

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



● شماره ۱۷۷

● مرداد ۹۸ ● ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانی و کم بیناییان در خاور میانه



در ماه ولایت بخوانید

- ۲..... اتمام نعمت
- ۴..... نزول قرآن
- ۷..... کیمیای سخن
- ۹..... اشرف و اعظم اعیاد
- ۱۰..... پند عارف
- ۱۲..... اسب آهنی
- ۱۳..... راحت بخواید!
- ۱۵..... خدا همه جا هست!
- ۱۶..... سلطان معرفت
- ۱۷..... حماقت هوشمندانه
- ۱۸..... گفت و گوهای تلفنی
- ۲۱..... مناطق زلزله خیز
- ۲۲..... اینجا و نیز ایران است!
- ۲۴..... معجزه آب درمانی
- ۲۶..... رابطه عطر و سلامت روان
- ۲۹..... دانه های گیلاس
- ۳۱..... یخچال و حفظ مواد غذایی
- ۳۳..... شکر خند

اتمام نعمت

پیروان همه ادیان آسمانی بر این باورند که خداوند مهربان برای هدایت بشر به سوی کمال و تعالی، افراد خاصی را از میان بندگان خالص خود برگزید و بار مسئولیت روشنگری و راهنمایی انسان‌ها را بر دوش آنان نهاد. این زنجیره مبارک هدایت و رسالت از آدم(ع) آغاز شد و به اذعان کتب مقدس یهودیان و مسیحیان، با بعثت خاتم و خاتم پیامبران(ص) به پایان رسید و آن حضرت، چشمان بسته بشریت را به روی خطوط کتابی گشودند که در بر گیرنده تمامی دستورات و تعالیم همه پیامبران پیش از خود بود و کلمه کلمه آن حاوی عالی‌ترین ارزش‌های انسانی و به منزله چراغ‌هایی فروزان برای روشن کردن راه زندگی انسان‌ها تا همیشه تاریخ است.

قرآن کریم کتابی است که زندگی و عملکرد اقوام گذشته را همچون تابلویی کاملاً شفاف و روشن پیش روی انسان‌ها قرار می‌دهد تا از نیک و بد اعمال پیشینیان عبرت بگیرند اما آیا ممکن است پروردگاری که تأمین روزی و هدایت همه موجودات حتی

یک مورچه ضعیف را بر خود واجب کرده، اشرف مخلوقاتش را پس از عروج روح بلند آخرین پیامبر به عالم ملکوت، تنها و بدون راهنما رها کند؟ آیا نباید فرد یا افرادی را مأمور کند تا تعالیم و آیات قرآن را به شکلی عملی و عینی برای افراد ناآگاه مجسم کنند؟ اگر آفریدگار دانا برای این مشکل تدبیری نمی‌کرد، حجت بر انسان‌های لجوج و معاند تمام نمی‌شد و آنان همواره بهانه‌ای برای گریز خود از انجام وظایف بندگی پیدا می‌کردند!

همان‌گونه که بعثت آخرین پیام‌آور وحی به حجتی آشکار برای بشریت تبدیل شد، تدبیر الهی برای ادامه روند هدایت بشر نیز کاملاً به‌موقع، قاطع و شفاف بود. انتخاب آخرین سال و واپسین روزهای زندگی دنیایی پیامبر(ص)، انتخاب زمان پایان مناسک روحانی و معنوی حج، گزینش منطقه غدیر به‌عنوان مکان جدا شدن راه بازگشت حجاج از یکدیگر و از همه مهم‌تر و حیاتی‌تر، انتخاب پاره تن و برادر رسول اکرم(ص) برای انجام مأموریت دشوار ولایت و امامت و ده‌ها و شاید صدها نشانه دیگر، تصادفی و از سر اتفاق نبود بلکه ناشی از یک برنامه کامل و بی نقص در کتاب قضا و قدر و مشیت الهی بود تا نعمت رسالت آخرین فرستاده، با

تثبیت ولایت و امامت تکمیل و پایه‌های دین اسلام با تکیه بر ستون مستحکم ولایت و امامت استوار گردد.

دست هنرمند نقاش هستی، تابلویی را در کنار چاه‌های غدیر پیش چشم بشریت قرار داد که هر یک از اجزای آن به‌درستی و با تکیه بر علم و حکمت الهی در جای خود قرار داده شده‌اند و در این اثر زیبا و روحانی، هیچ کم و کاستی یا زوایدی وجود نداشت. خداوند متعال با طراحی و اجرای این شاهکار آسمانی، بشریت را در اقیانوس نعمت و رحمت خود غوطه‌ور کرد تا دیگر کسی تشنه هدایت نماند و نسیم جانبخش تعالی و کمال، گوشه گوشه جهان خلقت را در بر بگیرد باشد که فرزندان آدم(ع)، شایستگی اشرف مخلوقات بودن را پیدا کنند و پروردگار تا ابد به داشتن چنین بندگان در برابر فرشتگان خود ببالد و یک دلیل محکم بر «تبارک... احسن الخالقین» برای همه آفریدگان اقامه شود! امید که شایسته این نعمت باشیم!

«سپیدار»

نزول قرآن

درباره فرود آمدن قرآن بر قلب پیامبر اکرم(ص) از واژه‌های

«نزول، انزال و تنزیل» بیشتر از کلمات دیگر استفاده شده است. منظور از نزول قرآن، نزول معنوی و روحانی است نه نزول فیزیکی آن از آسمان به زمین. در واقع، حقیقت قرآن به صورتی درآمده که برای پیامبر (ص) که از جنس بشر است و وجود مادی و جسمانی دارد، قابل درک و دریافت شده است.

آغاز نزول قرآن دانشمندان در باره آغاز نزول، اختلاف نظر دارند. عقیده اکثر مفسران آن است که آغاز نزول قرآن، در شب قدر بوده و شب قدر، یکی از شبهای ماه رمضان است.

هدف نزول قرآن هدف پیامبر اسلام (ص) همانند همه پیامبران، هدایت انسان به سوی خداوند است. برای تحقق هدف هدایت انسان، رهنمودهای جاودانی در قرآن کریم ذکر شده که به تعدادی از آنها اشاره می‌کنیم.

* دعوت به کارهای نیک و پرهیز از کارهای ناپسند

* توصیه به شکیبایی و پایداری در برابر مشکلات

* دعوت به تفکر، تعقل، توکل و اعتماد به خداوند

* دعوت به امید، نشاط و اجتناب از ناامیدی

*** توصیه به اعتدال، اقتصاد و معیشت**

*** پرهیز از بیان سخنان غیر عالمانه**

*** دعوت به نیایش و ارتباط روحانی با خداوند**

*** توصیه به عبادت خداوند و هشدار برای عدم پیروی از شیطان.**

سبب نزول و شأن نزول «سبب نزول»، عبارت است از هر رویداد یا پرسشی در زمان پیامبر (ص) که به اقتضای آن، آیه یا آیاتی از قرآن همزمان با آن رویداد یا در پی آن رویداد یا پرسش نازل شده است. قید «در زمان پیامبر» در این تعریف، اهمیت دارد و بر اساس آن، حوادثی که پیش از اسلام رخ داده و آیاتی از قرآن به آن حوادث اشاره دارد، از دایره اسباب نزول خارج می‌شود اما ماجرای فداکاری امام علی (ع) در لیلۃ المبیت که در بستر پیامبر (ص) به جای ایشان خوابید، سبب نزول آیه ۲۰۷ سوره بقره شد.

«شأن نزول» عبارت است از همه حوادثی که قبل از نزول قرآن یا همزمان با نزول قرآن رخ داده و آیه یا آیاتی از قرآن درباره آن نازل شده است. به عنوان مثال، داستان اصحاب فیل به عنوان

«شان نزول» سوره فیل شناخته شده است.

«گردآوری دکتر مریم گوهری»

کیمیای سخن

❖ بعضی‌ها در زندگی نقش دیوار را بازی می‌کنند! نه دوست داری خراب‌شان کنی، نه می‌توانی به آنها تکیه کنی!

❖ همیشه از جایی که شکسته‌ایم، دوباره رشد می‌کنیم.

❖ رفاقت بیش از آنکه بودن بخواهد، رازداری می‌خواهد.

❖ نیاز نیست انسان‌ها را امتحان کنید، کمی صبر کنید! خودشان امتحان‌شان را پس می‌دهند.

❖ مشکل ذهن‌های کوچک این است که دهان‌شان پیوسته باز است.

❖ شجاع‌ترین فرد، کسی است که اول عذرخواهی می‌کند، قوی‌ترین فرد، کسی است که اول گذشت می‌کند و خوشحال‌ترین فرد، کسی است که اول فراموش می‌کند.

❖ مهم نیست افراد چرا و چه زمان وارد زندگی تو می‌شوند و به چه علت و چه زمان از تو فاصله می‌گیرند! این مهم است که باور کنی هر کس وارد زندگی‌ات می‌شود، حامل یک پیام است. از این

پستچی، بهترین نامه را بگیر! شاید اگر او نمی آمد، همیشه منتظر
یک تجربه یا یک خبر می ماندی.

❖ شبی صدفبار به خودمان قول می دهیم که قوی باشیم و روزی
صد و یک بار، آن را می شکنیم.

❖ خوشبختی می تواند مجموع همه بدبختی هایی باشد که بر
سرمان نیامده است.

❖ اگر به امید توجه دیگران زنده ای، روزی به خاطر بی توجهی
همان افراد خواهی مرد.

❖ می گویند فردای بهتری می آید! مگر امروز فردای دیروز
نیست؟!

❖ دقت کنید آنچه به خاطرش زندگی می کنید، ارزش آن را
داشته باشد که به خاطرش بمیرید.

❖ شیرین ترین توت ها پای درخت می ریزند در حالی که برای
چیدن توت های کال، چشم به بالاترین شاخه ها دوخته ایم. این
است حکایت ندیدن بهترین ها.

«گردآوری، ایران پرنده»

اشرف و اعظم اعیاد

روز عید است و مرا گشته دل و جان خرسند

آری امروز بُود عالم امکان خرسند

اشرف و اعظم اعیاد بُود عید غدیر

شیعیان از چه نباشند بدینسان خرسند

روز مولایی داماد نبی شیر خداست

گشته از نام علی، صفحه کیهان خرسند

یا علی ای به ولای تو دل و جان خرسند

ای به شاهنشهی ات عالم امکان خرسند

یا علی ای شه با فر و شکوهی که بُود

به گدایی درت، خضر و سلیمان خرسند

یا علی ای در لطف و کرمت بر همه باز

عالمی بر سر خوان تو به احسان خرسند

یا علی پای نهادی به سر دوش نبی

تا ابد زین عظمت، خیل مسلمان خرسند

یا علی هر که به تو مهر نورزد غمگین

وانکه آورده به مولایات ایمان، خرسند
یا علی ای به علمداری تو در اسلام
تا ابد هر که بُود پیرو قرآن خرسند
یا علی ای ز بد حادثه دورِ زمان
هر که گردیده تو را دست به دامان خرسند
یا علی هر که به درگاه تو با صدق و صفا
روز و شب، همچو نوا گشته سناخوان خرسند

«نوی اصفهانی»

پند عارف

پادشاهی از عارفی پیر خواست نکته‌ای آموزنده به فرزند جوانش
بیاموزد تا برای آینده او مؤثر باشد. عارف دستش را به داخل
کیسه‌ای برد و سه عروسک از آن بیرون آورد و به جوان
گفت: «اینها دوستانی هستند که اوقات خودت را با آنها
می‌گذرانی!» جوان با تمسخر گفت: «یعنی من عروسک‌بازی
کنم؟!»

مرد عارف اولین عروسک را برداشت و تکه نخ‌ی را از یک گوش
آن عبور داد. سر نخ، از گوش دیگرش خارج شد. سپس دومین

عروسک را برداشت و تکه نخ را از گوش عروسک داخل و از دهانش خارج کرد. بعد سومین عروسک را امتحان کرد. تکه نخ در حالی که در گوش عروسک پیش می‌رفت، از هیچ یک از دو عضو یاد شده خارج نشد. استاد گفت: «این عروسک‌ها نماینده دوستان هستند، گروه اول به حرف‌های توجیهی ندارند، گروه دوم هر سخنی را که از تو می‌شنوند، همه‌جا بازگو می‌کنند و گروه سوم همواره برابر آنچه می‌شنوند، لب بسته می‌مانند!»

پسر جوان با خوشحالی گفت: «پس بهترین دوستم همین عروسک سوم است. او را مشاور خود می‌کنم!» عارف بلافاصله عروسک چهارم را از کیسه خارج کرد و گفت: «این دوستی است که باید برای خودت حفظ کنی.» پسر تکه نخ را گرفت و امتحان کرد و با تعجب دید نخ همانند عروسک اول، از گوش دیگر آن عروسک خارج شد. به استاد گفت: «استاد، این که نشد!» مرد عارف پاسخ داد: «بار دیگر امتحان کن.» برای بار دوم تکه نخ از دهان عروسک خارج شد. پسر جوان برای بار سوم امتحان کرد و سر نخ در داخل عروسک باقی ماند. استاد گفت: «شخصی شایسته دوستی و مشورت است که بداند چه وقت در برابر حرف‌های

حرف بزند و چه موقع به حرف‌های توجهی نکند و چه موقع ساکت بماند.»

اسب آهنی

زن و شوهر پیری به دامنه کوه رفتند تا بتوانند «اسب آهنی» را ببینند. همان‌طور که به ایستگاه راه‌آهن نزدیک می‌شدند، قلب‌شان تند و تندتر می‌زد، زیرا این اولین بار بود که می‌خواستند یک قطار یا همان اسب آهنی را از نزدیک ببینند. هر دوی آنها از دیدن اسب آهنی به آن بزرگی حیرت‌زده شده بودند. آنها به یکدیگر نگاه کردند. پیرزن از پیرمرد پرسید: «به چی فکر می‌کنی؟» پیرمرد گفت: «فکر نمی‌کنم هیچ وقت بتواند راه بیفتد.» درست در همان موقع صدای سوت قطار شنیده شد و قطار آرام آرام به راه افتاد و دیری نگذشت که سرعت گرفت. بعد از مدتی، سرعت قطار زیاد شد و در پیچ جاده از نظرها پنهان گردید. پیرزن دوباره از پیرمرد پرسید: «به چی فکر می‌کنی؟» پیرمرد که هنوز از حیرت درنیامده بود، گفت: «حالا دیگر فکر نمی‌کنم هیچ وقت بتونه توقف کنه!»

اصل موفقیت شتاب، یکی از عناصر تشکیل دهنده موفقیت است. موفقیت یعنی آنکه دست به کار شوید و در همان حال شتابتان را حفظ کنید، درست مانند کودکی که می‌خواهد دوچرخه‌سواری یاد بگیرد! تا وقتی که دوچرخه در حرکت است، کودک زمین نمی‌خورد اما به محض اینکه ترمز می‌کند، به زمین می‌افتد. وقتی هدفی را تعیین می‌کنید، هیچ‌وقت به دلیل احتمال دلسرد شدن ناشی از اظهار نظر دیگران یا وقوع حوادث متفاوت، شتاب خود را برای رسیدن به هدف از دست ندهید.

«مرجان توکلی»

راحت بخوابید

مراقب شش چیز باشید بر نقطه روشنی متمرکز شوید، به شش چیز مختلف نگاه کنید بدون آنکه چشم از آنها بردارید و بر شش صدای مختلفی که می‌شنوید تمرکز کنید. سپس به شش چیزی که احساس می‌کنید دقت کنید و بعد به پنج مورد از آنها توجه کنید. پس از آن تمرکز خود را به تعداد کمتری از آنها محدود کنید یعنی به چهار، سه، دو و در نهایت به یک مورد. اگر قرار باشد بخوابید، وقتی به یک رسیدید، به خواب می‌روید.

برخی اعضای بدن را ماساژ دهید راه حل مؤثر دیگر برای کمک به خواب راحت، این است که خودتان بدن تان را ماساژ دهید. می توانید برای این کار از روغن معطر نیز استفاده کنید. هر عضو بدن تان را به آرامی و به دقت ماساژ دهید و بعد به سراغ عضو دیگر بروید. بعد از ۳۰ دقیقه، آماده خواب خواهید شد.

روغنی برای درمان گیجی و خستگی ناشی از سفر راه حل ساده و لذتبخش برای برطرف کردن خستگی ناشی از سفر، استفاده از بعضی روغن هاست. وقتی به مقصد رسیدید، فوراً با آب گرم حمام کنید. چند قطره روغن اکلیل کوهی و روغن چرب صندل سفید را به آب وان حمام اضافه کنید. پس از آن به کارهای روزانه خود پردازید.

جریان الکترومغناطیسی را قطع کنید میدان های الکترومغناطیسی که توسط جریان ها و وسایل برقی ایجاد می شوند، روی امواج مغز تأثیر می گذارند به خصوص روی امواجی که برای خواب لازم هستند. دور کردن این جریان الکترونیکی مثل رادیو یا تلویزیون از اتاق خواب، اغلب به خواب

آرام و راحت کمک می کند.

پتوی برقی را خاموش کنید یکی از راه های خوب خوابیدن، کاهش دمای بدن است. در شب های سرد، استفاده از پتوی برقی لذتبخش به نظر می رسد. از پتوی برقی فقط برای گرم کردن رختخواب استفاده کنید و وقتی خواستید بخوابید، آن را خاموش کنید.

«سپیده خلیلی»

خدا همه جا هست!

معلم در کلاس، سؤالی مطرح کرد. او به شاگردان گفت: «کسی می تواند بگوید خداوند کجاست؟» شاگردان مات و مبهوت به یکدیگر نگاه کردند و جوابی برای سؤال معلم نیافتند. یکی از شاگردان به نام جک جواب را می دانست ولی سکوت کرد. معلم که می خواست شاگردان بیشتر تشویق شوند، گفت: «هر کس به این سؤال پاسخ دهد، یک روان نویس زیبا به او می دهم.»

باز هم کسی پاسخی نداد. جک که دید هیچ کس چیزی نمی گوید، گفت: «آقای معلم، من می توانم پاسخ دهم؟» معلم گفت: «آری پسر، جواب بده و بگو خداوند کجاست تا روان نویس

زیبا را به تو بدهم.» جک به معلم گفت: «آقای معلم! اگر شما به من بگویید، خداوند کجا نیست، دوتا روان‌نویس زیبا به شما می‌دهم.»

خدا بودن است و بودن خداست

همه عالم از وی بُود، وی جداست

غنچه گل می‌شود، نشان از وی است

آدمی را به بودن، گواه از وی است

[[صابر قاسمی]]

سلطان معرفت

کسی را چه زور و زهره که وصف علی کند

جبار در مناقب او گفته هلاقی

زور آزمای قلعه خیبر که بند او

در یکدگر شکست به بازوی لافتی

مردی که در مصاف، زره پیش بسته بود

تا پیش دشمنان ندهد پشت بر غزا

شیر خدای و صفدر میدان و بحر جود

جانبخش در نماز و جهانسوز در وغا

**دیباچه مروت و سلطان معرفت
لشکر فتوت و سردار اتقیا
فردا که هر کسی به شفیع ز ند دست
ماییم و دست و دامن معصوم مرتضی**

[[سعدی شیرازی]]

حماقت هوشمندانه

**نصرالدین هر روز در بازار گدایی می کرد و مردم با نیرنگ،
حماقت او را دست می انداختند. دو سکه، یکی طلا و دیگری نقره،
به او نشان می دادند اما او همیشه سکه نقره را انتخاب می کرد!
این داستان در تمام محله پخش شد. هر روز گروهی زن و مرد
می آمدند و دو سکه به او نشان می دادند و نصرالدین همیشه سکه
نقره را انتخاب می کرد.**

**مرد مهربانی از دیدن این صحنه ناراحت شد. نصرالدین را به
گوشه میدان برد و به او گفت: «هر وقت دو سکه به تو نشان دادند،
سکه طلا را بردار! به این ترتیب، هم پول بیشتری گیت می آید و
هم دیگر دست نمی اندازند.» نصرالدین پاسخ داد: «ظاهراً حق با
شماست اما اگر سکه طلا را بردارم، دیگر پول به من نمی دهند تا**

ثابت کنند که من احمق‌تر از آنها هستم. شما نمی‌دانید تا به حال با این حيله، چقدر پول گیر آورده‌ام!»

نتیجه اگر کاری که می‌کنی هوشمندانه باشد، هیچ اشکالی ندارد که تو را احمق بدانند.

«امیر رضا آرمیون»

گفت‌وگوهای تلفنی

* گاهی محتوای مکالمه تلفنی به گونه‌ای است که باید محرمانه، خصوصی و پنهان از دیگران باشد. بنابراین، در مکان‌های عمومی از عنوان کردن برخی مسائل خاص و اطلاعات شخصی خودداری کنید.

* شماره تلفن همراه خود را صرفاً در اختیار افراد آشنا و معتمد و افراد یا مؤسساتی قرار دهید که لازم است با شما مرتبط باشند. تلفن دیگران را نیز صرفاً با کسب اجازه از خودشان در اختیار فرد یا افراد دیگر قرار دهید.

* هرگز تلفن همراه شخص دیگری را بدون اجازه او پاسخ ندهید. همچنین هیچ‌گاه پیام کوتاه دریافتی تلفن همراه دیگران را نخوانید و پاسخ ندهید زیرا تلفن همراه، یک وسیله کاملاً شخصی

است و مطالبی که با آن مبادله می‌شود نیز حریم شخصی آنان است.

* هرگز بدون کسب اجازه، از کسی عکس نگیرید و در گوشی تلفن خود ذخیره نکنید.

* تلفن همراه را در دست خود نگه ندارید! اگر برای دقایقی از آن استفاده نمی‌کنید، گوشی را درون جیب یا کیف خود بگذارید و در معرض دید دیگران قرار ندهید.

* اگر در اماکن عمومی یا حین گفت‌وگو با دیگران، ناچار به پاسخگویی به تلفن همراه هستید، قبل و پس از انجام مکالمه از فرد یا افرادی که کنار شما هستند عذرخواهی کنید.

* اگر سر و صدای محیط اطراف شما زیاد است، به جای فریاد کشیدن، به یک مکان ساکت و خلوت‌تر بروید و اگر اشکال از برقراری ارتباط است، فریاد کشیدن و با صدای بلند صحبت کردن، مشکلی را حل نمی‌کند و تنها باعث آزار اطرافیان و سلب آسایش دیگران می‌شود.

* در پاسخ‌گویی به پیام‌های کوتاه کاملاً مؤدبانه رفتار کنید و پیام‌های دریافتی را بخوانید و در صورت لزوم پاسخ دهید.

*** از مختصر نویسی بیش از حد هنگام ارسال پیام کوتاه خودداری کنید. با اینکه مخفف‌ها و حروف اختصاری برای بسیاری از کاربران تلفن همراه، روشن و قابل درک است اما برای کسانی که با آنها آشنایی کافی ندارند، باعث سردرگمی و اختلال در ارتباط و حتی گاهی سوء تفاهم می‌شود. بنابراین، پیام‌ها را با املای درست و فواصل صحیح ارسال کنید.**

*** از ارسال پیام‌های کوتاه دیگران برای افراد ثالث پرهیز کنید. این عمل تنها باعث اتلاف وقت و هزینه می‌شود و برخی افراد، این اقدام را نمی‌پسندند و به دور از ادب ارتباطی می‌دانند.**

*** هرگز پیام‌های کوتاه دریافتی را نخوانده برای دیگران ارسال نکنید. این اقدام شتاب‌زده گاهی پیامدهای ناگواری به دنبال دارد زیرا محتوا و ادبیات پیامی که برای هر شخص ارسال می‌کنید، باید مطابق با روحیه و اخلاق و افکار او باشد. محتوا و ادبیات برخی پیام‌ها آن قدر ضعیف، کم ارزش و در سطح پایین است که خواندن آن حتی ممکن است برای خود شما شرم‌آور و مشمئزکننده باشد چه رسد به اینکه بخواهید آن را برای افراد محترم دیگری ارسال کنید.**

«خسرو امیر حسینی»

مناطق زلزله خیز

زلزله‌ها بیشتر در مناطقی از زمین که کوهستانی هستند و یا در مناطقی که پوسته زمین، به شدت تحت فشار است، اتفاق می‌افتد. بعضی از کوه‌ها از سنگ‌های رسوبی و خیلی ضخیم و پیچ‌خورده زیر سطح دریا تشکیل شده‌اند. چنین تصور می‌شود که جریان‌های گرم موجود در عمق زمین، قسمت کمی از پوسته زمین را به پایین فرو می‌کشند و به این ترتیب، گودال‌های بزرگی با عمق چند هزار متر ایجاد می‌کنند. وقتی جریان‌های گرم از بین می‌روند، مواد تشکیل شده در ته گودال‌ها که دارای وزن سبک‌تری هستند، بالا می‌آیند.

سرانجام، این مواد به شکل رشته کوه به سطح زمین نفوذ می‌کنند. این عمل هرگز یکنواخت اتفاق نمی‌افتد و با اصطکاک زیاد، گرما، شکستگی، جدا شدن و گسیختگی همراه است. جدا شدن و گسیختگی سنگ‌ها در عمق زمین در نتیجه ایجاد کوه‌ها و زلزله‌ها است. حتی حرکت مختصری در زیر زمین ممکن است تولید ضربه‌های سخت در سطح زمین کند. زلزله بزرگ توکیو

در سال ۱۹۲۴ که گفته شده باعث مرگ ۲۵ میلیون نفر شد، به خاطر پیچ و تاب خوردن قسمت پوسته زمین در خلیج ساگامی بوده است. همچنین حفره‌های اقیانوسی، مرکز بسیاری از زلزله‌های شدید هستند زیرا پوسته زمین در یک وضع غیر ثابت قرار دارد. در واقع، همه زلزله‌های عمقی که در بیش از ۲۵۸ کیلومتری سطح زمین اتفاق می‌افتد، از حفره‌های اقیانوس آرام سرچشمه می‌گیرند. حدود ۹۰ درصد زلزله‌های متوسط که در عمق بین ۳/۴۸، تا ۲۵۸ کیلومتری روی می‌دهند نیز از آنجا ناشی می‌شوند. ۴۰ درصد زلزله‌های سطحی در عمق کمتر از ۴۸ کیلومتری نیز در آن محل اتفاق می‌افتند. بسیاری از زلزله‌های سطحی و متوسط به خاطر کوه‌های آتشفشانی یا یک تغییر مکان خفیف لایه‌های سنگی قسمت سست یا گسل روی سطح زمین ایجاد می‌شوند. یکی از معروف‌ترین و وسیع‌ترین این گسل‌ها گسل «سان آندریاس» است که شهر سانفرانسیسکو بر روی آن ساخته شده است.

[[محمد شمس]]

اینجا و نیز ایران است!

تالاب بین‌المللی شادگان به عنوان یک تالاب مهم و شناخته شده

جهانی مطرح است که به‌رغم تنوع زیستی و جاذبه‌های گردشگری فراوان، متأسفانه هنوز نه تنها در سطح کشور بلکه در خود استان خوزستان نیز ناشناخته مانده است. از جمله زیبایی‌های حاشیه تالاب شادگان باید به روستای صراخیه اشاره کرد که به محله تالاب نیز شهرت دارد و کوچه پس‌کوچه‌های آن میان آب واقع شده به‌طوری که ساکنانش برای رفت و آمد باید از قایق استفاده کنند. به همین دلیل، بسیاری آن را «ونیز ایران» می‌نامند. تالاب شادگان، یک سیستم زیست محیطی وسیع و متشکل از تالاب‌های شیرین و شور است.

تالاب در پایین دست حوزه رودخانه جراحی بین شهرهای شادگان، آبادان و ماهشهر در استان خوزستان واقع شده و در جنوب، با خلیج فارس همسایه است. از ویژگی‌های مهم و بی‌نظیر تالاب شادگان می‌توان به وسعت، طبیعی بودن، تنوع زیستگاهی و ایفای نقش آن در تأمین معاش ساکنان محلی اشاره کرد. ساکنان شهر شادگان و روستاهای اطراف آن برای تأمین معاش وابسته به این تالاب هستند. سه شهر بزرگ شادگان، آبادان و ماهشهر و

تعدادی روستا در حاشیه این تالاب واقع شده و دو روستا نیز در داخل این تالاب قرار گرفته‌اند.

«سوگل رام»

معجزه آب‌درمانی

آب‌درمانی علاوه بر اثر مثبت بر روحیه فرد، در درمان بیماری‌های عضلانی و آسیب‌دیدگی ورزشکاران تأثیرگذار است. آب‌درمانی (هیدروتراپی) از ابتدای خلقت انسان مورد استفاده بوده است. به گفته صاحب‌نظران، این روش ابتدا در کشورهای روم، مصر و یونان رایج بوده و به تدریج وارد حیطه علم و پزشکی شده است. هیدروتراپی روشی است که ورزشکاران را پیش از حضور در مسابقه، از نظر بدنی آماده می‌کند و مانع تجمع متابولیس‌های مضر همچون اسیدلاکتیک در بافت‌های بدن می‌شود.

وقتی ورزشکار در آبی با درجه حرارت مناسب بین ۳۴ تا ۳۷ درجه سانتیگراد قرار بگیرد، خون‌رسانی به بافت‌ها افزایش می‌یابد و متابولیس‌های مضر را از بدن تخلیه می‌کند. آب سرد هم برای آسیب‌های حاد عضلانی مانند کشیدگی بافت‌های نرم،

کاربرد بسیاری دارد. وقتی ورزشکار بر اثر حادثه‌ای مانند ضربه دچار تورم و التهاب شود، این تورم و التهاب اولیه سبب تشدید درد می‌شود. بنابراین، می‌توان برای رفع این مشکل در ۴۸ تا ۷۲ ساعت اولیه آسیب‌دیدگی، از آب سرد با دمای ۴۸ درجه استفاده کرد. در این وضعیت، آسیب‌ها حالت مزمن پیدا می‌کند و حالت حاد التهاب رفع می‌شود. در این زمان برای تکمیل بهبودی باید از آب گرم استفاده کرد چون موجب تسریع در گردش خون شده و به تدریج بهبودی کامل می‌شود.

دوسوم بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد و خشکی‌های مفصلی و ایجاد زمینه برای آسیب دیدگی‌ها ناشی از کاهش آب است. آب درمانی روشی است که برای درمان بیماری‌های آرتروز مفصلی، ستون فقرات و بیماری‌های اسکلتی و استخوانی بسیار مؤثر است. وقتی فرد در آب با دمای بین ۳۴ تا ۳۷ درجه سانتیگراد قرار می‌گیرد، پوست او گرم و عروق بدنش باز می‌شود. به دنبال آن، خون‌رسانی در بافت‌هایی که نیاز به تقویت دارند، به سرعت انجام می‌شود و سوخت‌وساز در بافت‌های آسیب دیده افزایش می‌یابد و

بازدهی قلب بالا می‌رود. فرد در آب غوطه‌ور می‌شود و فشار روی اندام‌های آسیب دیده کاهش می‌یابد.

همچنین پس از عمل‌های جراحی، لازم است عضلات ضعیف شده، تقویت شوند. بنابراین، از خاصیت غوطه‌وری در آب استفاده می‌شود تا کاهش فشار و سنگینی بدن بر ناحیه آسیب‌دیده به شکل تدریجی صورت گیرد. در بیمارانی که دچار فلج اندام هستند، حرکت مفصلی دشوار است. بنابراین، با استفاده از تجهیزات ویژه در استخر تمرین می‌کنند. افرادی که دچار بیماری‌های پوستی و زخم‌های حاد هستند و نیز مبتلایان به صرع، تشنج، فشارخون پایین، آسم، بیماران قلبی و ریوی و مبتلایان به بیماری‌های غدد، نباید بدون نظارت و توصیه پزشک، آب‌درمانی کنند.

«ابراهیم کربلایی»

رابطه عطر و سلامت روان

هر کس نوعی برداشت از محیط بیرون دارد که باعث شناخت محیط اطراف‌شان می‌شود و این شناخت در احساس و تفکر او نقش دارد. برداشتی که از محیط داریم، با استفاده از حواس پنج‌گانه بویایی، چشایی، بینایی، شنوایی و لامسه به دست می‌آید یعنی این

پنج حس به نوعی عامل ارتباط دهنده ما با دنیای بیرون هستند. هر قدر تعداد محرک‌هایی که از محیط بیرون می‌گیریم و تحریک ناشی از آنها، بیشتر و بهتر باشد، روی احساس و تفکر ما تاثیر بهتری می‌گذارد.

یکی از حواسی که می‌تواند این احساس خوشایند را ایجاد کند، حس بویایی است البته این حس در انسان‌ها جزو حواس قوی نیست، یعنی حیوانات حس بویایی قوی و انسان‌ها حس بینایی و شنوایی قوی‌تری دارند. به همین دلیل، انسان‌ها از حس بویایی برای تشخیص چیزی استفاده نمی‌کنند و بیشتر برای لذت بردن، آن را به کار می‌برند. برای مثال، بیشتر انسان‌ها قدرت تشخیص بوی انواع قهوه یا انواع عطر را ندارند. به همین دلیل است که از واژه‌های «بوی خوب» یا «بوی بد» برای بیان حس خود نسبت به یک رایحه استفاده می‌کنیم و وارد جزئیات بو نمی‌شویم. می‌توان گفت احساس ما در مورد بوها، کمی مبهم است. با وجود این، بوهای خوشایند مانند تمام عوامل بیرونی و محیطی مطلوب، باعث ایجاد احساس خوشی، شادابی، ناراحتی یا حتی غمگینی ما می‌شوند.

بو حس را تحریک می‌کند! البته با اینکه می‌گوییم بوها می‌توانند باعث تحریک احساسات شوند و حس خوب یا بد را به ما منتقل کنند، نباید در این زمینه افراط و تفریط کرد. گاهی فروشنده‌ها به مشتری تلقین می‌کنند که استفاده از نوع خاصی از ماده‌های خوشبو کننده می‌تواند باعث ایجاد آرامش در او شود ولی این ادعا درست نیست چون هر فرد سلیقه خاص و منحصر به فردی دارد، ممکن است یک نفر از عطرها سرد و ملایم لذت ببرد و دیگری از عطرها گرم و شیرین خوشش بیاید. به همین علت ما نمی‌توانیم مانند رنگ‌ها، یک نسخه واحد برای لذت بردن و به آرامش رسیدن برای همه افراد پیچیم و بگوییم که فلان بو می‌تواند بر ذهن تمام افراد، تأثیر یکسانی بگذارد و باعث ایجاد حس خوشایند در آنها شود.

از سوی دیگر، اعصاب بینی سطحی هستند، ممکن است برخی بوهای تند مانند بوی آمونیاک و مواد سفیدکننده، مستقیم بر مغز اثر بگذارد. به همین دلیل، خیلی از افراد بر اثر استنشاق بوهای بسیار تند به سرعت واکنش نشان می‌دهند و ابراز ناراحتی می‌کنند.

بوی ملایم بهتر است یا بوی تند صدالبته یک بوی خوشایند و ملایم می تواند باعث ایجاد حسی خوب شود. زمانی که حس خوشایندی داشته باشیم، افکار ما هم خوب و مثبت می شوند و در این صورت علائم اضطراب هم کاهش پیدا می کنند.
«دکتر حامد محمدی»

دانه های گیلان

گیلاس حاوی ویتامین های آ، ب ۱، ب ۲، پ، ث و مواد ازت دار، چربی، هیدرات دوکربن و املاح معدنی مانند پتاسیم است. گیلان دارای اثر قلیایی کننده، صفرا بر، مدر، التیام دهنده زخم ها و خلط آور و ضد عفونی کننده معده است. به افرادی که دچار اضافه وزن هستند، توصیه می شود از رژیم گیلان و شیر استفاده کنند زیرا این دو خوراکی در عین تأمین مواد لازم بدن، از زیاد شدن وزن جلوگیری می کنند. گیلان همچنین چین و چروک صورت را رفع می کند.

گیلاس به خاطر داشتن اسیدسیتریک برای مبتلایان به بیماری قند خون مفید است. این میوه موجب اکسیداسیون بیشتر در بدن و دفع سموم آن می شود و برای بیماران مبتلا به نقرس، عوارض

کبدی و رماتیسم مزمن اثربخش است و قند آن کم است. گیلای به علت داشتن پتاسیم موجب دفع مواد زاید از خون مثل اسیداوریک و کلسترول می‌شود. گیلای برای افرادی که کلیه‌های ضعیف دارند، مفید است.

این میوه به خاطر داشتن مقدار زیادی آب، خاصیت ادرار آور دارد و خوردن آن مانند سایر میوه‌ها موجب نشاط سلول‌ها و در نهایت نشاط کل بدن می‌شود. قند آن نیز که از گلوکز و لوولز تشکیل شده است، در خون به راحتی جذب می‌شود. اسیدمالیک و اسیدسیتریک گیلای در ترکیب با پتاسیم، اثر ملین پیدا می‌کند. مصرف این میوه برای افراد مبتلا به فشارخون، اسیداوریک، نقرس، سنگ صفرا، سنگ کلیه و سنگ مثانه، آرتروز، خشکی گلو، ورم کلیه، دیابت، رماتیسم، درد کمر، کلسترول، سوءهاضمه، مسمومیت، ورم چشم و برونشیت، سودمند است و اثر درمانی دارد.

مضرات مصرف بی‌رویه گیلای ممکن است باعث دل‌پیچه، سردرد، اسهال، ترش کردن معده، کاهش وزن و ناراحتی روده و

معهده شود. مصرف گیلای به صورت ناشتا یا نوشیدن آب بعد از خوردن گیلای برای برخی افراد موجب دل‌درد می‌شود. گیلای مقدار زیادی سلولز دارد که در بعضی افراد ایجاد نفخ می‌کند و باعث زیاد شدن حجم مدفوع می‌شود.

«کاظم کیانی»

یخچال و حفظ مواد غذایی

تنظیم درجه یخچال همیشه از کارکرد صحیح یخچال خود مطمئن باشید. درجه حرارت یخچال باید ۴ درجه یا کمتر باشد. به‌طور مرتب دماسنج یخچال و فریزر را زیر نظر داشته باشید.

درپوش مواد غذایی هرگز مواد غذایی را بدون درپوش یا بدون بسته‌بندی بیرون یخچال نگذارید. سعی کنید شب‌ها ظرف‌ها را بشوید زیرا ظرف‌های نشسته در طول شب به دلیل تاریکی باعث جذب سوسک‌ها به خود می‌شوند.

نگهداری لبنیات در یخچال همیشه مواد غذایی همچون پنیر، خامه، کره و ماست را در ظرف‌های دربسته نگه دارید. این نوع مواد حتی اگر در یخچال باشند، باید با احتیاط مصرف شوند زیرا

خطر مسمومیت را به همراه خود دارند.

نگهداری گوشت گوشت قرمز، ماهی، مرغ و فرآورده‌های دریایی را در طبقه‌های بالای یخچال نگهداری کنید و از تماس آنها با سایر مواد غذایی جلوگیری کنید.

بهداشت تخم‌مرغ تخم‌مرغ‌ها را پس از خرید، با دقت تمیز کنید و در یخچال بگذارید. می‌توانید از تخم‌مرغ‌هایی که به‌صورت صنعتی بسته‌بندی شده و بهداشتی هستند، استفاده کنید.

نگهداری و مصرف صحیح کنسرو همیشه قبل از باز کردن در قوطی کنسرو، آن را با دقت با آب و مایع ظرفشویی بشوید. کنسروهایی که در برجسته دارند، بسیار خطرناک هستند و باید آنها را دور بیندازید. کنسرو را به مدت حداقل ۲۰ دقیقه در آب جوش قرار دهید و از مصرف کنسروهای سرد اجتناب کنید و کنسروهای نیمه خورده را در یخچال نگهداری نکنید. اگر از محتویات کنسرو چیزی باقی ماند، آن را در ظرف مناسب ریخته و در فریزر نگه دارید و موقع نیاز بار دیگر آن را گرم کنید.

مواد غذایی باز خریداری نکنید گوشت، مرغ و محصولات

دریایی را در بسته‌بندی‌های استاندارد خریداری کنید و از خرید محصولات باز به‌خصوص از فروشندگان کنار خیابان یا جاده خودداری کنید.

«فرح کلالی مقدم»

شکر خند

☺ خانمی برای معالجه شوهرش نزد پزشک امراض روحی رفت و گفت: «شوهرم خیال می‌کند یخچال برقی شده است.» دکتر: «مانعی ندارد، این فکر و خیال شوهر شما خیلی خطرناک نیست.» زن با ناراحتی گفت: «ولی شب‌ها که دهانش باز می‌ماند، چراغ کوچک داخلش روشن می‌شود و من نمی‌توانم بخوابم.»

☺ هیتلر، رهبر آلمان نازی، برای بازدید به تیمارستان رفت. تمام بیماران روانی که با لباس سفید در یک خط ایستاده بودند، در کمال ادب به هیتلر سلام دادند ولی فردی که در آخر صف بود، سلام نداد و کوچک‌ترین احترامی به هیتلر نگذاشت. هیتلر که از این دیوانه لجوج و بی ادب به شدت عصبانی شده بود، فریاد زد: «احمق! چرا احترام نمی‌گذاری.» او بلافاصله جواب داد: «قربان، من دیوانه نیستم! من پرستارم!»

😊 دو زن از شیطنتهای بچه‌های خود صحبت می‌کردند. اولی:
«بچه من خیلی خودش را کثیف می‌کند. از صبح تا حالا سه مرتبه
صورتش را شستم، باز هم کثیف است!» دومی: «این که چیزی
نیست. من دیروز برای اینکه پسر را در میان بچه‌های کوچه پیدا
کنم، ناچار شدم صورت دوازده نفر از آنها را بشویم و بالاخره
موفق به یافتن پسر خودم شدم.»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No.: ISSN 1735-3658



۲۹ مرداد، عید سعید غدیر خم

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/386 Teh. Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kanna.ir

ایرانگرانی، تهران، چاپ: مرداد، چاپ: مهر
چاپ: مرداد، تهران، چاپ: مرداد، چاپ: مهر
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶
ایرانگرانی، تهران، چاپ: مرداد، چاپ: مهر

ماهنامه ویژه تابستانی و کم بیداری

مسابقات ورزش و مدیریت، مدیریت، مدیریت، مدیریت
ویراستار: سیده زهرا آریایی
محرران: دکتر، دکتر، دکتر، دکتر، دکتر، دکتر، دکتر، دکتر
نشان: ایران، تهران، تهران، تهران، تهران، تهران، تهران، تهران