

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

• شماره ۱۷۵

• خرداد ۹۸

• شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3653

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانی و کم بینایان در خاور میانه



در واپسین ماه بهار بخوانید

- ۲..... خبری به خرمی ایران
- ۵..... وحی رسالی به انبیا
- ۸..... گل‌هایی از درخت سخن
- ۱۰..... حکیم ژاپنی و خط کوتاه
- ۱۱..... گلدوزی
- ۱۲..... بایزید و طلای گم شده
- ۱۳..... قلب آبی
- ۱۴..... اقدامات آرامش‌آفرین
- ۱۶..... راز موفقیت
- ۱۷..... همیشه شاکر باشیم!
- ۱۹..... گالیله که بود؟
- ۲۰..... فرزند بیمار
- ۲۲..... فرهنگ استفاده از آسانسور
- ۲۴..... سرزمین آبشارهای خروشان
- ۲۶..... رهایی از دردهای عضلانی
- ۲۸..... علل ایجاد ترک پا
- ۲۹..... چند خبر تغذیه‌ای
- ۳۰..... آناناس
- ۳۱..... بدانید و عمل کنید!
- ۳۳..... شاد باش و شادی ببخش

خبری به خرمی ایران

نزدیک به چهار دهه است که اولین روزهای ماه خرداد برای ایرانی‌ها شادی همراه با یک بغض را یادآوری می‌کند. متولدان دهه ۵۰ و قبل از آن، هرگز ساعات بعدازظهر روز سوم خرداد سال ۱۳۶۱ را از یاد نمی‌برند! لحظاتی که خبری از رادیو پخش شد و بدون هیچ عکس، تصویر و لایک و این‌گونه اصطلاحات فضای مجازی، دل ملتی رنج دیده اما استوار و مقاوم را شاد و خرم کرد! خرم همچون تمامی باغ و بوستان‌های جهان و پر از نهال‌های شادی و گل‌های لبخند!

در آن روزها نه خبری از تلفن همراه بود و نه ماهواره‌های پخش تلویزیونی اما دامان پر مهر مام میهن، به وجود پهلوانانی سبز بود که ایمان و اراده آنان پشت اکوان دیو و اهریمن بدخواه و یاران و مباشرانش را به خاک ذلت و حقارت کوبید و این خبر نه ایران بلکه جهان را به لرزه درآورد.

آنچه در آن روز فراموش نشدنی از رادیو پخش شد، یک خبر کوتاه بود بدون اینکه نیاز به هیچ‌گونه تفسیر و به قول امروزی‌ها

کامنت و پست داشته باشد! شرح و تفسیر این خبر، یک ایران بود که با تمام شکوه و جلال خود به خیابان آمد و بازگشت جگرگوشه سرخ خود را با اشک شادی به جشن نشست!

سرزمین ایران در آن روز همچون مادری بود که نور دیده و فرزند عزیز کرده‌اش پس از بیست‌ماه اسارت در چنگال نامردمان دیو سیرت، به بهای ریخته شدن خون هزاران تن از سروهای برومند و سرداران آزاده به آغوشی بازگشته و اشک‌های این مادر مهربان با لبخند در آمیخته و شادی بازگشت پاره تنش با اندوه جای خالی سربازان سرفراز مقاومت و آزادگی عجین شده است.

خبر آزادی خرمشهر، دل خونین ملتی باصلابت و استوار را شاد و خرم کرد همان‌گونه که گل سرسبد ایران یعنی خونین‌شهر بار دیگر به اصل و ریشه خود یعنی خرمشهر بازگشت. یقیناً همان‌طور که خبر اشغال خرمشهر، تلخ‌ترین و دردناک‌ترین خبر در طول ۸ سال جنگ تحمیلی علیه ملت ما بود، خبر وزیدن نسیم آزادی در این قطعه طلایی از خاک پاک میهن، بهترین و شادی‌بخش‌ترین

خبر در این دوران از تاریخ زرین ایران زمین است.
قهرمانانی که ارزشمندترین دارایی خود یعنی جان و خون
خویش را هدیه کردند تا مانع از اشغال خرمشهر شوند و آنان که
جان دادند تا جان ایران به تنش باز گردد و خون دادند تا خون
آزادی و آبادی در خرمشهر جریان پیدا کند، هیچ غرامت و بهایی
در برابر جانفشانی خود نخواستند مگر حفظ میهن در برابر
دشمنانی که همواره در کمین نشسته‌اند تا با دست‌درازی به خاک
و آب و آبروی ایرانی، ریسمان محکم وحدت این ملت را پاره یا
دست کم اندکی سست کنند.

اکنون در برابر این مسئولیت تاریخی قرار داریم که ما برای
جلوگیری از بروز این خطر که تنها دغدغه حماسه‌سازان خرمشهر
بود، چه کرده‌ایم؟ آیا چنگ و دندان نشان دادن گروه‌ها و افراد
در صحنه سیاسی و اقتصادی و حتی فرهنگی و اجتماعی، مصداق
آب به آسیاب دشمن ریختن نیست؟ سرداران آزادی خرمشهر،
تهدید و خطر را در نزدیکی کشور به‌خوبی احساس می‌کردند اما
به‌نظر می‌رسد ما زمانی متوجه این تهدید می‌شویم که خدای

نخواستہ دشمنی وارد کشورمان شود و صحنہ رویارویی با او در مرکز پایتخت باشد. چرا باید آزمودہ را بار دیگر بیازماییم؟ اجازه ندهیم دل خرم مام میهن، با خنجر غفلت و دشمنہ بی‌قیدی و بی‌دردی، بار دیگر مجروح و صورت زیبای او خونین و چشمان درخشانش بارانی شود. این کمترین کاری است کہ می‌توانیم برای تقدیر از قهرمانان میهن انجام دهیم.

«سپیدار»

وحی رسالی بہ انبیا

این شکل وحی در نوع با معانی دیگر وحی، یکسان است اما از نظر رتبہ بالاترین مورد وحی در قرآن کریم محسوب می‌شود. وحی در این معنا عبارت از ابلاغ و القای پیام از طرف خداوند بہ پیامبر برگزیدہ اوست. بیشترین موارد کاربرد وحی در قرآن کہ بالغ بر ۶۰ مورد است، بہ ارتباط ویژه خدا با پیامبران اختصاص دارد.

در سورہ نسا می‌خوانیم: «ما بہ تو وحی فرستادیم همان‌گونه کہ بہ نوح و پیامبران بعد از او وحی فرستادیم و نیز بہ ابراہیم و اسماعیل و اسحاق و یعقوب و اسباط (بنی اسرائیل) و عیسی و ایوب

و یونس و هارون و سلیمان وحی نمودیم و به داوود زبور دادیم.
(سوره نسا آیه ۱۶۳)

وحی رسالی (نبوی یا تشریعی) کلمه وحی و مشتقات آن در قرآن در بیشتر موارد به همان معنای وحی رسالی یعنی ارتباط ویژه خداوند با پیامبران در زمینه هدایت انسان‌هاست. غالباً وحی الهی به واسطه فرشته وحی به پیامبران القا شده است. وجود فرشتگان و ملائک از نظر قرآن قطعی و ایمان به آنها نیز لازم است. نام فرشته وحی، جبرئیل است که روح‌الامین نیز نامیده شده است. هر یک از پیامبران، گیرنده‌ای هستند که پیام را به واسطه وحی از فرستنده آن یعنی خداوند، دریافت می‌کند. وحی رسالی، حادثه‌ای خاص است که تنها در مورد افراد معدودی از بشر رخ داده است.

ادیان به دو دسته ادیان وحیانی و غیروحیانی تقسیم می‌شوند. ادیان وحیانی، ادیانی هستند که در آنها حقایق از خدا بر انسان نازل شده است و ادیان غیر وحیانی، ادیانی هستند که در آنها سخنی از نزول حقایق از جانب خدا مطرح نیست. در ادیان وحیانی گرچه وحی مفهومی اساسی است اما در معنا و ماهیت آن

اختلاف وجود دارد. اهمیت قرآن در همین تکیه زدن بر وحی یعنی کلام الهی است. قرآن مجموعه وحی آسمانی است که بر پیامبر اکرم(ص) نازل شده و سند اصلی و زنده اسلام است. از این جهت وحی که اسلام بر آن استوار است، با وحی مورد بحث در مسیحیت، کاملاً متفاوت است. طبق آیات قرآن، وحی نبوی و رسالی ۴ گونه است.

۱- وحی مستقیم و بی واسطه بر قلب پیامبر در عالم رؤیا مانند وحی بر حضرت ابراهیم(ع) و دریافت دستور الهی برای ذبح فرزندش در عالم رؤیا.

۲- نزول وحی مستقیم و بدون واسطه به قلب پیامبر در بیداری.
۳- صوت آفرینی (ایجاد صوت از پشت حجاب): در این حالت، صدایی به گوش پیامبر می رسد ولی سایرین نمی شنیدند مانند وحی به حضرت موسی(ع) در کوه طور و وحی به پیامبر(ص) در شب معراج.

۴- القای وحی به وسیله فرشته خاص: جبرئیل پیام الهی را به قلب پیامبر نازل می کرد. قرآن در این مورد می فرماید: «روح الامین

آن را نازل کرده است بر قلب تو، تا از بیم دهندگان باشی.»

(سوره شعرا. آیات ۱۹۳ و ۱۹۴)

در آیه ۵۱ سوره شوری به انواع وحی رسالی اشاره شده است: «و شایسته هیچ انسانی نیست که خدا با او سخن گوید مگر از راه وحی یا از پشت حجاب یا رسولی می فرستد و به فرمان او آنچه را بخواهد، وحی می کند چرا که او بلند مقام و حکیم است.»

در همه موارد یاد شده در این آیه، پیامبران عین سخنان و تعالیم خداوند را دریافت و آنها را بی هیچ تغییری در اختیار انسان ها قرار می دادند.

«گردآوری دکتر مریم گوهری»

گل‌هایی از درخت سخن

*** انسان‌های ساکت، رساترین ذهن‌ها را دارند.**

*** وقتی همه از محال بودن آرزوهای سخن می گویند، تو ناشنوا باش!**

*** مجازات آدم دروغگو این نیست که کسی باورش نمی کند بلکه این است که خودش نمی تواند کسی را باور کند.**

*** یک فکر مثبت در صبح، می تواند کل روزتان را تغییر دهد.**

*** هر چه اطلاعات بیشتری داشته باشیم، از بالاتر نگاه می‌کنیم؛
آن‌گاه مشکلات کوچک‌تر به نظر می‌رسد.**

*** اگر می‌خواهید بدترین نوع پشیمانی عمرتان را تجربه کنید،
وقتی عصبانی هستید صحبت کنید.**

*** اگر صخره و سنگ در مسیر رودخانه زندگی نباشد، صدای آب
هرگز زیبا نخواهد شد.**

*** در اندیشه آنچه کرده‌ای مباش؛ در اندیشه آنچه نکرده‌ای
باش.**

*** زندگی واقعاً ساده است اما ما اصرار داریم آن را پیچیده کنیم.**

*** تظاهر به خوشبختی، دردناک‌تر از تحمل بدبختی است.**

*** احترام برای کسانی است که لایقش هستند نه طالبش.**

*** قلب، خاک خوبی دارد! هر دانه که در آن بکاری از هر جنس،
از همان جنس صدها دانه برمی‌داری!**

*** روزهای سخت دوام نمی‌آورند اما انسان‌های سخت چرا!**

*** ما بخش عمده اصالت شخصیت خود را به قیمت شبیه شدن به
دیگران از دست می‌دهیم.**

*** از گوش دادن به سخنان دشمنان تان غافل نشوید، آنها اشتباه‌های شما را به خوبی بیان می‌کنند.**

«گردآوری ایران پرنده»

حکیم ژاپنی و خط کوتاه

حکیم بزرگ ژاپنی روی شن‌ها نشسته و در حال مراقبه بود. مردی به او نزدیک شد و گفت: «مرا به شاگردی بپذیر.» حکیم با انگشتش خطی راست روی شن‌ها کشید و گفت: «آن را کوتاه کن!» مرد با کف دستش نصف خط را پاک کرد. حکیم گفت: «برو و یک سال بعد بیا!»

یک سال بعد، وقتی مرد آمد، باز حکیم خطی کشید و گفت: «کوتاهش کن!» مرد این بار نصف خط را با کف دست و آرنج پوشاند. حکیم نپذیرفت و گفت: «برو و یک سال بعد بیا!» سال بعد، بار دیگر حکیم خطی روی شن کشید و از مرد خواست کوتاهش کند. مرد این بار گفت: «نمی‌دانم.» او از حکیم خواش کرد پاسخ را بگوید. حکیم خطی بلند کنار خط اول کشید و گفت: «حالا کوتاه شد!»

این حکایت، یکی از رموز فرهنگ ژاپنی‌ها در مسیر پیشرفت

است و نشان می‌دهد نیازی به دشمنی و درگیری با دیگران نیست.
با رشد و پیشرفت تو، دیگران خود به خود شکست می‌خورند. به
دیگران کاری نداشته باش! کار خودت را درست انجام بده!

گلدوزی

گوشه پارچه‌ای برفی رنگ

شاخه‌ها سبز شدند

روی هر شاخه گلی می‌روید

مادرم مثل بهار، گوشه پارچه گل می‌سازد

غنچه می‌رویاند

و نخ گلدوزی، شیر خام گیاهیست که در ساقه گل‌ها جاریست

خواهرم توی حیاط، دوست دارد که گل از شاخه بچیند

اما نه! خواب گل می‌بیند

ذهن گنجشک پر از عطر گل است

روی دیوار حیاط، گربه‌ای آمد و گل پرپر شد

مادرم مثل بهار، گوشه پارچه گل می‌سازد

نخ گلدوزی او کوتاه است

مادر م می ترسد غنچه ها وا نشوند

«عمران صلاحی»

بایزید و طلای گم شده

فردی کیسه‌ای طلا در باغ خود پنهان کرده بود اما بعد از مدتی فراموش کرد آن را کجا مخفی کرده. نزد بایزید بسطامی، عارف معروف رفت و راه حل مشکل را جویا شد. بایزید گفت: «نیمه شب برخیز و تا صبح نماز بخوان اما مواظب باش که لحظه‌ای ذهنت نزد گم شده‌ات نرود و نیت عبادت تو مادی نشود!»

مرد نیمه شب به نماز ایستاد و نزدیک صبح ناگهان یادش افتاد که طلاها را کجا مخفی کرده است. سریع نماز خود را برهم زد و بیل برداشت و به سوی باغ روانه شد. محل مخفی شده طلاها را کند و آنها را بیرون آورد. صبح شادمان نزد بایزید رفت و از راهنمایی او تشکر کرد. بایزید گفت: «می‌دانی چه کسی محل طلاها را به تو نشان داد؟» مرد گفت: «نه.» بایزید گفت: «کار شیطان بود! او به یادت آورد که طلاها کجاست.»

مرد با تعجب گفت: «به خدا، برای شیطان نماز نمی‌خواندم.» بایزید گفت: «می‌دانم خالصانه برای خدا عبادت می‌کردی اما

شیطان دید اگر این گونه پیش بروی و لذت عبادت و سجده شبانه را درک کنی، دیگر با شیطان کاری نخواهی داشت. نزدیک صبح، وقتی ملائک می‌خواستند لذت عبادت شبانه را به تو بچشانند، شیطان محل طلاها را به یادت انداخت تا از این لذت محروم شوی. اگر یک شب این لذت را درک می‌کردی، برای همیشه سراغ عبادت نیمه‌شب می‌رفتی. شیطان گم شده را به یادت آورد تا نمازت را قطع کنی. وقتی نمازت را شکستی و طلاهایت را پیدا کردی، دیگر به سراغ نماز نرفتی و خوابیدی. اینجا بود که شیطان تیر خلاص را به سویت رها کرد.»

قلب آبی

موضوع نقاشی، «مادر» بود. ذهن کوچک دخترک به یاد قلب بیمار مادرش افتاد و دردی که می‌کشید. پیش خودش گفت: «قلب مادرم با اینکه درد می‌کند، همیشه مهربان است. یک قلب بزرگ به نشانه مادرم می‌کشم و آن را رنگ آمیزی می‌کنم تا با نمره بیستم او را خوشحال کنم.» کشیدن قلب که تمام شد، دخترک مداد رنگی‌های رنگ و رو رفته و شکسته‌اش را درآورد تا آن را

رنگ آمیزی کند اما هر چه گشت، مداد قرمز را پیدا نکرد. دوباره نگاه کرد اما رنگ قرمزش تمام شده بود. چشمانش پر از اشک شد. جعبه بزرگ و لوکس مداد رنگی‌های بغل‌دستی، برق چشمانش را گرفت. خواست حرفی بزند اما نتوانست و سکوت کرد. مادرش به او یاد داده بود که همیشه به آنچه دارد، راضی باشد. با خودش گفت: «حالا تکلیف قلب مامانم چه می‌شود؟ قلب باید قرمز باشد.» به یاد این سخن مادرش افتاد که همیشه می‌گوید: «افراد خوب همیشه آبی هستند.» اشک‌هایش را پاک کرد، رنگ آبی را برداشت و شروع به رنگ آمیزی کرد. می‌دانست که دیگر نمره بیست در کار نیست. معلم با دیدن نقاشی او متعجب شد و نمره‌ای به نقاشی او نداد تا دلیل رنگ آمیزی نامناسب را از دخترک بپرسد. چند روز بعد، معلم میهمان خانه دخترک بود؛ با یک بسته پر از لوازم تحریر و برگه نقاشی دخترک که نمره بیست روی آن خودنمایی می‌کرد.

«امیررضا آرمیون»

اقدامات آرامش آفرین

نگرانی‌های خود را به تعویق بیندازید بدترین نگرانی‌ها

نگرانی‌هایی هستند که شب‌ها به سراغ انسان می‌آیند. با اندکی تلاش می‌توانید تا وقتی بیدار هستید، این نگرانی‌ها را از ذهن خود دور کنید. آن وقت درمی‌یابید که موضوعات نگران‌کننده، آن قدرها هم تهدید کننده نیستند. نگرانی‌هایتان را بنویسید و به خود اطمینان دهید که فردا برای رفع آنها تلاش می‌کنید.

جلوتر فکر کنید بدون خواب و استراحت، مسائل کوچک به مسائل بزرگ و انسان‌های منطقی به انسان‌های غیر منطقی تبدیل می‌شوند. یک راه حل خوب برای جلوگیری از بزرگ شدن مسائل، استفاده از قوه تخیل است. خود را در ده سال آینده تصور کنید و ببینید مسائلی که اکنون فکر شما را مشغول کرده‌اند، آن موقع هم مهم خواهند بود؟ مطمئن باشید ۹۰ درصد آنها بی اهمیت هستند.

خانه تکانی بهاری اگر هیچ یک از راه‌هایی که برای بهبود وضعیت خواب شما پیشنهاد کرده‌ایم مؤثر واقع نشد، از رختخواب بیرون بروید و کار خسته کننده‌ای مثل خانه تکانی یا جمع و جور کردن خانه را شروع کنید. با دقت، خرده کاری‌ها را انجام دهید. سپری کردن دو یا سه شب به این ترتیب، برای درمان سخت‌ترین

بی خوابی‌ها کافی است.

بافندگی کنید گاهی بافندگی، روش مؤثری برای تمرکز است. حرکتهای تکراری میل‌ها و الگوهای بافتنی، خواب‌آور هستند و فوراً شما را به خواب راحتی فرو می‌برند.

[[سپیده خلیلی]]

راز موفقیت

پسری بود که می‌خواست به راز موفقیت پی ببرد. بنابراین، نزد پیری فرزانه رفت که در دل کوهی زندگی می‌کرد. وقتی پسرک آن مرد را در کلبه‌اش یافت، از او پرسید: «ای مرد عاقل! می‌توانی راز موفق شدن در زندگی را به من بگویی؟» پیرمرد مدتی سکوت کرد. بعد از چند دقیقه، پسر را همراه خود کنار رودخانه‌ای در همان نزدیکی برد. آنها وارد رودخانه شدند و آن‌قدر پیش رفتند تا اینکه سر پسرک تقریباً در آب فرو رفت. پسر تلاش کرد تا سرش را بالا نگه دارد و بیش از این، زیر آب نرود. او در کمال تعجب دید که مرد هیچ کمکی به او نمی‌کند و با تمام توان، سر پسر را زیر آب می‌برد.

بعد از چند دقیقه، پسرک را از آب بیرون آورد و با هم به طرف

کلبه رفتند. پیرمرد از پسر پرسید آن موقع که سرش زیر آب بوده، مهم‌ترین و اصلی‌ترین آرزویش چه بوده است؟ پسرک بدون هیچ مکثی پاسخ داد: «پیرمرد نادان! این که سؤال ندارد! دلم می‌خواست به نحوی بتوانم نفس بکشم!» پیرمرد گفت: «پسر! اگر همان قدر که دوست داشتی نفس بکشی، مایلی موفق بشوی پس بدان که به راز حقیقی موفقیت پی برده‌ای!»

اصل موفقیت موفقیت، امری انتخابی است. اگر انگیزه قوی داشته باشید، هیچ کاری نیست که نتوانید آن را انجام دهید. زمانی که قاطعانه خواهان رسیدن به هدفی خاص باشید، قدر مسلم راه‌های رسیدن به آن هدف را خواهید یافت. به صرف داشتن یک آرزو نمی‌توانید به آن جامه عمل بپوشانید. یک خواسته عمیق، به مشغله‌ای ذهنی تبدیل و بدین ترتیب، انرژی رسیدن به هر هدف مد نظر، برایتان فراهم می‌شود.

[[مرجان توکلی]]

همیشه شاکر باشیم!

روزی یک مهندس ساختمان که در طبقه ششم حضور داشت، می‌خواست با یکی از کارگرانش که پایین ساختمان ایستاده بود

حرف بزند. بارها او را صدا کرد اما به دلیل شلوغی و سر و صدا کارگر متوجه او نمی‌شد. مهندس ناچار شد یک اسکناس ۱۰ دلاری پایین بیندازد تا شاید کارگر بالا را نگاه کند. کارگر اسکناس ۱۰ دلاری را برداشت و در جیبش گذاشت و بدون اینکه بالا را نگاه کند، شروع کرد به کار کردن. مهندس این بار اسکناس ۵۰ دلاری را پایین انداخت و دوباره کارگر بدون اینکه بالا را نگاه کند تا ببیند این پول از کجا آمده، آن را در جیبش گذاشت. بار سوم، مهندس سنگ کوچکی را به پایین انداخت که به سر کارگر خورد. در این لحظه، کارگر سرش را بلند کرد و بالا را نگاه کرد و مهندس کارش را به او گفت.

این داستان زندگی انسان است. خدای مهربان همیشه نعمت‌ها را برای ما می‌فرستد اما سپاسگزار نیستیم ولی وقتی سنگ کوچکی بر سرمان می‌افتد که همان مشکلات زندگی است، در آن موقع به خداوند روی می‌آوریم. به خاطر داشته باشیم هر زمان که از جانب خداوند نعمتی به ما رسید، لازم است سپاسگزار باشیم قبل از اینکه سنگی بر سرمان بیفتد.

گالیله که بود؟

گالیلو گالیله، دانشمند و ریاضیدان بزرگ ایتالیایی، اولین منجمی بود که تلسکوپ را به کار گرفت. قوانین پاندول‌ها را کشف کرد و بنیانگذار فیزیک جدید بود. دو کار بزرگ علمی او در ساختمان مشهوری در پیزا، شهری در شمال ایتالیا، جایی که او متولد شده بود، اتفاق افتاد. وقتی گالیله ۱۹ ساله بود، روزی در کلیسا متوجه نوسانات یک فانوس شد از مشاهده نوسانات فانوس، گالیله به این نتیجه رسید که از نوسانات پاندولی برای اندازه‌گیری زمان می‌شود استفاده کرد. بنابراین، راهی را باز کرد که در نهایت به اختراع ساعت‌های جدید ختم شد.

او با انداختن اجسام مختلف از بالای برج مورب پیزا ثابت کرد که اجسام با وزن‌های مختلف، با نسبت مشابهی به زمین می‌رسند. زمانی که گالیله پروفسور ریاضیات در دانشگاه پادوا بود، اولین تلسکوپ خودش را با قرار دادن دو عدسی در انتهای یک لوله درست کرد. بعدها گالیله تلسکوپی ساخت که اجسام را تا ۳۰ برابر بزرگ می‌کرد. او کشف کرد که راه شیری از توده ستارگان تشکیل

شده است. وی با مطالعه روی کره ماه، کشف کرد که سیاره مشتری دارای چهار قمر است.

کشفیات گالیله او را متقاعد کرد که نظریه نیکولای کوپرنیک، منجم لهستانی، مبنی بر گردش کره زمین به دور محور خود و خورشید صحیح و مطابق با اصول علمی است. از آنجا که این واقعیت علمی با عقاید کلیسا در تضاد بود، کلیسا در سال ۱۶۱۶ م. به او اخطار داد اما گالیله در سال ۱۶۳۲ جزوهای منتشر کرد که در آن از نظریه کوپرنیک دفاع شده بود که موجب خشم مقامات کلیسا شد زیرا آنها مطالب این جزوه را مغایر تعالیم کتاب مقدس می‌دانستند. گالیله از طرف کلیسا احضار و زیر فشار تفتیش عقاید، مجبور شد گفته‌هایش را انکار کند و بقیه عمرش را در انزوا به سر برد.

[[ترجمه محمد شمس]]

فرزند بیمار

مادری که فرزندش بیمار شده بود، وارد مطب پزشک شد و با نگرانی گفت: «لطفاً فرزندم را معاینه کنید، او حالش خوب نیست.» پزشک پس از معاینه فرزند، نسخه‌ای نوشت و به دست مادر

داد و گفت: «چیز مهمی نیست و تنها با چند آمپول و مقداری دارو مشکلت حل می‌شود.» فرزند که از آمپول وحشت داشت، با شنیدن سخن پزشک، از ترس به خود می‌لرزید و گریه می‌کرد ولی مادرش در آن لحظه شادمان و خوشحال بود زیرا می‌دانست با تزریق چند آمپول و خوردن داروهای تلخ، فرزندش دوباره سلامتی خود را به دست می‌آورد.

ما نیز مانند آن فرزند، در زمان سختی‌ها و مشکلات زندگی مضطرب و غمگین می‌شویم غافل از آنکه در آن لحظه، پروردگارمان درست مانند مادر آن فرزند، خشنود است زیرا می‌داند که این سختی‌ها و مشکلات برای ما سودمند است و ما را بیدار می‌کند و به سوی سلامتی روح می‌کشانند. بهترین جراحان، کسانی هستند که روی کاری که همان لحظه باید انجام دهند، تمرکز می‌کنند یعنی کم کردن درد بیمار از طریق انجام یک جراحی عالی. آنها برای اینکه به بیمار محبت کنند، ظاهراً ظالمانه او را عمل می‌کنند و این همان کاری است که خداوند برای بندگانش می‌کند.

طوفان‌ها سبب عمیق‌تر شدن ریشه درختان می‌شوند.

[[صابر قاسمی]]

فرهنگ استفاده از آسانسور

اکثر مردم در شهرهای بزرگ، در آپارتمان‌ها و مجتمع‌هایی زندگی می‌کنند که مجبورند برای رفت و آمد از آسانسور استفاده کنند. بیشتر افراد مایلند وقتی در آسانسور هستند، تنها باشند! قدوبالای خود را در آینه داخل آن نگاه کنند، آواز بخوانند و شاید پشت سر کسی زیر لب حرف بزنند! البته ممکن است این حالت هم پیش بیاید که تنها باشید ولی اغلب اوقات شما مجبورید با افراد دیگر در این فضای محدود همراه شوید. به همین دلیل لازم است مراعات حال دیگران را بکنید و به آداب استفاده از آسانسور عمل کنید:

✽ اگر وارد آسانسور شدید ولی در لحظات آخر قبل از بسته شدن در، متوجه شدید کسی سراسیمه می‌خواهد خود را به آسانسور برساند، با زدن دکمه مربوطه سعی کنید او نیز وارد آسانسور شود.

✽ زمانی که سرما خورده‌اید یا بیمار هستید و ناخودآگاه ممکن است عطسه یا سرفه کنید، جلوی دهان خود را بگیرید.

✽ وقتی داخل آسانسور خلوت است، به گونه‌ای نایستید که همه جا را اشغال کنید.

✽ بعد از سوار شدن به آسانسور باید در را با دست نگه دارید تا بقیه هم سوار شوند و بعد کمک کنید تا در به آرامی بسته شود.

✽ بعد از خروج از آسانسور باید دقت کنید در کاملاً بسته شود تا افراد در طبقات دیگر هم به راحتی بتوانند از آن استفاده کنند.

✽ هنگام ورود یا خروج از آسانسور باید اجازه دهید افراد بزرگ‌تر زودتر وارد یا خارج شوند.

✽ کسی که نزدیک در آسانسور ایستاده، باید در را برای آنان باز کند.

✽ باید داخل آسانسور از صحبت کردن با صدای بلند و شوخی‌های غیر متعارف خودداری کرد. باید طوری ایستاد که برای دیگران مزاحمت ایجاد نشود.

[[خسرو امیر حسینی]]

سرزمین آبشارهای خروشان

خرم آباد مرکز استان لرستان، سرزمین آبشارها و چشمه‌های خروشان، دیار قلعه‌های تاریخی با طبیعتی بکر و سرسبز است. صدای پر صلابت آبشارهای کوچک و بزرگ و رودهای آرام و خروشان، تجربه‌ای ناب از طبیعت گردی را به همگان هدیه می‌دهد. به جز قلعه معروف فلک‌الافلاک، خرم آباد دیدنی‌های فراوانی دارد که به چند مورد از آنها اشاره می‌کنیم.

آبشار بیشه از زیباترین و معروف‌ترین آبشارهای ایران است که در ۳۵ کیلومتری شهر دورود و ۶۵ کیلومتری خرم آباد و در میان جنگل‌های بلوط و کوه‌های سر به فلک کشیده زاگرس قرار دارد. مسیر دسترسی ریلی به این آبشار، بسیار تماشایی و حیرت‌انگیز است و امکانات بسیار خوبی برای گردشگران در اطراف این آبشار ایجاد شده است. آبشار پس از برخورد به زمین، ده متر مسیر را طی می‌کند تا به رودخانه سزار برسد. گفته می‌شود آبشار بیشه، چهل و هشتمین اثر ملی است که در فهرست میراث طبیعی ایران قرار گرفته است.

مخمل کوه مخمل کوه که با نام «تنگ شیخون» نیز شناخته می‌شود، کوهی مرتفع است که در شمال شرقی خرم آباد قرار گرفته است. صخره‌های مخمل کوه، از گلسنگ پوشیده شده و با آغاز فصل بارندگی، این گلسنگ‌های سیاه‌رنگ و آفتاب سوخته در این کوه سبز رنگ می‌شوند. وجود آبشار بسیار زیبایی که همنام کوه است، بر محبوبیت این ناحیه در خرم آباد افزوده است.

مناره آجری در جنوب خرم آباد در محله قاضی آباد، داخل پارک زیبای شقایق، بنایی استوانه‌ای شکل با ارتفاع ۳۰ متر روی پایه سنگی به شکل مکعب مربع قرار گرفته که آن را «مناره آجری» می‌نامند. پس از بالا رفتن از ۹۹ پله، به پشت‌بام این مناره می‌رسیم و چشم‌انداز زیبایی از دورترین نقاط شهر را خواهیم دید. در قدیم از این مناره برای راهنمایی و دیدبانی کاروان‌های عبوری از شهر و نگهبانی از خرم آباد استفاده می‌شده است.

سنگ نوشته خرم آباد کتیبه‌ای به خط کوفی بر تکه سنگی بزرگ به ارتفاع ۳/۵ متر است که قدمت آن به دوران سلجوقیان می‌رسد. این سنگ نوشته در شرق شهر و در خیابان شریعتی قرار دارد که

در گویش محلی به آن «بردنوشته» نیز می‌گویند.

«سوگل رام»

رهای از دردهای عضلانی

نمک درمانی و زنجبیل درمانی برای خلاص شدن از

گرفتگی‌های عضلانی باید سراغ منیزیم بروید اما تنها راه دریافت منیزیم کافی، مصرف خوراکی آن نیست. حمام نمک از راه‌های دیگری است که می‌تواند حال عضلات بدن‌تان را بهتر کند. همچنین استفاده روزانه از زنجبیل باعث کاهش ۲۰ درصدی درد عضلات می‌شود.

املت بخورید! پروتئین موجود در تخم‌مرغ می‌تواند از ابتلای

شما به گرفتگی عضلات جلوگیری کند اما اگر می‌خواهید کار را تمام کنید، تخم‌مرغ را با گوجه مخلوط کنید. به باور محققان، مصرف یک پیمانه آب گوجه‌فرنگی در روز به خاطر پتاسیم موجود در آن بعد از ده روز، احتمال بروز گرفتگی‌های دردناک عضله را کم می‌کند.

بعد از ورزش پروتئین بخورید متخصصان می‌گویند غذایی که

درست بعد از انجام حرکات ورزشی مصرف می کنید، می تواند در سلامت عضلات بدن تان تأثیر زیادی داشته باشد. مصرف ماهی، غلات و تخم مرغ می تواند انرژی از دست رفته را به عضلات شما باز گرداند و سلامت آنها را تضمین کند. گذشته از این، در جریان ورزش کردن هم باید به اندازه کافی آب بخورید و در طول روز کمتر سراغ قهوه بروید.

تکان بخورید، ماساژ بگیرید و خودتان را بکشید اگر به بهانه استراحت کردن، تمام روز روی مبل رها شوید، نه تنها بدن تان آرام نمی شود بلکه به دلیل ایجاد اختلال در گردش خون، بدن تان دردهای عضلانی را بیشتر از قبل احساس می کند. پس خستگی را بهانه نکنید و بدن تان را بجنبانید. اگر بی تحرکی یا انجام حرکات اشتباه ورزشی دلیل ایجاد درد تان باشد، ماساژ درمانی کمک زیادی به شما خواهد کرد. کوتاه ترین راه برای خلاص شدن از گرفتگی عضلانی، انجام حرکات ساده و مؤثر کششی است. درد را تحمل کنید و برای برگشتن ماهیچه هایتان به شرایط عادی، کمی آنها را بکشید. کشش ماهیچه ها در همان جهتی که احساس درد

می‌کنید، می‌تواند آنها را به شرایط عادی باز گرداند.

«ابراهیم کربلایی»

علل ایجاد ترک پا

بعضی افراد به مشکل طبیعی و مادرزادی خشکی پوست مبتلا هستند که یکی از دلایل اصلی ایجاد ترک پا است. ایستادن طولانی مدت در محل کار یا خانه به خصوص روی سطوح خیلی سفت و سخت و اضافه وزن قابل توجه باعث می‌شود فشار روی ناحیه کف و پاشنه پا زیاد شود و در کناره‌های پوست پاشنه، ترک خوردگی ایجاد شود.

دلایل دیگری برای ترک خوردن کف پا وجود دارد که می‌توان به این موارد مهم اشاره کرد. پوشیدن صندل و کفش‌های پشت باز، اجازه می‌دهند پاشنه پا زیر فشار وزن، حالت مسطح‌تری بگیرد و با پهن شدن بیش از حد، ترک بخورد. استفاده از داروهای با عوارض جانبی خشک کننده پوست و بعضی بیماری‌ها مانند دیابت و کم کاری تیروئید، تعریق را کم و پوست را خشک می‌کنند. ابتلا به بیماری‌های جلدی مانند اگزما و پسوریازیس نیز باعث ترک خوردگی کف پا می‌شود.

«پیام تجربه»

چند خبر تغذیه‌ای

ریحان، خاصیت ضد پیری دارد استفاده از گیاه ریحان در رژیم غذایی، به جوان ماندن بدن کمک می‌کند. ریحان خاصیت ضد اکسیدان و ضد پیری دارد و برای از بین بردن مواد شیمیایی مولد سرطان و محافظت از سیستم ایمنی بدن مؤثر است. ریحان در هند باستان، گیاهی مقدس تلقی می‌شد و از آن برای درمان سرماخوردگی، تب، سردرد، دل‌درد، بیماری‌های قلبی، آسم و ورم مفاصل استفاده می‌کردند.

خون رقیق‌تر با نوشیدن چای بیشتر محققان ژاپنی اخیراً اعلام کرده‌اند که مصرف مستمر چای، موجب می‌شود غلظت خون تا حد زیادی کاهش یابد. آنان پس از بررسی خواص چای در افرادی که این نوشیدنی را به‌طور منظم مصرف می‌کنند، متوجه شدند با افزایش ماده‌ای به‌نام «الکیل پیرازین» که از مواد اساسی طعم‌دهنده چای است، خون رقیق می‌شود و هرچه مقدار این ماده در بدن بیشتر باشد، به همان نسبت هم خون رقیق‌تر می‌شود.

ماهی‌های پرچرب و قلب سالم مصرف ماهی‌های پرچرب می‌تواند در هر سنی باعث سلامت قلب شود. مطالعات انجام شده روی ۳۴۸ نفر ثابت کرده افراد سالمندی که هفته‌ای یکبار ماهی‌های چرب مصرف کرده‌اند، ۴۴ درصد کمتر از دیگران در معرض بروز سکته‌های قلبی قرار داشته‌اند. خاصیت ماهی‌های چرب در پیشگیری از سکته قلبی به دلیل، وجود اسیدهای چرب امگا ۳ است که در بعضی غذاها مخصوصاً روغن ماهی وجود دارد.

آناناس

این میوه، ضد انگل است و به هضم پروتئین کمک می‌کند. آب آناناس همراه با آب‌هویج برای مبتلایان به ورم لوزه مفید است. آب آناناس مدر، مقوی معده، تصفیه کننده خون و اشتهاآور است. خوردن آناناس برای مبتلایان به سوءهاضمه، چربی بالای خون، تصلب‌شراین، آرتریت، زخم معده، خارش پوست، گلودرد، کلسترول، ناراحتی کلیه و کبد، کمبود ویتامین ب ۳ و ماده معدنی منگنز مفید است.

آناناس تازه، دارای مخمر بسیار با ارزشی به نام پاپائین است که روی معده اثر عالی دارد. از آناناس عصاره‌ای استخراج می‌شود که دارای خاصیت ضد تورم است و جزو میوه‌های لاغر کننده محسوب می‌شود. این میوه مفید و لذیذ علاوه بر املاح مذکور، آنزیمی به نام بروملین دارد که مشابه پاپائین است که باعث تسهیل در عمل هضم می‌شود و برای درمان بیماری‌های انگلی، از آن استفاده می‌شود. عصاره آناناس مصارف پزشکی زیادی دارد.

«کاظم کیانی»

بدانید و عمل کنید!

رفع لکه‌های شدید چربی برای آنکه لکه‌های شدید چربی از روی لباس‌ها برداشته شود، یک نوشابه گازدار داخل ظرف آب شست‌وشو بریزید و لباس را با آن بشوید.

رفع چرک در یقه پیراهن برای از بین بردن کامل چرک از یقه پیراهن، ابتدا با یک قلم‌موی کوچک رنگ، مقداری شامپو به یقه پیراهن بمالید، شامپو همان‌طور که چربی موها را حل می‌کند، چربی یقه را نیز از بین می‌برد. پس از پاک کردن چرک از روی

یقه، پیراهن را همراه سایر لباس‌ها بشوید. همچنین می‌توانید مقدار زیادی گچ روی چرک یقه بمالید. اگر پس از این کارها خط زرد روی یقه هنوز باقی بود، مقداری جوش شیرین و سرکه را با هم مخلوط کنید و خمیر حاصله را روی خط چرک یقه بگذارید و طبق معمول بشوید. با این روش، چرک از بین می‌رود.

جلوگیری از زردشدن پارچه‌ها هنگام شستن پارچه‌های ابریشمی سفید، برای جلوگیری از زردشدن، آنها را قبل از شست‌وشو در شیر خوراکی خیس کنید.

خشک کردن پارچه پشمی برای خشک کردن پارچه‌های پشمی، هیچ‌گاه نباید آنها را روی بند آویزان کرد زیرا به اصطلاح «جا می‌اندازد». یک سر جوراب نایلون زنانه را به داخل یکی از آستین‌های لباس پشمی فرو ببرید و سر دیگر جوراب را از آستین دیگر بیرون بکشید، سپس گیره‌های لباس را به آن وصل کنید. به این ترتیب لباس پشمی، شکل خود را حفظ می‌کند و جای طناب نیز روی آن نخواهد ماند.

«فرح کلالی مقدم»

شاد باش و شادی ببخش

😊 پدری که به فرزند خردسالش نصیحت می کرد، گفت: «دست از شیطنت بردار زیرا برای هر کار زشتی، یکی از موهایت سفید می شود.» کودک برگشت و به چهره پدرش دقیق شد و گفت: «خوب شد که این را گفتید زیرا من مدت ها است می خواهم پرسم چرا موهای سر شما این قدر سفید شده است.»

😊 دو کودک در پارک به هم رسیدند و با هم دوست شدند. اولی: «من در ایتالیا به دنیا آمدم. تو کجا؟» دومی: «در بیمارستان.» اولی: «بیمارستان چرا؟ بیماری ات چه بود؟» دومی: «بیماری ام وضع حمل مامانم بود.»

😊 شخصی در مجلسی از هوش خارق العاده خود تعریف می کرد و می گفت: «چیزی که به حافظه من وارد شود، محال است فراموش کنم.» رفیقش گفت: «فکر نمی کنم این طور باشد! زیرا مدتی است که از من پولی قرض گرفته ای و اصلاً یادت نیست.» آن شخص گفت: «علتش این است که آن پول به جیب من وارد شده نه به حافظه ام!»

😊 عده‌ای در صف اتوبوس منتظر آمدن ماشین بودند. اولی: «آقا، شما شیرینی دوست دارید؟» دومی: «نه، زیرا دکتر گفته خوردن شیرینی برای معده‌ام خوب نیست.» اولی با خوشحالی گفت: «پس لطفاً این جعبه شیرینی را بگیرید تا من بروم بلیت بخرم و برگردم.»

😊 مردی به مغازه کفاشی رفت و قیمت یک جفت کفش را پرسید. صاحب مغازه گفت: «۱۰۰ تومان.» مشتری با تعجب گفت: «ولی عین این کفش را پشت ویتترین گذاشتید و نوشتید ۵۰ تومان.» صاحب مغازه گفت: «ولی اگر دقت کنید، در ویتترین یک لنگه از این کفش را گذاشته‌ام.»

