

# بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



• شماره ۱۶۳

• تیر ۹۷

• شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاور میانه







## هدیه‌های تابستانی

- ۲.....سفره را جمع نکنیم!
- ۵.....سوره فیل
- ۶.....امید و خوشبختی
- ۸.....والدینم را محکوم کنید
- ۹.....باغ صدا را نفروشید
- ۱۰.....قدرت بخشش
- ۱۱.....شاهراه‌های آرامش
- ۱۲.....خدمت به خلق
- ۱۴.....وظایف میهمان
- ۱۶.....یک لبخند، مرا نجات داد
- ۱۸.....سفر قائنی
- ۲۰.....سراب چیست؟
- ۲۱.....کلاس ورزش در خانه
- ۲۳.....آلزامم را ضربه‌فنی کنیم
- ۲۶.....آب چغندر، جوان کننده مغز
- ۲۷.....ترخون
- ۲۹.....خانه‌داری هنرمندانه
- ۳۰.....شاد باش

## **سفره را جمع نکنیم!**

ماه رمضان امسال هم چشم و دل هزاران مشتاق منتظر را روشن کرد. هنگامی که سرگرم شمارش روزه‌های گرفته خود بودیم، غافل شدیم که این ماه قدم به قدم از ما دور می‌شود. در این ماه سفره‌ای به وسعت گیتی و به عظمت شب‌های قدر گسترده شد که برای همگان جای نشستن و طعامی برای بهره‌مندی مهیا بود. کسی به دلیل فقر، پایگاه نازل اجتماعی یا موقعیت شغلی و تحصیلی، از این سفره رانده نشد مگر اینکه خودش دعوت میزبان را نپذیرفته بود.

در کنار این سفره، دل‌ها به هم نزدیک شدند، دست‌ها در یکدیگر گره خوردند، احساسات پاک انسانی به اوج رسید و همه برای نیکی کردن از هم سبقت گرفتند تا توجه میزبان را به خود جلب و رضایت او را کسب کنند. چه زیبا بود سفره‌های افطاری که توانگران برای نیازمندان پهن کردند و چه خالصانه بود کمک‌هایی که به‌صورت ناشناس به خانه مسکینان رسید!

اگر کسی بیگانه با آداب رمضان، خلق و خوی میهمانان این سفره در ۳۰ روز این ماه را با روزها و ماه‌های قبل آنان مقایسه می‌کرد،

شگفت زده در حیرت و سردرگمی می ماند که چه انقلابی در دل های این میهمانان صورت گرفته که این گونه نودوست شده اند؟ تا پیش از فرا رسیدن ماه خدا، فقیران در فقر دست و پا می زدند و اغنیا در ثروت خود غرق بودند. این پرسش از سوی هر که مطرح شود، کاملاً درست و برحق است: «آیا روحیه انسان دوستی و نیکوکاری، با پایان ماه رمضان تمام می شود و بار دیگر روز فقرا همان روزهای گذشته است و زندگی اغنیا هم در همان برج های عاج بی تفاوتی و بی مهری سپری خواهد شد؟»

اگر این گونه شود که متأسفانه در بیشتر موارد چنین است، باید بپذیریم که در آزمون الهی و انسانی ماه رمضان مردود شده ایم. ما را به خدا که نگذاریم سفره پر برکت ماه خدا جمع شود! بیاید با دست هایی که راز و نیاز به درگاه آفریدگار آنها را نورانی کرده، گوشه های این سفره را محکم نگه داریم و نگذاریم بار دیگر چشم کودک یتیمی بارانی یا دل مادری رنج دیده با اندوه نداری شکسته شود.

اجازه ندهیم درس هایی که از روزه های روز و مناجات های شبانه رمضان آموختیم، از یادمان برود. هر درسی با تکرار، ملکه ذهن



می‌شود و درس‌های ماه خدا نیز باید در عمل ملکه شود. اگر خدمت به خلق و دستگیری از افتادگان در روزهای ماه بندگی، ابتدا دل خود ما را شاد می‌کرد، می‌توان آن را در ۱۱ ماه پیش رو هم تکرار کرد تا هر لحظه احساس کنیم هنوز در ماه روزه قرار داریم و باید برای خود توشه‌هایی از نیکوکاری و نیک‌خواهی گرد آوریم.

اگر این اتفاق مبارک به وقوع بپیوندد، می‌توانیم پیش از رسیدن ماه رمضان آینده، از قبولی خود در آزمون بندگی در آن ماه اطمینان کامل حاصل کنیم. باور کنیم که بندگی خدا چیزی جز خدمت به خلق نیست. بنابراین، بخش عمده نمره قبولی ما در آزمون رمضان را خلق خدا به ما می‌دهند زیرا وقتی لبخندی بر لب کودک یتیمی می‌نشانیم یا دست پدری ناتوان اما آبرومند را می‌گیریم، دست‌های آنان به درگاه آفریدگار بلند می‌شود و دعای خیر خود را شامل حال ما می‌کنند. این دعاها همچون مشعل‌هایی فروزان، دفتر اعمال ما را مزین و برگ‌های زیبایی را به آن اضافه می‌کنند تا روز حساب فرا برسد!

**خداوندا! خدمت اندک ما را با لطف بیکرانت پذیر!**

«سپیدار»

## سوره فیل

سوره فیل، یکصد و پنجمین سوره قرآن، مکی و دارای ۵ آیه است. این سوره، داستان فیل سواران ابرهه را که برای ویران کردن خانه کعبه به مکه آمده بودند و با قدرت خداوند نابود شدند، به طور خلاصه بیان می‌کند. این واقعه که قبل از ظهور دین اسلام رخ داده بود، مبدأ تاریخ شد و آن سال به «عام الفیل» مشهور شد. بنا به گفته مورخان، در همان سال حضرت محمد(ص) متولد شدند و ۴۰ سال بعد از آن ماجرا به رسالت مبعوث شدند.

در فضیلت این سوره از امام صادق (ع) روایت شده است: «هر کس سوره فیل را در نمازهای واجب بخواند، در روز قیامت تمام موجودات عالم شهادت می‌دهند که او از نمازگزاران بوده و ندا دهند در روز قیامت ندا می‌دهد که در باره بنده من به راستی شهادت دادید. شهادت شما را در باره او پذیرفتم و او را وارد بهشت کنید. او از کسانی است که خداوند خودش و کارهایش را دوست دارد.»

بنا به گفته علمای شیعه، قرائت این سوره به تنهایی در نماز جایز

نیست و باید همراه با سوره قریش به عنوان یک سوره خوانده شود.  
امام صادق (ع) همچنین فرمودند: «بین دو سوره در یک رکعت نماز جمع مکن مگر در سوره های ضحی و انشراح و نیز سوره های فیل و قریش.»

### امید و خوشبختی

\* آن کسی که کردار خود را به سخاوت و گفتارش را به راستی بیاراید، در این جهان نیکبخت است.

\* افراد زیرک از گرفتاری های دیگران متنبه می شوند ولی افراد نادان از بلاهایی که بر سر خودشان می آید هم عبرت نمی گیرند.

\* از آنجا که مردم کمتر متوجه خوشبختی هستند، بدبختی ها بیشتر نمایان است! آنان ظلم را عادی می پندارند و سعادت و عدالت را اتفاق و حادثه فرض می کنند.

\* خوشبختی یعنی هماهنگی آرزوها با حوادث روزگار.

\* خوشبختی یعنی انسان دنیا را همان طور که آرزو می کند، ببیند.

\* سه راه خوشبختی: بد ندیدن، بد نشنیدن و بد نکردن.

\* کسی که از امور کوچک خوشبخت نمی شود، با هیچ چیز احساس خوشبختی نمی کند.



**\* باید برای خوشبخت زیستن، موفقیت را رقم بزنیم نه اینکه در انتظار آن بنشینیم.**

**\* همیشه نعمت‌های خود را بشمار نه محرومیت‌ها را.**

**\* از دست دادنِ امیدی پوچ و آرزویی محال، موفقیت و پیشرفت بزرگی است.**

**\* امید و آرزو، آخرین چیزی است که گریبان بشر را رها می‌کند.**

**\* خداوند امید و خواب را برای جبران غم‌های زندگی به ما ارزانی داشته است.**

**\* امید برای بشر همان اندازه اهمیت دارد که بال برای پرندگان.**

**\* هرگز به احساسی که در اولین برخورد از کسی در ذهن‌تان شکل می‌گیرد، اعتماد نکنید.**

**\* کسی که به خودش اطمینان دارد، به تعریف کسی نیاز ندارد.**

**\* اگر دستم را در دهان اژدها فرو برم، خوش‌تر دارم از اینکه از ناکسی که به مقامی رسیده، چیزی بخواهم.**

**\* کسی که از سرنوشت خود شکایت کند، از کوچکی و ناچیزی روح خود شکایت کرده است.**

**«گردآوری، ایران پرنده»**

## والدینم را محکوم کنید

مردی را به اتهام دزدی دستگیر و روانه دادگاه کردند. قاضی برایش حکم زندان برید و از او سؤال کرد که آیا حرفی برای گفتن دارد یا نه؟ مرد جواب داد: «بله عالیجناب، لطفاً پدر و مادرم را هم به زندان محکوم کنید!» قاضی که کنجکاو شده بود، از او خواست که علت این تقاضای عجیب را توضیح بدهد. مرد گفت: «پسر بچه‌ای بیش نبودم که یک مداد از مدرسه دزدیدم. پدر و مادرم از این مسئله مطلع شدند اما کلمه‌ای در این مورد با من حرف نزدند.

بعد از مدتی، یک خودکار از مدرسه دزدیدم اما آنها باز حرفی نزدند. به همین ترتیب، من به دزدی از مدرسه و سپس از خانه همسایه‌ها ادامه دادم تا اینکه دزدی برایم یک عادت شد. در تمام این مدت، پدر و مادرم از دزدی‌های من اطلاع داشتند اما هرگز جلوی مرا نگرفتند. اگر قرار است من را مجازات کنید، پدر و مادرم را نیز باید مجازات کنید.»

اصل موفقیت ما مسئولیت تربیت و هدایت فرزندانمان را بر عهده داریم و باید عشق را به آنها هدیه کنیم. بسیار مهم است که زمانی را با فرزندانمان سپری کنیم، خلق خوش و ویژگی‌های اخلاقی

ارزشمند را به آنها آموزش دهیم. تربیت و اصلاح اخلاق فرزند در دوران نوجوانی و جوانی آسان است اما با بالا رفتن سن، هدایت و قرار دادن آنها در مسیر صحیح زندگی دشوار می‌شود. عملکرد و رفتار کودکان، آینه تمام نمای والدین است زیرا آنها نزدیک‌ترین الگوی رفتاری فرزندان‌شان هستند. پدر و مادری که از ویژگی‌های اخلاقی و ارزش‌های والای فکری بهره‌مند هستند، فرزندانی شایسته تحویل جامعه می‌دهند.

«مرجان توکلی»

باغ صدا را نفروشید  
این حنجره، این باغ صدا را نفروشید  
این پنجره این خاطره‌ها را نفروشید  
در شهر شما باری اگر عشق فروشی است  
هم غیرت آبادی ما را نفروشید  
تنها به خدا، دلخوشی ما به دل ماست  
صندوقچه راز خدا را نفروشید  
سرمایه دل نیست به جز اشک و به جز آه  
پس دست کم این آب و هوا را نفروشید



در دست خدا آینه‌ای جز دل ما نیست  
آینه شماید، شما را نفروشید  
در پله‌ی پروانه به جز کرم نلولد  
پروانه‌ی پرواز رها را نفروشید  
یک عمر دویدیم و لب چشمه رسیدیم  
این هروله‌ی سعی و صفا را نفروشید  
دور از نظر ماست اگر منزل این راه  
این منظره‌ی دورنما را نفروشید

[[قیصر امین‌پور]]

## قدرت بخشش

بانوی خردمندی که در کوهستان سفر می‌کرد، سنگ گران‌قیمتی را  
در جوی آبی پیدا کرد و برداشت. روز بعد مسافری گرسنه را دید.  
بانو کیفش را باز کرد تا غذایش را با مسافر شریک شود. مسافر که  
سنگ قیمتی را در کیف بانو دید، از آن خوشش آمد و از او خواست  
که سنگ را به وی بدهد. بانو بی‌درنگ سنگ را به او داد. مسافر از  
اینکه شانس به او رو کرده بود، از خوشحالی سر از پا نمی‌شناخت.  
او می‌دانست این سنگ به اندازه‌ای با ارزش است که می‌تواند با

فروش آن تا آخر عمر راحت زندگی کند اما ساعاتی بعد، مسافر به راه افتاد تا بانو را پیدا کند! هنگامی که او را یافت، سنگ را پس داد و گفت: «می‌دانم این سنگ چقدر با ارزش است اما آن را به شما پس می‌دهم با این امید که چیزی ارزشمندتر از آن به من بدهید. اگر می‌توانید آن محبتی را به من بدهید که به شما قدرت داد این سنگ گرانها را به من ببخشید!»

«امیر رضا آرمیون»

## شاهراه‌های آرامش

لبخند بزنید یک لبخند ساده، هورمونی تولید می‌کند که باعث تحریک مرکز لذت در مغز می‌شود. پا را از لبخند زدن کمی فرا تر بگذارید و آن را به خنده تبدیل کنید تا اثر شگفت‌انگیز آن را ببینید. هر کاری را تقسیم‌بندی کنید و بعد انجام دهید فشار روانی ناشی از به تعویق انداختن امور، با تقسیم‌بندی کارهای بزرگ به بخش‌های کوچک‌تر و انجام آنها از بین می‌رود.

خودتان را اصلاح کنید تنها یک مورد در دنیا وجود دارد که می‌توانید آن را اصلاح کنید و آن کاستی‌ها در وجود خودتان است. اگر سعی کنید فقط اموری را که قدرت تصحیح آنها را دارید اصلاح

کنید، دیگر نگران مسائل غیر ممکن نخواهید بود.  
سازماندهی شده عمل کنید هر روز ۲۰ دقیقه را به تصمیم‌گیری و  
سازماندهی کارها اختصاص دهید و سعی کنید هر روز دست‌کم یک  
تصمیم جدی بگیرید.

آرامش بیافرینید هر کار خلاقانه از جمله نقاشی، کارهای  
نمایشی، مجسمه‌سازی، آشپزی و مانند آن به همان اندازه که  
هنرمندانه هستند، آرامش نیز ایجاد می‌کنند.

[[سپیده خلیلی]]

## خدمت به خلق

مردی در خواب دید که به شهر زیبایی رفته و در آنجا پادشاهی  
مشغول تیراندازی است. در حالی که او سرگرم تماشا بود، پادشاه او  
را فرا خواند و گفت: «بیا و با ما تیراندازی کن. اگر تو تیر را به هدف  
زدی، ما تو را در این شهر مقام خواهیم داد ولی اگر تیرت به هدف  
نخورد، باید از شهر بیرون بروی. ما نیز با تو تیری پرتاب خواهیم  
کرد گرچه تیر ما همواره به هدف می‌خورد.»

مرد پذیرفت، دست به کمان برد و تیری به‌سوی هدف پرتاب کرد.  
پادشاه هم تیری به‌سوی همان هدف پرتاب کرد. از دور چنین به نظر

می‌رسید که هر دو تیر به هدف خورده ولی زمانی که نزدیک هدف رفتند، دیدند که تیر پادشاه به هدف خورده ولی تیر مرد به هدف نخورده است. مرد با تعجب گفت: «چگونه است که از دور گمان کردم تیرم به هدف خورده ولی از نزدیک دیدم تیر به هدف نخورده است!»

از آن‌رو که پادشاه اهل کرم بود، دو بار دیگر به او فرصت داد ولی باز تیر مرد به هدف نخورد. در همین حال، مرد از خواب پرید و نگران نزد صاحب‌دلی رفت که در تعبیر خواب مهارت داشت و خواب خود را تعریف کرد. مرد صاحب‌دل به او گفت: «آن شهر زیبا بهشت بود و آن پادشاه که دیدی، پروردگارت بود و آن تیری که پرتاب کردی، اعمال تو بود که گمان کردی درست است اما گویی اشکال بزرگی در کار تو بود.»

مرد گفت: «من چه کردم که اشتباه بوده؟ من همان‌گونه که در تعالیم دینی آمده، به کسی جز خدا اهمیت ندادم و دیگران برای من ارزشی نداشتند.» صاحب‌دل گفت: «ای نادان! نمی‌دانی رضای خالق در رضای بندگان اوست؟ چرا تنها ظاهر سخن را می‌بینی؟ خدمت به خلق، خدمت به خداست. چگونه می‌شود خدا را دوست

داشت و به دیگران عشق نورزید؟ هر موجودی که جان دارد و نفس می‌کشد، آفریده اوست.»

طریقت به جز خدمت خلق نیست

به تسبیح و سجاده و دلق نیست

ندانستی ای کودک خودپسند

که مردان ز خدمت به جایی رسند

[[صابر قاسمی]]

## وظایف میهمان

همیشه مسئولیت‌ها جنبه متقابل دارد یعنی همان‌گونه که میزبان وظایف مهمی در برابر میهمان دارد، میهمان نیز وظایف قابل ملاحظه‌ای در برابر میزبان دارد. میهمان موظف است آنچه را میزبان به او پیشنهاد می‌کند، بپذیرد.

امام صادق (ع) می‌فرمایند: «هنگامی که یکی از شما وارد برادر مسلمانش می‌شود، هر جایی که به او پیشنهاد می‌کند بنشیند زیرا صاحب منزل به وضع منزل خود و قسمت‌هایی که نباید آشکار گردد، آشناتر است.»

متأسفانه در عصر ما که عصر غلبه مادیگرایی است، سنت زیبای



میهمانی و میهمانی دادن در بعضی جوامع و به صورت خاص در جوامع غربی تقریباً برچیده شده است. هنگامی که بعضی اتباع کشورهای غربی به کشورهای اسلامی می آیند و سنت میهمانداری را که هنوز در خانواده های اصیل مسلمان ریشه دار است می بینند، شگفت زده می شوند که چگونه ممکن است افرادی با ارزش ترین وسایل خانه و بهترین غذاهای خود را برای پذیرایی به میهمان هایی تقدیم می کنند که حتی با آنها ارتباط کمی دارند. توجه به احادیث اسلامی، دلیل این ایثار و فداکاری را روشن و دلایل معنوی را در این امر مشخص می کند در حالی که این عوامل برای افراد مادیگرا فرهنگ نامفهومی است.

چه کسانی به میهمانی دعوت شوند؟ اشخاصی که می توانند ارتباط خوبی با یکدیگر برقرار کنند و وجوه مشترکی با هم دارند، افرادی که تقریباً هم سن، هم زبان، همکار، هم شهری، همکلاس یا همسایه باشند. اقوام نسبی و سببی هم می توانند با هم به میهمانی دعوت شوند. تا حد امکان نباید زن و شوهری را که از هم جدا شده اند، به یک میهمانی دعوت کرد. اقوام یا دوستان بدون توجه به

**موقعیت اداری و ثروت آنها دعوت شوند.**

**[[خسرو امیر حسینی]]**

## **یک لبخند، مرا نجات داد**

بسیاری از مردم، کتاب شازده کوچولو اثر آنتوان دو سنت اگزوپری را خوانده‌اند اما شاید همه ندانند که او خلبان بود و با نازی‌ها جنگید و کشته شد. آنتوان قبل از شروع جنگ جهانی دوم در کشور اسپانیا با دیکتاتوری فرانکو می‌جنگید. او تجربه‌های حیرت‌آور خود را در سال‌های جنگ در مجموعه‌ای به نام لبخند گردآوری کرده است.

آنتوان در یکی از خاطراتش می‌نویسد: «مرا اسیر کردند و به زندان انداختند، مطمئن بودم که اعدام خواهم شد و به شدت نگران بودم. جیب‌هایم را گشتم تا شاید سیگاری پیدا کنم و امیدوار بودم دست‌کم یک نخ سیگار از زیر دست مأموران زندان که لباس‌هایم را گشته بودند، در رفته باشد. سرانجام یک سیگار پیدا کردم و با دست‌های لرزان آن را به لب‌هایم گذاشتم ولی کبریت نداشتم. از میان نرده‌ها به زندانبان نگاه کردم. او حتی به من نگاه هم نکرد، درست مانند یک مجسمه آنجا ایستاده بود.

فریاد زدم: هی رفیق! کبریت داری؟ به من نگاه کرد، شانه‌هایش را بالا انداخت و به طرفم آمد. نزدیک‌تر که آمد و کبریتش را روشن کرد، بی اختیار نگاهش به نگاه من دوخته شد. لبخند زدم اما نمی‌دانم چرا؟ شاید دلیلش شدت اضطراب من بود! یا شاید به دلیل اینکه خیلی به او نزدیک بودم و نمی‌توانستم لبخند نزدم. به هر حال لبخند زدم و گویی نوری فاصله بین دل‌های ما را پر کرد. می‌دانستم که او به هیچ وجه چنین چیزی را نمی‌خواهد ولی گرمای لبخند من، از میله‌ها گذشت و به او رسید و روی لب‌های او هم لبخندی شکفت. سیگارم را روشن کرد ولی نرفت، همانجا ایستاد، مستقیم در چشم‌هایم نگاه کرد و لبخند زد. من حالا با علم به اینکه او نه یک نگهبان زندان بلکه یک انسان است، به او لبخند زدم. نگاه او حال و هوای دیگری پیدا کرده بود. پرسید: بچه داری؟ با دست‌های لرزان کیف پولم را بیرون آوردم و عکس اعضای خانواده‌ام را به او نشان دادم و گفتم: آره، اینجاست.

او هم عکس بچه‌هایش را به من نشان داد و در باره نقشه‌ها و آرزوهایی که برای آنها داشت برایم صحبت کرد. اشک به چشم‌هایم هجوم آورد و گفتم که می‌ترسم دیگر هرگز خانواده‌ام را نبینم! دیگر

نبینم که بچه‌هایم چطور بزرگ می‌شوند! چشم‌های او هم پر از اشک شد. ناگهان بی‌آنکه حرفی بزند، قفل در سلول را باز کرد و مرا بیرون برد. بعد هم مرا به بیرون زندان و جاده پستی آن که به شهر منتهی می‌شد، هدایت کرد. نزدیک شهر که رسیدیم، تنه‌ایم گذاشت و برگشت بی‌آنکه کلمه‌ای حرف بزند! یک لبخند، زندگی مرا نجات داد!»

## سفر قائی

غار خونیک این غار در ارتفاعات شمال شرقی روستای خونیک در ۲۰ کیلومتری جنوب قائن در استان خراسان جنوبی قرار دارد. قدمت چند هزار ساله این غار، آن را در ردیف غارهای شگفت‌انگیز ایران قرار داده است. ابزار سنگی و آثار به‌دست آمده از آن مربوط به دوران پارینه سنگی است که بر اثر زلزله قائن پدیدار شد. نمونه این ابزارها، تیغ‌های سنگی تراشیده شده است که شباهت زیادی به ابزارهای یافت شده از دوران پارینه سنگی میانی دارد. دهانه غار به اندازه سه سر و دیوارهای آن از سنگ تورس است.

مسجد جامع قائن این مسجد که در مرکز شهر مانند نگینی

می‌درخشد، از مساجد دو ایوانی است و شاخص‌ترین قسمت آن از نظر معماری، ایوان غربی است که ۱۸ متر ارتفاع و سه فضای گنبدی دارد. در دو طرف ایوان نیز شبستان‌هایی با فضاهایی به شکل اتاق ساخته شده و مسجد دارای دو محراب است. برخی از پژوهشگران اعتقاد دارند بنای مسجد روی آتشکده ساخته شده و برخی با توجه به نوشته‌های ناصر خسرو، آن را متعلق به قرن پنجم هجری می‌دانند.

آرامگاه بوذرجمهر مقبره بوذرجمهر، شاعر و عارف دوره غزنوی در سه کیلومتری قائن و در دامنه کوه بوذرجمهر، از جاذبه‌های دیدنی قائن است. ساختمان ابتدایی این بنا در دوره سلجوقیان ساخته و در دوره‌های بعدی مرمت شده است. این بنا دارای شکل چلیپایی، گنبدی دو پوسته و سه صفه در اطراف است. تزییناتی شامل گل و بوته و اسلیمی در فضاهای داخلی آرامگاه، به زیبایی این بنا می‌افزاید. زیباترین بخش این تزیینات، گچبری‌های زیر گنبد است. بنا به دلیل قرار گرفتن در دامنه کوه، از زیبایی‌های طبیعی نیز برخوردار است. در کنار مقبره بوذرجمهر، درختی کهنسال با ۷۰۰

سال قدمت دیده می‌شود. بنای مقبره بوذرجمهر به‌عنوان یک جاذبه گردشگری قابل توجه در منطقه مطرح است.  
«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

## سراب چیست؟

سراب پدیده‌ای حاصل خطای بصری انسان است و تحت شرایط غیر معمولی هوا به‌وجود می‌آید. سراب‌ها می‌توانند آب‌های سطحی غیر واقعی یا مناظر مشابه، خیالات معکوس یا بسیار بزرگ‌تر اشیا در فاصله‌های دور یا انواع مناظر خیالی باشند. تمام سراب‌ها از انکسار یا انحراف شعاع‌های نور هنگام عبور از دو لایه هوا با غلظت‌های متفاوت، به‌وجود می‌آیند. تفاوت غلظت هوا ناشی از توزیع نابرابر حرارت در هواست.

معمولی‌ترین نوع سراب در کویر مشاهده می‌شود، جایی که حرارت‌شن‌ها باعث افزایش دمای سطوح پایینی هوا می‌شود و این امر خود سبب کاهش غلظت آن نسبت به هوای سطوح فوقانی می‌شود. این پدیده تا آنجا باعث انحراف زاویه تابش نور می‌شود که تصویر آسمان به‌صورت برکه‌های آب روی زمین دیده می‌شود و این پدیده به‌عنوان خیالات سطحی شناخته می‌شود. اگر جای لایه‌های



گرم و سرد هوا با هم عوض شود، نتیجه به صورت سراب‌های فوقانی درمی‌آید. به عبارت دیگر، تصاویر خیالی اجسام موجود روی زمین به صورت تصاویر معوج در فاصله دور در آسمان دیده می‌شود. در این نوع سراب، دو نوع تصویر وجود دارد که تصویر پایینی واژگون است.

یکی از مشهورترین سراب‌ها که به نام «فاتامورگانا» معروف است، در تنگه مسینا بین ایتالیا و سیسیل قابل رؤیت است. در این سراب، تصاویر معوج خانه‌های روبه‌روی صخره‌ها به شکل قلعه‌های خیالی در دریا و آسمان دیده می‌شود. مورگان در ادبیات ایتالیایی، یک پری افسانه‌ای است، افسونگری که با قدرت جادویی خود، قصرهای خیالی را از زیر آب بیرون آورده است.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

## کلاس ورزش در خانه

نداشتن وقت کافی برای ورزش در اماکن ورزشی و محروم ماندن عده زیادی از مردم از مزایای آن با وجود اهمیت فراوان ورزش در زندگی همگانی باعث شده توجه به روش‌های ورزش در خانه یا محل کار افزایش یابد. شما می‌توانید با انجام کارهای ساده که

نوعی ورزش هم محسوب می‌شوند، هم به کارها برسید و هم در حفظ تناسب اندام و سلامت خود کوشا باشید. ورزش در خانه را ابتدا با حرکات ساده برای گرم کردن بدن آغاز کنید. نوع و مقدار ورزش بستگی به علاقه و فرصت شما دارد. می‌توانید با ابزارهای موجود در خانه کارهای ساده ورزشی را انجام دهید.

از لوله جارو برقی به عنوان چوبدست استفاده کنید و با آن حرکات مختلفی انجام دهید. چوبدست را روی شانه قرار دهید و با آن آرام آرام بنشینید و بایستید در حالی که دست‌ها در طرفین، لوله را نگه می‌دارند. آن را با دست در جلو و پشت بدن، بالا و پایین ببرید تا چربی‌های موجود در کتف و بازوها کاهش یابد. می‌توانید از یک کش یا نخ انعطاف‌پذیر استفاده کنید و آن را بین دو دست دور و نزدیک کنید. هنگام جارو کردن، بدن را صاف نگه دارید و گاهی با دست راست، گاهی هم با دست چپ جارو کنید.

هنگام جابه‌جایی وسایل معمولی و میوه‌ها، آن را به شکم خود بچسبانید و دست‌ها را دور آن حلقه کنید و مسیر پارکینگ تا منزل را طی کنید. مکانی را که برای نرمش و ورزش در نظر می‌گیرید به اندازه کافی وسیع و آرام باشد تا آزادی عمل داشته باشید و

هنگام انجام حرکات، دست‌تان به گلدان، میز یا چیزهای دیگر برخورد نکند. اگر در فصل گرم ورزش و فعالیت بدنی دارید، از کولر و وسیله تهویه استفاده نکنید زیرا ممکن است دچار درد عضلانی یا سرماخوردگی شوید. فقط پنجره‌ها را باز کنید تا هوا هنگام ورزش جابه‌جا شود. به نحوه دم و بازدم توجه کنید تا به کمبود اکسیژن دچار نشوید. هر حرکت را ابتدا با احتیاط و آرام آغاز کنید به ویژه حرکاتی که در آن نیاز به چرخش باشد. هرچه سالم‌تر باشید، توانایی شما در تمام مراحل زندگی افزایش می‌یابد.

«ابراهیم کربلایی»

## **آلزایمر را ضربه فنی کنیم!**

بیماری آلزایمر دارای شروع تدریجی و پیشرفتی مداوم است که حافظه و توانایی‌های ذهنی مانند تفکر، استدلال و قضاوت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و او را در انجام وظایف روزانه زندگی با مشکل مواجه می‌کند. عوامل زیادی در بروز این بیماری دخیل هستند که نقش تغذیه در بروز و جلوگیری از بیماری قابل توجه است.

با اینکه نمی‌توان این بیماری را به‌طور کامل متوقف کرد اما با انجام کارهای زیادی می‌توان روند تشدید آن را به تعویق انداخت که داشتن رژیم غذایی سالم یکی از مهم‌ترین آنها است. سبزی و میوه، رتبه‌های اول و دوم برنامه غذایی سالم را دارند و غلات، حبوبات، پروتئین‌های گیاهی، گوشت سفید و لبنیات کم‌چرب، در رتبه‌های بعدی قرار دارند. تمامی مواد غذایی یاد شده در تغذیه نقش بسیار تأثیرگذاری دارند و برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون، فشارخون و دیابت مؤثر هستند که سه بیماری مذکور، درصد ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهند. همان‌طور که گفته شد، برنامه غذایی سالم در پیشگیری از بیماری آلزایمر تأثیرگذار است و اگر این برنامه غذایی از کودکی اجرا و کنترل شود، احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر در سنین بالا را کاهش می‌دهد.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای جزو رژیم‌های بسیار پر کاربرد و سالم است. البته هر رژیم غذایی را که در پیش می‌گیریم، باید بر پایه میوه، سبزی، دانه‌های روغنی و آجیل‌ها بنا باشد زیرا این مواد به دلیل دارا بودن آهن و منیزیم بالا باعث بهبود عملکرد مغز، کاهش

**کلسترول و مانع گرفتگی عروق می‌شوند و از کند شدن ریتم حرکتی مغز جلوگیری می‌کنند بخصوص بادام، فندق، گردو و پسته. پروتئین‌های مفید برای عملکرد مغز، به ترتیب اولویت شامل: ماهی، مرغ، گوشت قرمز (حداقل هفته‌ای دو بار). استفاده از این مواد باعث سلامت سلول‌های مغزی، سیستم قلب و عروق، مفاصل و به‌طور کلی حفظ سلامت بدن می‌شود.**

**کمبود اسیدهای چرب ضروری در بدن باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و کاهش حافظه می‌شود. درباره لبنیات باید دقت کرد که حتماً از نوع کم‌چرب باشد زیرا لبنیات پرچرب، بیش از آنکه برای بدن مفید باشد، ضرر زیادی را متوجه انسان می‌کند و خطر افزایش چربی و گرفتگی عروق را در پی دارد. لازم به ذکر است ماست و شیر، مهم‌ترین و مؤثرترین مواد لبنی هستند اما بهتر است پنیر کم‌مصرف شود زیرا تأثیر خوبی در عملکرد مغز ندارد. البته مصرف پنیر با گردو یا خرما هم گزینه مناسبی است.**

**در مصرف انواع روغن‌ها نیز باید احتیاط و از مصرف روغن‌های اشباع به‌شدت پرهیز شود. روغن زیتون و کانولا بهترین روغن‌ها برای مصرف خوراکی هستند. باید از مصرف شیرینی‌های مصنوعی تا**

حد امکان خودداری و از خوراکی‌هایی همچون خرما، توت و کشمش که دارای قندهای طبیعی و بی ضرر هستند، استفاده شود. همچنین مصرف دمنوش‌های گیاهی برای جلوگیری از آلزایمر توصیه می‌شود. پرتقال، انار، زغال‌اخته، توت‌فرنگی، شاه‌توت و آواکادو از میوه‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند.

[[معصومه صالحی، پیام تجربه]]

## آب چغندر، جوان کننده مغز

در دنیای پر از نوشیدنی‌های انرژی‌زا و مکمل‌های ورزشی، آب چغندر موجب کارایی بیشتر بدن هنگام ورزش و کاهش فشارخون می‌شود اما تحقیق دیگری، تأثیر آن را روی مغز هم نشان داده است. به گفته محققان، مصرف آب چغندر یک ساعت قبل از ورزش می‌تواند تغییرات زیادی در عملکرد و ساختار مغز ایجاد کند. عنصر کلیدی موجود در آب چغندر، نیترات است که در بدن به نیتريت و سپس به نیتريك اكسيد تبدیل می‌شود و تأثیر زیادی روی حساسیت عروق خونی دارد.

پیش از این مشخص شده بود که آب چغندر می‌تواند اکسیژن رسانی به مغز را تقویت کند و حتی عملکرد ادراکی آن مانند سرعت

واکنش در زمان خستگی را تقویت کند. تحقیقات جدید تأثیر ورزش و مصرف آب چغندر را مرتبط می‌داند. گروهی از مردان پشت میز نشین که سن‌شان حدود ۶۵ سال بود، به مدت ۶ هفته قبل از ورزش، آب چغندر مصرف کردند. همه شرکت‌کنندگان در آزمایش، فشارخون بالا داشتند و در نتیجه به دلیل تأثیر آب چغندر روی عروق خونی، بهره بیشتری از نتایج آزمایش بردند.

شرکت‌کنندگان به مدت ۶ هفته، هفته‌ای سه بار و در جلسات ۵۰ دقیقه‌ای، روی تردمیل راه می‌رفتند. نوشیدن آب چغندر به این معناست که فرد مقدار زیادی نیترات در بدن خود دارد و این نیترات وارد جریان خون می‌شود. هنگام ورزش کردن که بخش‌هایی از مغز دچار کمبود اکسیژن می‌شوند، نیترات تبدیل شده به نیتريت و سپس نیتريك اسید، به گشاد شدن عروق خونی برای اکسیژن‌رسانی بیشتر و آرامش مغز کمک می‌کند.

«سولماز فروتن»

## ترخون

ترخون سرشار از ویتامین ث و برای رفع ضعف اعصاب و پیشگیری از سرطان و دفع اخلاط مضر سودمند است. از جوشانده ترخون برای

تحریک اشتها، ترشح شیره معده و هضم غذا استفاده می‌شود. این سبزی تبادل‌های سلولی را در تمام بدن تحریک و تقویت می‌کند. جویدن برگ ترخون برای پیشگیری از تصلب شرایین و بیماری‌های عروقی مفید است. مصرف ترخون برای مبتلایان به ناراحتی‌هایی مانند نقرس، رماتیسم، آرتروز، یبوست، تخمیر روده، تشنج، تب، چاقی، اسکوربوت، خونریزی لثه، زخم و جوش‌دهان، ترشی معده، بدبویی دهان، سکسکه و بیماری‌های عفونی، مفید است.

از دمکرده ترخون می‌توان برای رفع بی‌خوابی استفاده کرد. به اشخاصی که به ناراحتی معده مبتلا هستند، توصیه می‌شود که اسانس ترخون را روی قند بچکانند و میل کنند. این سبزی بادشکن و ضد عفونی کننده است و در قدیم برای مبارزه با بیماری‌های عفونی شدید مثل وبا و طاعون از آن استفاده می‌کردند.

**مضرات** زیاده‌روی در مصرف ترخون موجب تیرگی خون می‌شود و افرادی که به گلودرد و سوءهاضمه مبتلا هستند، در خوردن آن افراط نکنند. ترخون کمی دیر هضم است و موجب خشن شدن صدا می‌شود.

«کاظم کیانی»



## خانه‌داری هنرمندانه

**پیمانه کردن مایعات چسبناک** اگر می‌خواهید مایعات چسبناک مثل عسل، مربا و انواع شربت را پیمانه کنید، فنجان اندازه‌گیری را ابتدا با روغن خوراکی کمی چرب کنید و در آب داغ آب بکشید. به این ترتیب، مایعات به بدنه داخلی فنجان نمی‌چسبند و اندازه‌گیری دقیق انجام می‌شود.

**سفت شدن خوراکی در بطری** گاهی پیش می‌آید که انواع سس‌ها و خوراکی‌ها در درون بطری سفت می‌شود به‌طوری‌که از دهانه بطری بیرون نمی‌آید. آسان‌ترین راه برای حل مشکل آن است که نی مخصوص نوشابه را داخل بطری فرو ببرید و تا انتها فشار دهید، سپس آن را بیرون بکشید. به این ترتیب، هوای کافی وارد بطری می‌شود و محتویات درون بطری راحت بیرون می‌آید.

**نرم شدن کره** اگر می‌خواهید کره بیش از حد نرم شود، طوری‌که بتوانید آن را روی نان بمالید، ماهیتابه کوچکی را که قبلاً گرم کرده‌اید، برای لحظاتی به‌صورت وارونه روی ظرف کره بگذارید تا خود به‌خود نرم شود. رنده کردن کره منجمد نیز به‌سرعت آن را

برای مصرف نرم می‌کند.

**بریدن پنیر** برای بریدن بهتر پنیر توصیه از کاردی که لبه‌اش کند شده، استفاده کنید و قبل از بریدن پنیر همیشه کارد را گرم کنید.

**پوست‌کندن پیاز** برای پوست‌کندن پیاز، قسمت ریشه آن را نگیرید و از سر پیاز آن را پوست بکنید و آن را داخل یخچال قرار دهید. پس از چند ساعت، پیاز را ریز کنید. هنگام خوردن پیاز، دهان خود را ببندید. پیاز را هنگام پوست‌کندن زیر شیر آب سرد بگیرید. پیازهای خیلی تند را یک ساعت در آب سرد خیس کنید تا شیرین شود.

«فرح کلالی مقدم»

**شاد باش**

😊 معلم: «تو نمی‌توانی سر کلاس من بخوابی.» دانش‌آموز در حالی که چشمان خود را می‌مالید، جواب داد: «درست است آقای معلم! چون شما خیلی بلند حرف می‌زنید.»

😊 قاضی: «چرا پول این آقا را نمی‌دهی؟» متهم: «جناب قاضی! یکسال است که التماس می‌کنم یک هفته به من ملهت بدهد ولی نمی‌دهد.»

😊 دزدی نیمه‌های شب وارد خانه‌ای شد و پس از مدتی گشتن و به هم ریختن خانه، چیزی پیدا نکرد. صاحبخانه را بیدار کرد و گفت: «داداش! ما که رفتیم ولی این رسم زندگی کردن نیست‌ها!»

😊 شخصی سوار تاکسی شد. وقتی تاکسی به مقصد رسید، گفت: «دست شما درد نکند، پیاده می‌شوم.» راننده گفت: «بی‌زحمت از این در پیاده شوید.» مسافر: «نمی‌شه آقای راننده! من باید از آن در پیاده شوم.» راننده: «چرا؟» مسافر: «آخه وقتی سوار شدم، کفش‌هایم را آن طرف در آوردم.»

😊 سعید: «آقا، چرا مرا می‌زنید؟» معلم: «پسر! تو متوجه نیستی، من دارم به تو محبت می‌کنم.» سعید: «پس امیدوارم بتوانم محبت شما را روزی جبران کنم.»

😊 معلم: «من الان این سکه‌ی ۵۰ تومانی را در اسید کلریدریک می‌اندازم! بهروز بگو بینم آیا سکه در آن حل می‌شود یا نه؟» بهروز: «نخیر آقا، حل نمی‌شود.» معلم: «آفرین، بگو دلش چیست؟» بهروز: «آقا، اگر حل می‌شد که شما آن را داخل اسید نمی‌انداختید.»

😊 معلم: «به نظر تو من رفته هستم، یک فعل غلط است؟» شاگرد:  
«بله آقا.» معلم: «آفرین! می‌توانی بگویی چرا.» شاگرد: «برای  
اینکه شما هنوز نرفته هستید.»

😊 اولی: «طول فرش خانه ما چهار متر و عرض آن سه متر است،  
اگر گفתי من چند سال دارم؟» دومی: «تو ۴۴ سال داری.» اولی:  
«آفرین درست است! از کجا فهمیدی؟» دومی: «در محله ما آدم  
نیمه خلی هست که ۲۲ سال دارد. چون تو تمام خلی، پس ۴۴ سال  
داری.»