

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۱۸۷

خرداد ۹۹

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نمایندگان و کم بینمایان در خاور میانه



همراه نفس‌های داغ خرداد

- ۲.....همزیستی با مزاحمی مرموز
- ۵.....منشأ ادعاهای تحریف قرآن
- ۸.....گو مباش
- ۹.....هرگز تو را وانگذاشت!
- ۱۰.....شیرین بیان
- ۱۲.....اخبار علمی در کلام وحی
- ۱۳.....جوانمردی به جان است!
- ۱۴.....آزمایش روی یک سگ
- ۱۵.....معاشرت در اداره
- ۱۶.....تو کز محنت دیگران بی غمی
- ۱۷.....بهبود خواب شبانه
- ۱۹.....سعادت واقعی
- ۲۱.....سرزمین آبشارهای خروشان
- ۲۲.....اولین ماست
- ۲۳.....تاریخچه عصای سپید
- ۲۵.....تار عنکبوت
- ۲۷.....لیموترش
- ۲۹.....مواد غذایی آرامبخش
- ۳۱.....مراقبت از برقی‌ها
- ۳۲.....گرم مثل گرمک

همزیستی با مزاحمی مرموز

بیش از سه ماه از ورود میهمان ناخوانده به کشور ما می‌گذرد. این پدیده کوچک اما خطرناک در مدت کوتاهی، چهارگوشه ایران را زیر پا گذاشت! در بعضی مناطق، جا خوش کرد و در برخی دیگر، تاب ماندن نیاورد اما هنوز هم خیال خروج از ایران را ندارد گویی هنوز کارهای انجام ن داده‌ای دارد که می‌خواهد آنها را به نتیجه برساند.

در این میان، هم ما مردم و هم بسیاری از مسئولان، چند مرحله را در برخورد با این میهمان سمج تجربه کردیم. ابتدا همگی منکر احتمال ورود آن به ایران شدیم. هنگامی که رد پایش را در برخی مناطق مشاهده کردیم، عده‌ای به‌جای اندیشه در باره چگونگی مبارزه با آن، در صدد یافتن فرد یا افرادی بودند تا بار گناه ورود این ویروس به ایران را به گردن آنان بیندازند. در این میان، افراد و نهادهایی بودند که بدون توجه به حاشیه‌ها به سراغ سلاح و سپر جنگ با آن رفتند و در مسابقه‌ای دشوار با زمان، از تمام ساعات شبانه‌روز خود برای خدمت به بیماران و جلوگیری از گسترش ویروس استفاده کردند.

هنگامی که حضور کرونا در چندین استان و شهر، وضعیت آنها را به رنگ قرمز رساند، دیگر وقت آن رسیده بود که همه مردم و متولیان امور، موجودیت این ویروس شوم را به رسمیت بشناسند. از اینجای داستان غمناک اما عبرت‌انگیز کرونا در ایران، پیش‌بینی‌ها درباره زمان ناپدید شدن یا نابودی این ویروس و چگونگی سرکوب قطعی آن آغاز شد. برخی افراد در ایران و سایر کشورها ابراز عقیده کردند که با فرا رسیدن فصل گرما، کرونا تضعیف یا ناپدید می‌شود.

اکنون که آخرین ماه فصل بهار، با گرمای طاقت‌فرسا آماده می‌شود کشور ما را به تابستان داغ تحویل دهد، گرچه دامنه تاخت‌وتاز کرونا محدودتر از ماه‌های قبل شده اما هنوز خیال بستن بار و بُنه خود را ندارد. به گفته بسیاری از صاحب‌نظران اکنون باید با این ریزه میزه مرموز، همزیستی مسالمت‌آمیز داشته باشیم. در واقع، باید شرایط زندگی خود را به گونه‌ای تغییر دهیم که هم خطری از جانب کرونا ما را تهدید نکند و هم چرخ زندگی فردی و اجتماعی ما از چرخش باز نماند.

گرچه محروم ماندن از دیدار عزیزان و دوستان برای

چند ماه متوالی، همه ما را خسته و غمگین کرده اما اکنون که تقریباً همه فعالیت‌های اجتماعی، اقتصادی و آموزشی در بیشتر استان‌ها از سر گرفته شده و حضور در اماکن عمومی، وسایل حمل‌ونقل، محل کار، تحصیل و مراکز خرید امری اجتناب‌ناپذیر شده است، هر یک از ما باید خود را نه فقط در قبال خانواده و بستگان بلکه در برابر تک‌تک افراد جامعه مسئول بدانیم و همان‌گونه که عینک و سمک برای افراد دارای چشمان و گوش‌های ضعیف، به بخشی از وجودشان تبدیل شده و هرگز خود را بی‌نیاز از این ابزارهای کمک‌درمانی نمی‌دانند؛ ماسک، دستکش و مواد ضدعفونی‌کننده باید به بخشی جدانشدنی از لباس و وسایل همراه ما هنگام خروج از خانه تبدیل شود.

آن‌گونه که از شواهد و قرائن برمی‌آید، کرونای مزاحم تا زمان کشف واکسنش یکی از اعضای جامعه ماست و باید به گونه‌ای در کنار آن زندگی کنیم که شرش دامن ما را نگیرد اما خطر بزرگی از سوی ما همواره در کنار گوش او باشد و این خطر، چیزی نیست مگر رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی. این همزیستی باید به قدری هوشمندانه باشد که با فرا رسیدن

فصل پاییز و شیوع گسترده انواع بیماری‌های تنفسی از جمله آنفلوآنزا، کرونای سمج و موذی، فرصت عرض اندام پیدا نکند و به یاری خداوند دیگر شاهد تکرار تراژدی تلخ جان‌باختن هموطنان و اعضای کادر سلامت به دلیل ابتلا به این ویروس نباشیم.

«سپیدار»

منشأ ادعاهای تحریف قرآن

منشأ سخنان برخی افراد در باره تحریف قرآن، روایاتی است که در برخی کتب حدیثی اهل سنت و شیعه ذکر شده است. این روایات، یا متکی به سندهای ضعیف و بی‌اعتبار هستند یا مفهوم آنها رسا نیست. به عبارت دیگر، این روایات به‌طور کلی مردود هستند.

از صدر اسلام به بعد، گروهی در بین اهل سنت بودند که صرفاً به جمع حدیث می‌پرداختند و کمتر به جنبه محتوایی احادیث اهمیت می‌دادند؛ یعنی آنچه در نظر این گروه اهمیت داشت، تعداد و کمیّت احادیث گردآوری شده بود، بدون اینکه به محتوای احادیث توجه کنند. به همین دلیل، در میان احادیث

گردآوری شده از سوی آنان، احادیث صحیح و ناصحیح مخلوط شده و مطالب بی‌اساس بسیاری به چشم می‌خورد. این گروه در گذشته به نام «حشویه» نامیده می‌شدند و امروزه به «سلفیون» معروفند. سلفیون کسانی هستند که خود را پیرو سلف (گذشتگان) می‌دانند و هرچه از آنها برسد، چه راست و چه دروغ، آن را سرلوحه زندگی خود قرار می‌دهند و هرگز قدرت تشخیص صحیح از غلط را ندارند و اجازه تشخیص را نیز به کسی نمی‌دهند. گروهی از وهابیون امروزی، همان سلفیون هستند.

البته در میان شیعه هم گروه مشابهی به نام «اخباریون» وجود داشته و دارد. شاید تمام روایاتی که ظاهراً دلالت بر تحریف قرآن دارد، به دست این گروه جمع، تدوین، ثبت و ضبط شده باشد پس نباید کار این گروه را به حساب محققان و اهل علم از اهل سنت و شیعه گذاشت. در اینجا تنها به ذکر دو نمونه از این روایات بسنده می‌کنیم:

۱. آیه رَجِمَ (سنگسار): در قرآن، سخنی در باره حکم رجم

نیامده است؛ فقط در سوره نور، به جلد (تازیانه زدن زناکار مرد و زن) اشاره شده است. رجم مرد و زن زناکار در شرایط خاص، در سنت وارد شده ولی یکی از خلفا گمان می کرد که در قرآن، آیه رجم وجود داشته اما گردآوری کنندگان کلام وحی هنگام جمع آوری آیات، آن را نیاورده اند! او همواره می کوشید درج این موضوع در قرآن را به صحابه تحمیل کند ولی وی دچار خطا شده و حدیثی از پیامبر (ص) را با آیه قرآن اشتباه گرفته بود. زیدبن ثابت می گوید: « شنیدم که پیامبر (ص) فرمود: شیخ و شیخه اگر زنا کردند، آنها را سنگسار کنید.» ممکن است آن خلیفه نیز این حدیث را از پیامبر اکرم (ص) شنیده و گمان کرده باشد که آن امر، آیه قرآن است که پیامبر (ص) تلاوت می فرماید.

۲. آیه رضاع (شیر خوردنی که باعث حریمیت می شود): عایشه «دختر ابوبکر و از همسران پیامبر (ص)» گمان می کرد در قرآن آیه ای بوده است که مقدار شیر خوارگی عامل حریمیت را تعیین می کرد ولی به گفته وی موقع دفن پیامبر (ص)، گوسفندی وارد اتاق ایشان شده و صفحات مشتمل بر این آیه را جویده و

خورده است که البته این سخن نیز بر اساس عقل و منطق صحیح نیست زیرا خدایی که کلمه «ا...» را در یک پیمان نامه بین پیامبر (ص) و مشرکین مکه، از خطر جویده شدن توسط موریانه حفظ کرد در حالی که بقیه بخش‌های پیمان کاملاً از بین رفته بود، چطور ممکن است آیاتی از کلام خود را از دست یک گوسفند در امان نگاه نداشته باشد.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

گو مباش!

عشق در آمد به جان، تن به میان گو مباش
از پی ما در جهان، نام و نشان گو مباش
خدمت خاک درش، سود و زیان من است
مایه چو در دست هست، سود و زیان گو مباش
قبله ما روی دوست، کعبه ما کوی اوست
میل دلم سوی اوست، هر دو جهان گو مباش
هشت بهشتم تویی، بی تو بهشتم چه سود
با تو به دوزخ خوشم، حور و جنان گو مباش
صف شکن عاشقان، فتنه دور زمان

غمزه ابروی دوست، تیر و کمان گو مباح
آیت حسن تو را، حاجت تفسیر نیست
پرتو خورشید را، شرح و بیان گو مباح
هر سحر از خون دل، چون که طهارت کنم
عشق تو فتوی دهد، آب روان گو مباح
آتش سودای عشق، روی مرا پیر ساخت
عشق به پیری خوش است، عشق جوان گو مباح

«شیخ احمد جام»

هرگز تو را وانگذاشت!

«خداوند هرگز تو را وانگذاشته و مورد خشم قرار نداده است و
مسئلاً آخرت برای تو از دنیا بهتر است و به زودی پروردگارت
آن قدر به تو عطا خواهد کرد که خشنود شوی.» (سوره ضحی،
آیات ۳-۵)

و خدا ترک نکرده هیچ گاه

نیستی تو مورد خشم اله

بهتر است البته بهر آن جهان

زین جهان که تویی اکنون در آن

پس به زودی می کند ربت عطا

باعث خشنودی ات گردد خدا

شیرین بیان

*** اگر عقاید خود را با تفکر و مطالعه به دست آوری، هیچ کس نمی تواند به آنها توهین کند. اگر کسی چیزی بر خلاف این عقاید بگوید، عصبانی نمی شوی؛ یا می خندی یا به فکر فرو می روی.**

*** انعکاس چیزی باش که می خواهی در دیگران ببینی! اگر عشق می خواهی، عشق بورز! اگر صداقت می خواهی، راستگو باش! و اگر احترام می خواهی، احترام بگذار!**

*** هر گاه تو به چیزی که مردم فکر می کنند، اهمیت بدهی؛ همان قدر از خودت دور می شوی.**

*** عشق، انسان را داغ می کند و دوست داشتن، انسان را پخته می کند! هر داغی روزی سرد می شود ولی هیچ پخته ای دیگر خام نمی شود!**

*** ما برای یادگیری به دنیا آمده ایم و جهان، معلم ماست! وقتی در درسی مردود می شویم، باید دوباره ثبت نام کنیم و دوباره**

درس بخوانیم! تا درس امروز را نیاموزیم، به کلاس بالاتر نمی‌رویم! درس‌های دنیا را پایانی نیست!

*** علم پزشکی ثابت کرده که شکستن دل، واقعیت دارد! وقتی دل کسی می‌شکند، در قلبش اتفاقی می‌افتد مثل یک خونریزی کوچک یا یک جراحی که حتی می‌تواند منجر به سکته قلبی شود؛ پس مراقب دل انسان‌ها باشید!**

*** در این دنیا باید بهای هر چیزی را به شکلی پرداخت کرد؛ فقط لطف خداست که رایگان دریافت می‌کنیم!**

*** خطرناک‌تر از عقب، عقبه‌های ساعتی است که بدون یاد خدا و بدون تلاش در جهت بهبود و پیشرفت و بدون حرکت به سمت کمال طی می‌شود.**

*** به احساسات دیگران احترام بگذارید حتی اگر برای شما مفهومی نداشته باشد؛ شاید برای خودشان بسیار پر معنا باشد!**

*** اگر قرار باشد خوبی ما وابسته به رفتار دیگران باشد، این دیگر خوبی نیست بلکه معامله است!**

*** می‌توان پروانه بود و روی هر گلی نشست اما بهتر است مهربان بود و به هر دلی نشست!**

«ایران پرنده»

اخبار علمی در کلام وحی

اثر انگشت: «آری، قادریم که (حتی خطوط سر) انگشتان او را موزون و مرتب کنیم.» (سوره قیامت، آیه ۴).

در اواخر قرن نوزدهم میلادی، یوهان وستیش، استاد جرم‌شناسی اهل آرژانتین، نخستین کسی بود که از زندانیان برای تشخیص هویت آنها انگشت‌نگاری کرد. وی در سال ۱۸۹۱ برای اولین بار در دنیا، روشی برای طبقه‌بندی آثار انگشتان ابداع کرد.

جفت بودن گیاهان: «و جفت‌هایی از گیاهان گوناگون رویانندیم.» (سوره طه، آیه ۵۳).

کارل لینه، گیاه‌شناس معروف سوئدی، اواسط قرن هجدهم میلادی کشف کرد که در گیاهان نیز جنس نروماده وجود دارد در حالی که بیش از هزار سال پیش در قرآن در آیات متعددی از این یافته علمی خبر داده شده است.

تلاقی دریای شور و شیرین: «دو دریا را به گونه‌ای روان کرد که با هم برخورد کنند اما میان آن دو، حدفاصلی است که به

هم تجاوز نمی‌کنند. پس کدامین نعمت‌های پروردگارتان را انکار می‌کنید؟» (سوره الرحمن، آیات ۱۹-۲۱).

در شهر توریستی «اسکاگن» در دانمارک، در جایی که دریای بالتیک و دریای شمالی به هم می‌پیوندند، این پدیده دیده می‌شود.

«دکتر مرتضی احمدی منش»

جوانمردی به جان است!

مردی نزد جوانمردی رفت و گفت: «تبرگی می‌خواهم تا مانند شما بشوم! جامه‌ای از خودت را به من بده تا من نیز از جوانمردی بهره ببرم.» جوانمرد گفت: «جامه مرا بهایی نیست و از دادن آن مضایقه نمی‌کنم اما سؤالی دارم.» مرد گفت: «پرس!» جوانمرد پرسید: «اگر مردی چادر بر سر کند، زن می‌شود؟ یا اگر زنی جامه مردانه بپوشد، مرد می‌شود؟» مرد گفت: «خیر.» جوانمرد گفت: «پس در پی آن نباش که جامه جوانمردان را بپوشی چون اگر پوست جوانمرد را هم بر تن کنی، جوانمرد نخواهی شد زیرا جوانمردی به جان است، نه به جامه!»

آزمایش روی یک سگ

ایوان پاولف، دانشمند روسی، تحقیقی درباره آزمایش‌های مربوط به پاسخ شرطی انجام داد. در یکی از آزمایش‌ها، زنگی را به صدا درمی‌آورد و در همان حال، ظرف غذا را با کمی فاصله جلوی سگی می‌گذاشت. بزاق سگ ترشح می‌شد و به طرف ظرف می‌رفت و مشغول خوردن غذا می‌شد. پاولف این آزمایش ساده را در یک مقطع زمانی بارها تکرار کرد تا آنکه عامل به صدا در آمدن زنگ با ترشح بزاق سگ مرتبط شد. بعد از مدتی، از گذاشتن غذا جلوی سگ خودداری کرد اما جالب اینجاست که به صدا در آمدن زنگ، به تنهایی هم موجب ترشح بزاق سگ می‌شد.

اصل موفقیت: هرگاه در معرض حالت هیجانی شدید تقویت کننده یا تضعیف کننده قرار می‌گیریم، هر رویداد خاصی که همزمان با آن و به صورت مداوم اتفاق می‌افتد، خود به خود با سیستم عصبی ما مرتبط می‌شود. بنابراین، هرگاه در آینده، آن چیز یا رویداد خاص دوباره رخ بدهد، همان حالت هیجانی را تجربه خواهیم کرد. درک این نکته، ما را در مهار هرچه بهتر

حالت‌های هیجانی یاری می‌کند.

«مرجان توکلی»

معاشرت در اداره

بعضی از رفتارها می‌تواند سهواً و بدون هیچ عمد یا غرضی همکاران شما را آزار دهد و موجب رنجش خاطر آنان شود مانند این موارد:

*** خوردن غذاهای بودار در محل کار: چرا باید کسی از شما دلخور شود فقط به این دلیل که شما هر روز ساعت سه بعدازظهر، ذرت خود را داخل ماکروویو بوداده می‌کنید و بدتر از همه اینکه بوی سوختگی آن در تمام ساختمان می‌پیچد.**

*** ملاقات‌ها و صحبت‌های طولانی در راهروی شرکت یا اداره: شاید شما دوست دارید در راهروی شرکت یا اداره با یکی از همکاران خود صحبت کنید اما سایرین مشغول کار هستند و دوست ندارند بشنوند شما چه حرف‌هایی با هم ردوبدل می‌کنید.**

*** چت کردن: زمانی که شما مشغول چت کردن هستید، شاید خودتان متوجه نباشید اما تایپ مداوم و بی‌وقفه شما تمرکز**

همکاران را بر هم می‌زند. تحقیقی در آمریکا نشان داد ۵۰ درصد کارمندان در محل کارشان با یکدیگر یا با دوستان خود چت می‌کنند. به نظر نمی‌رسد در ایران وضعیت بهتری حاکم باشد. این کار، هم وقت کارمندان را تلف می‌کند و هم باعث تأخیر در کارها می‌شود. زمان‌های بهتری برای چت کردن در خانه وجود دارد و اوقات کاری مخصوص کار مفید است نه چیز دیگر.

«خسرو امیرحسینی»

تو کز محنت دیگران بی غمی

معلم، نام دانش‌آموز را صدا کرد و دانش‌آموز پای تخته رفت. معلم گفت: «شعر بنی‌آدم را بخوان.» دانش‌آموز شروع کرد: «بنی‌آدم اعضای یکدیگرند، که در آفرینش ز یک پیکرند. چو عضوی به درد آورد روزگار، دگر عضوها را نماند قرار.» به اینجا که رسید، توقف کرد. معلم گفت: «بقیه‌اش را بخوان.» دانش‌آموز گفت: «آقا، یادم نمی‌آید.» معلم گفت: «یعنی چی یادم نمی‌آید؟ این شعر ساده را هم نتوانستی حفظ کنی؟» دانش‌آموز گفت: «آقا، مشکل داشتیم؛ مادرم مریض است و

گوشه خانه افتاده. پدرم سخت کار می‌کند اما خرج دوا و درمان خیلی بالا است. من باید کارهای خانه را انجام بدهم و هوای خواهر و برادرهایم را هم داشته باشم؛ ببخشید.» معلم گفت: «ببخشید؟ همین؟! مشکل داری که داری. باید شعر را حفظ می‌کردی. مشکلات تو به من مربوط نیست!» در این لحظه دانش‌آموز با چشمانی خیس گفت: «توکز محنت دیگران بی‌غمی، نشاید که نامت نهند آدمی.»

«امیررضا آرمیون»

بهبود خواب شبانه

لحظات افسانه‌ای را به یاد آورید: با یادآوری تجربیات زیبا، لذت و زیبایی را به لحظات قبل از خواب خود بیفزایید. در رختخواب دراز بکشید و فکر خود را متوجه آن تجربه‌ها کنید. تمام جزئیات آن را مجسم کنید و تمام صداها را به یاد آورید و سعی کنید آن احساس را دوباره در خود ایجاد کنید.

در باره یک رؤیا صحبت کنید: کلماتی که به کار می‌برید، بر افکار و نگرش شما تأثیر می‌گذارند. تفاوت اصلی بین احساس خوب و احساس بد است. با خود در باره خستگی صحبت کنید و

کلماتی را به کار ببرید که به این احساس ربط دارند. این جملات را بگویید: «من احساس آرامش و راحتی می‌کنم، تمام مشکلات روز را از یاد می‌برم و به تدریج به بی‌حالی و خوابی لذتبخش می‌رسم.»

به بالا نگاه کنید: آزمایش‌ها نشان می‌دهند که نگاه کردن به بالا، بدون اینکه چشم‌ها به نقطه خاصی متمرکز شوند؛ حس آرامش ایجاد می‌کند. می‌توانید با تجسم آرامش، تأثیر آن را بیشتر کنید. فرض کنید ابر کوچک لطیفی در آسمان آبی شناور است. فکر کنید ابر دیگری آن را دنبال می‌کند و یکی دیگر نیز در راه است. به عبارت دیگر، این کار مانند شمردن گوسفندان است ولی اثر خوبی دارد.

وانمود کنید شب تعطیل است: خوابیدن در شب جمعه یا شبی که فردایش تعطیل هستید، راحت‌تر است یا شب شنبه؟ حتماً می‌گویید شب جمعه چون برای فردا کاری ندارم و مهم نیست که خواب بمانم. وانمود کنید امشب شب جمعه است. چشمان‌تان را ببندید و فرض کنید که روز بعد، روز بسیار خوبی خواهید داشت با هوای آفتابی و صاف. فردای آن روز در حالی بیدار

می‌شوید که گویا آخرین روز هفته‌ای آرام و به یاد ماندنی را سپری می‌کنید.

پاهایتان را نزدیک زمان خواب بشوید: یکی از کارهای ضروری در زندگی صنعتی امروز، شستن پاها پس از یک روز کار و تلاش است. آب گرم، سه یا چهار قطره روغن آرامبخش، چند برگ گل‌رز، یک حوله نرم و تمیز و بیست دقیقه شستن پاها لذتبخش است. این کار را نزدیک زمان خوابیدن انجام دهید تا بلافاصله به خوابی عمیق بروید.

[[سپیده خلیلی]]

سعادت واقعی

مردی تصور می‌کرد، آرامش و سعادت در ثروت نهفته است و تنها در صورت رسیدن به ثروت، می‌توان به آرامش و شادی رسید. او که مردی ثروتمند بود، قصری باشکوه ساخت و در تجملات زندگی کرد. بهترین غذاها و نوشیدنی‌ها را می‌خورد، شخصیت‌های مشهور از تمام نقاط دنیا و هنرمندان و نقاشان معروف به دیدنش می‌آمدند و او از گفت‌وگو با آنان لذت می‌برد. در کتابخانه او بهترین آثار جهان یافت می‌شد. به این

ترتیب، زندگی و ثروت او افسانه شده بود.
در سنین جوانی، این زندگی برایش جالب توجه بود اما با بالا
رفتن سنش، دریافت زندگی که همواره با لذت سپری شود،
بسیار کسالت‌آور و بی‌ارزش است. او در آستانه مرگ، اعتراف
کرد که زندگی‌اش با وجود لذت و ثروت، از درون کاملاً تهی
بوده و او به سعادت واقعی نرسیده بود.
اوقات خوش آن بود که با دوست به سر شد
باقی همه بی‌حاصلی و بی‌خبری بود
فراق و وصل چه باشد، رضای دوست طلب
که حیف باشد از او غیر او تمنّایی
یار با ماست چه حاجت که زیادت طلبیم
دولت صحبت آن مونس جان، ما را بس
به منت دگران خو مکن که در دو جهان
رضای ایزد و انعام پادشاهت بس
ز پادشاه و گدا فارغم بحمدا...
گدای خاک در دوست پادشاه من است

[[صابر قاسمی]]

سرزمین آبشارهای خروشان

خرم آباد، مرکز استان لرستان، سرزمین آبشارها و چشمه‌های خروشان، دیار قلعه‌های تاریخی با طبیعتی بکر و سرسبز است. اگر گشت‌وگذاری در این شهر جذاب داشته باشید، می‌بینید همان‌طور که از نام خرم آباد پیداست، یکی از شهرهای خرم و سرسبز ایران با چشم‌اندازهای طبیعی فراوان و آب و هوایی دلپذیر و از همه مهم‌تر، مردمی خونگرم و میهمان‌نواز است.

این شهر زیبا در دره‌ای باصفا روی ساحل رودخانه خرم آباد واقع شده است. خرم آباد شهری کهن با قدمتی چند هزار ساله است که تمدن‌های متعدد و مختلفی را در خود جای داده است. اگر دوستدار طبیعت باشید یا مایل به دیدن مراکز تاریخی هستید، این شهر برای هر سلیقه‌ای جای دیدنی دارد برای نمونه می‌توان به قلعه فلک‌الافلاک، مجموعه توریستی مخمل‌کوه، آبشار بیشه، آبشار نوژیان، آبشار گریت، آبشار هفت‌چشمه، بام خرم آباد و دریاچه کیوو اشاره کرد.

آبشار نوژیان: این آبشار، از مرتفع‌ترین آبشارهای لرستان است که به دلیل وجود گیاهان دارویی در اطراف آن، مورد

توجه مردم و گیاه‌شناسان واقع شده است. گردشگران زیادی برای تماشای این آبشار زیبا و جمع‌آوری گیاهان دارویی به این منطقه می‌آیند. آبشار نوژیان در ۴۰ کیلومتری جاده کمربندی خرم‌آباد واقع است. پس از بازدید از آبشار نوژیان می‌توانید به آبشار وارک که پر از درختان گلابی، زالزالک و بلوط است و در نزدیکی آبشار نوژیان واقع شده سر بزنید.

آبشار گریت: آبشار گریت در یکی از خوش‌آب و هواترین و سرسبزترین نقاط خرم‌آباد در میان انبوهی از درختان بلوط، زالزالک و مو با ارتفاع ۱۵ متر قرار گرفته است و از جمله جاذبه‌های طبیعی و گردشگری لرستان به‌شمار می‌رود. این آبشار در گویش محلی با نام «تاف هفت‌چشمه» نیز شناخته می‌شود.

[[سوگر رام]]

اولین ماست؟!!

شاید برای بسیاری از شما این سؤال پیش آمده باشد که اولین بار ماست چگونه درست شده؟ برای درست شدن ماست باید یک قاشق ماست درون شیر گرم ریخت تا پس از گذشت ساعاتی

ماست درست شود. جالب است بدانید که ماست، اولین بار در ایران تولید شد. در گذشته دور، مایع ماستی وجود نداشت تا در شیر ریخته و ماست تولید شود!

در غرب ایران، در اطراف بعضی چشمه ها گیاهی می روید که به آن «علف ماست» گفته می شود و اهالی بومی، آن را «یوغورت اوتی» می نامند. شیره این گیاه، شیر را منعقد و تبدیل به ماست می کند. ماستی که با این گیاه تهیه می شود، به مراتب مفیدتر، خوشبوتر، خوشمزه تر و اصیل تر از سایر ماست ها است. برای تهیه ماست چکیده، نه تنها آب موجود در ماست کشیده می شود بلکه پروتئین و ویتامین ب ماست هم همراه آب جدا می شود. اگر ماستی که درست کردید آبدار شد، آب آن را دور نریزید و خوب هم بزنید چون آب ماست، مقوی روده، اشتها آور، منبع ویتامین ب و استخوان ساز است.

[[ماهنامه کانون پرستاران بازنشسته]]

تاریخچه عصای سپید

سه هفته پس از برگزاری گردهمایی هفتم فوریه ۱۹۳۱ میلادی در پاریس پایتخت فرانسه که دو عدد عصا به صورت نمادین به

دو نابینای عادی و جنگی هدیه شد، حادثه‌ای غم‌انگیز اتفاق افتاد. یکی از اعضای گروه خانم جیلی در حالی که در منطقه «دکتر ریسین» پاریس، مشغول توزیع عصاهای سپید در میان نابینایان بود؛ بر اثر تصادف با خودرو فوت کرد. این شخص که جزو محبوب‌ترین افراد گروه خانم جیلی در بین نابینایان بود، هیچ قصوری در این حادثه نداشت.

پس از این اتفاق، انتقادهای زیادی به کارهای خانم جیلی و دوستانش مطرح شد و بسیاری از مردم خواهان تجدید نظر در نحوه توزیع عصاها شدند. در همین حال با گسترش عصای سپید در کشور فرانسه، اخباری مبنی بر توسعه عصای سپید در آمریکا منتشر شد. ماه‌ها از حادثه پاریس گذشت و خانم جیلی، خدمات خود به جامعه نابینایان را محدود نکرد. حمایت نیکوکاران از اقدامات خانم جیلی با برگزاری نشست‌ها و تظاهرات ادامه داشت.

در روز ۱۱ ژوئن ۱۹۳۳ سه‌هزار نابینا در بزرگراهی در شهر پاریس جمع شدند و به صحبت‌های خانم جیلی گوش دادند. افراد مشهوری در میان جمعیت بودند که به‌تدریج در باره

فعالیت‌های خانم جیلی با مقامات و مسئولان صحبت می‌کردند اما او متواضعانه و بدون چشم‌داشت به فعالیت‌هایش ادامه می‌داد. یکی از تقدیرها از او، انتخاب وی به نمایندگی افتخاری انجمن نابینایان بود.

پس از مدتی، عصای سپید در کشورهای مختلف گسترش یافت و جهانی شد و مدل‌های مختلفی از آن شامل تاشو، ثابت، تلسکوپی و الکترونیکی تهیه شد. عصای سپید آن‌قدر در فرانسه فراگیر شد که دیگر نیازی به بلند کردن عصا در کنار خیابان نبود و رانندگان توجه خاصی به فرد نابینا در کنار خیابان و عصایش داشتند. این موفقیت‌ها نتیجه مبارزاتی بود که نابینایان برای پیگیری مطالبات خود انجام دادند و خانم جیلی این مطالبات را به یک انقلاب در جامعه نابینایان فرانسه تبدیل کرد. شعار معروف خانم جیلی همیشه این بود: «عصای من، زندگی می‌کند!»

«ابراهیم کربلایی»

تار عنکبوت

عنکبوت تار خود را در کجا نگهداری می‌کند؟ عنکبوت تارهای

بافته آماده ندارد و آنها را در طول زمان می‌تند. اگر خوش‌شانس باشید، ممکن است روزی بتوانید عنکبوت ماده را در حال تنیدن تار مشاهده کنید. رشته‌های تار عنکبوت از مایعی به دست می‌آید که آن را در لوله‌های کوچک تار ریزی خود تولید می‌کند. این لوله‌ها که به عنوان اعضای تار ریس شناخته می‌شوند، روی غده‌هایی در بدن عنکبوت، قرار دارند. به محض آنکه این مایع از بدن عنکبوت خارج شود و در مجاورت هوا قرار گیرد، سخت و تبدیل به تار می‌شود.

عنکبوت برای تنیدن تار خود، ابتدا از یک رشته تار سفت شده به عنوان چارچوب استفاده می‌کند و تارهای بعدی را به طور مارپیچ به این چارچوب می‌چسباند. او از مرکز این چارچوب شروع به تنیدن تار می‌کند و با کشیدن گذرگاه‌های مارپیچی، آن را تکمیل می‌کند. بعد به سراغ قسمت خارجی چارچوب می‌رود و یک مارپیچ کامل ابریشم می‌تند که کمی نازک‌تر از تارهای داخلی چارچوب است.

لیمو ترش

لیموترش دارای مقدار زیادی ویتامین ث و آنتی بیوتیک طبیعی است. لیموترش نرم کننده پوست، التیام دهنده زخم، عرق آور، ملین، مدر، اشتها آور، تصفیه کننده و قلیایی کننده خون، تب بر، اسیدی کننده ادرار، زیاد کننده بزاق دهان، مقوی لثه و قلب است و در پیشگیری از آب مروارید چشم تأثیر زیادی دارد. مصرف لیموترش رنده شده با پوست در تقویت کبد اثربخش و برای افرادی که ناراحتی های کبدی دارند، مفید است.

رژیم لیموترش برای افرادی که به کلسترول و تصلب شرایین مبتلا هستند، توصیه می شود. مصرف مخلوط آب لیموترش با عسل برای رفع زخم معده مؤثر است. مصرف لیموترش برای مبتلایان به قند خون، مسمومیت، خونریزی داخلی، چسبندگی پلاکت های خون، جوش صورت، کم خونی، اگزما، آبله مرغان، چربی خون، کک و مک، سنگ کیسه صفرا، بی خوابی، خارش پوست، ورم روده، نفخ، ورم لوزه، واریس، سکنه، فشار خون، تپش قلب، تب های عفونی، سیاتیک و ناراحتی های کیسه صفرا سودمند است.

مصرف لیموترش خام و جوشانده آن با شکر، اثر صفرا بر دارد. خوردن لیموترش با سیر برای مبتلایان به اسیداوریک سودمند است. خواص مذکور فقط برای لیموترش تازه یا آب تازه آن صدق می‌کند و آبلیموی کهنه از این ویژگی‌ها برخوردار نیست. نتایج آزمایش‌ها نشان داده حتی اگر آبلیمو در یخچال با دمای صفر درجه نگهداری شود، پس از ۲۴ ساعت ۵۰ درصد ویتامین‌های خود را از دست می‌دهد. همچنین ثابت شده آبلیمو در هوای معمولی به کلی فاقد خاصیت می‌شود.

مضرات: آبلیموی کهنه مضر است زیرا تبدیل به اسیدهای زیان‌آور می‌شود. زیاده‌روی در مصرف لیموترش موجب ناراحتی معده، افزایش بزاق، بی‌خوابی و ناراحتی‌های خونی می‌شود و حتی ممکن است باعث عدم جذب ویتامین آ در بدن شود. مصرف لیموترش برای افرادی که مبتلا به آسم، ناراحتی‌های ریه، درد کمر، رماتیسم، تشنج و میگرن هستند، زیان‌آور است.

«کاظم کیانی»

مواد غذایی آرامبخش

غذاها تأثیر زیادی بر نوسانات روحی انسان دارند. بعضی مواد غذایی با کاهش میزان هورمون‌ها به بدن برای مقابله با استرس کمک می‌کنند و برخی دیگر تنش‌های روحی را تشدید می‌کنند. بعضی مواد غذایی که در داشتن روحیه آرام به انسان کمک می‌کند، عبارت هستند:

زغال‌اخته: رنگدانه آنتوسیانین موجود در زغال‌اخته، نوعی آنتی‌اکسیدان است که به تولید دوپامین – ماده ضروری برای تنظیم حالات روحی توسط مغز – کمک می‌کند. زغال‌اخته در افزایش تعداد گلبول‌های سفیدی که به مقابله با استرس کمک می‌کنند، نقش دارد.

ماهی سالمون: ماهی‌هایی مانند سالمون و ساردین، منبع مهم اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که در داشتن یک روحیه سالم نقش دارند. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف این اسیدهای چرب، سطح اضطراب را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. امگا ۳ همچنین می‌تواند نقش داروهای ضد افسردگی را بدون داشتن عوارض جانبی ایفا کند.

سبزیجات سبزرنگ: اسیدفولیک موجود در این سبزیجات، به تولید دوپامین و سروتونین کمک می‌کند. مطالعات نشان داده کمبود اسیدفولیک، افسردگی، تحریک‌پذیری و اضطراب را به دنبال دارد.

بادام: وجود ویتامین‌های ب^۲، ای، روی و منیزیم به تولید سروتونین که تعدیل‌کننده اعصاب و از بین برنده استرس است، کمک می‌کند. امگا ۳ و امگا ۶ موجود در بادام نیز در حفاظت از سیستم عصبی و جلوگیری از افسردگی نقش دارد.

مرکبات: ویتامین سی مرکباتی مانند پرتقال، تولید هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد مقادیر زیاد هورمون استرس (کورتیزول) با مصرف این ویتامین به حالت تعادل برمی‌گردد.

موز: موز با داشتن ویتامین ب^۶ به تولید سروتونین و کاهش استرس کمک می‌کند. موز در عین کاهش استرس، خواب‌آور و یک آرامبخش مناسب است.

مراقبت از برقی‌ها

- ✱ توصیه‌هایی در مورد یخچال: یخچال را در جایی که دور از وسایل حرارتی از قبیل اجاق گاز و آبگرمکن باشد قرار دهید.
- ✱ برای تمیز کردن یخچال همیشه از دستمال نمدار استفاده کنید، سپس داخل یخچال را خوب خشک کنید.
- ✱ برای افزایش طول عمر یخچال، نوار دور آن همیشه باید تمیز باشد تا قدرت چسبندگی آهنربای نوار بیشتر شود.
- ✱ در فصل زمستان، از درجه بین یک تا دو و در تابستان، از درجه‌های دو تا چهار استفاده کنید.
- ✱ قسمت موتور یخچال را با جارو برقی یا ششوار تمیز کنید تا محل تجمع گردوغبار یا مخفیگاه سوسک نشود.
- ✱ تمیز کردن داخل یخچال: برای تمیز کردن داخل یخچال، از پارچه آغشته به گلیسرین استفاده کنید.
- ✱ رفع بوی بد یخچال: برای رفع بوی نامطبوع داخل یخچال، از مقداری زغال، جوش شیرین یا وانیل استفاده کنید. به این صورت که مقداری وانیل را در یک دستمال پارچه‌ای بریزید و در یخچال قرار دهید تا یخچال خوشبو شود. بعد از دو ماه، آن

را عوض کنید تا بوهای بد با کمک آن از میان برود.

✽ تمیز کردن مخلوط کن: برای تمیز کردن مخلوط کن، مقدار معینی آب گرم درون آن بریزید و یک قطره مایع ظرفشویی به آن اضافه کنید. همچنین می‌توانید با آب و کمی پودر پاک کننده به راحتی مخلوط کن را تمیز کنید.

✽ تمیز کردن چرخ گوشت: قبل از شستن چرخ گوشت، یک تکه نان را مانند گوشت درون آن چرخ کنید تا تمیز شود.

✽ تمیز کردن ماکروفر: برای تمیز کردن ماکروفر، یک برش لیموترش را در ظرف آب بیندازید و داخل ماکروفر بگذارید تا گرم شود. وقتی بخار آب روی دیواره‌های داخل ماکروفر نشست، آن را خاموش و پس از مدت کوتاهی که خنک‌تر شد، آن را تمیز کنید.

«فرح کلالی مقدم»

گرم مثل گرمک

😊 اولی: «من سرم را گرو می‌گذارم که حرف من درست است!» دومی: «من کیف پولم را گرو می‌گذارم که حق با من است.» اولی: «کیف تو که خالی است!» دومی: «مگر سر تو پر

است؟!»

☺ شخصی با عجله پرید توی تاکسی و گفت: «لطفاً خیلی تند برو فرودگاه، ساعت ۱۰/۵ پرواز دارم.» راننده نگاهی به ساعت انداخت و گفت: «آقا، حتی اگر تمام خیابان‌ها تبدیل به اتوبان هم بشود، به موقع نمی‌رسیم. هواپیماها سر ساعت پرواز می‌کنند.» مسافر گفت: «بله، معمولاً همین‌طور است ولی این دفعه کمی فرق می‌کند، چون خودم خلبانش هستم.»

☺ کودک: «بابا، توی کتاب ما نوشته که ماهی‌های بزرگ، از ماهی‌های ساردین تغذیه می‌کنند! درست نوشته؟» پدر: «بله پسر، درسته!» کودک با تعجب گفت: «پس ماهی‌های بزرگ، در قوطی‌های ساردین را چطور باز می‌کنند؟»

☺ مدیر شرکت تاکسیرانی، رئیس کارگزینی را به دفترش احضار کرد و گفت: «آقا، برای چی این راننده را اخراج کردی؟» رئیس کارگزینی جواب داد: «چون ایشان بدون اینکه در بزند، وارد دفتر من شده بود.» مدیر شرکت با حیرت گفت: «ولی این دلیل کافی برای اخراج او نیست.» رئیس کارگزینی گفت: «چرا آقای رئیس، آخه این راننده با تاکسی خودش وارد

دفتر کار من شده بود.»

😊 **مشتري چاق: «آقا! اين شيشليکِ شما مرا سير نکرد.»**
گارسون: «شما با اين شکمي که داريد، بايد شصتليک سفارش
مي داديد.»

😊 **مدیر سیرک به بندبازی که برای استخدام آمده بود، گفت:**
«آقا، ما به بندبازی که فقط دو ملّق می‌تواند بزند احتیاج
نداریم.» بندباز گفت: «بسیار خوب، پنج ملق می‌زنم.» مدیر
سیرک با خوشحالی گفت: «عالی است! استخدام‌تان می‌کنم.
برای تبلیغ دم در چی بنویسم؟» بندباز گفت: «بنویسید: بندبازی
که فقط یک شب برای تماشاچیان عزیز، پنج ملق خواهد زد!»

