

# بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



● شماره ۱۴۱

● مرداد ۹۵ ● ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانی و کم بیناییان در خاورمیانه



## در ماه تولد بشری بخوانید

- ۲ ..... گلدسته‌های کرامت
- ۴ ..... فضیلت سوره انفطار
- ۵ ..... شرف خاک خراسان
- ۶ ..... گلچین تجربه
- ۸ ..... دوازده سبد سپاس
- ۱۱ ..... دیگر جست‌وجو مکن
- ۱۴ ..... برای آرامش بکوش
- ۱۶ ..... طنازی چهره‌ها
- ۱۷ ..... حکیمانه
- ۱۸ ..... قضاوت عجولانه
- ۲۰ ..... رسیدگی به خویشان
- ۲۲ ..... خرم و آباد
- ۲۴ ..... در کوچه‌های دانش
- ۲۶ ..... رفع مشکلات تابستانی
- ۲۸ ..... میوه سوگند خورده!
- ۳۱ ..... بانوان بخوانند!
- ۳۳ ..... گفت‌وگوهای شیرین

## گلدسته‌های کرامت

دهه اول ماه ذی‌القعدة، دهه بزرگداشت خانواده‌ای است که اصل و ریشه کرامت و آغاز و پایان آن هستند. گرچه پدر و اجداد این خانواده عمر با برکت خود را صرف خدمت به اسلام و مسلمانان کردند اما تنها هدیه‌ای که در مقابل مهربانی و فداکاری خود دریافت کردند، ستم بود و قدرناشناسی مردم و متولیان امور ممالک تحت حکومت اسلامی. با وجود انبوهی از ستم و ظلم انسان‌های ناسپاس، قطره‌ای از دریای کرم آنان کم نکرد.

هلال ماه ذی‌القعدة به احترام کریمه اهل بیت حضرت فاطمه معصومه سلام‌ا... نمایان می‌شود. سپس نوبت به نورافشانی وجود با برکت دو برادر گرامی ایشان یعنی حضرت احمد بن موسی و حضرت صالح بن موسی (:) می‌رسد. درخشش این ستارگان تابناک در آسمان اهل بیت مقدمه‌ای است بر طلوع خورشید هشتم. ما ایرانی‌ها حق داریم در مقابل جهانیان به خود ببالیم زیرا در هوایی تنفس می‌کنیم که معطر به عطر حضور هشتمین گوهر گنج امامت است.

نام دهه کرامت شاید بهترین نام برای دهه نخست ماه ذی القعدة باشد زیرا با کرامت کریمه اهل بیت به دختران ایران زمین آغاز و به دریای کرامت آشنا ترین غریب اهل بیت در ایران ختم می شود. فلسفه اختصاص نام کرامت برای این روزهای آسمانی، یادآوری و گوشزد به ما ایرانیان مدعی تشیع علوی است که کرم و بخشش، یک بخش جدا نشدنی از اخلاق ائمه معصومین علیهم السلام است و ما هم باید هر روز و هر ساعت این خصلت را آنقدر تمرین کنیم که ملکه وجودی مان شود و در مقابل آن هیچ انتظار و توقعی نه از خدا و نه خلق خدا نداشته باشیم.

اگر هر یک از ما ایرانی ها تنها در دهه کرامت یک بار تمرین کریم بودن را با دستگیری از نیازمندان انجام دهیم، کشورمان گلستان می شود. اگر هنوز بسیاری از افراد جامعه برای تأمین زندگی خود نیاز به کمک دارند، نشانه آن است که ما وظایف خود را بخوبی انجام نداده و از مناسبت های مانند ماه رمضان، ماه های محرم و صفر، اعیاد متبرکه اسلامی مانند فطر، قربان و غدیر تنها به برخی اقدامات ظاهری بسنده کرده ایم. بهتر است تا دیر نشده خودمان اولین قدم را برداریم تا در آزمون کرامت

**حداقل نمره قبولی را کسب کنیم.**

«سپیدار»

## **فضیلت سوره انفطار**

**انفطار، هشتاد و دومین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۱۹ آیه است.**

**رسول خدا (۹) فرمودند: «کسی که سوره انفطار را قرائت کند، خداوند به تعداد همه قبرها به او حسنه می‌دهد و ده برابر قطرات برف و باران که از آسمان فرود می‌آید، به او حسنه داده می‌شود.» ایشان همچنین فرمودند: «هر کس خوش دارد که روز قیامت به من بنگرد چنانکه با چشم سر می‌بیند، سوره‌های تکویر، انفطار و انشاق را قرائت نماید.»**

**امام جعفر صادق (:) فرمودند: «هر کس که سوره انفطار را در نمازهای واجب یا مستحب خود قرائت نماید، خداوند خواسته‌هایش را روا می‌دارد و بین او و خداوند حجابی نخواهد بود و همواره خداوند با نظر عنایت به او می‌نگرد تا از حسابرسی مردم فارغ گردد. دیدار با رسول خدا (۹) در روز قیامت از ارزش‌های معنوی این سوره مبارکه است.»**

## شرف خاک خراسان

دوش چون دُور شب تیره به پایان آمد  
نوبت زمزمه مرغ سحرخوان آمد  
چشم جان از دم مشکین صبا روشن شد  
گویی از مصر، نسیمی سوی کنعان آمد  
شرف خاک خراسان همه دانی که ز چیست؟  
زانکه در خطه او روضه رضوان آمد  
مشهد پاک معلای امام معصوم  
آنکه خاکش ز شرف، افسر کیوان آمد  
آنکه در گلشن مهرش ز سرِ شرط ادب  
دست فراش صبا مجمره گردان آمد  
آنکه در حضرت جاهش ز پی قدر و محل  
پَر طاووسِ فلک مروحه جنبان آمد  
آنکه اندر حرم جان محبان مهرش  
مالک چار حدِ خانه ایمان آمد  
وقت انکار عدو سنگ به زیر قدمش

از ره معجزه چون موم گدازان آمد  
یک طواف درش از قول رسول قرشی  
تا به هفتاد حج نافله یکسان آمد  
مالک ملک حقیقت تویی از صدق و یقین  
هم ز قرآن خبر حجت و برهان آمد  
ناکسی گر به تعصب حق تو باز گرفت  
در کمالیت ذات تو چه نقصان آمد  
در نبوت چه زیان آمد اگر روزی چند  
اهرمن نامزد تخت سلیمان آمد

«حسن کاشی آهلی»

### گلچین تجربه

- \* این قدر نگوییم گل‌ها خار دارند، بگوییم خارها گل دارند!
- \* زندگی را طی کن آن گاه که بر بلندترین قله‌هایش رسیدی،  
لبخندت را نثار سنگریزه‌هایی کن که پایت را خراشیدند.
- \* یکی از الطاف خدایم این است که می‌دانم می‌تواند مُجم را  
بگیرد ولی دستم را می‌گیرد.

**\* آیا ساده لوحانه نیست از قهوه تلخ انتظار فال شیرین داشته باشیم.**

**\* باور کنیم دلیل پرواز، داشتن پر نیست! پریدن، باور پرنده‌ای است که به پرواز می‌اندیشد.**

**\* کسی نمی‌تواند دیگری را تغییر دهد اما هر کس می‌تواند دلیلی برای تغییر فرد دیگری باشد.**

**\* وقتی خاطره‌هایت از امیدهایت قوی‌تر شوند، پیر شدنت آغاز می‌شود.**

**\* خشم، احساسی است که باعث می‌شود زبان سریع‌تر از فکر کار کند.**

**\* فکر کردن به گذشته، مانند دویدن به دنبال باد است.**

**\* پایان زندگی زمانی فرا می‌رسد که در باره مسائل مهم ساکت بمانیم. دیوانگی است اگر چنین کنیم:**

**\* از همه گل‌ها به دلیل اینکه خار یکی از آنها در دستان فرو رفته، متنفر باشیم.**



**\* اگر همه رؤیاهای خود را به خاطر یکی از آنها که به حقیقت نییوسته، رها کنیم.**

**\* اگر امید خود را به همه چیز از دست بدهیم به خاطر اینکه در زندگی با شکست مواجه شدیم.**

**\* از تلاش دست بکشیم به خاطر یکی از کارهایی که به نتیجه نرسیده.**

**\* همه شانس‌ها را لگدمال کنیم به خاطر اینکه در یکی از تلاش‌هایمان ناکام ماندیم.**

**«گردآوری ایران پرخته»**

## **دوازده سبد سپاس**

**با نام زیبای زیبایی آفرین! دوستان عزیز، همراهان همدل، یاران صمیمی و خوانندگان گرامی! در پایان دوازدهمین سال انتشار ماهنامه بشری و به میمنت آغاز سیزدهمین سال از عمر نشریه متعلق به خانواده بزرگ نابینایان و کم بینایان ایران، گرم‌ترین سلام‌ها و پر حرارت‌ترین درودهای خادمان خود را پذیرا باشید. بزرگی می‌گفت: «همیشه به دنبال یافتن بهانه‌ای برای داد و ستد انرژی مثبت باشید و از مناسبت‌های مختلف برای تفأل خیر زدن**

غافل نشوید.» اکنون همه همکاران بُشری با تفأل خیر به عدد زیبا و مقدس ۱۲ که یادآور ۱۲ گل باغ امامت و ولایت است، ۱۲ سبد درود، احترام و سپاس را پیشکش شما همراهان عزیز می‌کنند. بُشری در حالی دوازدهمین سال زندگی خود را به پایان می‌رساند و دوران شیرین نوجوانی را سپری می‌کند که مخاطبان مهربانش همچنان دستان پر محبت‌شان را به سویش دراز کرده و در کمال صبوری، نقاط ضعف و کاستی‌هایش را با دیده اغماض می‌نگرند. گرچه مشکلات و موانع پیش روی بُشری طی سال‌های اخیر، بارها نفس او را به شماره انداخته و هر از چندگاه گلایش را فشرده اما دریای بیکران محبت و همدلی خوانندگانش همچون شربتی گوارا در نیمروز داغ تابستان، به او جانی دوباره بخشیده و وی را برای ادامه راه دشوار خود مصمم‌تر کرده است.

امیدواریم باور کنید که همه همکاران بُشری مایلند ستون‌های جدیدی به این نشریه اضافه شود و پس از سال‌ها حجم آن هم افزایش یابد اما افسوس که تنگناهای مالی، گریبان بُشری را همانند بسیاری دیگر از مطبوعات گرفته است. چندین نشریه را سراغ داریم که طی سال‌های اخیر پس از یک دوره کوتاه فعالیت،

کارشان به تعطیلی رسید و این در حالی است که تقریباً همه مطبوعات منبع مالی به نام آگهی را در اختیار دارند اما نشریات بریل تنها با پشتوانه همکاری داوطلبانه و خدمت افتخاری همکاران خود سرپا هستند.

در حالی که هر سال قیمت کاغذ مانند همه کالاها افزایش می‌یابد، یارانه کاغذ اختصاص یافته به ماهنامه بشری طی چند سال گذشته نه تنها افزایش نیافته بلکه در مواردی حتی به نصف کاهش یافته است. در برابر شما عزیزان صادقانه اعتراف می‌کنیم که اگر لطف بیکران خداوند و همت والای همکاران ماهنامه نباشد، اداره طولانی مدت یک نشریه بریل با هزینه‌های سنگین و بدون دریافت هیچ کمک و حمایت مالی از هیچ نهاد دولتی یا غیر دولتی غیر ممکن است.

نکته آخر اینکه ارسال ماهنامه برای شما عزیزان با پست معمولی، خواست همکاران بشری نبوده و نیست. پست معمولی مرسوله‌های نابینایان رایگان اما تا حدی غیر مطمئن است زیرا در صورت نرسیدن نشریه به مقصد، هیچ راهی برای پیگیری آن در اداره پست وجود ندارد اما اگر قرار باشد نشریه‌ها با پست

سفارشی ارسال شود هر یک از شما مشتریان گرامی باید سالانه دست کم ۵۰ هزار تومان فقط برای ارسال سفارشی نشریه خود بپردازید که البته این مبلغ هر سال افزایش می‌یابد. با توجه به این مشکلات از شما می‌خواهیم با مأمور پست محل سکونت یا محل کار خود ارتباط داشته باشید تا بتوانید از دریافت نشریه خود به موقع و به صورت سالم اطمینان حاصل کنید.

آغاز سیزدهمین سال فعالیت بشری بر شما مبارک!

«اطیاجی»

## دیگر جست‌وجو مکن

علی‌حافظ، کشاورز آفریقایی از زندگی‌اش راضی و خشنود بود. روزی کشیشی نزد او آمد و در باره زیبایی خیره‌کننده الماس و قدرت خارق‌العاده حاصل از تملک آن برای علی تعریف کرد. کشیش گفت: «اگر الماسی به اندازه شست دست داشته باشی، می‌توانی شهرت را تصاحب کنی و اگر به اندازه یک مُشت الماس داشته باشی، می‌توانی مالک تمام کشور بشوی.»

بعد از رفتن کشیش، تمام شب خواب به چشم علی نیامد. دیگر از آنچه که داشت، راضی نبود و دائم فکر می‌کرد که اگر

می‌توانست مقداری الماس داشته باشد، چقدر ثروتمند و توانا می‌شد. روز بعد، مزرعه‌اش را فروخت، خانواده‌اش را به دست همسایگان سپرد و در جست‌وجوی الماس، راهی سفری دور و دراز شد. علی تمام آفریقا را گشت اما الماسی نیافت. به تمام کشورهای اروپایی سفر کرد که این سفر هم حاصلی جز شکست نداشت.

سرانجام در حالی که از لحاظ روحی، جسمی و مالی شدیداً صدمه خورده بود، تصمیم گرفت فکر الماس را از سرش بیرون کند و نزد خانواده‌اش برگردد. در مسیر بازگشت چشمش به مزرعه‌اش افتاد و دید مالک جدید در حال آب دادن به شترها است و نه‌ری نیز از وسط مزرعه می‌گذرد. ناگهان در میان ماسه‌های سفید نهر، یک شیء بسیار درخشان و نورانی دید. به طرف آن شیء رفت، سنگی بود با رنگ آمیزی بسیار زیبا همچون رنگین‌کمان. چون از آن سنگ خوشش آمده بود، آن را بیرون کشید و با خود به خانه برد و به عنوان یک شیء زینتی روی تاقچه اتاق نشیمن گذاشت.

یک روز که کشیش به دیدن خانواده علی آمده بود، آن سنگ درخشان را دید و با خوشحالی فریاد زد: «چه الماس قشنگی! اگر

اشتباه نکنم، علی برگشته؟» علی جواب داد: «درست است، برگشته‌ام ولی دست خالی! این که الماس نیست، فقط یک تکه سنگ است که از مزرعه پیدایش کرده‌ام.» کشیش گفت: «نه، من الماس را از یک کیلومتری تشخیص می‌دهم.» آن دو با عجله به طرف نهر وسط مزرعه رفتند و مشغول کندو کاو شدند. با کمال تعجب سنگ‌هایی بسیار زیباتر و گرانباتر از سنگ اولی درون نهر یافتند. بدین ترتیب، بزرگ‌ترین معدن الماس جهان کشف شد.

اصل موفقیت ما انسان‌ها بجای آنکه در جست‌وجوی فرصت‌هایی در درون خودمان باشیم، آنها را در جایی دیگر می‌جوئیم. داستان علی حافظ به ما می‌آموزد ثروت و فرصت‌هایی که در جست‌وجویشان هستیم، در وجودمان نهفته است. یک ضرب‌المثل معروف ایرانی می‌گوید: «مرغ همسایه غاز است.» الماس پرداخت شده اصلاً شبیه الماسی که از معدن استخراج می‌شود نیست. الماس استخراج شده از معدن باید با مهارت هرچه تمام پرداخت شود تا بهای واقعی آن مشخص شود. اکثر قریب به اتفاق ما انسان‌ها مثل الماس‌های پرداخت نشده هستیم و پیش از

آنکه به تمام استعدادها و توانایی‌هایمان پی ببریم، باید پرداخت بشویم.

«ترجمه مرجان توکلی»

## برای آرامش بکوش

آرام‌تر نفس بکشید هر فرد آرام در هر دقیقه پنج تا هشت بار نفس می‌کشد. با رساندن میزان تنفس خود به این حد، سرعت آرام خواهید شد.

کارهای عادی را تحسین کنید هر کاری که بتوانید انجام دهید و روی آن کنترل داشته باشید، احساس خوبی به شما منتقل می‌کند. چنین کارهایی را انجام دهید و هنگام انجام آنها تمرکز داشته باشید، حتماً احساس رضایت می‌کنید.

وانمود کنید تا باور کنید بدون در نظر گرفتن مشکلات و شرایط دشوار، وانمود کنید که کاملاً آرام و راحت هستید. بدین ترتیب ضمیر ناخودآگاهتان به این باور می‌رسد که آرامش برقرار است، سپس شما احساس راحتی می‌کنید.

کار خود را مهم بدانید این خود شما هستید که کاری را پر

زحمت اما کم اهمیت و کار دیگری را مهم و راحت می‌بینید. کار خود را مهم بدانید و از رضایتی که با انجام آن در خود ایجاد می‌کنید، به آرامش برسید.

درگیر نشوید پرهیز از همه درگیری‌ها و دعاها غیر ممکن است ولی می‌توان هنگام درگیری، از ناراحتی زیاد جلوگیری کرد. بحث و جدل را به زمان دیگری موکول کنید. بعد از برقراری آرامش، وقتی در باره جزئیات مشکل گفت‌وگو می‌کنید، از اینکه در صلح و صفا صحبت می‌کنید، متعجب می‌شوید.

شیر بنوشید مادرها درست می‌گویند که نوشیدن شیر کمک می‌کند آرام و راحت باشید. شیر حاوی کلسیم و ماده‌ای است که به عنوان آرامبخش عضلات شناخته شده است. همچنین در شیر اسید آمینه‌ای به نام «تریپتوفان» وجود دارد که مسکنی قوی و طبیعی است.

کمی اسطوخودوس میل کنید خوردن مقدار کمی گیاه اسطوخودوس نه تنها اضطراب را از بین می‌برد، بلکه در ایجاد حس آرامش معجزه می‌کند.

«سپیده خلیلی»



## طنازی چهره‌ها

نامه‌ای که ولتر نوشت پیشخدمت ولتر، نویسنده مشهور فرانسوی که سواد نداشت، روزی از ولتر خواست که برایش نامه‌ای بنویسد. ولتر با توجه به گفته‌های پیشخدمت، نامه را نوشت و به او داد. پیشخدمت گفت: «اگر ممکن است یک بار آن را برای من بخوانید.» ولتر نامه را خواند و بعد گفت: «آیا آنچه می‌خواستی بگویی، در نامه نوشته شده است؟» پیشخدمت گفت: «لطف فرموده در آخر آن اضافه کنید که از سبک انشای نامأنوس آن پوزش می‌خواهم. فرد دیگری آن را برای من نوشته است.»

آنا تول فرانس و شاعر جوان شاعر جوانی کتاب شعرش را برای اظهار نظر به آنا تول فرانس، نویسنده معروف فرانسوی داده بود. شاعر جوان روزی به خانه آنا تول فرانس رفت تا نظر او را راجع به شعرهایش بپرسد. فرانس گفت: «باید بگویم شعری که در صفحه ۸۴ کتاب‌تان چاپ شده، زیباترین شعر کتاب است.» شاعر جوان با خوشحالی به شخصی که در آنجا بود گفت: «واقعاً ذوق استاد قابل تحسین است چون به نظر خود من هم شعر صفحه ۸۴

**شعر بسیار زیبایی است.»**

**پس از رفتن شاعر جوان، آن شخص از آناتول فرانس پرسید:  
«شما با این همه مشغله‌ای که دارید، کتاب این جوان را خوانده‌اید  
که صفحه بهترین شعر را با دقت مشخص کردید؟» فرانس جواب  
داد: «من کی گفتم خوانده‌ام؟ در نظر هر شاعری هر یک از  
شعرهایش زیباترین آنها است. من هر صفحه دیگری از کتاب را هم  
می‌گفتم، او همین سخن را می‌گفت.»**

**«محمود بر آبادی»**

## **حکیمانه**

- ✽ فقط یک رنگ را دوست دارم، یکرنگی.**
- ✽ کله‌ای که کار می‌کند، سر است.**
- ✽ اگر استعداد در خود داری، خودداری نکن.**
- ✽ تقدیر یعنی فرار از تقصیر.**
- ✽ با دریافت پاداش برای ادامه قدرتمندانه، پا داشت.**
- ✽ اگر تصور کنی رسیده‌ای، پلاسیده‌ای.**
- ✽ آدم نقدپذیری هستم ولی فعلاً نسیه نمی‌پذیرم.**

- ✿ زندگی، غالباً یا بدو بدو بود یا یکی به دو.
- ✿ وقتی خوشی غروب می‌کند، همه جا تیره و تار می‌شود.
- ✿ مرتب نامرتب هستم.
- ✿ شاید بازنده‌ای ولی باز زنده‌ای.
- ✿ شکست خوردم، شکست که مرا نخورده!
- ✿ شاید نبردی ولی هنوز که نمردی.

«علی درویش»

## قضاوت عجولانه

پزشک پس از تماسی تلفنی برای عمل جراحی اورژانسی، با عجله راهی بیمارستان شد. در حین ورود به بیمارستان، مرد میانسالی را دید که با حالتی نگران در راهرو راه می‌رود و منتظر دکتر است. به محض دیدن دکتر فریاد زد: «چرا این قدر طول کشید تا بیایی؟ مگر نمی‌دانی زندگی پسر من در خطر است؟ مگر تو احساس مسئولیت نداری؟» پزشک با صدایی آرام گفت: «متأسفم، من در بیمارستان نبودم. پس از دریافت تماس تلفنی، سریعاً خودم را رساندم و اکنون امیدوارم شما آرام باشید تا بتوانم کارم را انجام دهم.»

پدر با عصبانیت گفت: «آرام باشم! اگر بچه خودت در چنین شرایطی بود، می‌توانستی آرام بگیری؟ اگر پسر خودت همین حالا می‌مرد، چه کار می‌کردی؟» پزشک لبخند تلخی زد و پاسخ داد: «من سخنی را که در کتاب مقدس گفته شده می‌گویم (از خاک بر آمده‌ایم و به خاک باز می‌گردیم) هیچ دکتری نمی‌تواند عمر را افزایش دهد، شفا دست خود خداست. برو و برای پسر ت از خدا شفا بخواه و برایش دعا کن.» پدر زیر لب غر غر کرد: «نصیحت کردن دیگران وقتی خودمان در شرایط آنان نیستیم، آسان است.»

عمل جراحی چند ساعتی طول کشید و پزشک با خوشحالی از اتاق عمل بیرون آمد و به پدر کودک گفت: «خدا را شکر، پسر شما نجات پیدا کرد.» سپس بدون اینکه منتظر جواب و عکس‌العمل پدر بماند، با عجله در حالی که بیمارستان را ترک می‌کرد گفت: «اگر سؤالی دارید، از پرستار بپرسید.»

پدر با دیدن پرستار گفت: «چرا پزشک شما این قدر مغرور است؟ نمی‌توانست چند دقیقه صبر کند تا من در مورد وضعیت پسر من از او سؤال کنم؟» پرستار در حالی که اشک از چشمانش

جاری بود، گفت: «پسرش دیروز در یک حادثه رانندگی فوت کرد. وقتی برای عمل جراحی پسر شما با او تماس گرفتیم، در حال تدارک مراسم تدفین بود و اکنون با عجله رفت تا به مراسم خاکسپاری پسرش برسد.»

هرگز کسی را قضاوت نکنید چون شما نمی‌دانید زندگی او چگونه و در چه شرایطی است؟ و چه بر او می‌گذرد. عجله در هر کاری ناپسند است و در قضاوت ناپسندتر.

«امیررضا آرمیون»

## رسیدگی به خویشان

لزوم ارتباط دائمی با خویشاوندان و احوالپرسی از آنان و در صورت نیاز، رسیدگی به حال ایشان و کمک به حل مشکلاتشان توصیه اکید قرآن کریم و معصومین (:) است. برای انجام صله رحم، بهتر است به این نکات توجه شود.

**ترک آزار** یکی از راه‌های صله رحم با خویشاوندان، ترک اذیت و آزار آنان از طریق پرهیز از غیبت، تهمت، زخم زبان و شماتت است. اگر کسی نمی‌تواند به بستگان خود کمک کند، حداقل باید زمینه اذیت و آزار آنان را فراهم نکند.

**کمک جانی** بالاترین مرتبه صله رحم، رسیدگی جانی به خویشان است و آن در جایی است که جان یکی از بستگان در خطر باشد. در این صورت هر یک از خویشان باید تا پای جان برای دفاع از فرد مذکور تلاش کند.

**کمک عاطفی** بعضی تصور می کنند اصرار و تأکید اسلام در باره صله رحم فقط خطاب به افرادی است که تمکن مالی دارند و اشخاصی که از نظر مالی در تنگنا هستند و توان رسیدگی به خویشاوندان را ندارند، از این امر مستثنی هستند در حالی که این تصور نادرست است زیرا هدف از صله رحم، برقراری پیوند عاطفی با خویشاوندان است و این ارتباط از راه های گوناگون امکان پذیر است. رفتن به منزل خویشان، احوالپرسی، تلفن زدن و نامه نوشتن برای آنها، محبت ایجاد می کند و سبب دلجوئی از آنان می شود.

**کمک فکری** رسیدگی فکری در جایی است که یکی از بستگان برای یافتن راه حل مشکلی نیاز به راهنمایی دارد. برای نمونه، اگر یکی از بستگان در یکی از امور اجتماعی یا خانوادگی دچار مشکل شده و نیاز به مشاوره دارد، در صورت داشتن راهکار برای

راهنمایی و حل مشکل وی نباید دریغ کرد. نمونه دیگر اینکه یکی از اقوام اهل انجام فرایض دینی نیست. بزرگ‌ترها و معتمدان خانواده بهتر است نزد او بروند و با زبانی شیرین و نرم به او کمک فکری کنند که این اقدام شایسته، از مصادیق امر به معروف و نهی از منکر است.

**کمک مالی** اگر فرد نیازمندی در بین اقوام می‌شناسید، رسیدگی مالی به او لازم و مهم است. این شکل از کمک در فطرت انسان ریشه دارد و اسلام نسبت به آن تأکید فراوانی می‌کند تا آنجا که قرآن کمک به اقوام را از حقوق مالی واجب محسوب و بر لزوم انجام دقیق آن تأکید می‌کند.

«لایلاپور نعمتی و حمیدرضا غیوری»

## خرم و آباد

**قلعه فلک‌الافلاک** قلعه تاریخی فلک‌الافلاک یا «دژ شاپورخواست» در مرکز شهر خرم‌آباد لرستان و بر بالای یک تپه واقع شده است. بنای اولیه آن را مربوط به دوره ساسانی می‌دانند. به تدریج بخش‌هایی به این بنا اضافه شده که به

دوره‌های مختلف تاریخی بخصوص صفویه تا قاجار مربوط است. این بنا در گذشته، دارای یک حصار و ۱۲ برج بوده است.

ورودی قلعه در برج جنوب‌غربی است که به وسیله یک راهروی ورودی به حیاط اول متصل شده است. حیاط اول جهت شمالی-جنوبی دارد و چهار برج در چهار طرف آن قرار گرفته‌اند. در این حیاط، حمام قدیمی و چاه قلعه وجود دارد. حیاط دوم در جهت شرقی-غربی طراحی شده و در چهار جهت آن تالارهای بزرگی قرار دارد که به یکدیگر راه دارند. یک گریزگاه مخفی در این حیاط وجود داشته است. نام قلعه فلک‌الافلاک در دوره قاجاریه به این بنا اطلاق شد. این قلعه ابتدا خزانه حکومتی بوده و بعد مقر حکومتی صفویه و قاجار شده است. در دوران پهلوی از آن به‌عنوان پادگان نظامی و زندان سیاسی استفاده می‌شد. این مجموعه تاریخی مرمت شده و شامل موزه مردم‌شناسی بسیار زیبا و یک چایخانه سنتی برای پذیرایی از گردشگران است.

غار دوشه غار دوشه بالای کوهی به همین نام در بخش چگینی واقع شده و نقاشی‌های معروفی در داخل آن وجود دارد. که در



آن مبارزه انسان‌های اولیه به صورت گروهی و تن به تن ترسیم شده است.

گرداب سنگی این گرداب که در زبان محلی به آن «گردو بردینه» می‌گویند، در میدان تختی خرم‌آباد قرار دارد. این بنا متشکل از یک دیواره بزرگ سنگی است که به صورت مدور اطراف چشمه‌ای فصلی ساخته شده است. بلندی دیواره از کف چشمه حدود ۱۰ متر است. این بنا دارای روزنه‌ای برای هدایت آب آشامیدنی و توزیع آن در شهر بوده و برای آبیاری زمین و آسیاب‌های آبی نیز مورد استفاده بوده است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

## در کوچه‌های دانش

قوی‌ترین ماده چیست؟ قدرت هر ماده یعنی قابلیت و مقاومت آن در برابر کشیده شدن و تحت فشار قرار گرفتن بطور همزمان و سخت بودن آن که دانشمندان به آن «انبساط و انقباض» می‌گویند. هیچ‌یک از مواد را نمی‌توان قوی‌ترین ماده برای تمام کارهای انسان دانست. به عنوان مثال، یک تکه آهن که قالب خورده باشد، بسیار محکم و مقاوم است ولی با ضربه یک چکش

بُرنده مخصوص، شکسته می‌شود. بعضی از فلزات از طریق افزودن مواد دیگر، محکم‌تر و سخت‌تر می‌شوند. اضافه کردن کمی کربن باعث محکم‌تر شدن آهن و به دست آمدن فولاد می‌شود. افزودن سیلیکون یا منیزیم به آلومینیوم، ترکیبی سبک با استحکام زیاد را می‌سازد که در ساخت هواپیما و وسایل مشابه بکار می‌رود. نایلون و پلاستیک‌های مقاوم، استاندارد جدیدی در میان مواد غیر فلزی به وجود آورده‌اند. آنها از موادی مثل زغال‌سنگ، نمک، نفت، آب و هوا تشکیل شده‌اند و برای پوشش وسایل دیگر بسیار سخت و مقاومند.

ساخت اولین بتون اگر بتون را ترکیبی سخت و محکم از سمنت، ماسه، شن و سنگ معنی کنیم، می‌توان گفت بتون از هزاران سال پیش کاربرد داشته است. آشوری‌ها و بابلی‌ها با قرار دادن سنگ‌ها روی هم و با استفاده از خاک رُس در بین سنگ‌ها، دیوارهای محکمی بنا می‌کردند مصری‌ها نیز آهک و سنگ گچ را کشف کردند و رومی‌ها با مخلوطی از آهک شسته شده و خاکستر آتشفشان، توانستند قنات‌ها، پل‌ها و بناهایی بسازند که هنوز هم آثار آنها باقی مانده است.

البته تا قبل از کشف سیمان که کمی بعد از سال ۱۸۰۰ میلادی بود، آهک به عنوان ماده‌ای سمّتی نزد عموم مردم شناخته می‌شد. نام بتون را یک انگلیسی به نام «جوزف آسپدن» برای این ترکیب برگزید چون فکر می‌کرد که نتیجه تأثیر این ترکیب چیزی شبیه سنگ آهک بناهای سنگی در پورتلند دورتر از انگلستان است. این ترکیب سخت که ساخته دست انسان بود، تا سال ۱۹۰۰ تقریباً تنها ماده‌ای بود که در ساخت بناها از آن استفاده می‌شد. ترکیبات بتونی برای تعمیرهای جزئی و خانگی به آسانی قابل تهیه است اما طراحی و احداث بناهای بتونی عظیم، نیازمند ترکیبی ماهرانه از هنر و علم است. دانشمندان مقاومت بتون را به وسیله فولاد تقویت کرده‌اند. بتون فشرده و ورقه‌های بتونی به بناها استحکام و زیبایی می‌بخشند.

«ترجمه محمد و محمدرضا شمس»

## رفع مشکلات تابستانی

هر کدام از ما یکی از فصل‌های سال را دوست داریم و در آن فصل، احساس نشاط و شادابی بیشتری می‌کنیم. افرادی که علاقه چندانی به تابستان ندارند، معمولاً در این فصل با مشکلات

مختلفی مواجه می‌شوند. راهکارهایی برای رفع مشکلات تابستانی در ذیل آمده است:

◀ با گرم شدن هوا سردرد شایع می‌شود. برای رهایی از سردردهای تابستانی که ناشی از گرمای هوا است، باید مایعات مورد نیاز بدن را تأمین کنید تا کمتر دچار گرمازدگی و عوارض ناخوشایند آن از جمله سردرد شوید. سردردهای تابستانی معمولاً با تشنگی زیاد، احساس خستگی و کوفتگی بدن، اختلال در خواب و خشکی دهان و حتی خشکی چشم همراه است.

◀ در فصل تابستان بیش از دیگر فصول به تغذیه خود توجه کنید. پرخوری از جمله عواملی است که موجب افزایش تعرق و در نتیجه، از دست رفتن مایعات بدن می‌شود.

◀ در فصول گرم سال بیش از دیگر مواقع، میوه و سبزیجات مصرف کنید و تا حد ممکن از مصرف غذاهای تند و پرادویه و چرب اجتناب کنید.

◀ میوه‌هایی مانند آلبالو، گیلان و آلو را روزانه مصرف کنید چراکه این میوه‌ها در کنترل صفرا بسیار مؤثر هستند. بالا رفتن میزان صفرا در بدن، احتمال بروز گرمازدگی را بیشتر می‌کند. پس

در این فصل سعی کنید میزان صفرا در بدن تان را کنترل کنید.

◀ بجای چای، نوشیدنی‌هایی مانند شربت سکنجبین و شربت گلاب و لیمو بنوشید.

◀ مصرف غذاهای حاوی عدس، برنج، عناب و سماق، می‌تواند بی‌حالی، ضعف و خستگی عمومی و بی‌اشتهایی را کمتر کند.

◀ پس از بازگشت به منزل، با آب نه چندان گرم حمام کنید و یا حداقل دست و صورت خود را با آب خنک بشوید و پاهایتان را مدتی در آب ولرم قرار دهید.

◀ برای اینکه در طول روزهای بلند تابستان سر حال باشید، کمی میزان خواب‌تان را افزایش دهید. اگر بتوانید یک ساعت به مجموع خواب شبانه‌روزی‌تان اضافه کنید، در طول روز سر حال و پر انرژی خواهید بود.

«زهرا خراسانی. موفقیت»

## میوه سوگند خورده

انجیر یکی از میوه‌هایی است که نه تنها در قرآن کریم به آن سوگند یاد شده بلکه یک سوره از کتاب آسمانی ما هم به نام آن «تین» نامیده شده است. این میوه لذیذ به علت داشتن گوگرد

موجب افزایش تارهای مو می‌شود و از ریزش آنها جلوگیری می‌کند. انجیر تازه دارای ویتامین‌های آ، ب، ث و عناصر معدنی مانند آهن، فسفر، پتاسیم، منگنز، بروم، گوگرد، آهک و مقدار کمی ارسنیک است و جزو خوراکی‌های بسیار مفید محسوب می‌شود. انجیر خشک دارای ۵۰ درصد شکر، ۳ درصد پروتئین و درصدهای متفاوتی از مواد مفید دیگر است.

طبق تحقیقات به عمل آمده، انجیر دارای ارزش غذایی بیشتری نسبت به نان است زیرا در هر ۲۵۰ گرم انجیر خشک، حدود ۱۴۷۵ کالری انرژی وجود دارد. همچنین مقدار آهن، سدیم و سولفور آن بیشتر از آهن و سولفور و سدیم موجود در گندم و حتی شیر است. به همین دلیل مصرف انجیر هم برای افرادی که کارهای فکری دارند و هم اشخاصی که فعالیت‌های بدنی دارند مفید است زیرا این میوه هم مقوی است هم مغذی و هم به آسانی هضم می‌شود.

اگر انجیر را قبل از غذا میل کنید، مجاری دستگاه گوارش را باز، اشتها را تحریک و هضم غذا و دفع کامل از روده‌ها را تسهیل می‌کند. در زمستان برای گرم شدن و جلوگیری از سرماخوردگی،

می‌توانید از شربت انجیر یا دم‌کرده آن با گل نسترن استفاده کنید. مربا و کمپوت انجیر، بهترین غذا برای مبتلایان به یبوست است و از میوه انجیر شیرهای به دست می‌آید که سینه و معده را نرم کرده و مزه مزه آن، لثه‌ها را محکم و قرقره آن سینه و گلو را نرم و دردهای کهنه را درمان می‌کند.

انجیر بهترین خوراکی برای افرادی است که می‌خواهند چاق شوند بخصوص اگر ۴۰ روز ناشتا آن را میل کنند. انجیر تازه کبد را تقویت و ورم طحال را کمتر می‌کند و موجب افزایش تعریق و در نتیجه، دفع سموم و چربی اضافی بدن از راه عرق می‌شود. انجیر به دلیل داشتن کلسیم و فسفر، قدرت تفکر را تقویت می‌کند و در رشد و نمو کودکان مؤثر است. انجیر همچنین به دلیل داشتن پتاسیم زیاد موجب تندرستی کودکان ضعیف، کم خون و بی‌اشتها می‌شود و خون افراد بالغ را قلیایی می‌کند که این امر موجب افزایش فعالیت کلیه‌ها و پالایش خون از مواد مضر همچون کلسترول، اوره و اسید اوریک می‌شود.

مضرات خوردن انجیر کال به علت داشتن شیرابه فراوان،

خطرناک است. در تمام قسمت‌های درخت انجیر، شیرابه‌ای وجود دارد که مسهل بسیار قوی و در عین حال خطرناک محسوب می‌شود. زیاده‌روی در خوردن انجیر خشک موجب تولید سنگ اگزالیک و ناراحتی طحال می‌شود و برای افراد چاق و مبتلا به قند خون مضر است. مصرف انجیر همراه گوجه‌فرنگی موجب سوءهاضمه می‌شود. افراد دارای کبد ضعیف، ضعف چشم، حصبه و معده ضعیف نباید در خوردن انجیر زیاده‌روی کنند.

«کاظم کیانی»

## بانوان بخوانند!

**تمیز کردن سینک استیل** اگر سینک ظرفشویی از جنس استیل است، بهتر است از مواد سفیدکننده قوی برای تمیز کردن آن استفاده نکنید زیرا رنگ استیل کدر می‌شود. جوش شیرین برای تمیز کردن سینک‌های استیل عالی عمل می‌کند. این ماده را به عنوان پودر تمیز کننده به کار بگیرید. ترکیب پودر ماشین ظرفشویی و مایع ظرفشویی هم سینک استیل را براق و تمیز می‌کند.

**تمیز کردن سینک آلومینیومی و چینی:** برای از بین بردن



لکه‌ها و رسوب‌های آب روی سینک، پارچه‌ای را به سرکه سفید آغشته کنید و روی سطح سینک را چند بار با آن پاک کنید.

**ضد عفونی کردن سینک** نمک، مناسب‌ترین ماده طبیعی برای ضد عفونی کردن سینک است. برای این منظور، نمک خشک را روی سینک بپاشید و پس از نیم ساعت سینک را بشوید.

**براق کردن ظروف برنجی** اگر می‌خواهید ظروف برنجی کدر را براق کنید، از مخلوط نمک و سرکه استفاده کنید.

**براق کردن ظروف مسی** ظروف مسی را با مالیدن لیموترش براق کنید. برای پاک کردن قسمت‌های بسیار کثیف، نصف یک لیموترش را در نمک فرو ببرید و روی قسمت مورد نظر بمالید.

**پاک کردن جرم و گچ کتری** یک فنجان سرکه را در کتری بریزید و بجوشانید. سپس با آب سرد به آن شوک وارد کنید تا گچ‌هایی که ضخیم شده‌اند، تکه‌تکه شوند. اگر ضخامت گچ زیاد نباشد، گچ در اثر جوشاندن در سرکه حل خواهد شد. اگر از سرکه استفاده می‌کنید، کتری را بشوید و برای اینکه بوی سرکه از بین برود، چند بار در آن آب بریزید و بجوشانید و دوباره آب کتری را عوض کنید.

«سین هشتم. سعیده یراقی»

## گفت و گوهای شیرین

☹ تو تا کسی تنها نشسته بودم، می خواستم کرایه حساب کنم.  
راننده گفت: «یک نفر؟» گفتم: «پس نه، دو نفر حساب کن،  
خورزوخان هم هست.»

☹ تو جاده پلیس دیدم، دستم را کردم بیرون، انگشتم را  
چرخاندم. دوستم گفت: «داری به ماشین های روبه رویی علامت  
می دی که پلیس هست؟» گفتم: «پس نه، دارم هوا را با انگشتم هم  
می زنم، خنک بشه.»

☹ مادر دانش آموز اومده بود مدرسه، معلم گفت: «با بچه تون  
ریاضی تمرین کنید.» گفت: «تو خونه؟» گفت: «پس نه، تو  
زمین های خاکی.»

☹ در پارکینگ را باز کردم، برم تو. راننده ای که جلوی در پارک  
کرده بود گفت: «می خوای بری تو؟» گفتم: «پس نه، در را باز  
کردم تا هوای کوچه عوض بشه.»

☹ جلوی میوه فروشی داشتم گلابی ها را زیر و رو می کردم،  
میوه فروش گفت: «گلابی می خوای؟» گفتم: «پس نه، اومدم

حالشون را پیرسم، بینم کم و کسری ندارند، اگر نون می‌خوان برم  
براشون بگیرم.»

☹️ دستمال کاغذی گذاشتم توی بینم. گفت: «بینیت خون اومده؟»  
گفتم: «پس نه، دیدم از دماغم داره هوا میاد، گفتم حتماً پنجر  
شدم، فعلاً این را بذارم تا باد دماغم خالی نشه.»

☹️ دکتر از اتاق عمل اومد بیرون، به طرف گفت: «مبارک باشه.»  
گفت: «یعنی پدر شدم؟» دکتر گفت: «پس نه، شما شدی سایر  
بستگان.»

☹️ دوازده شب رسیدم در خونه، کلید نداشتم. به داداشم زنگ  
زدم گفتم: «یواش در را باز کن، بقیه بیدار نشن.» گفت: «در خونه  
رو؟» گفتم: «پس نه، در یخچالو! سر شب گرم شده بود، رفتم  
پشت تخم مرغ خوابیدم.»





# BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658

استان لرستان، شهر خرم آباد، فلک الافلاک (دژ شاپورخواست)

Managing Director: Naeim Atyabi  
Address: P.O. BOX 17775/365 Teh. Iran  
Fax: +9821 33503466  
Cell Phone: +98 912 307 0328  
Website: www.boshra.ir

ایجادگر علمی: نوباد  
آپاد: نوباد، تهران، ایران، آیدان: نوباد، تهران، ایران  
تلفن: +9821 33503466 / 33503466  
تلفن: +9821 33503466 / 33503466  
ایران: نوباد، تهران، ایران

مهاجرات و پژوهش‌های علمی و فرهنگی  
مهاجرات و پژوهش‌های علمی و فرهنگی  
مهاجرات و پژوهش‌های علمی و فرهنگی  
مهاجرات و پژوهش‌های علمی و فرهنگی  
مهاجرات و پژوهش‌های علمی و فرهنگی