توانم تغییر دهم، نگران و کج خلق بودم! در این افکار بودم که کلمات روی سکه را خواندم: «به خداوندی که ایمان داریم.» خداوندا! پیامت را دریافت کردم!
«امیررضا آرمیون»

آسوده باش!

به دنبال اوقات فراغت باشید به جای آنکه به دنبال دردها و محرک ها باشید، از اوقات بیکاری خود برای رسیدن به آرامش استفاده کنید.

آهسته می توانید با آرام کردن حرکات خود، کم کردن سرعت سخن گفتن یا میزان تنفس تان به آرامش برسید.

انسان خوبی باشید بیشتر وقت ها خوبی کردن و بخشش، به

شخص بخشنده هم فایده می‌رساند و احساس رضایت از شاد کردن دیگران به آرامش خود شخص منتهی می‌شود.

از راه‌های گوناگون به آرامش برسید برای رسیدن به آرامش در طی روز، به جای آنکه تنها به یک راه متکی باشید، از راه‌های ساده اما گوناگون استفاده کنید تا مسیر به نظرتان هموارتر برسد. چای بابونه بنوشید پادزهر سریع طبیعت برای غلبه بر نگرانی‌ها، بابونه است. برای آرامش، یک فنجان چای بابونه بنوشید. در صورت تمایل، کمی شکر و آب‌لیمو به آن اضافه کنید.

تصمیم بگیرید که آرام باشید در طول روز به خود اجازه دهید که کمی آرام باشید. فرصتی به خودتان بدهید که فشارها و نگرانی‌ها را از یاد ببرید تا زمان برخورد با مشکلات کوتاه‌تر و آرامش حاصل شود.

تند نروید اگر می‌خواهید دوست هیجان‌زده خود را آرام کنید، خودتان هم آرام باشید و سخنان خود را آرام ادا کنید. به این ترتیب هم شما و هم دوست‌تان آرام خواهید شد.

از درگیری استقبال کنید کسانی که در محیط کار، با درگیری‌ها

با آرامش برخورد می‌کنند، کسانی هستند که انتظار درگیری را دارند، آن را می‌پذیرند و از آن به‌عنوان جزو مثبت ارتباطات یاد می‌کنند.

«سپیده خلیلی»

نوبهار مهر و شادی
آن زمان، از شاخسار تُرد سيب
نوبهار مهر و شادی می‌دمید
از زمین زنده، آوند گیاه
خون گرم زندگانی می‌مکید
شوق پنهانی به دل می‌آفرید
باد نمناک بیابان‌های دور
ذره‌هایش در مشام می‌نشست
بوی گل می‌داد و بوی خون شور
طعم سوزان سحرگاه سپید
درد را می‌گشت و شادی می‌فزود
نور نیروبخش خورشید بلند
خواب را از پلک چشمان می‌ربود

روز بود و روز بود و روز بود
خستگی در دست‌هایم مرده بود
تیرگی در کوجه‌ها جان می‌سپرد
روز، شب‌ها را به یغما برده بود
هر نگاهی خوشه‌ای از نور بود
هر تنی، سرشار خون زیستن
چون خلیجی پیش می‌رفت آن زمان
هر هوس در پهنه احساس من
دست‌ها با دوستی پیوند داشت
عشق بود و شادی و مهر و صفا
هستی ما، گرم کار زندگی
جوش خون در دست‌ها، در گام‌ها
این زمان، از راه می‌آید بهار
خسته گام و نیم‌رنگ و ناشناس
من ندانم باز هم باید گشود
دست‌ها را از پی حمد و سپاس؟

انتخاب دشوار

یک شرکت بزرگ قصد استخدام تنها یک نفر را داشت. بدین منظور آزمونی را برگزار کرد که تنها یک پرسش داشت. پرسش استخدام این بود: شما در یک شب طوفانی سرد در حال رانندگی هستید که از جلوی یک ایستگاه اتوبوس عبور می‌کنید و می‌بینید سه نفر داخل ایستگاه منتظر اتوبوس هستند. یک پیرزن که وضعیت جسمانی بسیار وخیمی دارد و باید فوراً به بیمارستان منتقل و درمان شود، یک پزشک که قبلاً جان شما را نجات داده و نفر آخر شخصی که همواره در رؤیاهایتان، ازدواج با او را تصور کرده‌اید. شما می‌توانید تنها یکی از این سه نفر را سوار خودرویتان کنید. کدام یک از آنان را انتخاب می‌کنید؟ دلیل خود را به‌طور کامل شرح دهید.

قاعدتاً این آزمون نمی‌تواند نوعی تست شخصیت افراد باشد زیرا هر پاسخی دلیل خاص خود را دارد. از یک سو پیرزن در حال مرگ است و وظیفه اخلاقی شماست که او را نجات دهید، هرچند بعضی ممکن است بگویند او خیلی پیر است و به هر حال خواهد

مرد. از سوی دیگر، باید پزشک را سوار کنید زیرا او یکبار جان شما را نجات داده و این فرصتی مناسب است تا بتوانید لطف او را جبران کنید، هرچند به گفته بعضی، این امکان وجود دارد که بعدها بتوانید خدمت او را جبران کنید. در همین حال اعتقاد گروهی هم این است که شما باید شخص مورد علاقه‌تان را سوار کنید زیرا اگر این فرصت را از دست بدهید، ممکن است هرگز نتوانید شخصی مانند او را برای ساختن آینده مشترک انتخاب کنید.

از تعداد ۲۰۰ نفری که در این آزمون شرکت کردند، تنها یک نفر انتخاب و استخدام شد که در پاسخ به پرسش نوشته بود: سوییچ خودرو را به پزشک می‌دهم تا پیرزن را به بیمارستان برساند و خودم همراه همسر رؤیاهایم زیر باران منتظر اتوبوس می‌مانم. پاسخ زیبا و سرشار از متانتی که ارائه شد، از نگاه همه افراد می‌تواند بهترین پاسخ باشد اما هیچ‌کس از ابتدا به این پاسخ فکر نکرد زیرا ما هرگز نمی‌خواهیم داشته‌ها و امتیازات خود از جمله موقعیت، قدرت، پول و مانند آن را از دست بدهیم. اگر بتوانیم

امتیازات و امکانات خود را ببخشیم و خودخواهی‌ها را از خود دور کنیم، می‌توانیم چیزهای بهتری به دست بیاوریم.

سبک زندگی و طول عمر

سبک زندگی سالم، طول عمر شما را افزایش می‌دهد. بر اساس مطالعات جدید دانشگاه ادینبورگ در اسکاتلند، ترک سیگار، مراقبت از وزن و فراگیری چیزهای جدید می‌تواند به افزایش طول عمر شما کمک کند البته زن‌ها هم در انتخاب سبک زندگی افراد نقش دارند. دانشمندان با تجزیه و تحلیل اطلاعات ژنتیکی بیش از ۶۰۰ هزار نفر از مردم شمال آمریکا، اروپا و استرالیا پی برده‌اند که زن‌ها چگونه می‌توانند بر طول عمر افراد تأثیر بگذارند. برای مثال، برخی زن‌های خاص موجب روی آوردن افراد به مواد مخدر می‌شوند. مصرف سیگار و رفتارهای منجر به بروز سرطان ریه، بیشترین تأثیر را در کوتاه کردن عمر انسان‌ها دارند.

به گفته محققان، مصرف یک پاکت سیگار در روز، به‌طور متوسط هفت‌سال از عمر انسان می‌کاهد اما کسانی که سیگار را ترک

می‌کنند، به اندازه کسانی که اصلاً لب به سیگار نزده‌اند، عمر می‌کنند. محققان همچنین دریافتند که چربی بدن و دیگر فاکتورهای مرتبط با بیماری دیابت موجب کاهش طول عمر افراد می‌شود.

به گفته محققان، به ازای هر ۲/۲ پوند وزن اضافی، دو ماه از عمر انسان کم می‌شود. افرادی که از تجربه‌های جدید استقبال می‌کنند و آموزش و یادگیری بیشتری دارند، سال‌های بیشتری عمر می‌کنند. یک‌سال مطالعه غیر درسی تقریباً یک‌سال به طول عمر اضافه می‌کند. تفاوت ژن‌ها و تأثیر آن بر میزان کلسترول خون نیز می‌تواند حدود هشت‌ماه از عمر انسان کم کند و عملکرد مثبت ژنی که با سیستم ایمنی مرتبط است، می‌تواند شش‌ماه به عمر انسان اضافه کند.

«سولماز فروتن»

چیزی برای از دست دادن

سربازی که به یک بیماری لاعلاج و کشنده مبتلا شده بود، و خودش می‌دانست که به آخر خط رسیده است، داوطلبانه به جبهه رفت و تمام آرزویش این بود که شجاعانه در

جنگ کشته شود. او هوشیارانه می‌جنگید و همواره با حضور در خط مقدم جبهه، سینه‌اش را سپر دیگران در برابر دشمن می‌کرد. سرانجام جنگ تمام شد اما آن سرباز شجاع هنوز زنده بود. فرمانده که تحت تأثیر شجاعت او قرار گرفته بود، تصمیم گرفت از سرباز خود قدردانی و مدال شجاعت را به سینه‌اش نصب کند.

وقتی فرمانده مطلع شد که این سرباز شجاع به یک بیماری مهلک مبتلا شده است، تصمیم گرفت جان او را نجات دهد. بنابراین، بهترین پزشکان را از سراسر جهان فرا خواند و عاقبت پزشکان توانستند سلامت آن سرباز را به وی برگردانند اما از آن روز به بعد در جنگ‌ها، هیچ‌کس او را در خط مقدم جبهه ندید. از شرکت در عملیات انتحاری اجتناب می‌کرد و دیگر تمایلی برای خطر کردن از خود نشان نمی‌داد.

اصل موفقیت هنگامی که سرباز تصور می‌کرد به علت ابتلا به بیماری مهلک در آستانه مرگ قرار دارد، چیزی برای از دست دادن نداشت. در نتیجه، کوچک‌ترین ترسی به خود راه نمی‌داد اما به محض آنکه درمان شد، زندگی برایش گرانبها جلوه کرد و

احساس کرد که نمی‌خواهد به هیچ قیمتی جانش را از دست بدهد. بنابراین، دیگر اشتیاقی برای به‌خطر انداختن جانش نشان نمی‌داد. ما باید بپذیریم که اگر خواهان پیشرفت در زندگی هستیم، امروز را به‌عنوان آخرین روز حیات خود تلقی کنیم. با این فکر، انگیزه کافی برای خطر کردن در ما به وجود می‌آید و آنچه را که لازم است، انجام می‌دهیم و به آخر می‌رسانیم. از تعلل کردن دست برمی‌داریم و بقیه وقت گرانبهای خود را صرف عزیزانمان می‌کنیم. نتیجه آنکه حس والای پافشاری و اصرار در ما بیدار می‌شود.

«مرجان توکلی»

خوشرویی

اثر خوشرویی و خنده در معاشرت خوشرویی و خنده نوعی عکس‌العمل طبیعی هیجان‌یست که در حال تخلیه احساس شادی جسمی و روحی بروز می‌کند. متأسفانه برخی از مردم، این موهبت الهی را که نیروی التیام‌بخش درد و رنج است، جلف و سبکسری می‌دانند و با این افکار، خود را از یک قدرت سازنده خداداد محروم می‌کنند و در اسارت فکرهای مشوش و دردآور

باقی می‌مانند. خوشرویی و خنده‌رویی نه تنها برای سلامت جسم و روح انسان‌ها مفید است بلکه برای استحکام و سلامت ارتباط با خانواده، اقوام و دوستان نیز سودمند است.

رابرت پروواین، عصب‌شناس رفتاری و پیشکسوت علم تحقیق و پژوهش خنده درمانی می‌گوید: «انسان با خوشرویی و خندیدن، می‌تواند به رفتار غلط و غیر عادی خود با دیگران پاسخ دهد. اما بیشتر مردم پس از اشتباه کردن، یا عصبانی می‌شوند و ارتباطشان با دیگران تیره‌تر می‌شود یا رابطه خود را با طرف مقابل قطع می‌کنند.»

جان موریل، فیلسوف معروف نیز می‌گوید: «اولین بار زمانی که انسان از خطر رهایی یافت، خنده را تجربه کرد. خنده، نشانه آرامش و اعتماد به نفس است.»

نقش خوشرویی در جامعه محققان با انجام پژوهش‌های گوناگون در کشورهای غربی و شرقی و به‌صورت خاص در کشور هند، به این نتیجه رسیده‌اند که اگر افکار شاد باشد، گفتار هم شاد می‌شود. اگر گفتار شادی‌بخش شود، کردار شاد کننده می‌شود.

وقتی هم کردار شادکننده شود، مشکلات اجتماعی خود به خود و بدون حضور قانون بر طرف می‌شود. جامعه‌ای که با این نوع شخصیت‌ها شکل گیرد، نه تنها به ناامیدی، عصبانیت و بیچارگی عادت نمی‌کند بلکه بدون شک سرنوشت درخشانی خواهد داشت. خوشرویی، بر استعداد، احساسات و سلامتی کودکان تأثیر مثبت دارد.

تأثیر خوشرویی و خنده در کودکان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان آنچنان است که امروزه برای یادگیری درس‌ها از روش‌های شادی‌آفرین استفاده می‌شود. با خوشرویی می‌توان نسل آینده را شاداب‌تر و باهوش‌تر پرورش داد. مردم هر جامعه‌ای که خوشرویی، خنده و شادی، شعار زندگی آنان باشد، گذشت و همکاری بین آنها بیشتر و تعداد قهرمان‌های ملی در آنها بیشتر می‌شود.

امروزه در بسیاری از مراکز تولیدی، صنعتی، بهداشتی، پزشکی و خدماتی هم از روش‌های شادی‌آفرین استفاده می‌کنند. در بیمارستان‌ها برای بیماران صعب‌العلاج و کاهش هزینه‌های

درمانی، از شرکت‌های ساخت برنامه‌های کم‌دی و مراکز ساخت ابزارهای شادی‌آفرین کمک گرفته می‌شود. خوشرویی و خنده‌رویی، راهی برای رهایی از خشم و خجالت است. کسی که در معرض تهدید قرار دارد، اگر به خنده پناه ببرد، ریسک درگیری او به مراتب کمتر می‌شود. خوشرویی و تبسم، ارتباطات را تقویت و معاشرت را لذتبخش می‌کند.

[[خسرو امیرحسینی]]

انعقاد خون

وقتی جایی از بدن بریده شود، خون منعقد می‌شود. اگر این اتفاق نمی‌افتاد، انسان به دلیل از دست دادن تمام خون موجود در بدن خود، جانش را از دست می‌داد. دگمه یا انعقاد خون، اولین اقدام طبیعی بدن برای بهبودی زخم است زیرا زخم را می‌بندد و برای ساخت بافت جدید از طریق فعل و انفعالات شیمیایی در پلاسما (مایع خون)، یک چوب‌بست می‌سازد. در این فعل و انفعالات، پلاکت‌ها یعنی ساختارهای کوچک سلولی موجود در خون، ماده‌ای به نام ترومبوپلاستین تولید می‌کنند. این ماده فیبرونیژین را که یکی از پروتئین‌های موجود در خون است، به فیبرین تبدیل

می‌کند. سرانجام یک شبکه اسفنجی شکل از فیبرین، لبه‌های زخم را به هم می‌آورد و مانع از بین رفتن بیشتر سلول‌های خونی می‌شود و روی زخم پوسته‌ای محافظ تشکیل می‌شود.

پلازما چیست؟ پلازما بخش مایع خون که شیری رنگ است و در آن سلول‌های سفید و قرمز خون یعنی گلبول‌ها شناورند. سلول‌های قرمز حامل اکسیژن هستند که به خون رنگ قرمز می‌دهند. شما ممکن است مقداری از پلازما را که به صورت شیره از محل سوختگی روی پوست بدن بیرون آمده، دیده باشید. ۹۰ درصد پلازما آب و بقیه آن پروتئین‌های گوناگون از جمله پروتئین انعقاد خون و نیز نمک‌های محلول در آن است.

پلازما در کنار سلول‌های قرمز به حمل اکسیژن از شش‌ها به بافت‌های بدن کمک می‌کند و این بافت‌ها برای خرد کردن و تجزیه غذایشان به آن نیاز دارند. وقتی بافت‌ها اکسیژن را مصرف کردند، پسماند دی‌اکسید کربن به شش‌ها برمی‌گردد تا از آنجا به بیرون رانده شود. پلازما همچنین غذا را در مراحل مختلف جذب در بدن، به سمت بافت‌ها حمل می‌کند و مواد زاید را به طرف

کلیه‌ها می‌راند که از آنجا به صورت آب از بدن خارج می‌شود. پلازما همچنین ناقل توکسین‌ها (زهرها) و آنتی‌توکسین‌ها (پادزهرها) است. این دو نوع از مواد، برای جنگ با عوامل ایجاد بیماری‌ها ساخته شده‌اند. این مواد همراه سلول‌های سفید خون که باکتری‌ها را از بین می‌برند، کار دفاع از بدن را به عهده دارند. بنابراین، پلازما صرف‌نظر از ظاهر غیر قابل اعتمادش، از اهمیت بسیار زیاد و غیر قابل انکاری برای بدن ما برخوردار است.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

مرکزگردی

غار چال نخجیر این غار در فاصله بین شهرهای دلیجان و نراق، در دامنه کوه تخت قرار دارد و از طریق جاده آسفالت به شهر دلیجان ارتباط پیدا می‌کند. غار چال نخجیر دارای یک شاخه اصلی و چند شاخه فرعی است که تا کنون در حدود ۴ کیلومتر از آن شناسایی شده است. در درون غار می‌توان از طریق معبری هموار به راحتی حرکت کرد. نمونه‌های نادر رسوبات دولومیتی که به رسوبات سفیدبرفی مشهور است، به صورت لایه‌های سفیدرنگی، کف دالان‌ها و مسیر اصلی غار را پوشانده‌اند. درون غار

کریستالیزه بوده و سنگ‌های تزئینی در آن فراوان است. کف و دیوارهای غار با اسفنج‌های بلورین پوشیده شده است و از زیباترین غارها به‌شمار می‌رود. دره‌های عمیق با بازتاب نوری متشکل از منشورهای بلورین در کنار مخروط‌ها، در ذهن بیننده تصویری از باغ‌های مرجانی را تداعی می‌کند. دسترسی به این غار آسان است و امکانات خدماتی، پارکینگ و سرویس‌های بهداشتی در محوطه آن وجود دارد.

آتشکده آتشکوه محلات بنای این آتشکده در ۸ کیلومتری جنوب شرقی «نیم ور» سر راه قدیمی نیم ور به اصفهان قرار دارد. این بنا در حاشیه جنوبی روستای آتشکوه ساخته شده و از دو بخش ایوان و چهارطاقی تشکیل شده است. این آتشکده از معدود آتشکده‌هایی است که ایوانی بزرگ دارد و چهارطاقی آن دارای ستون‌های ضخیم است. روی چهار ستون آن گنبد بزرگی استوار بوده که به مرور زمان فرو ریخته است. آثار باقیمانده از دو اتاق در اطراف بنا نشان می‌دهد که این اتاق‌ها محل نگهداری نذورات بوده است. این بنا متعلق به دوره ساسانی است اما به لحاظ شکل و

مصالح به کار رفته در آن، با سایر بناهای هم عصر خود متفاوت است.

بند و پل نیم ور محلات این بند و پل در ۱۱ کیلومتری غرب نیمور، از توابع محلات و در روستای باقرآباد قرار دارد. این بنا از شگفت‌انگیزترین نمونه‌های معماری ایرانی و تنها نمونه بند-پل سالم در ایران است که با گذشت بیش از هزار و ۵۰۰ سال از احداث آن هنوز کارایی خود را حفظ کرده است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

مشکلات ورزش معلولان

آسیب در بخش عضله، بیشترین و آسیب استخوان، کمترین مشکلات ورزش معلولان است. نتایج تحقیقی که درباره تنوع و شیوع آسیب‌های ورزشی در ورزشکاران معلول ملی انجام شده، نشان می‌دهد آسیب‌ها، جزو گریزناپذیر فعالیت‌های ورزشی معلولان محسوب می‌شود. میدان رقابت‌های ورزشی، تمرین‌های ورزشی و درگیری‌های ناشی از آن نیز همیشه آسیب‌هایی را برای معلولان به همراه دارد. با توجه به اهمیت روزافزون فعالیت‌های حرکتی و ورزشی برای معلولان، تلاش‌های زیادی برای شناسایی

و کاهش آسیب‌های ناشی از فعالیت‌های ورزشی آنان صورت می‌گیرد زیرا هدف اصلی برنامه‌های حرکتی برای معلولان این است که سلامتی آنها باز گردانده و روند اجتماعی شدن آنها تسریع شود.

بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی، حدود ۱۰ درصد جمعیت جهان دچار معلولیت جسمی، روانی و اجتماعی هستند. ورزشکاران معلول به‌عنوان گروهی از ورزشکاران نخبه که در فعالیت‌های ورزشی سطح بالا شرکت می‌کنند، همواره در معرض آسیب‌دیدگی هستند. بر اساس نتایج تحقیقات انجام شده، میزان شیوع آسیب‌ها به این ترتیب است: آسیب‌های عضلانی، ۴۲/۴۷ درصد، آسیب‌های مفصلی، ۴۲/۱۱ درصد، آسیب‌های لیگامانی، ۱۴/۴۴ درصد، آسیب‌های پوستی، ۹/۷۹ درصد، آسیب‌های استخوانی، ۷/۲۲ درصد و سایر آسیب‌ها ۱/۹۵ درصد.

با توجه به میزان آسیب‌های عضلانی به‌ویژه عضلات ناحیه کمر بند شانه‌ای به دلیل کاهش انعطاف‌پذیری باید فعالیت‌های حرکتی بیشتر، تمرین‌های قدرتی، تمرین‌های انعطاف‌پذیری و

گرم کردن تخصصی ورزشکاران معلول انجام شود.
آسیب‌های مفصلی به‌ویژه در اندام فوقانی و نیز عارضه خشکی مفاصل، لزوم توجه به تمرین‌های مربوط به این نواحی را نشان می‌دهد. سقوط از روی ویلچر، پیچش ناگهانی، گیر افتادن انگشتان در پره‌ها و ترمزهای ویلچر، سومین عامل آسیب‌ها را که صدمات لیگامانی نامیده می‌شود، پدید می‌آورند. مریبان باید توجه بیشتری به ایمنی وسایل معلولان داشته باشند.

آسیب‌های پوستی، چهارمین رتبه شیوع را در بین انواع آسیب‌های معلولان دارند که در این زمینه باید لباس، بستر و نشیمنگاه معلولان را از نظر بهداشتی و جلوگیری از بروز زخم و تاول مورد توجه قرار داد. همچنین مریبان باید محیط و وسایل ورزشی معلولان را ایمن و متناسب با وضعیت جسمی آنان تنظیم کنند.

«ابراهیم کربلایی»

دشمنان جوانی

آب داغ دوش گرفتن طولانی مدت با آب داغ و کشیدن حوله روی پوست، از جمله علل پیری زودرس است. حوله از هر

پارچه‌ای که باشد، برای پوست زبر و خشن است. به جای کشیدن حوله، آن را روی پوست بگذارید و بردارید تا پوستتان اذیت نشود. به محض خروج از حمام تا زمانی که هنوز پوستتان رطوبت دارد، کرم مرطوب کننده برای پوست مصرف کنید تا رطوبت پوست را حفظ کنید. اگر از این مرحله غافل شوید، لایه‌های فوقانی پوست به سرعت خشک و کم آب می‌شوند.

رنگ‌ها همان‌طور که در لوازم آرایشی، رنگ‌های متناسب با پوست را انتخاب می‌کنید، برای خانه هم باید همین کار را انجام دهید. رنگ دیوار یا رنگ مبلمان بخشی از فضای شخصی شماست و باید متناسب با سلامت و آرامش شما باشد. رنگی را برای آنها انتخاب کنید که مکمل رنگ پوست خودتان باشد. برای انتخاب رنگ مناسب، به قسمت داخلی مچ دستتان نگاه کنید. اگر وریدهای مچ دستتان بیشتر آبی به نظر می‌رسند، بهتر است رنگ‌های پیرامون خود را آبی، سبز، بنفش یا صورتی انتخاب کنید. اگر وریدها سبز رنگ هستند، جزو دسته گرم هستید و دکوراسیون منزل خود را باید از رنگ‌های نارنجی، قهوه‌ای،

شیری و قرمز انتخاب کنید تا شاداب تر به نظر برسید.
مواد غذایی یک رژیم غذایی ضعیف مخصوصاً اگر سرشار از قند باشد، می‌تواند از درون روی ظاهر پوست تأثیر بگذارد. مولکول‌های قند طی فرایندی به نام گلیکاسیون به پروتئین‌های کلاژن و الاستین پوست می‌چسبند و منجر به تولید رادیکال‌های آزادی به نام «AJE» می‌شوند که تولید التهاب می‌کند و کلاژن و الاستین پوست را درهم می‌شکنند.

[[موفقیت]]

غازیاغی

غازیاغی، نوعی سبزی خودرو است که در مزارع گندم یافت می‌شود و طعم آن کمی تلخ است. غازیاغی به علت داشتن مقداری ویتامین ث برای تصفیه خون و جلوگیری از فساد و رقت خون مصرف می‌شود. این گیاه دارای اثر اشتها آور، مدر، ملین و مسکن است. تخم غازیاغی دارای هورمون‌های گیاهی است و به همین علت ترشحات غدد داخلی را تنظیم می‌کند و بادشکن و ضد عفونی کننده است. مهم‌ترین خاصیت برگ و تخم غازیاغی، درمان برص است. برص نوعی بیماری است که باعث ایجاد

لکه‌های سفید روی پوست صورت و بدن می‌شود. امروزه علت این امر را بر هم خوردن تعادل ترشحات داخلی می‌دانند و از آنجا که غازیایی دارای هورمون‌های مخصوص گیاهی و در تنظیم ترشحات داخلی مؤثر است، این لکه‌ها را از بین می‌برد و برص را درمان می‌کند. تخم غازیایی در باز کردن زخم‌ها و پاک کردن اثر آنها نقش مفیدی دارد.

مضرات مصرف جوشانده غازیایی برای بانوان باردار مضر است و موجب سقط جنین می‌شود. زیاده‌روی در مصرف این سبزی موجب تحریک پوست و ناراحتی کبد و مثانه می‌شود و برای مبتلایان به یرقان یا ضعف کلیه، مضر است.

«کاظم کیانی»

هنر آشپزخانه‌ای

پوست‌کندن گوجه‌فرنگی برای اینکه پوست گوجه‌فرنگی به آسانی و بدون آسیب به گوشت آن کنده شود، گوجه را یک دقیقه در آب جوش بیندازید. بعد از آب‌جوش در آورید و بلافاصله در آب سرد بگذارید. بدین ترتیب، پوست آن به‌خوبی و آسانی کنده می‌شود.

بخارپز کردن سیبزمینی برای حفظ سلامتی خود و خانواده‌تان، سیبزمینی را بخارپز مصرف کنید. بهتر است سیبزمینی را سرخ نکنید. سیبزمینی پخته در آب را در همان روز اول پس از پختن استفاده کنید. اگر چیزی از آن باقی ماند، آن را دور بریزید.

شوری بیش از حد غذا اگر آش یا سوپ شما بیش از حد شور شده است، سیبزمینی را قطعه قطعه کنید و در آن بیندازید. نمک اضافی را به خود جذب می‌کند و سوپ و آش به راحتی قابل خوردن می‌شود.

رنگین کردن خوراکی‌ها برای رنگین کردن خوراکی‌ها و سوپ و آش، از پودر هویج استفاده کنید. هویج‌های سالم و کوچک را انتخاب کنید، آنها را روی سینی مخصوص فر با درجه حرارت مناسب قرار دهید تا خشک شود. سپس هویج‌ها را بکوبید و به صورت پودر در آورید و برای رنگین کردن غذا به کار ببرید.

تمیز کردن توت‌فرنگی توت‌فرنگی را باید در آب استریلیزه شست و شو داد تا از هرگونه میکروب پاک شود. باید نیم‌ساعت قبل

از مصرف، توت را بشوید. در این مدت، مقدار کمی از عطر آن از بین می‌رود ولی اگر مدت بیشتری از شستن آن بگذرد، عطر توت به کلی از بین می‌رود. بهتر است قبل از شستن، دستمال نازکی را مرطوب کنید و توت‌فرنگی‌ها را در آن بریزید تا گرد و خاک آنها گرفته شود.

«فرح کلالی مقدم»

شادی بهاری

😊 خواجه‌ای توانگر که عمارتی بلند می‌ساخت، صدها کارگر را صبح تا شام به کار واداشته بود و به‌جای دینار، به آنها نان خشک می‌داد. کسی از برابر عمارت می‌گذشت، بهلول را دید که ایستاده و هیاهوی کارگران را می‌نگرد. پرسید: «اینجا چه خبر است؟» بهلول گفت: «هیچ، نان می‌دهند و جان می‌ستانند.»

😊 کسی بهلول را گفت: «تا کی می‌خواهی در جنون باشی، لحظه‌ای به خود آی و راه عقل در پیش گیر.» بهلول گفت: «این روزها به دنبال عقل رفتن خیلی جنون می‌خواهد.»

😊 کسی بهلول را پرسید: «اگر در بیابان شیری و پلنگی گرسنه، آهویی را ببینند، چه بر سر او می‌آورند؟» بهلول گفت: «هیچ،

چون آن دو بر سر آهو همدیگر را می‌درند.»

☺ بهلول را گفتند که فلان خواجه آدم خوبی است. بهلول گفت:

«چرا؟» گفتند: «دیروز شنیدیم که حرف‌های خوبی می‌زد.» بهلول

گفت: «دلیلی نداریم که حرف‌های خوب را آدم‌های خوب زده

باشند.»

☺ بهلول را گفتند: «آدم ابله کیست؟» گفت: «آدم ابله آن است

که به کار همه می‌آید، جز به کار خود!»

☺ تبلی می‌خواست بالای کوهی برود، نزد بهلول آمد و پرسید:

«مرا قصد صعود بر بالای کوه است، نزدیک‌ترین راه کدام است؟»

بهلول گفت: «نزدیک‌ترین راه، نرفتن است.»

☺ ابلهی از بهلول پرسید: «طول عمر آدمی چقدر است؟» بهلول

گفت: «آدمی را نمی‌دانم اما طول عمر تو بسیار دراز خواهد بود!»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN: 1735-3658

استان مرکزی، شهرستان محلات، شهر نیمروز (نیمه‌ور)، آتشکده آتشکوه

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/385 Teh. Iran
Fax: +9821 33202466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kanra.ir

انوار علمی، نوید • چاپ، بنام: چاپ، ایران کلام
چاپ: بوستان تهران، ایلیان تهران، ایلیان تهران پور، پلاک ۳۸
تلفن: ۳۳۱۰۳۳۳۳ / ۳۳۵۱۱۱۱۱۱
تلفن: ۳۳۱۰۳۳۳۳ / ۳۳۱۰۳۳۳۳
تهران، خیابان ولیعصر

ماهنامه ویژه نمایان و کم بینایان
مسابقت و مدیر مسئول: سحرین اعلیایی
ویراستار: سیده زهرا آزادی
تهران، باغ ریاضی - حسین یوسفی فردی
تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۷۱۷۵/۳۳۸