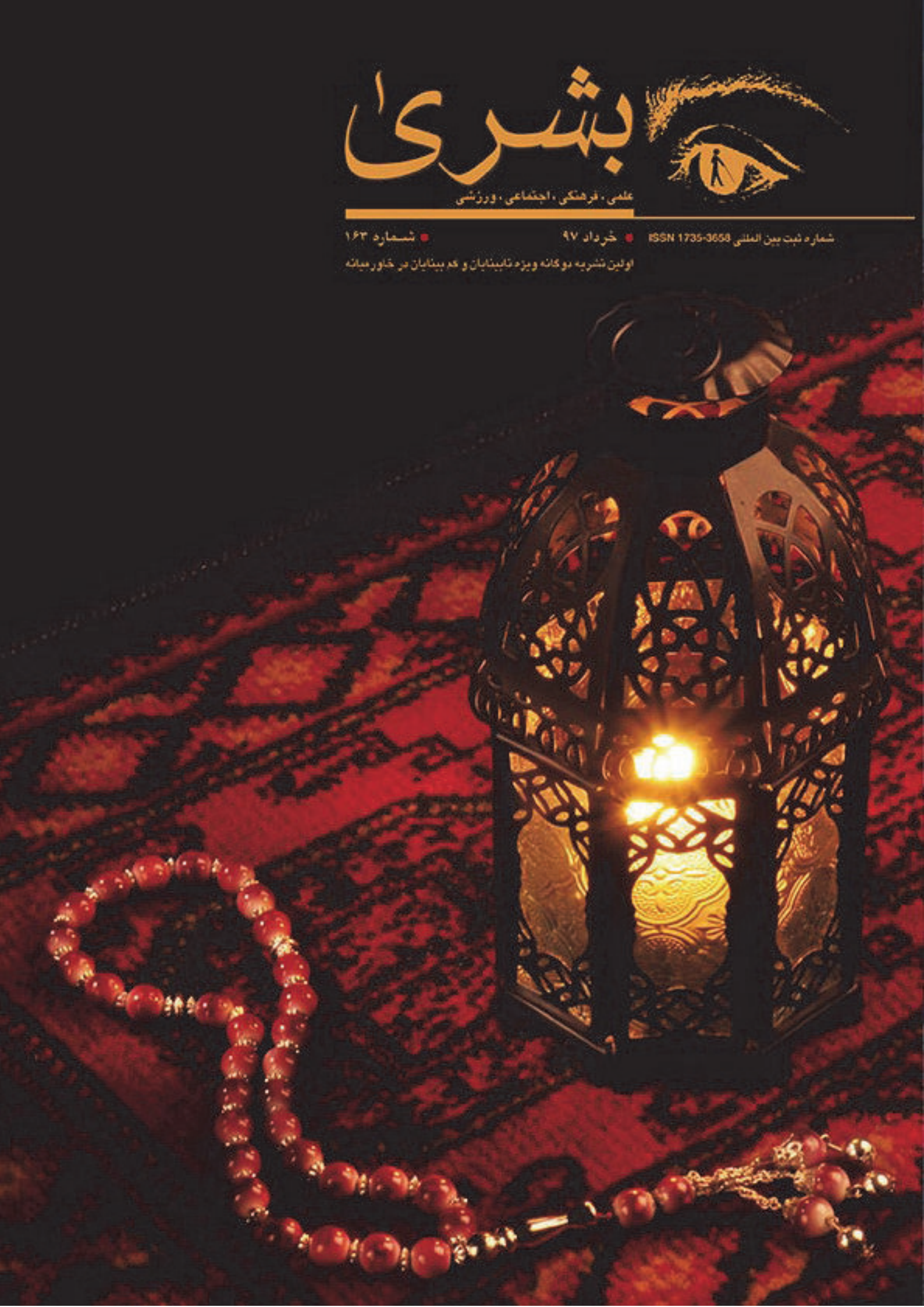
# بشری

علمی ، فرهنگی ، اجتماعی ، ورزشی

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3653 • خرداد ۹۷ • شماره ۱۶۳

اولین نشریه بوکانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



# در ماه قرآن بخوانید


کتاب مظلوم ..... ۲
فضیلت سوره هُمزَه ..... ۶
رادمرد مهربان ..... ۷
کوتاه و تأثیرگذار ..... ۸
از هر کسی سخنی ..... ۹
کشف ینگه‌دنیا ..... ۱۰
فنون آرام زیستن ..... ۱۲
جواب دندان‌شکن ..... ۱۴
انواع میزبانی ..... ۱۵
وقت بگذارید! ..... ۱۸
بیسبال در بهشت ..... ۱۸
بازدید از بیرجند ..... ۱۹
کوه‌ها و سنگ‌ها ..... ۲۱
خطر کار کردن زیاد ..... ۲۳
تصورات غلط در باره ورزش ..... ۲۴
سبک زندگی و فشارخون ..... ۲۶
غوره ..... ۲۸
دانستنی‌های غذایی ..... ۳۰
دستپخت طنازان ..... ۳۲

## قابل توجه مشترکان گرامی!

**حق اشتراک سالانه ماهنامه بشری برای سال ۱۳۹۷ تعیین شد. از مشترکان عزیزی که نسخه دوگانه دریافت می‌کنند، تقاضا می‌شود مبلغ۳۵۰ هزار ریال و مشترکان محترمی که نسخه بریل دریافت می‌کنند، مبلغ ۳۰۰ هزار ریال به شماره حساب سیبای ماهنامه که روی جلد درج شده، واریز نمایند و فیش بانکی دریافتی را به شماره ۳۳۵۱۱۸۸۲ تا ۸۴ فاکس کنند. واریز حق اشتراک بدون ارسال فیش بانکی، همکاران ماهنامه را برای ثبت‌نام مشترکان گرامی در فهرست مشترکان سال ۱۳۹۷ دچار مشکل می‌کند. همکاری مخاطبان گرامی در این زمینه، مایه سپاس خواهد بود.**

## کتاب مظلوم

**هر یک از ما برای انتخاب کتاب، سلیقه خاص خود را داریم که با سلیقه سایر افراد حتی اعضای خانواده‌مان متفاوت است اما در خانه همه ما یک کتاب مشترک وجود دارد که باید محتوای آن، وجه مشترک و نقطه اتفاق نظر بین ما باشد. البته یک وجه اشتراک در باره این کتاب داریم اما نه در زمینه محتوای آن بلکه در**

نخواندن یا کم خواندن و کم عمل کردن به آن است. این کتاب ارزشمند و مقدس در خانه بسیاری از ما کنار آینه و شمعدان قرار دارد که یا بخشی از دکوراسیون سفره هفت‌سین می‌شود یا روی سفره عقد جوانان همچون شیئی تزیینی قرار می‌گیرد. بعضی از ما هم وقتی بر سر یک دوراهی می‌مانیم و بین دو امر مردد هستیم، تفألی به قرآن می‌زنیم.

کتابی که آخرین پیام‌آور وحی بیش از ۲۰ سال از عمر شریفش را در راه بیان و تفسیر آیات عمیق و پر مغز آن صرف کرد و فرق مبارک شاه مردان در راه اجرای عملی احکام آن با شمشیر جهل و کینه شکافته شد، اکنون در زندگی ما مدعیان مسلمانی چه جایگاه و موقعیتی دارد؟ و چقدر با متن و مفاهیم نورانی آن آشنایی داریم؟ چند تن از اعضای خانواده و دوستان ما برای آگاهی از دستورات انسان‌ساز قرآن‌کریم وقت صرف کرده و تحقیق و جست‌وجو کرده‌اند؟

تأسف‌بارتر اینکه برخی بی‌خردان روشنفکرنما با تکرار جهلیات معاندان اسلام ستیز، مطالبی را در فضای مجازی منتشر می‌کنند تا به نسل جوان چنین القا کنند که قرآن‌کریم کتابی است مربوط به

۱۴ قرن پیش و برخی از آیات و سوره‌های آن نیز اساساً سخنان پیامبر(ص) بوده و نه آیات نازل شده از جانب پروردگار! بازنشر این ادعاهای پوچ و بی ارزش موجب شده بعضی افراد ناآگاه برای اثبات به‌روز بودن خود، به‌جای قرآن در سفره‌های هفت‌سین و سفره‌های عقد جوانان، دیوان حافظ را بگذارند، در حالی‌که همه افتخار و شرافت حافظ شیرازی، حفظ آیات روح‌بخش قرآن‌کریم و قرائت این آیات بر طبق چهارده قرائت بزرگان دین اسلام بوده است.

در واقع، برخی افراد معاصر ما کاتولیک‌تر از پاپ شده‌اند و معتقدند قرائت قرآن امری قدیمی شده و اگر هم قرار بر قرائت قرآن است، باید ترجمه آن را خواند نه متن اصلی زیرا زبان عربی مربوط به اعراب است، در حالی‌که کتاب آسمانی ما مسلمانان متعلق به هیچ زمان و مکان و ملتی نبوده و نیست! قرآن‌کریم کتابی است برای بشریت تا زمانی که انسانی روی کره زمین زندگی می‌کند. قرائت آیات قرآن و درنگ در ترجمه آنها، توخالی بودن ادعاهای مذکور را اثبات می‌کند و نشان می‌دهد قرآن در زمانی که بشریت در خواب غفلت و جهالت خفته بود،

پرده از رازهای پیچیده علمی برداشت که در یکی دو قرن اخیر و پس از هزار و اندی سال، بخش اندکی از آن برای بشریت روشن شده است.

چگونه می‌توان کتاب مقدسی را که در باره نحوه سلام کـــردن افراد به یکدیگر، مراحل خلقت انسان، حق نوزاد در بهره‌مندی از شیر مادر به مدت دو سال، احتمال ابتلای انسان‌ها به زوال عقل و صدها موضوع دیگر از جزئی‌ترین امور زندگی انسان‌ها تا آفرینش زمین و آسمان‌ها، وزش باد و بارش باران سخن گفته، به زمان یـــا مکان محدود کرد؟ مشکل در آیات قرآن نیست!

مشکل در درک و فهم کم ما از آن است، در حالی‌که دشـــمنان اسلام و مسلمانان، تک تک آیات و کلمات قرآن را هـــزاران بـــار بررسی و تجزیه و تحلیل کرده‌اند و درک بسیار عمیق‌تـــری از آن دارند و به همین دلیل هم لحظه‌ای از تلاش برای کنار زدن ایـــن کتاب الهی از زندگی مسلمانان یـــا کمرنـــگ کـــردن آن دســـت برنمی‌دارند. ماه رمضان ماه نزول کتاب زندگی مسلمانان اســـت پس چه زمانی بهتر از این ماه که علاوه بر قرائت آیات هستی‌بخش قـــرآن‌کـــریم، در محتوای آن به کـــاوش بپردازیم تا راه و رســـم

مسلمان زیستن را از آن بیاموزیم.
خداوندا! توفیق درک بهتر آیات قرآن‌کریم را شامل حـــال همـــه مسلمانان بفرما!

«سپیدار»

## فضیلت سوره هُمزَه

سوره هُمزَه، یکصدو چهارمین سوره قرآن‌کریم، مکـــی و دارای ۹ آیه است. این سوره از کسانی که تمام تلاش خود را صرف جمـــع مال می‌کنند و به ثروت‌های جمـــع شـــده مغرورنـــد، از دیگـــران عیب‌جویی و آنان را مسخره می‌کنند، صحبت می‌کند و در پایـــان سوره از سرنوشت آنها در جهنم سخن می‌گوید.

در فضیلت قرائت این سوره از رسول خدا (ص) نقل شده اســـت: «هرکه این سوره را قرائت نماید، به تعداد کســـانی کـــه حضـــرت محمد (ص) و یارانش را مسخره کردند، ده حسنه عطا می‌شود.»

در فضیلت این سوره از امام صادق (ع) نقل شده است: «هر کس سوره همزه را در نمازهای واجب قرائـــت کنـــد، فقـــر او از بـــین می‌رود و روزی به‌ســـوی او جلـــب و مـــرگ‌هـــای بـــد از او دور می‌شود.»

## رادمرد مهربان

رادمردی مهربان با دست‌های پینه‌دار
در میان کوچه‌های شهرِ غربت رهسپار
کیسه‌های نان و خرما روی دوش خسته‌اش
کیست این مرد غریبه، با لباسی وصله‌دار؟
کهکشان‌ها شاهد غم‌های بی‌اندازه‌اش
ماه می‌گرید برایش چون دل ابر بهار
نیمه‌شب‌ها لا به لای نخل‌ها گم می‌شود
چاه می‌داند دلیل گریه‌های ذوالفقار
در کنار چاه هر شب ایستاده جبرئیل
تا تکاند از سرِ دوش علی گرد و غبار
چند سالی هست بعد ماجرای فاطمه
لرزشی افتاده بر آن شانه‌های استوار
قامت سرو بلندش در هلال افتاده است
زیر بار رنج‌های تلخ و سخت روزگار
جای رد ریسمان‌های زمختِ فتنه‌ها
سال‌ها مانده است بر دست کریمش یادگار

«وحید قاسمی»

## کوتاه و تأثیرگذار

* از کاسبی پرسیدند: «چگونه در این کوچه پرت و بی عابر، کسب روزی می‌کنی؟» گفت: «آن خدایی که فرشته مرگش مرا در هر جایی که باشم پیدا می‌کند، چگونه فرشته روزی‌اش مرا گم می‌کند؟!»

* پسری با اخلاق و نیک‌سیرت اما فقیر به خواستگاری دختری رفت. پدر دختر گفت: «تو فقیری و دخترم طاقت رنج و سختی را ندارد، پس من به تو دختر نمی‌دهم.» مدتی بعد، پسری ثروتمند اما ناصالح به خواستگاری همان دختر رفت. پدر دختر با ازدواج آن دو موافقت کرد و در مورد اخلاق ناشایست او گفت: «انشاا... خدا او را هدایت می‌کند.» دختر گفت: «پدرجان! مگر خدایی که هدایت می‌کند، با خدایی که روزی می‌دهد، فرق دارد!؟»

* از حاتم پرسیدند: «بخشنده‌تر از خود دیده‌ای؟» گفت: «آری، مردی که دارایی‌اش تنها دو گوسفند بود، یکی را شب برایم ذبح کرد و وقتی از طعم جگرش تعریف کردم، صبح فردا جگر گوسفند دوم را نیز برایم کباب کرد!» گفتند: «تو چه کردی؟» حاتم گفت:

**«پانصد گوسفند به او هدیه دادم.» گفتند: «پس تو بخشنده‌تـــری!»**
**حاتم گفت: «نه، او هرچه داشت به من داد! امـــا مـــن انـــدکی از دارایی‌ام را دادم.»**
*** عارفی را گفتند: «خداوند را چگونه می‌بینی؟» گفت: «آن‌گونه که همیشه می‌تواند مُچم را بگیرد اما دستم را می‌گیرد.»**

## از هر کسی سخنی!

*** ترسناک‌ترین جای جهان، ذهن شماست. مراقب مغز خود باشید زیرا تنها جایی است که تا آخر عمر با آن زندگی می‌کنید.**
*** اجازه ندهید رفتار دیگران، آرامش درونی شما را بر هم بزند.**
*** آرزو کردن برای اینکه جای شخص دیگری باشید، یعنی نادیده گرفتن خودتان.**
*** اگر کسی کار اشتباهی انجام داد، همه خوبی‌هایش را فراموش نکنید.**
*** قهرمان بودن یعنی ایمان به‌خود، وقتی دیگران به شما اعتقادی ندارند.**
*** کسانی که در گذشته زندگی می‌کنند، آینده خود را محـــدود می‌کنند.**

* هیچ یک از ما برنده یا بازنده به‌دنیا نیامده‌ایم بلکه انتخاب کننده به‌دنیا آمده‌ایم.
* در بن‌بست هم راه آسمان باز است، پرواز بیاموز.
* عاشق شخصیت درونی افراد بشوید، چیزی که حتی بعد از مرگ هم ماندگار خواهد ماند.
* اگر به «می‌توانم» تکیه کنی، بی‌شک «نمی‌توانم» را از یاد می‌بری.
* برای خانه همسایه‌ات هم چراغ آرزو کن، قطعاً اطراف خانه‌ات روشن‌تر خواهد شد.
* انسان پدیده‌ای غریب است! به فتح هیمالیا می‌رود، به کشف اقیانوس آرام دست می‌یابد و به ماه و مریخ سفر می‌کند اما تنها یک سرزمین است که هرگز تلاش نمی‌کند آن را کشف کند و آن دنیای درونی وجود خود اوست.

«گردآوری، ایران پرنده»

## کشف ینگه‌دنیا

کریستف‌کلمب، در شهر جنوای ایتالیا به‌دنیا آمد. در سن ۱۵ سالگی، ملوان کشتی شد. یک‌بار که کشتی‌اش به گل نشست،

توانست با کمک یک تخته شناور، خود را به خشکی برساند. در زمان حیات او، همه معتقد بودند که زمین صاف است اما کریستف‌کلمب اعتقاد داشت که زمین گرد است. وی چنین استنباط می‌کرد که وقتی خورشید و ماه گرد هستند، پس چرا زمین گرد نباشد؟ مردم از او می‌پرسیدند: «اگر زمین گرد است، روی چه چیز قرار دارد؟»او به این نکته اشاره می‌کرد که اگر از کشور پرتغال با کشتی رو به‌سوی مغرب برود، می‌تواند به آسیا هم برسد. بدین‌ترتیب، سفر اکتشافی او از همین‌جا رقم خورد.

کریستف در شروع این سفر، با مشکلات فراوانی دست و پنجه نرم کرد. گرسنگی کشید و همسرش را از دست داد. از این رو دوستانش او را دیوانه خطاب کرده و به‌حال خود رهایش کردند. او سرانجام توانست نظر ملکه اسپانیا را جلب کند و با حمایت همه جانبه او عازم سفر شود. ملوان‌هایی که با او بودند، علاقه چندانی به این سفر نداشتند ولی کریستف‌کلمب آنها را مجبور به همراهی کرد. با گذشت ۵ روز از آغاز سفر، ناوی که آنها را حمل می‌کرد و تنها کمی بزرگ‌تر از یک کشتی ماهیگیری بود، روی آب شناور شد و هر لحظه احتمال شکسته شدن سکان می‌رفت.

چندی بعد، قطب نمای آنها نیز از کار افتاد. با وجود تمام این چالش‌ها، کریستف‌کلمب تسلیم شکست نشد. بعد از طی ۲۳۰۰ مایل، سرانجام به مقصد نهایی‌اش رسید. البته نتوانست به آسیا راه پیدا کند اما در عوض به کشف بهتری دست پیدا کرد. نام او به‌عنوان کاشف ینگه‌دنیا –آمریکا– در تمام تاریخ جاودانه شد.

***اصل موفقیت*** هنگامی که رؤیایی در سر دارید و هدف گذاری را آغاز می‌کنید، با اعتراض‌ها و استهزاهای فراوان از جانب دوست و همکار و بستگان مواجه می‌شوید. تقریباً هیچ‌کس از خواسته‌تان حمایت نمی‌کند اما در پایان خط، این شما هستید که متمایز از دیگران می‌شوید. در مسیر رسیدن به اهداف‌تان با موانع فراوانی روبه‌رو خواهید شد و حتی ناگزیرید که گاهی از خودگذشتگی نشان دهید. شاید همه ما مثل کریستف‌کلمب به اهداف خود نرسیم اما اگر نسبت به ادامه راه پشتکار داشته و ثابت‌قدم باشیم، ممکن است به مقصود بهتری دست پیدا کنیم.

«مرجان توکلی»

## فنون آرام زیستن

***آرام حرکت کنید*** وقتی خود را در موقعیت پرفشار می‌بینید،

**بلند شوید و آرام راه بروید و از منبع تولید فشار دور شوید. این‌کار بیشتر وقت‌ها به آرامش منجر می‌شود.**

***هر کاری را قبل از شروع کار دیگر، تمام کنید*** **تنها رایانه می‌تواند چند کار را در یک زمان انجام دهد. کارتان را تمام کنید و بعد کار دیگر را شروع کنید. به این ترتیب، افزایش کارایی‌تان با افزایش آرامش همراه خواهد بود.**

***به یک رژیم غذایی درست فکر کنید*** **یک رژیم غذایی صحیح، آرامش و سلامتی ایجاد می‌کند. این مسئله زمانی بهتر درک می‌شود که بدانید، آرد جو پوست نکنده، حبوبات و دانه‌های گیاهان، بهترین منابع ضد فشار عصبی و سرشار از ویتامین B و منیزیم هستند.**

***حجم کار خود را بررسی کنید*** **معمولاً درک شما از میزان کار و مسئولیت، به زمانی مربوط است که باید کار را انجام دهید و نه به مقدار کاری که باید انجام شود. برای حجم و مدت زمان کار خود برنامه‌ریزی کنید تا کارها را راحت‌تر انجام دهید.**

***ایست*** **در موقعیت‌هایی که فشار عصبی ایجاد می‌شود، اولین**

**قدم برای مقابله با آن ایستادن، فکر کردن و سنجیدن موقعیت است. هر بار که افکار و موقعیت‌تان را بسنجید، می‌توانید گامی به‌سوی آرامش بردارید.**

***گاهی فرار کنید*** **دنیای صنعتی امروز، شگفت‌انگیز و هیجان‌آور است اما گاهی دور شدن از آن لازم است. هر از چندگاه به مکان‌های غیر صنعتی ساکت و آرام پناه ببرید.**

«سپیده خلیلی»

## جواب دندان شکن

**سر کلاس فلسفه که موضوع درس در باره خدا بود، استاد پرسید: «آیا در این کلاس کسی هست که صدای خدا را شنیده باشد؟» کسی پاسخ نداد. استاد پرسید: «آیا کسی هست که خدا را لمس کرده باشد؟» باز هم کسی پاسخ نداد. استاد این‌بار پرسید: «آیا در این کلاس کسی هست که خدا را دیده باشد؟» برای سومین‌بار هم کسی پاسخ نداد. استاد با قاطعیت گفت: «با این وصف، خدا وجود ندارد.»**

**دانشجویی که به هیچ وجه با استدلال استاد موافق نبود، اجازه خواست تا صحبت کند و استاد پذیرفت. دانشجو از جایش برخاست**

و از همکلاسی‌هایش پرسید: «آیا در این کلاس کسی هست که صدای مغز استاد را شنیده باشد؟» همه سکوت کردند. او دوباره پرسید: «آیا در این کلاس کسی هست که مغز استاد را لمس کرده باشد؟» کسی چیزی نگفت. او بار دیگر پرسید: «آیا در این کلاس کسی هست که مغز استاد را دیده باشد؟» وقتی برای سومین بار کسی پاسخ نداد، دانشجو چنین نتیجه‌گیری کرد که استاد مغز ندارد.

چشم حق‌بین بجز از حق نتواند دیدن

باطل اندر نظر مردم باطل بین است

«صابر قاسمی»

## انواع میزبانی

میهمانی‌ها با توجه به شخصیت‌های دعوت شده و مناسبت‌های برگزاری آنها به چند دسته تقسیم می‌شوند: میهمانی رسمی، نیمه‌رسمی، غیررسمی، در منزل، در رستوران و مانند آن. اصولی که در میهمانی‌ها باید مراعات شود، تقریباً یکسان است ولی در چیدن سرویس‌ها و پوشیدن لباس‌ها با یکدیگر متفاوتند.

به‌عنوان مثال، در میهمانی رسمی باید دستمال داخل بشقاب،

چنگال در سمت چپ بشقاب و کارد و قاشق در سمت راست بشقاب گذاشته شود. لیوان نیز در جلو و سمت راست میهمان گذاشته شود.در این میهمانی‌ها هیچ وسیله‌ای از روی میز به کس دیگر داده نمی‌شود زیرا کلیه وسایل صرف غذا، میوه و نوشیدنی به تعداد لازم پیش‌بینی و در دسترس همه گذاشته شده است.

در میهمانی‌های رسمی ممکن است محل نشستن میهمان‌ها و حتی غذای آنها به‌نام، مشخص شده باشد. در این میهمانی‌ها همیشه غذا از سمت چپ فرد و نوشیدنی از سمت راست او سرو می‌شود. همچنین در چنین میهمانی‌هایی هیچ غذایی در دیس سر میز سرو نمی‌شود بلکه غذای هر میهمان در بشقاب خاص خودش کشیده شده و جلوی ایشان گذاشته می‌شود. در میهمانی‌های رسمی معمولاً هر گونه غذای گوشتی بدون استخوان سرو می‌شود زیرا قبلاً استخوان‌ها خارج شده است.

در میهمانی‌های نیمه‌رسمی ممکن است غذا در دیس کشیده شود و دیس غذا دست گردان شود یا اینکه پارچ آب، نمکپاش و ظرف حاوی فلفل برای چند نفر مشترک باشد.

***وظیفه میزبان*** میزبان نباید غذایی را که آماده کـــرده، تحقیـــر کند زیرا نعمت خدا هرچه باشد عزیز و محترم است. شایسته نیست به نعمت الهی گفته شود: «چیز ناقابلی بیش نیست و قابل شـــما را ندارد.» همان‌گونه که میهمان نیز وظیفه دارد غذا و زحمت میزبان را کوچک نشمارد.

امام صادق (ع) فرمودند: «اگر آنچه را که میزبان برای برادرش حاضر کرده، کوچک بشمرد هلاک و گمراه شده است. همچنین اگر آنچه را که نزد میهمان حاضر کرده‌اند، وی کوچک بشمرد گمراه است.»

میزبان نباید از غذا یا هر خوراکی که به میهمان تقدیم می‌کند، تعریف کند یا قیمت آنها را به زبان بیاورد. از تعارف یا اصرار بـــه میهمان بیش از دو بار پرهیز کنید. قبل از چیدن غذا یا نوشـــیدنی در سفره، خودتان مقداری از آن را بچشـــید و از میـــزان نمـــک، ادویه، بو، طعم، رنگ و پختگی آن مطمئن شوید. به محـــض ورود میهمان به محل، از او با شربت، چای، آب خنک، میوه یـــا انـــواع تنقلات و خوردنی‌های موجود پذیرایی کنید.

«خسرو امیر حسینی»

## وقت بگذارید!

برای خندیدن وقت بگذارید زیرا موسیقی قلب شماست. برای گریه کردن وقت بگذارید زیرا نشانه یک قلب بزرگ است. برای خواندن وقت بگذارید زیرا منبع کسب دانش است. برای رؤیاپردازی وقت بگذارید زیرا سرچشمه شادی است. برای فکر کردن وقت بگذارید زیرا کلید موفقیت است. برای با کودکان بازی کردن وقت بگذارید زیرا یادآور شادابی دوران کودکی است. برای گوش کردن وقت بگذارید زیرا نیروی هوش است. برای زندگی کردن وقت بگذارید زیرا زمان به‌سرعت می‌گذرد و هرگز باز نمی‌گردد.

## بیسبال در بهشت

«مو» و «سام»، سالیان سال با هم دوست بودند. سام در بستر مرگ افتاده بود و مو برای عیادت پیش او رفته بود. مو گفت: «سام! می‌دانی که در طول زندگی، من و تو بیسبال را خیلی دوست داشتیم. لطفی در حق من می‌کنی رفیق؟ وقتی رفتی بهشت، به من بگو آنجا هم بیسبال بازی می‌کنند یا خیر؟»سام پاسخ داد: «مو! من

و تو سالیان طولانی دوستان خوبی برای هم بودیم، این درخواست تو را حتماً انجام می‌دهم.»

سام مرد ... چند شب از مرگ او می‌گذشت و مو خوابیده بود که صدایی از دور شنید و گویی او را خطاب می‌کرد! مو ناگهان بلند شد و گفت: «کیستی؟» صدا گفت: «منم سام!» مو گفت: «یعنی چی؟ سام مرده!» صدا گفت: «می‌گویم من سام هستم.» مو گفت: «کجایی؟» سام گفت: «من توی بهشتم! آمدم تا دو خبر به تو بدهم! یکی خوب و یکی بد.» مو گفت: «اول خبر خوب را بگو!» سام گفت: «اینکه در بهشت بیسبال بازی می‌کنند.» مو گفت: «جدی می‌گویی؟ عالی است! حالا خبر بد را بگو!» سام پاسخ داد: «تو سه شنبه در تیم بیسبال هستی!»

«امیررضا آرمیون»

## بازدید از بیرجند

***بنددره بیرجند*** این بند تاریخی که در رشته کوه باقران در کیلومتر دو انتهای خیابان مدرس قرار دارد، به‌عنوان منطقه نمونه گردشگری شناخته شده و بزرگ‌ترین بند کوهستانی بیرجند است. این سازه آبی در اواخر دوره زندیه و در زمان حشمت‌الملک با

ارتفاعی حدود ۱۶ متر احداث شد. مصالح به‌کار رفته در بنا شامل آجر، سنگ، ملات آهک و ساروج است. پشت‌بند عظیمی که در این بنا قرار دارد، با هدف تقویت دیواره بند ساخته شده است. در حال حاضر می‌توان یکصدو ۵۰هزار متر مکعب آب را در آبگیر پشت بند ذخیره کرد.

***مسجد جامع چهار درخت بیرجند*** این مسجد در حاشیه میدان تاریخی چهار درخت بیرجند ساخته شده و از شاخص‌ترین بناهای بافت تاریخی این شهر است. اجزای معماری این مسجد شامل دو ورودی مجزا، صحن، شبستان ستوندار و دو محراب است. دلیل وجود دو محراب، احترام گذاشتن به قبله اول مسلمانان یعنی بیت‌المقدس بوده است. یکی از محراب‌ها در داخل شبستان و دیگری در صحن قرار دارد. شبستان مسجد، ۲۱ ستون ضخیم و مربع شکل دارد که طاق‌های جناغی، روی آنها استوار شده و با گنبدهای چهار ترک پوشیده شده است.

شبستان، مهم‌ترین عنصر معماری در این مسجد محسوب می‌شود. ورودی اول مسجد از میدان به صحن متصل می‌شود و ورودی دوم مستقیماً به شبستان می‌رسد.

***آب‌گرم فردوس*** **این آب‌گرم در حدود ۲۰ کیلومتری شمال شرقی فردوس، از مهم‌ترین جاذبه‌های گردشگری این شهر است. خواص فوق‌العاده این آب در درمان بسیاری از بیماری‌های پوستی و مفصلی شناخته شده و بسیار مورد استفاده گردشگران است.**

**«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»**

## کوه‌ها و سنگ‌ها

***کوه‌ها چگونه به‌وجود می‌آیند؟*** **کوه‌ها و دره‌های اولیه، قسمت سخت زمین بودند که بر اثر سرد شدن توده‌های گداخته درون زمین ایجاد شده‌اند. هنگامی که زمین منقبض شد و پوسته آن ترک برداشت و شکست، کوه‌های جدیدی شکل گرفتند. کوه‌ها هنوز هم بر اثر فوران‌های آتشفشانی تشکیل می‌شوند. یک شکاف در پوسته زمین، اجازه می‌دهد که سنگ‌های گداخته و خاکستر با فشار از درون زمین خارج شوند. در صورت ادامه انفجارها یک کوهستان مخروطی شکل به‌وجود می‌آید.**

**کوه‌های گسلی زمانی شکل می‌گیرند که پوسته زمین شکاف بردارد یا تحت تأثیر فشار داخلی از یکدیگر گسسته شود، سپس**

طرف شکسته به‌طرف دیگر فشار وارد کند و بالاتر قـرار گیـرد و صخره‌ای را ایجاد کند. بلندترین کوه‌ها در هیمالیا واقع شده‌اند. در آنجا ارتفاع بعضی کوه‌هـا متجـاوز از ۷۶۲۰ متـر اسـت در حالی‌که در سلسله جبال راکی و آند، ارتفاع هیچ کوهی بیشتر از ۶۱۰۰ متر نیست.

***سنگ رُسی چیست؟*** سنگ رسی یـک سـنگ رسـوبی خـاکی خوش‌تراش شبیه خاک رس است که از لایه‌های نازک تشکیل شده و از خاک رس سخت‌تر است و بـه همـان سـهولت در آب حـل نمی‌شود. معمولاً این سنگ به رنگ‌های خاکستری، زرد، سـبز یـا قرمز است. سنگ‌های رسی از رسوباتی که طی هزاران سـال در بستر دریاچه‌ها و اقیانوس‌ها جمع شده‌اند، تشـکیل مـی‌شـوند. بعضی از آنها شامل اجزای مرکب دیگری از مواد معـدنی خـاک رس هستند و سنگ رسی شنی یا سنگ رسی آهکی نامیده شوند.از این سنگ به مقدار زیاد در ساختن آجر و سفال سـمنت پورتلنـد استفاده می‌شود. کوهستان‌های سنگی، نمونه‌ای از سنگ‌های رسی هستند که مقادیر زیادی نفت دارند امـا هزینـه اسـتخراج آنهـا بالاست.

«ترجمه محمد و محمدرضا شمس»

## خطر کار کردن زیاد

کارشناسان می‌گویند استرس زیاد، قلب را به‌کار بیشتر وادار می‌کند و در شرایط نادر ممکن است حتی به مرگ فرد منجر شود. استرس بر افراد مختلف به شکل‌های گوناگون تأثیر می‌گذارد اما به گفته دکتر آلن یونگ، سرپرست بخش سلامت قلب دانشگاه استنفورد، دو نوع استرس روانی می‌تواند بر قلب تأثیر بگذارد، استرس حاد و استرس مزمن.

استرس حاد معمولاً بلافاصله بعد از یک اتفاق ناگوار مانند سانحه رانندگی یا زلزله رخ می‌دهد اما استرس مزمن به مرور زمان ایجاد می‌شود. عادت‌های نادرست مانند تغذیه نامناسب یا ورزش نکردن به‌همراه استرس ناشی از ساعات کاری زیاد می‌توانند به افزایش فشارخون یا کلسترول منجر شوند. وقتی فرد استرس زیادی را تحمل می‌کند، ضربان قلب و فشارخون او افزایش می‌یابد. نارسایی قلبی زمانی اتفاق می‌افتد که به اندازه کافی اکسیژن به سلول‌های بدن نرسد و خون به مقدار کافی در بدن پمپاژ نشود.

طبق آمار انجمن قلب آمریکا بیش از ۶ میلیون نفر در این کشور

به نارسایی قلبی مبتلا هستند. علائم نارسایی قلبی شامل تنگی نفس، سرفه‌های مزمن، خستگی، حالت تهوع، سرگیجه و کاهش اشتها است. احتمال ابتلا به این عارضه با افزایش سن بالا می‌رود و بیشتر افرادی که به نارسایی قلبی مبتلا می‌شوند، سابقه مشکلات قلبی دیگری نیز داشته‌اند. نارسایی قلبی به مرور زمان به‌وجود می‌آید و با دارو و درمان قابل کنترل است اما بدون مراجعه به پزشک می‌تواند کُشنده باشد. کسانی که علائم بیماری قلبی دارند، باید سریع به پزشک مراجعه کنند. پیش از بروز مشکل، روش‌های فراوانی برای کنترل استرس وجود دارد که می‌توان به ورزش کردن، تغذیه سالم، ترک سیگار، دوری از محافل پرتنش و جلب حمایت دوستان و خانواده اشاره کرد.

«سولماز فروتن»

## تصورات غلط در باره ورزش

تصورات نادرستی در باره ورزش وجود دارد که گاهی در باشگاه‌ها و مراکز فروش لوازم ورزشی به مراجعان توصیه می‌شود.

۱- اگر می‌خواهید وزن کم کنید، فقط ورزش کنید؛ این سخنی

است که معمولاً فروشندگان وسایل ورزشی به مردم مـــی‌گوینـــد. ورزش فواید زیادی دارد و به کاهش وزن کمک می‌کند امـــا بـــه تنهایی باعث لاغری نمی‌شود. برای کاهش وزن باید غذای ســـالم بخورید، کالری کمتری مصرف و ورزش کنید.

۲– ورزش زمانی نتیجه مطلوب دارد کـــه بیشـــتر ســـختی و درد بکشید؛ معمولاً افراد هنگام ورزش کردن تشویق می‌شوند که بـــه خودشان فشاری بیش از حـــد تـــوان بـــدنی شـــان بیاورنـــد، در صورتی‌که نیازی به درد کشیدن بیش از حـــد در ورزش نیســـت. ورزش با شدت متوسط می‌تواند سلامت قلب، روحیه و انرژی شما را افزایش دهد. بهتر است ورزش با شدت متوسط را چهار یا پـــنج بار در هفته و به مدت ۴۰ دقیقه انجام دهید. ورزش‌هایی همچون پیاده‌روی، دویدن، شنا، گلبال نابینایان و فوتبال مناسب هستند.

۳– می‌توانید با ورزش، عضلات را کشیده‌تر کنید؛ از نظـــر علـــم آناتومی، بلندتر کردن عضلات غیر ممکن است زیرا فاصـــله بـــین مفاصل هرگز تغییر نمی‌کند اما می‌توان با ورزش و مصرف پروتئین و مکمل‌ها عضلات را حجیم‌تر کرد.

۴– باید کربوهیدرات زیاد مصرف کنید این عقیده نادرست است

**و برای آماده‌سازی بدن جهت شرکت در مسابقه‌های مهم، باید به تغذیه عادی خود ادامه دهید و غذاهای سالم مصرف کنید. در کنار ورزش و تغذیه مناسب، استراحت کافی داشته باشید تا بدن‌تان زمان لازم را برای ذخیره کردن کربوهیدرات داشته باشد.**

**۵– بهترین زمان ورزش، شب یا صبح است؛ بهترین زمان ورزش برای هر شخص متفاوت است. بعضی افراد هنگام صبح انرژی بیشتری دارند، آنها می‌توانند بهره بیشتری از ورزش صبحگاهی ببرند اما برای برخی دیگر از افراد، بهترین زمان ورزش زمان دیگری از روز است.**

**«ابراهیم کربلایی»**

## سبک زندگی و فشارخون

**اگر فشارخون بالا دارید، باید سبک زندگی‌تان را عوض کنید یعنی برنامه غذایی، عادت‌های خواب و بیداری، میزان فعالیت روزمره و حتی میزان فشار روحی‌تان را کنترل کنید. برای کاهش عوارض ناشی از فشارخون بالا و کنترل آن، انجام این اقدامات توصیه می‌شود.**

**☸ سیگار و دخانیات را ترک کنید تا آسیب‌های عروقی کمتری به**

بدن شما وارد شود.

❁ با رژیم غذایی و ورزش، وزن‌تان را پایین بیاورید.

❁ مصرف نمک را کم کنید و از غذاهای شور، فست‌فود و کنسرو استفاده نکنید.

❁ استرس را کنترل و تا حد ممکن سعی کنید عصبانی نشوید. از کار بی‌وقفه پرهیز کنید.

❁ اگر پزشک برای‌تان دارویی تجویز کرده، داروها را به‌طور منظم مصرف کنید.

❁ مواد غذایی سرشار از منیزیم، برای پایین آوردن فشارخون مفیدند. حبوبات، بادام، سیب، اسفناج، ذرت، غلات‌کامل، کلم بروکلی و شیرسویا از این دسته مواد غذایی هستند.

❁ دو،سه بار در هفته غذای دریایی مصرف کنید.

❁ آب به مقدار زیاد بنوشید و سبزیجات را بیشتر در برنامه غذایی‌تان بگنجانید.

❁ فشارخون بالا در بیشتر موارد، افراد مبتلا به دیابت نوع دو را درگیر می‌کند. با وجود اینکه فشارخون ۱۴۰ روی ۹۰ طبیعی است اما اگر شما مبتلا به دیابت نوع دو هستید،

فشارخون‌تان باید پایین‌تر از ۱۳۵روی ۸۰ باشد. ترکیب فشارخون بالا به همراه دیابت نوع دو می‌تواند خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش دهد.

***کودکان و فشارخون بالا*** پرفشاری خون اغلب به بزرگسالان نسبت داده می‌شود اما فشارخون بالا در کودکان هم مشاهده می‌شود. بیماری‌های غدد عروق، مشکلات ژنتیک، تولد زودهنگام، چاقی، استرس، تغذیه با فست‌فودها و تنقلات شور و کم تحرکی، مهم‌ترین دلایل پرفشاری خون کودکان هستند.همچنین سیگاری بودن والدین به ویژه مادر در دوران بارداری باعث تنگی شریان‌ها و در نهایت، فشارخون کودک خواهد شد.

«پیام تجربه»

## غوره

غوره میوه نارس انگور، دارای رنگ سبز و طعم ترش است و ۳ درصد آن را اسیدهای عالی مانند اسیدسوکسینیک، اسیدمالیک، اسیدوینیک، اسیدفرمیک، اسیداگزالیک، اسیدگلوکولیک و یک درصد آن را هم قند تبدیل شده و مقدار بسیار کمی اسانس تشکیل می‌دهد که بیشتر برای رفع عوارض اسکوربوت، یرقان و چاقی

به‌کار می‌رود. غوره رقیق کننده خون و کاهش دهنده بزاق است. خوردن غوره برای خانم‌های باردار مفید است زیرا مانع سقط جنین می‌شود.

به مبتلایان به بواسیر توصیه می‌شود هر روز یک لیوان کوچک آبغوره بنوشند و اگر آبغوره به‌صورت ناشتا میل شود، برای مبتلایان به قند خون مفید است. علاوه بر موارد ذکر شده، نوشیدن یک لیوان آب غوره در رفع رماتیسم و تکرر ادرار نیز ثمربخش است. افرادی که از چاقی رنج می‌برند، از آبغوره به‌طور مداوم استفاده کنند. میل کردن آش آبغوره برای افراد مبتلا به ناراحتی‌هایی نظیر بی‌خوابی ناشی از مشکلات عصبی، ناراحتی معده بخصوص زخم‌معده مفید است.

به اشخاصی که مبتلا به یبوست هستند، توصیه شده که هنگام طبخ آش اسفناج، آبغوره و برگ چغندر را به آن اضافه کنند. خوردن غوره با زیره سیاه، برای رفع آبریزش چشم مفید است. مصرف غوره برای مبتلایان به سکته مغزی، یرقان، آرتروز، اسیداوریک، نقرس، فشارخون، ضعف بینایی، بلغم، غلظت خون، دیابت، خارش پوستی، بدبویی عرق بدن، سردرد، تاول دهان و

چربی‌خون اثر درمانی دارد.

***مضرات*** زیاده‌روی بانوان باردار در مصرف غوره ممکن است به بروز اختلال روده‌ای بخصوص درد روده در آنها منجر شود. زیاده‌روی در خوردن غوره یا آب آن باعث دلپیچه، ناراحتی معده، سوءهاضمه، اسهال و سنگ کلیه می‌شود و ممکن است فرد احساس تشنگی زیادی بکند.

«کاظم کیانی»

## دانستنی‌های غذایی

***خطرات تخم‌مرغ خام*** گاهی اوقات تخم‌مرغ دارای باکتری‌های عامل مسمومیت‌های غذایی است. این باکتری‌ها با پختن کامل تخم‌مرغ از بین می‌روند. از تهیه غذاهای حاوی تخم‌مرغ خام خودداری کنید.

***غذاهای خمیری*** اگر غذاهای خمیری مانند اسپاگتی، ماکارونی و لازانیا پس از آبکش کردن به هم چسبیدند، کافیست آنها را یک یا دو دقیقه دیگر بجوشانید.

***چسبیدن غذا به ته ظرف*** غذاهای سرخ شده به ته ظرف

**می‌چسبند. ظرف حاوی غذای سرخ شده را در سینک ظرفشویی یا درون ظرف بزرگ‌تری حاوی آب سرد قرار دهید. سپس با یک کاردک آشپزی یا کفگیر، غذای موجود در ظرف را جدا کنید.**

***جلوگیری از چسبیدن خمیر به وردنه*** **برای جلوگیری از چسبیدن خمیر به وردنه، قسمت پنجه یک جوراب تمیز بچگانه را جدا کنید و ساقه جوراب را روی وردنه بکشید و روی آن آرد بپاشید یا قبل از پاشیدن آرد، وردنه را درون فریزر بگذارید تا سرد شود.**

***کیک چسبیده به ظرف*** **اگر کیک شما سرد شده و به ظرف چسبیده، کیک را دوباره اندکی در فر حرارت دهید. اگر کیک باز هم از ظرف جدا نشد، یک حوله مرطوب را دور ظرف قرار دهید و بگذارید چند لحظه بماند.**

***گرفتگی سوراخ ظرف فلفل*** **اگر سوراخ ظرف فلفل گرفته، کافیست چند عدد فلفل درسته را داخل آن بیندازید. فلفل درسته نه تنها سوراخ ظرف فلفل را باز می‌کند بلکه به پودر فلفل طعم تازگی می‌بخشد.**

***آبلیمو و رنگ قابلمه*** هنگام پختن حبوبات یا برنج، چند قطره آبلیمو درون قابلمه بریزید، رنگ قابلمه آلومینیومی سیاه نمی‌شود و طعم غذا نیز تغییر نمی‌کند.

***مخلوط نمک و فلفل*** از آنجا که در بیشتر غذاها از نمک و فلفل استفاده می‌شود، بهتر است یک نمکدان بزرگ انتخاب کنید، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و داخل آن بریزید. برای به‌وجود آمدن ترکیب مطلوب، بهتر است سه‌چهارم نمک و یک‌چهارم فلفل را با هم مخلوط کنید.

«فرح کلالی‌مقدم»

## دستپخت طنازان

☺ واعظی یک‌ماه رمضان را در روستایی فقط از بهشت برای مردم سخن گفت، در روزهای آخر ماه، مردم از سخنان او خسته شدند. یک نفر از میان جمعیت بلند شد و گفت: «چرا شما فقط از بهشت سخن می‌گویید؟ کمی هم از جهنم برای ما بگویید.» واعظ گفت: «از بهشت می‌گویم برای اینکه بدانید بهشت چگونه جایی است! جهنم را که خودتان می‌روید و می‌بینید.»

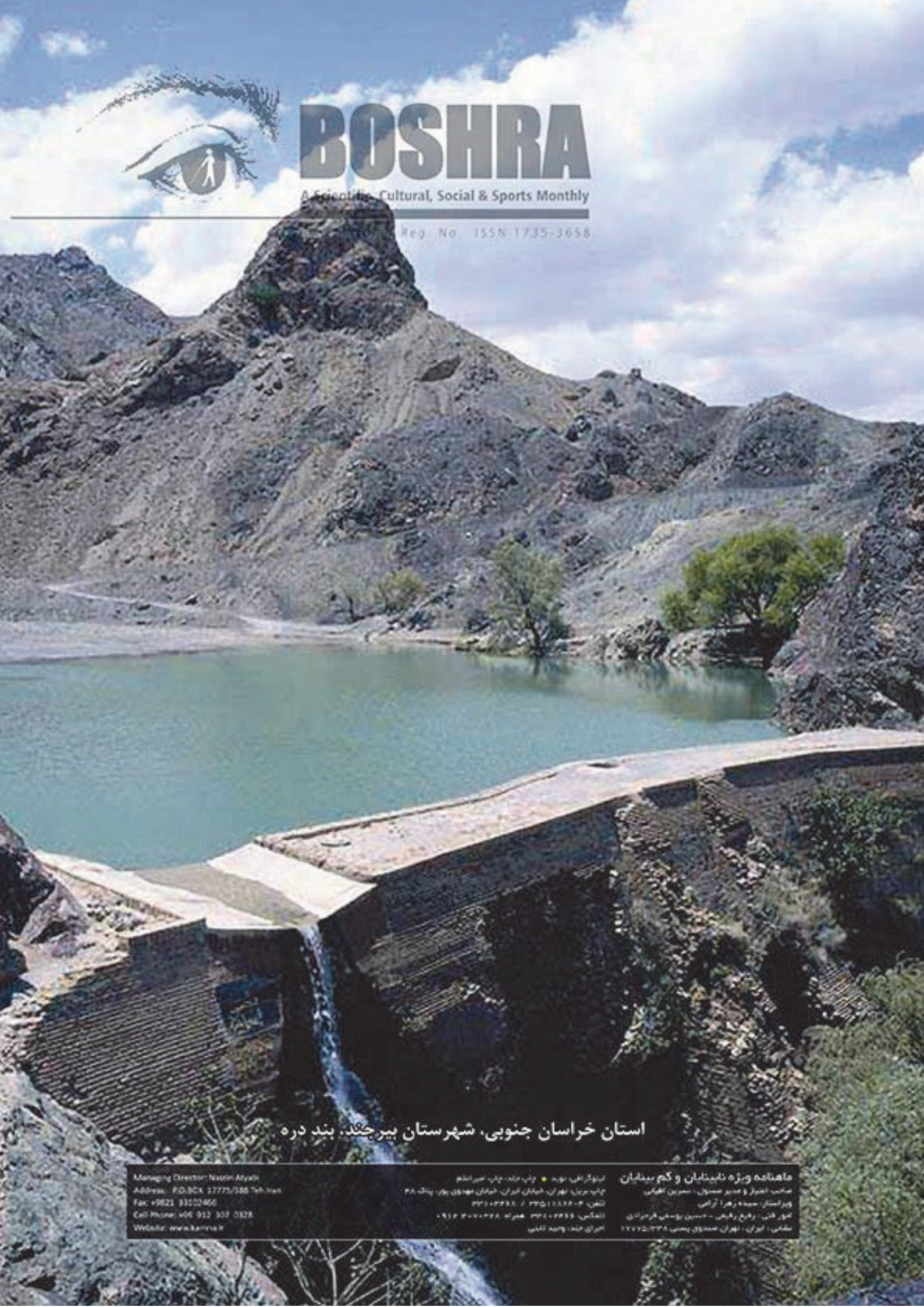
☺ مردی برای اولین بار به سینما رفت. قبل از شروع فیلم برق

سالن خاموش شد. مرد با حالتی عصبانی بلند شد و به‌طرف در سالن حرکت کرد. با خودش چنین گفت: «شانس که نداریم! یک‌بار هم که ما به سینما آمدیم، برق رفت.»

☺ هتلدار: «امیدوارم دیشب خوب خوابیده باشید. همان‌طور که دیدید، یکی از بهترین اتاق‌ها را در اختیار شما قرار دادیم!»

مسافر: «در اینکه بهترین اتاق بود شکی نیست چون تمام پشه‌ها و سوسک‌ها نیز این اتاق را انتخاب کرده بودند.»

☺ مردی که قصد داشت خودکشی کند، با خود مقداری نان برداشت و به‌طرف ریل راه آهن رفت. مدتی روی ریل نشست اما هیچ قطاری نیامد. مردی نزدیک او آمد و گفت: «اینجا چه می‌کنی؟» مرد گفت: «می‌خواهم خودکشی کنم.» آن مرد پرسید: «پس برای چه نان همراه خود آورده‌ای؟» مرد گفت: «حالا آمدیم تا فردا قطار نیامد! من باید اینجا از گرسنگی بمیرم!»




ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: نسرین کاویانی
ویراستار: سیده زهرا آرائی
امور فنی: رفیع رفیعی - حسین یوسفی فردمرادی
نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۲۷۷۵/۳۳۸
لیتوگرافی، تهیه ● چاپ جلد: چاپ خبر اطلس
چاپ متن: تهران، خیابان ایران، خیابان مهدوی پور، پلاک ۴۸
تلفن: ۳۳۱۰۴۳۹۸ / ۳۳۵۱۱۱۲۲-۳
تلفکس: ۳۳۱۰۴۶۶۶ همراه: ۰۹۱۲ ۴۰۷۰۳۲۸
اجرای جلد: واحید تابنی

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O.BOX 17775/388 Tehran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamina.ir