

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۱۶۲

● اردیبهشت ۹۷

● شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانی و کم بیناییان در خاورمیانه



در اردیبهشت شعبان بخوانید

- ۲..... بزرگ‌ترین تولد
- ۴..... فضیلت سوره زمان
- ۵..... یوسف به کنعان می‌رسد
- ۶..... آهنگر
- ۸..... از بزرگان بشنویم!
- ۹..... ارزش ایده‌ها
- ۱۱..... روح خود را دریابیم!
- ۱۳..... وزیر عاقل
- ۱۴..... کار مسیحا می‌کنی
- ۱۶..... گروه نود و نه
- ۱۸..... تمرین خوش خلقی
- ۲۰..... خراسان گردی
- ۲۲..... صحراهای بی آب و علف
- ۲۳..... بهترین زمان ورزش
- ۲۴..... شتاب دهندگان پیری
- ۲۶..... شنیدن صداها در شلوغی
- ۲۸..... فشار خون
- ۳۰..... کاسنی
- ۳۱..... راهکارهای مطبخی
- ۳۲..... گل‌های لبخند

بزرگ‌ترین تولد

کتاب رکوردها نامی است که با فراگیر شدن دامنه حضور رسانه‌ها در جزیی‌ترین امور زندگی مردم حتی در دوردست‌ترین مناطق کشورها کمتر کسی نام آن را نشنیده است. این کتاب پر از رکوردهایی است با عنوان‌های بزرگ‌ترین، کوچک‌ترین، اولین، کوتاه‌ترین، بلندترین و ترین‌های دیگری مانند آن، که البته برخی از این رکوردها نه فایده‌ای به حال صاحبش دارد و نه برای دیگران اما اگر بخواهند بزرگ‌ترین، زیباترین، مردمی‌ترین، صمیمی‌ترین و تأثیرگذارترین تولد دنیا را در این کتاب ثبت کنند، افتخار آن فقط و فقط متعلق به ما شیعیان است زیرا همزمان با شب پانزدهم شعبان، جشنی در تمام مناطق شیعه نشین دنیا برپا می‌شود که نور و برکت آن حتی تا اعماق قلب افراد غیر مسلمان نیز نفوذ می‌کند.

گرچه شب کریسمس، همه مسیحیان جهان میلاد عیسی مسیح (ع) را جشن می‌گیرند اما ویژگی جشن نیمه شعبان آن است که شرکت کنندگان در آن می‌دانند مولود این شب، زنده و حاضر و ناظر

است و به همراه آنان انتظار ظهورش را می‌گشدد در حالی که بسیاری از مسیحیان معتقدند حضرت عیسی (ع) به صلیب کشیده شده و کشته شده است. جشن نیمه شعبان در واقع، یک همایش مردمی صرف نظر از فاصله مکانی بسیار زیاد بین حاضران در جشن است. آنان از عمق وجود باور دارند مولود این شب عزیز در کنارشان حضور دارد و همراه آنان شاد و مسرور است.

امتیاز دیگر این جشن نسبت به سایر تولدهای تاریخ بشریت این است که شادی شرکت کنندگان همراه با راز و نیاز، دعا و نیایش است و شب زنده‌داری نیمه شعبان، مایه نزدیکی بیشتر آنان به آفریدگار و شادی دل آخرین پیام‌آور وحی و خانواده گرامی ایشان می‌شود. البته یکی از اصلی‌ترین آداب این جشن، تفکر در باره خلق و خوی مولود این روز و پیروی عملی از گفتار و رفتار ایشان است زیرا تا زمانی که شیعیان، وجود خویش را به اخلاق آن حضرت آراسته نکنند، مژده ظهور یوسف آل طه گوش دلشان را نمی‌نوازند و چشمانشان لایق دیدن سیمای دل‌آرای خورشید

دوازدهم در آسمان خلقت نمی‌شود. ماه شادی اهل بیت (ع) تهنیت باد!

«سپیدار»

فضیلت سوره زمان

سوره والعصر، یکصد و سومین سوره قرآن، مکی و دارای ۳ آیه است. این سوره مبارکه به دلیل وجود کلمه عصر به معنای زمان و دوران که در آیه اول آن، خداوند به آن سوگند یاد فرموده، به نام «العصر» نامیده شده است.

رسول اکرم (ص) فرمودند: «هر کس این سوره را تلاوت کند، خداوند برای او ده حسنه پاداش می‌نویسد و کسی که بر تلاوت آن مداومت کند، خداوند عاقبت او را ختم به خیر و در روز قیامت او را با پیروان حق محشور می‌کند.»

ایشان همچنین فرمودند: «کسی که این سوره مبارکه را بخواند، حق تعالی او را بیامرزد و از اشخاصی خواهد بود که یکدیگر را به حق و صبر توصیه می‌نمایند.»

حضرت امام صادق (ع) فرمودند: «هر کس سوره عصر را در نمازهای نافله بخواند، خداوند او را در قیامت برمی‌انگیزد در

حالی که صورتش نورانی، چهره‌اش خندان و چشمش به نعمت‌های
الهی روشن است تا داخل بهشت گردد.»

یوسف به کنعان می‌رسد

ای عاشقان، ای عاشقان، جان می‌رسد، جان می‌رسد

مهری درخشان می‌دمد، ماهی فروزان می‌رسد

آید نوای کاروان، بر گوش جان کان دلستان

تا دل ستاند زین و آن، اینک شتابان می‌رسد

رخسار ماهش را بین، زلف سیاهش را بین

برق نگاهش را بین، یوسف به کنعان می‌رسد

ساقی ببخشا جام را، از باده پر کن کام را

گو باز این پیغام را، پیمانه گردان می‌رسد

رونق فضای باغ‌ها، لطف و صفای راغ‌ها

بر قلب عاشق داغ‌ها، زیبا گلستان می‌رسد

بر درگش کن بندگی، خواهی اگر پابندگی

کان رهنمای زندگی، وان مهد عرفان می‌رسد

مهر سحر، ماه صفا، بهر گهر، گنج وفا

آینه یزدان نما، خورشید ایمان می‌رسد
یار موافق می‌رسد، دلداری صادق می‌رسد
قرآن ناطق می‌رسد، محبوب یزدان می‌رسد
کاخ وفا، قائم از او، مهر و صفا دائم از او
غرق طرب، «صائم» از او، جان می‌رسد، جان می‌رسد

«صائم»

آهنگر

آهنگری پس از پشت سر گذاشتن دوران جوانی، تصمیم گرفت وقت و کارش را وقف خدا کند. سال‌ها با علاقه کار کرد و به دیگران نیکی کرد اما با اینکه همواره در خدمت خدا بود، مشکلاتش بیشتر می‌شد. روزی دوستش که به مشکل آهنگری برده بود، به او گفت: «واقعاً عجیب است! درست زمانی که تصمیم گرفتی مرد نیکوکاری شوی، زندگی برایت سخت‌تر شد. نمی‌خواهم ایمانت را ضعیف کنم ولی با این همه تلاش و زندگی روحانی، وضعیت زندگی تو بهتر نشده است!»

آهنگر با ایمان که در مسیر معنوی علوم زیادی را فرا گرفته بود، گفت: «در این کارگاه برایم فولاد خام می‌آورند و باید با آن

شمشیر بسازم. می‌دانی چطور این کار را انجام می‌دهم؟ ابتدا فولاد را به اندازه جهنم حرارت می‌دهم تا سرخ شود. بعد با بی‌رحمی تمام پتک سنگین را برمی‌دارم و پشت سر هم به آن ضربه می‌زنم تا فولاد شکلی را بگیرد که می‌خواهم. سپس آن را درون آب سرد فرو می‌برم به طوری که تمام این کارگاه را بخار فرا می‌گیرد. فولاد به دلیل این تغییر ناگهانی دما، ناله می‌کند و رنج می‌کشد. یک‌بار کافی نیست و باید بارها این کار را انجام دهم تا شمشیر مورد نظرم ساخته شود. فولاد گاهی تاب این عملیات را نمی‌آورد و حرارت، ضربات پتک و آب سرد باعث ترک خوردنش می‌شود و من می‌دانم از آن فولاد نمی‌توان شمشیر مناسبی درست کرد لذا آن را کنار می‌گذارم.»

آهنگر پس از چند لحظه سکوت ادامه داد: «می‌دانم که خداوند مرا در آتش رنج فرو می‌برد. ضربات پتکی را که بر زندگی من وارد کرده، پذیرفته‌ام و گاهی به شدت احساس سرما می‌کنم. انگار فولادی هستم که از آبدیده شدن رنج می‌برد اما تنها یک خواسته از خداوند دارم: خدای من! از کارت دست نکش تا من همان شکلی را پیدا کنم که تو می‌خواهی. به هر روشی که مشیت

توست، ادامه بده اما هرگز مرا به میان فولادهای بی فایده پرتاب مکن.

[[صابر قاسمی]]

از بزرگان بشنویم!

* ای کاش نیمی از آن اندازه که نگران تناسب قد و وزنمان هستیم، نگران تناسب سخن و عملمان باشیم.

* مادرها شبیه نخ تسبیح هستند. در مقایسه با دانه‌ها کمتر خودنمایی می‌کنند اما اگر نباشند هیچ دانه‌ای کنار دیگری نمی‌ماند. مراقب باشیم نخ هیچ تسبیحی پاره نشود.

* برای کسی دل به دریا بزن که همسفر بخواهد نه قایق.

* شاید به نظر برسد دیگران موجب آزار شما هستند اما این درد و رنج از سوی دیگران نیست بلکه ذهن شما خالق آن است.

* وقت، رایگان است اما بسیار قیمتی! نمی‌توانید صاحبش باشید اما می‌توانید از آن استفاده کنید. نمی‌توانید آن را نگه دارید اما می‌توانید آن را صرف کارهای مفید بکنید. وقتی از دست رفت، قادر نخواهید بود آن را به دست بیاورید.

- * پست‌ترین انسان، کسی است که خوب بودن و محبت و لطف دیگران را به حساب زرنگی خود بگذارد!
- * به گونه‌ای زندگی کن که «ای کاش» کلام پیری‌ات نشود.
- * چه داروی تلخی است وفاداری به خائن، صداقت با دروغگو و مهربانی با سنگدل.
- * دوست بدارید کسانی را که به شما پند می‌دهند نه مردمی که شما را ستایش می‌کنند.
- * گاهی باید بی‌رحم باشیم! البته نه با دوست، نه با دشمن! بلکه با خودمان! آن سیلی که خودمان بر صورت‌مان می‌زنیم، چقدر ما را بزرگ و باتجربه می‌کند.
- * وقتی نمی‌توانی فریاد بزنی، ناله نکن؛ خاموش باش.
- * کاش به‌جای اینکه دستی بالای دستی باشد، دستانی کنار هم بود.

«گردآوری ایران پرنده»

ارزش ایده‌ها

روزی زنان شهر، گرد هم جمع شدند و همه آنها لباس‌های زیبایی پوشیده بودند. در آن میان، زنی بود که کلاه بسیار زیبایی بر سر

داشت به طوری که تحسین همه را بر انگیخته بود. آن زن کلاهش را خودش درست کرده بود. وقتی زنان حاضر در مجلس متوجه ابتکار عمل و استعداد او شدند، دورش حلقه زدند و از او خواستند مشابه کلاهش را برایشان درست کند.

یکی از زنان حاضر در مجلس که به طور تصادفی، تعدادی روبان و تور همراه خود داشت، آنها را به زن داد تا یک کلاه عجیب و استثنایی درست کند. زن بلافاصله دست به کار شد و ظرف چند دقیقه با استفاده از روبان‌ها و نوارها کلاه زیبایی درست کرد. همه از سرعت عمل و توانایی بالای او شگفت‌زده شده بودند. او کلاه را به صاحب روبان‌ها داد و گفت: «می‌شود ۱۰۰ دلار!» با شنیدن این جمله، همه حاضران اعتراض کردند و گفتند: «چقدر گران، تو برای درست کردن این کلاه فقط از روبان و نوار استفاده کردی!» زن جواب داد: «کار با روبان و تور فقط دو دلار ارزش دارد ولی ایده جالب من و استعدادی که در این کار دارم، ۹۸ دلار می‌ارزد.»

اصل موفقیت هر موفقیت بزرگی که تاریخ بشریت شاهد آن

بوده، حاصل یک ایده قابل توجه و بکر بوده است. ایده برادران رایت این بود که انسان می‌تواند روزی پرواز کند. ایده کلنل سندرز این بود که دستور طبخ جوجه او می‌تواند عادت غذایی مردم سراسر دنیا را تغییر دهد. اگر خواهان دستیابی به موفقیت هستیم، باید ایده‌های خود را به مرحله عمل درآورده و تمام استعدادهایمان را شکوفا کنیم. صرفاً با داشتن یک ایده، به هیچ چیز دست نخواهیم یافت و ایده‌ای به بالاترین درجه موفقیت می‌رسد که فرد با پشتکار هرچه تمام‌تر به آن عمل کند.

«مرجان توکلی»

روح خود را دریابیم

لباس‌های راحت بپوشید لباس‌های گشاد و راحت، احساس آرامش فیزیکی ایجاد می‌کنند و نه تنها پوشیدن آنها بلکه حتی نگاه کردن دیگران به این لباس‌ها احساس آرامش ایجاد می‌کند.

از حالت چهره خود کمک بگیرید چهره شما می‌تواند فشار روانی و نگرانی‌های‌تان را از بین ببرد، بنابراین، به آرامش و شادابی چهره خود توجه کنید. حوله مرطوب و گرمی را روی

صورت خود بگذارید تا تأثیر فوری و عمیق آن را بر ایجاد آرامش احساس کنید.

فکر خود را متمرکز کنید تمرکز، یکی از بخش‌های اصلی آرامش است. با تمرکز بر هر امر جزئی، می‌توانید افکار خود را آرام کنید. یک مأموریت، کار، صدا و یک مفهوم می‌تواند بهانه خوبی برای تمرکز باشد. وقتی افکارتان آرام شد، درمی‌یابید که خود به خود به آرامش رسیده‌اید.

شخصیت افراد آرام را داشته باشید کسانی که مشکلات و مسائل را ساده می‌گیرند، افراد آرام هستند. آنها کسانی هستند که زندگی را خیلی جدی نمی‌گیرند و می‌دانند چگونه از وجود خود لذت ببرند. اگر شما جزو این افراد نیستید، سعی کنید دست کم یک بار در روز، شخصیت افراد آرام را داشته باشید.

به کلمات مثبت گرایش پیدا کنید کلمات خوب، تأثیر مثبتی بر احساسات شما می‌گذارند. اگر بتوانید سخنان و افکار خوب را جایگزین واژه‌های منفی و کارهای کسل کننده و مأیوس کننده کنید، در یک چشم بر هم زدن به آرامش می‌رسید.

گاهی هیچ کاری نکنید گاهی لازم است که کاری نکنید و

برنامه‌ای برای انجام هیچ کاری نداشته باشید. وقتی در این حالت قرار گرفتید، می‌توانید فکر خود را بر تحقق آرامش متمرکز کنید.
[[سپیده خلیلی]]

وزیر عاقل

پادشاهی وزیر عاقلی داشت که پس از مدتی از وزارت دست کشید. پادشاه از درباریان پرسید: «وزیر عاقل ما کجاست؟» گفتند: «از وزارت دست کشیده و به عبادت خدا مشغول شده است.» پادشاه نزد وزیر رفت و از او پرسید: «از من چه خطایی دیده‌ای که وزارت را ترک کرده‌ای؟» وزیر گفت: «به پنج دلیل، وزارت را کنار گذاشتم: اول آنکه تو همیشه نشسته بودی و من در حضور تو ایستاده بودم! اکنون بندگی خدایی می‌کنم که مرا در وقت نماز هم حکم به نشستن می‌کند. دوم آنکه تا پیش از این، تو همواره طعام می‌خوردی و من نگاه می‌کردم. اکنون رازقی دارم که خودش هیچ نمی‌خورد و مرا و سایر بندگان را روزی می‌خوراند. سوم آنکه تو می‌خوابیدی و من پاسبانی تو را می‌کردم اما خدای من هرگز نمی‌خوابد و حافظ و نگهدار من در هنگام خواب است. چهارم آنکه می‌ترسیدم اگر تو بمیری،

دشمنانت به من آسیب برسانند اما خدای من هرگز نمی‌میرد و دشمنان هرگز نمی‌توانند به من آسیب برسانند. پنجم آنکه می‌ترسیدم اگر گناهی از من سر بزند، از گناهم درنگذری اما خدای من آنچنان بخشنده و رحیم است که گناهانم را می‌بخشاید و اطمینان دارم که حتی یک لحظه مرا به حال خود وا نمی‌گذارد.»

کار مسیحا می‌کنی

از یک کلام جانفزا، صد مرده احیا می‌کنی
هنگام تعلیم سخن، کار مسیحا می‌کنی
هر دم که می‌گویی سخن، جان می‌دهی ما را به تن
در جان دمیدن در بدن، اعجاز عیسی می‌کنی
با دانش خود هر زمان، بخشی حیات جاودان
خضری و آب زندگی، در ساغر ما می‌کنی
دست چو از گچ شد سپید، آید ید بیضا پدید
یعنی به هنگام عمل، اعجاز موسی می‌کنی
نوحی و با کشتی خود، ما را به ساحل می‌بری

چون ناخدایی، با خدا، رو سوی دریا می‌کنی
موسی یدی، عیسی دمی، فرزند پاک آدمی
در کارِ آدم‌پروری، پیغمبری‌ها می‌کنی
احمد معلم بوده است، خود این سخن فرموده است
با پیروی از نقش او، نقش خود ایفا می‌کنی
شغل تو شغل انبیا، گفت تو گفتار خدا
«اقرأ به اسم» گویی و درس خود انشا می‌کنی
نادان از جان مرده را، وان کوردل افسرده را
با معجز خود هر دو را، دانا و بینا می‌کنی
با مهر و با لطف و صفا، دل را تسلی می‌دهی
با دانش و دین و هنر، جان را مصفا می‌کنی
بس قوه‌ها آید به فعل، از قدرت گفتار تو
هر غنچه نشکفته را، چون گل شکوفا می‌کنی
انسانِ انسان پروری، گر در حقیقت بنگری
در نقش شاگردان خود، خود را تماشا می‌کنی
تنها نه با علم و عمل، اندیشه‌ها می‌پروری
از عشق در دل‌های ما، صد شور برپا می‌کنی

در پرتو خود ساختی، از ذره‌ها خورشیدها
هر روز خورشید دگر، تقدیم دنیا می‌کنی
هرگز نداری غیر حق، از حق تمنای دگر
گر غیر حق باشد یقین، ترک تمنا می‌کنی

«علی مظاهری»

گروه نود و نه

پادشاهی که یک کشور بزرگ را اداره می‌کرد، از زندگی خود
راضی نبود اما علت این نارضایتی خود را هم نمی‌دانست. روزی
وقتی پادشاه در کاخ قدم می‌زد، از آشپزخانه عبور کرد و صدای
ترانه‌ای را شنید. با تعقیب صدا متوجه یک آشپز شد که روی
صورتش برق سعادت و شادی دیده می‌شد. پادشاه بسیار تعجب
کرد و از آشپز پرسید: «چرا این قدر شاد هستی؟» آشپز جواب داد:
«قربان، من فقط یک آشپز هستم اما تلاش می‌کنم تا همسر و بچه‌ام
را شاد کنم. خانه ما حصیری است و خوراک و پوشاک به اندازه
کافی داریم. به همین دلیل، من راضی و خوشحال هستم.»

پس از شنیدن سخن آشپز، پادشاه با نخست‌وزیر در این باره
صحبت کرد. نخست‌وزیر گفت: «قربان، این آشپز هنوز عضو گروه

نود و نه نیست! اگر او به این گروه نپیوندد، معلوم می‌شود که مرد خوشبین و خوشبختی است.» پادشاه با تعجب پرسید: «گروه نود و نه چیست؟» نخست‌وزیر جواب داد: «اگر می‌خواهید بدانید که گروه نود و نه چیست، این کار را انجام دهید! دستور دهید کیسه‌ای محتوی نود و نه سکه طلا در مقابل خانه آشپز بگذارند. به‌زودی خواهید دید که گروه نود و نه چیست!»

پادشاه به توصیه نخست‌وزیر، فرمان داد یک کیسه با نود و نه سکه طلا در مقابل خانه آشپز قرار دهند. آشپز هنگام بازگشت از محل کار به خانه، کیسه را در مقابل در دید. با تعجب کیسه را برداشت، به درون خانه برد و باز کرد. ابتدا با شگفتی به سکه‌های طلا نگاه کرد. سپس آنها را روی میز گذاشت و شمرد. نود و نه سکه بود! آشپز فکر کرد اشتباهی رخ داده است. بارها سکه‌ها را شمرد ولی واقعاً نود و نه سکه بود! آشپز متعجب مانده بود که چرا تنها نود و نه سکه است و صد سکه نیست! فکر کرد که یک سکه دیگر کجاست و شروع به جست‌وجوی سکه صدم کرد. اتاق‌ها و حتی حیاط را زیر و رو کرد اما خسته و ناامید از جست‌وجو دست برداشت.

آشپز دل شکسته تصمیم گرفت از فردا بسیار تلاش کند تا یک سکه طلای دیگر به دست آورد و ثروت خود را هرچه زودتر به یکصد سکه طلا برساند. فردای آن روز تا دیروقت کار کرد. بنابراین، صبح روز بعد دیرتر بیدار شد و از همسر و فرزندش گله کرد که چرا او را بیدار نکرده‌اند. او دیگر مانند گذشته خوشحال نبود و آواز نمی‌خواند و فقط کار می‌کرد.

پادشاه که نمی‌دانست چرا کیسه حاوی سکه‌های طلا، چنین بلایی بر سر آشپز آورده است، علت را از نخست‌وزیر پرسید. او جواب داد: «قربان، این آشپز اکنون رسماً به عضویت گروه نود و نه درآمده است! همه اعضای گروه نود و نه، افرادی هستند که زیاد دارند؛ اما هنوز راضی نیستند!»

«امیر رضا آرمیون»

تمرین خوش خلقی

خنده و خوش خلقی، امری مؤثر در روابط اجتماعی است که اثر فوری آن را می‌توان در نحوه برخورد و تغییرات چهره افراد مقابل مشاهده کرد. آثار دراز مدت این رفتار زیبای اجتماعی نیز نگرش مثبت و افزایش محبت و علاقه سایرین نسبت به فرد

خوش خلق و خنده رو است.

خوش خلقی و خنده رویی را باید با تمرین روش های زیر به دست آورد.

➡ **احساس های منفی را به مثبت تبدیل کنیم.**

➡ **قدر دان داشته های خود باشیم.**

➡ **دیگران را همان طور که هستند بپذیریم و با روحیات آنان و نیز با ساختار سازمانی و سیستم محیط کار سازگار باشیم و برای تحقق این سازگاری، ابتکار عمل به خرج دهیم.**

➡ **توجه طرف مقابل را از راه های صحیح و نه از طریق بحث و مجادله جلب کنیم.**

➡ **در شرایط ویژه یا برای به یاد آوردن موضوع مهم به طرف مقابل کمک کنیم.**

➡ **دیگران را برای انجام کارهای مثبت و کسب علم بیشتر تشویق کنیم و با این روش، حسادت را در وجود خود از بین ببریم.**

➡ **شادی را هدیه ای الهی بدانیم و ما هم آن را به بقیه هدیه کنیم.**

چگونه بخندیم؟ سعی کنیم برای خندیدن خود دلیل داشته

باشیم و از خندیدن با صدای بلند خودداری کنیم. تعادل در خنده، رمز موفقیت افراد مورد علاقه مردم است. اگر در جمع بودیم و ناگهان خنده‌مان گرفت، دلیل آن را برای حاضران توضیح دهیم. در مجلس عزا از خندیدن پرهیز کنیم یعنی جایگاه خندیدن را در نظر بگیریم. سعی کنیم با هم بخندیم و به هم نخندیم.

«خسرو امیرحسینی»

خراسان گردی

قطار گردشگری بشری از این ماه به بعد به مدت چند ماه در ایستگاه خراسان جنوبی توقف دارد و شما عزیزان را هم به میهمانی خراسانی دعوت می‌کند.

ارگ کلاه‌فرنگی این بنا در خیابان مطهری شهر بیرجند قرار دارد و از بناهای شاخص شهر محسوب می‌شود. این عمارت در شش طبقه احداث شده اما تنها دو طبقه آن قابل استفاده است و سایر طبقات با هدف شکل دادن به ساختمان ساخته شده‌اند. از نظر معماری می‌توان آن را در شمار بناهای کم نظیر ایران قلمداد کرد. در مرکز بنا حوضخانه وجود دارد که از لحاظ تزئینات مقرنس‌کاری و مزایای معماری، بخش مهم بنا است. تزئینات

گلدانی و لاله زنبوری و رفها، از عمده‌ترین تزیینات بنا محسوب می‌شود. این بنا محل حکومت حسام‌الدوله بوده و متعلق به دوره زند است. بعدها این بنا به سبب سبک معماری آن، به ارگ کلاه‌فرنگی معروف شد.

مجموعه اکبریه این مجموعه در انتهای خیابان معلم بیرجند واقع شده و شامل باغ، عمارت، اصطبل، حمام، خمخانه، استخر و بخش‌های اداری و تشریفات است. قسمت شرقی مجموعه، قدیمی‌ترین قسمت آن و شامل دو طبقه است که اکنون به‌عنوان کتابخانه و بخش سازمانی استفاده می‌شود. بخش غربی، بخش اداری مجموعه و شامل یک راهروی طولانی با اتاق‌های طرفین آن است. این باغ و عمارت به‌دلیل وجود فضای سبز، فواره و جوی‌های آب در محوطه آن، محیطی کاملاً متفاوت با اقلیم منطقه را به نمایش می‌گذارد. از آنجا که شهر بیرجند در گذشته حاکم‌نشین بوده، بسیاری از امرای محلی و اعیان و اشراف نیز محل سکونت خود را در این شهر قرار می‌دادند و عمارت‌های باشکوهی در آن احداث می‌کردند.

بخش مرکزی مجموعه اکبریه در دوره قاجار و در زمان

حکومت محلی شوکت‌الملک در دو طبقه احداث شد که تزیینات قابل توجهی شامل مقرنس، گچ‌بری، آینه‌کاری و آجرکاری در داخل و خارج آن صورت گرفت. در حال حاضر از این بخش به‌عنوان موزه باستان‌شناسی و مردم‌شناسی استفاده می‌شود. از قسمت‌های عمده موزه مردم‌شناسی می‌توان به بخش مراسم عروسی، سفالگری، کشاورزی، عطاری، قالی‌بافی و نخ‌ریسی اشاره کرد اما هیچ نشانی از فناوری جدید در آن دیده نمی‌شود. موزه باستان‌شناسی این عمارت، پس از موزه باستان‌شناسی مشهد، از مهم‌ترین موزه‌های شرق ایران به‌شمار می‌رود. ویژگی این موزه، همگون بودن فضای معماری با اشیای به نمایش درآمده است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

صحراهای بی‌آب و علف

هوای گرم صحراهای بی‌آب و علف، ناشی از بی‌آبی در صحراست که از هوای گرم در بالای مناطق خشکی حاصل می‌شود. زیرا این هوا بیشترین رطوبت موجود را در خود نگاه می‌دارد. کمبود آب با تبخیر زیاد همراه می‌شود و منطقه را به صحرای

خشک تبدیل می کند.

عامل دیگر در ایجاد صحراها وجود سلسله کوههای بلند از قبیل کوه آند است. این کوههای عظیم در طول مسیر ابرهای بارانزا و رطوبتی قرار گرفته اند، که سدی را در مقابل این ابرها به وجود می آورند. در نتیجه، اکثر ابرهای بارانزا قبل از اینکه به دشت برسند، روی این کوهها می بارند. سایر صحراها مانند صحرای گوبی در چین مرکزی نیز چنان در عمق این سرزمین قرار گرفته است که دسترسی بادهای بسیار مرطوب به آن، به سختی امکان پذیر است.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

بهترین زمان ورزش

محققان با مطالعات متعدد در تلاش هستند بهترین زمان ورزش در روز را مشخص کنند. مطالعات گذشته، بیشتر روی ورزشکاران حرفه ای متمرکز بوده است. برای ایجاد تناسب اندام کلی، هر زمان از روز که شما بتوانید ورزش کنید و نتیجه آن ورزش برای جسم و روح شما مفید باشد، خوب است. بهترین زمان ورزش، وقتی است که بتوانید آن را پیوسته و مداوم انجام دهید زیرا

تناسب اندام ناشی از ورزش منظم و مداوم است.

اگر شما فردی سحر خیز هستید که انرژی تان تا ساعت ۳ بعد از ظهر به پایان می‌رسد، بهتر است روزتان را با ورزش آغاز کنید. اگر موافق ورزش فردی هستید، زمانی را که سالن ورزش خلوت است، انتخاب کنید یا در منزل ورزش کنید. همچنین می‌توانید مدت ورزش روزانه تان را به سه بخش ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید. به عنوان مثال، برای رسیدن به محل کار، ۱۰ دقیقه پیاده روی کنید. هنگام صرف ناهار ۱۰ دقیقه پشت میز ورزش ساده انجام دهید و در بازگشت به منزل هم ۱۰ دقیقه پیاده بروید. نکته قابل توجه اینکه در زمان نزدیک به رفتن به رختخواب یعنی ۲ ساعت مانده به خواب، ورزش نکنید زیرا مانع خواب خوب شما می‌شود.

«ابراهیم کربلایی»

شتاب دهندگان پیری

ایوان یا تراس منزل هیچ چیز بهتر از این نیست که بعد از ظهر در ایوان خانه بنشینید و یک فنجان چای یا یک عصرانه لذیذ میل کنید اما از تأثیر پرتو ماورای بنفش که می‌تواند از ذرات شن، آب و برگ متصاعد شود و به پوست تان آسیب برساند غافل

نشوید. خوب است بدانید سطوح سخت مانند پیاده‌رو بیشتر از سطوح نرم مانند چمن، پرتو ماورای بنفش را منعکس می‌کنند و سطوح صاف مانند فلز بیشتر از سطوح ناهموار مانند سنگفرش آجری این پرتوها را انعکاس می‌دهند. به همین دلیل، نشستن در ایوان خانه خیلی بیشتر از آنچه به نظر می‌رسد، می‌تواند مضر باشد. البته شما نباید فقط نگران پوست خود باشید زیرا تماس با نور خورشید می‌تواند آسیب جدی به چشم‌ها و پوست اطراف آنها وارد کند. زیاد ماندن زیر نور آفتاب باعث آب مروارید، تغییر شکل لکه‌ها، سرطان پلک و حتی از دست رفتن بینایی می‌شود. استفاده از عینک آفتابی، جلوی پرتو ماورای بنفش را می‌گیرد.

نور و روشنایی باور کنید که نور مهتابی بالای سرتان، شما را پیرتر از سن‌تان نشان می‌دهد. این نورهای بسیار روشن و سرد، باعث سایه‌های تیره، گود افتادن زیر چشم و چند درجه خاکستری‌تر جلوه کردن پوست می‌شوند. برای مقابله با این نور زیانبار، مطمئن شوید که اتاق‌تان هم نور مستقیم و هم ترکیبی از نورهای لامپ و مهتابی دارد. برای انتخاب لامپ به‌سراغ

لامپ‌هایی بروید که رنگ گرم‌تری دارند و قابل کم و زیاد شدن هستند. استفاده از شمع در کنار روغن‌هایی مانند روغن اسطوخودوس، روغن چوب درخت صندل، بابونه و ترنج به مقابله با استرس کمک می‌کند. ترکیب نور شمع و رایحه آرامبخش این روغن‌ها، خانه را به محلی آرام برای شما تبدیل می‌کند.

[[موفقیت]]

شنیدن صداها در شلوغی

مغزتان را آموزش دهید تا در شلوغی، صداها را بشنود. بسیاری از کسانی که مشکل شنوایی دارند، وقتی می‌خواهند در یک رستوران شلوغ یا محیط پر سر و صدا گفت‌وگو کنند حتی با کمک سمعک هم دچار دردسر می‌شوند. محققان معتقدند یک تمرین شنوایی با مغز می‌تواند به حل این مشکل کمک کند. نتیجه پژوهش محققان نشان داد که پس از این تمرین، اختلال شنوایی در سالمندان تا حدی اصلاح شد که توانستند ۲۵ درصد، کلمات بیشتری را در محیط پر سر و صدا بشنوند.

دنیل پولی از دانشگاه هاروارد می‌گوید: «یافته‌های پژوهشگران ثابت کرد درک کلمات در یک محیط پر سر و صدا صرفاً یک فعالیت

مغزی است و لزوماً توسط گوش کنترل نمی‌شود.» در این آزمایش، شنوایی و قدرت تکلم شرکت کنندگان بهتر نشد بلکه توانایی آنها در درک آنچه می‌شنیدند، بهبود یافت. این بهبود نشانه استفاده بهتر از دیگر منابع ادراکی از جمله توجه انتخابی در شنوایی است. به عبارت دیگر، افراد بهتر می‌توانستند سر و صدا را فیلتر کنند و کلام مخاطب را از سر و صدای زمینه تشخیص دهند.

این مطالعه روی ۲۴ سالمند داوطلب با سن متوسط ۷۰ سال انجام شد. همه شرکت کنندگان اختلال شنوایی شدید تا خفیف داشتند و از سن ۷ سالگی از سمعک استفاده می‌کردند. آنها به دو گروه تقسیم شدند. از اعضای هر دو گروه خواسته شد که به مدت ۸ هفته، هفته‌ای سه و نیم ساعت، در این تمرین شرکت کنند. یک گروه با هدف بهبود توانایی فرد در دنبال کردن گفت‌وگو تمرین می‌کردند. تمرین گروه دیگر، چالش حافظه شنوایی افراد بود و از آنها انتظار درک کلام را نداشتند. افراد هر دو گروه در انجام تمرین‌های شنوایی بهتر شدند اما گروهی که تمرین حافظه را انجام داده بودند، نشانه‌ای از بهبود توانایی در تشخیص کلمات

بروز ندادند در حالی که گروه دیگر پیشرفت قابل توجهی داشتند و توانستند ۲۵ درصد بیشتر کلمات گفته شده در جملات را شناسایی کنند.

«سولماز فروتن»

فشارخون

آمارهای وزارت بهداشت نشان می‌دهد نیمی از ایرانیان بالای ۵۰ سال، فشارخون بالا دارند و در گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال هم از هر ده نفر یک نفر به فشارخون بالا مبتلاست. این در حالی است که فشارخون بالا عامل مرگ و میر ۷ میلیون نفر از مردم دنیا در هر سال محسوب می‌شود. همه افراد چه مبتلایان به فشارخون بالا و چه کسانی که با این مشکل مواجه نیستند، مایلند بدانند فشارخون بالا چیست؟ چه خطراتی دارد و چگونه باید آن را کنترل کرد؟

خون برای آنکه بتواند در رگ‌ها حرکت کند و به اندام‌ها برسد، باید دارای فشار باشد اما این فشار باید در یک حد و مرز معین در نوسان باشد و افزایش یا کاهش آن آسیب‌های جسمی برای فرد ایجاد می‌کند، مانند نارسایی قلب، کما و مرگ.

وقتی گفته می‌شود فردی فشارخون بالا دارد یعنی خون از

طریق قلب و عروق با نیرویی بیش از حد لازم پمپاژ می‌شود و این روند به تدریج منجر به بزرگ شدن عضله قلب و بروز بیماری‌های خطرناک می‌شود. فشارخون افراد سالم، باید حداقل ۱۲۰ روی ۸۰ و حداکثر ۱۴۰ روی ۹۰ میلیمتر جیوه باشد. فشارخون بالاتر از این اعداد، یک هشدار است که نباید ساده از کنار آن گذشت.

چرا فشارخون بالا می‌رود؟ فشارخون بالا در افراد مسن بسیار شایع است. در ۹۵ درصد موارد، علت بالا رفتن فشارخون مرتبط با افزایش سن، عوامل ژنتیک و محیطی مثل چاقی، سیگار کشیدن، مصرف الکل، استرس و مصرف نمک زیاد است. در ۵ درصد باقیمانده، فشارخون به دلیل بیماری خاصی مانند بیماری‌های کلیوی و غدد درون‌ریز تحت تأثیر داروهای تجویز شده بالا می‌رود. مقاومت در برابر انسولین و بارداری هم ممکن است باعث بالا رفتن فشارخون شوند. فشارخون اغلب هیچ علامت آشکاری ندارد اما در موارد پیشرفته ممکن است با سردرد، سرگیجه و خونریزی بینی همراه شود.

«پیام تجربه»

کاسنی

کاسنی حاوی مقدار زیادی منگنز، پتاسیم و منیزیم، و شست و شو دهنده کبد است و در رفع خستگی کبد و دفع سموم بدن نقش زیادی دارد. کاسنی اشتها آور، مدر، تب بر، ملین، پاک کننده مجاری ادرار، ضد انگل، صفرا آور، ضد سودا و کمک کننده به هضم غذاها است. با مصرف این سبزی به صورت خام و یا مخلوط در سالاد، می توان با فشار خون و چربی بالا مقابله و از بروز تصلب شرایین جلوگیری کرد. مصرف این گیاه از تورم کبد جلوگیری می کند و به دلیل داشتن سولفات و فسفات سدیم، به تنظیم فعالیت روده ها کمک می کند. مصرف کاسنی با ماست برای مبتلایان به قند خون مفید است. دم کرده ریشه کاسنی برای رفع التهاب و سنگ کیسه صفرا توصیه می شود.

استفاده از این سبزی برای مبتلایان به بیماری های مانند ورم معده، مالیخولیا، سردرد، بیماری های پوستی، استفراغ، تپش قلب، خونریزی ریه، ورم کیسه صفرا، واریس، التهاب معده، تصلب شرایین، ورم گلو، سنگ کلیه و مثانه اثر درمانی دارد.

مضرات زیاده روی در مصرف کاسنی موجب تعریق زیاد می شود
و برای مبتلایان به حصه و سرفه زیانبار است.
«کاسم کیانی»

راهکارهای مطبخی

پوست کندن پیاز پوست برخی از پیازها مانند پیاز سفید به سختی
کنده می شود. اگر پیاز تازه و سفید را مدت ۲ دقیقه در آب جوش
فرو ببرید، به آسانی پوست آن کنده می شود.

رفع تندی پیاز برای آنکه از تندی پیاز بکاهید و آن را شیرین
کنید، آن را به صورت حلقه حلقه ببرید، سپس یک ساعت در آب
سرد بگذارید. تا شیرین شود.

پوست کندن باقلا برای پوست کندن باقلا قدری نمک روی آن
پاشید و پس از پنج دقیقه پوست آن را جدا کنید. همچنین
می توانید دانه باقلا را قبل از پوست کندن، از وسط با کارد به دو
نیم کنید و با فشار مختصری مغز آن را بیرون آورید.

پخت بهتر قارچ برای آنکه قارچ هنگام سرخ شدن در روغن،
سفت و سفید بماند، برای هر ۲۵۰ گرم قارچ، یک قاشق مرباخوری
آبلیمو به روغن آن اضافه کنید.

اطمینان از تازگی تخم مرغ اگر در مورد تازه بودن تخم مرغ شک دارید، قبل از اینکه آن را بشکنید، درون ظرفی از آب نمک فرو ببرید. اگر تخم مرغ ته ظرف رفت، تازه و سالم است و اگر به سطح آب آمد، آن را دور بیندازید.

ذوب کردن یخ مواد غذایی اگر مرغ و گوشت منجمد به طور کامل از حالت انجماد خارج نشود، ممکن است حرارت برای پختن مرکز آن کافی نباشد. بهترین راه ذوب کردن یخ مواد غذایی، قرار دادن آنها در یخچال یا استفاده از مایکروویو است.

«فرح کلالی مقدم»

گل های لبخند

😊 روزی هارون به بهلول گفت: «اگر جنون را کنار بگذاری و عاقلی پیشه کنی، تو را از ندیمان خاص خود می کنم!» بهلول گفت: «اگر عقل را کنار بگذارم و جنون را پیشه کنم، شایسته لطف تو می شوم!»

😊 بهلول را گفتند: «فرق بین تولد و مرگ در چیست؟» گفت: «فرق در نوع گریستن است. در تولد، نوزاد می گرید اما در مرگ، دیگران می گریند.»

😊 بهلول را پرسیدند: «انسان چیست؟» گفت: «انسان، سرزمین محدودی است که از مشرق به تولد و از مغرب به مرگ منتهی می‌شود!»

😊 بهلول را پرسیدند: «حیات آدمی شبیه چیست؟» بهلول گفت: «به نردبانی دوطرفه که از یک طرف، سن بالا می‌رود و از طرف دیگر، زندگی پایین می‌آید!»

😊 بهلول در راهی می‌رفت، مردی خوش‌سیما پیش آمد. بهلول سؤالی از او کرد. مرد جوابی درشت داد و ترش‌روی کرد. بهلول گفت: «با این ظاهر خوش و باطن ناخوش، شبیه ظرف زرینی هستی که در آن سرکه ریخته باشند.»

😊 از بهلول پرسیدند: «چرا زن نمی‌گیری؟» گفت: «زن پیر دوست ندارم.» گفتند: «زن جوان بگیر.» گفت: «زن جوان هم مرد پیر را دوست ندارد.»

😊 روزی بهلول وسط کوچه نشسته بود و با چوبدستی‌اش خاک‌های اطراف را می‌گشت. پرسیدند: «در پی چه می‌گردی؟» بهلول گفت: «کنار پنجره نشسته بودم، ناگهان حواسم پرت شد، دنبال آن می‌گردم!»

