

بشری

علمی، فزنیکی، اجتماعی، ورزشی



شماره ۱۵۰

آردیجهشت ۹۶

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3655

اولین نشریه دوگانه ویژه نمایندگان و کم بینایان در خاورمیانه



یا محمد رسول الله

هدیه‌های اردیبهشت

۲	مشق تلاش و مهربانی
۴	فضیلت سوره شمس
۵	درس انسانی
۶	تاجدار هل اتی
۸	فیزیکدان انسان دوست
۱۰	کلیدهای طلایی
۱۱	آذین سخن
۱۲	رفتار سرنوشت ساز
۱۷	میزبان و میهمان
۱۸	موسی و لیک پروردگار
۲۰	این هم می گذرد!
۲۰	رنوار و عطر ساز
۲۱	به راحتی، به سختی
۲۲	زندگی روان
۲۴	غده هیپوفیز چیست؟
۲۶	ایستگاه سوادکوه
۲۸	ورزش همراه با کسب دانش
۳۰	والک
۳۱	تصفیه آب در سفر
۳۳	در احوالات بهلول

مشق تلاش و مهربانی

همزمان شدن دومین ماه از سال که بهشت طبیعت نام دارد، با ماه شعبان که تنها ماه بدون عزا و سراسر جشن و سرور است، درس‌های فراوانی برای ما به همراه دارد. ماه شعبان که به ماه پیامبر اکرم (ص) معروف است، جشنواره‌ای از میلادهای پر برکت در خاندان آخرین فرستاده الهی است. زندگی هر یک از گل‌های خوشبویی که در این ماه نورانی در باغ امامت رویدند، مجموعه‌ای از آموزش‌های عملی برای انسانها در باره چگونه زیستن و چگونه بودن است.

کشتی نجات بشریت و یکی از دو سرور جوانان اهل بهشت، در دوران زندگی خویش و مخصوصاً در آخرین پرده از ابراز بندگی در سرزمین کربوبلا یک مثنوی بلند از فداکاری، جوانمردی و شجاعت را سرود. ماه تابان بنی‌هاشم، پدر همه فضایل و پهلوان‌ام‌البنین واژه‌هایی همچون مهربانی، مردانگی، حق‌طلبی و ولایتمداری را برای بشریت معنا کرد.

نور دیده عابدان و سید و مولای ساجدان، پلکان بندگی را تا

قله طی کرد و پرچم رضایت به قضای الهی را بر فراز تاریخ برافراشت. شبیه‌ترین انسان به پیام‌آور مهربانی و برجسته‌ترین همنام مولا علی (ع)، جوان برومند بنی‌هاشم و بزرگ‌ترین علی در خانواده سیدالشهدا (ع)، در رزمگاه نینوا حق فرزندی در مقابل پدر را به تمام و کمال ادا کرد تا از آن پس فرزندان آدم الگویی منحصر به فرد برای فرزندی کردن در برابر پدران‌شان داشته باشند.

گوهر یکدانه‌ای که ماه شعبان را با قدوم خود به دو نیم کرد، قرن‌هاست که هر روز بیش از گذشته در صحنه هدایتگری و مهرورزی به بشریت جلوه‌گری می‌کند. اگر بگوییم ترجیع‌بند تعالیم همه گوهرهای صدف امامت و ولایت، هدیه کردن شاخه‌های مهربانی و محبت به هموعان و تلاش در جهت تعالی و تکامل بشر و نیل به قرب الهی است، بیراه نرفته و بیهوده نگفته‌ایم.

در این میان، ماه اردیبهشت ماه بوسه زدن بر دستان پینه بسته کارگران شریف و زحمتکش و معلمان مهربان است. کارگران

سختکوش با دل‌های پاک و بی آلایش خود، هر روز فانوس امید به لطف الهی را در دست می‌گیرند و در راه فراهم کردن زندگی آسوده برای مردم خود قدم برمی‌دارند. معلمان گرامی نیز با هدیه کردن دانش خود به آینده‌سازان کشور، ترقی معنوی جامعه را تضمین می‌کنند.

کارگران و معلمان، بحق پیروان امین گل‌های ضیافت شعبان هستند که کوشش خستگی ناپذیر و بی توقع را با مهرورزی بی غل‌وغش در آمیخته و معجونی به نام انسانیت را به هموطنان خود تقدیم می‌کنند، به این امید که حاصل تلاش آنان در جامعه ما یکدلی، یکرنگی و نیک اندیشی همگان نسبت به یکدیگر باشد. تنها در این صورت است که می‌توان با دلی پاک و آماده، قدم در میهمانی رمضان گذاشت و از خوان نعمت‌های بیکران الهی در این ماه بهره برد.

«سپیدار»

فضیلت سوره شمس

سوره شمس نودویکمین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۱۵ آیه است.

رسول خدا (ص) در فضیلت این سوره فرمودند: «هر کس سوره شمس را قرائت نماید، مانند آن است که به اندازه آنچه خورشید و ماه بر آن تابیده، صدقه داده است.»

ایشان به اصحاب و یاران شان سفارش می کردند در نمازهای مختلف، سوره شمس را قرائت نمایند.

امام جعفر صادق (ع) فرمودند: «هر کس سوره شمس را قرائت کند، در روز قیامت تمام اعضای بدن او و اشیای کنار او به سودش گواهی می دهند و خداوند می فرماید: شهادت شما را در مورد بنده ام می پذیرم و به او پاداش می دهم. او را تا بهشت همراهی کنید تا هر آنچه دوست دارد برگزیند و نعمت های بهشتی بر او گوارا باشد.»

درس انسانی

👉 مثل گندم باش! با آنکه زیر خاک می گذارندش، باز پرتو می روید! آن را زیر سنگ می برند، آردی پربهتر می شود! آن را آتش می زنند، نانی مطلوب تر می شود! آن را به دندان می جویند، جانی نیروبخش تر می شود! ذات باید ارزشمند باشد.

👉 درخت سایه‌اش را بی‌دریغ به تو می‌بخشد! خورشید گرمایش را! گل شمیم خوشش را! باران طراوتش را! آسمان برکتش را! رود قطره قطره آبش را! پرنده نوای دل‌انگیزش را! همه آنها بخشیدن را از خداوند آموخته‌اند که آنها را زیبا آفریده است. زیباترین آفریده خدا انسان است! تو برای بخشیدن، چه داری؟ ثروت، دانش، جانت؟ همه اینها خوب است اما چرا از گنج بی‌پایانی که در وجودت داری و نامش محبت است، خرج نکنی؟

👉 از ابوذر پرسیدند: «چرا ما از مرگ می‌ترسیم؟» ابوذر پاسخ داد: «چون شما دنیا را آباد کرده‌اید و آخرت را خراب! پس ترس دارید که از مکان آباد به‌سوی خرابی بروید.»

تاجدار هلاتی

جشن میلاد امام چارمین آمد پدید
روز وجد مؤمنات و مؤمنین آمد پدید
دُرّ التاج فضیلت، جوهر علم لدُن
حضرت سجاد، زین العابدین آمد پدید

یک فلک مجد و کرامت، یک جهان اجلال و فر
در رخ انسان به چهری دلنشین آمد پدید
یک جهان تسلیم، یک عالم رضا یک دهر فضل
آسمانی آفتابی بر زمین آمد پدید
فُلك دریای ولایت، موج اقیانوس فضل
خازن علم الهی، قطب دین آمد پدید
نور چشم خامس آل عبا زین العباد
شافع عصیان به روز واپسین آمد پدید
عرشیان انگشت عبرت بر دهان دارند از آن
کاین چنین گوهر چه سان از ماءوتین آمد پدید
آنچه را می جست دل در آسمان ها قرن ها
در زمین آن مقتدای آن و این آمد پدید
چرخ هستی را چنان شمس الضحی آمد عیان
بحر ایمان را چنین دُرّ ثمین آمد پدید
مجمع البحرین دانش، مخزن الاسرار حق
فیض سرمد، متن قرآن مبین آمد پدید

رکن کعبه، بانی سعی و صفا آمد ز ره
روح قرآن، معنی حبل المتین آمد پدید
کاخ ایمان را از او رکنی رکن شد آشکار
ملک هستی را از او حصنی حصین آمد پدید
وارث تخت «سکونی»، تاجدار «هل اتی»
حضرت طاها جناب یا و سین آمد پدید
از پی آوردن تبریک میلادش ز عرش
باز گویا در زمین روح الامین آمد پدید
باز گو «طایی» برای میمنت بر شیعیان
روز میلاد امام چارمین آمد پدید

[[طایی شمیرانی]]

فیزیکدان انسان دوست

لیز مینتر، دختر خانواده‌ای یهودی از اهالی وین (پایتخت
کنونی کشور اتریش) بود که مثل همه دخترها تا ۱۴ سالگی
تحصیل کرد. هرچند علاقه وی به مطالعه، تمام نشدنی بود ولی
دو مانع مهم برای ورود وی به دانشگاه وجود داشت؛ جنسیت و
یهودی بودنش. لیز به پیشنهاد خانواده‌اش ابتدا به فراگیری

فنون معلمی پرداخت تا راهی برای تأمین زندگی خود داشته باشد. سپس همراه تعدادی از اقوامش به مسیحیت گروید.

هنگامی که لیز ۲۱ ساله بود، پذیرش دانشجوی دختر در دانشگاه آغاز شد ولی برای ثبت نام، داشتن دیپلم دبیرستان الزامی بود. لیز ظرف دو سال دروس دبیرستان را مطالعه کرد و توانست در فهرست ۱۴ دختر پذیرفته شده دانشگاه قرار گیرد. او پنج سال بعد مدرک دکترایش را دریافت کرد، آن هم در شرایطی که حتی اجازه استفاده از آزمایشگاهی را که دانشجویان مرد در آن کار می‌کردند نداشت.

لیز با موانع زیادی روبه‌رو بود. ناشر آثارش که همیشه مطالب او را با نام اختصاری چاپ می‌کرد، پس از اطلاع از هویت واقعی او از پذیرش مقالاتش سر باز زد. او با آغاز حکومت هیتلر مجبور شد به سوئد مهاجرت کند و در زمانی که بیشتر فیزیکدان‌ها روی پروژه بمب هسته‌ای کار می‌کردند، مطالعه برای استفاده‌های صلح‌آمیز از انرژی اتمی را آغاز کرد.

سال‌های پایانی عمر لیز صرف فعالیت‌های انسان‌دوستانه و ضد جنگ شد. در سال ۱۹۹۷ یعنی ۲۹ سال بعد از مرگ لیز مینتر، سنگین‌ترین عنصر کشف شده در طبیعت به افتخار او مینتریوم نامیده شد. بر سنگ قبر مینتر نوشته‌اند: «فیزیکدانی که هرگز انسانیت خود را از دست نداد.»

[[ناهیید قادری نسب]]

کلیدهای طلایی

در زندگی پر هیاهوی امروز، آنچه مورد نیاز همگان است و البته بیشتر مردم هم از دستیابی کامل به آن محرومند، آرامش است. بزرگی می‌گفت: «اگر می‌خواهید بدون هیچ دردسری وارد شهر آرامش شوید، این کلیدهای طلایی را امتحان کنید:

* قضاوت دیگران تأثیری بر زندگی من ندارد.

* مردم وظیفه ندارند مرا درک کنند.

* از کسی در برابر لطفی که به او می‌کنم، توقعی ندارم و محبت من داوطلبانه است.

* کسانی که رفتار نادرستی با من داشته‌اند، یقیناً مجازات خواهند شد هر چند من هرگز متوجه کیفیت این مجازات نشوم.

*** نظام حاکم بر دنیا سخاوتمندتر از آن است که موفقیت کسی،
راه موفقیت مرا تنگ کند.**

*** ملاک من رفتار شرافتمندانه و انسانی است نه مقابله به مثل.**

آذین سخن

❁ صداقت، نخستین فصل دفتر دانایی است.

**❁ اگر حس رویدن در تو باشد، حتی در کویر هم رشد خواهی
کرد.**

**❁ اگر با شادی دیگران احساس آرامش کنی، بخشی از راه
انسانیت را با موفقیت طی کرده‌ای.**

**❁ هیچ وقت به خودت مغرور نشو، برگ‌ها همیشه وقتی
می‌ریزند که فکر می‌کنند طلا شده‌اند.**

**❁ به تعظیم مردم اعتماد نکن، تعظیم آنان همانند خم شدن دو
سر کمان است که هرچه به هم نزدیک‌تر شوند، تیرش گُشوده‌تر
است.**

**❁ پول همیشه جایی بلندتر از قد ماست! برای رسیدن به آن
مواظب باشیم پایمان را روی چه چیزهایی می‌گذاریم.**

❁ وقتی به کسی بدون تردید اعتماد کامل می‌کنید، در نهایت دو نتیجه کلی خواهید داشت: شخصی برای زندگی یا درسی برای زندگی.

❁ هرگز برای اینکه کسی احساس کند در اوج است، خودتان را خوار و ذلیل نکنید.

❁ بجای اینکه آرزو کنید کاش شخص دیگری بودید، به آن چیزی که هستید افتخار کنید. نمی‌دانید چه کسی آرزو دارد کاش جای شما بود!

❁ زندگی یک سؤال چند گزینه‌ای است؛ این گزینه‌ها هستند که باعث سردرگمی شما می‌شوند نه خود سؤال!

❁ کسانی که شما را دوست دارند حتی اگر هزار دلیل برای رفتن داشته باشند، ترک‌تان نخواهند کرد؛ آنها یک دلیل برای ماندن خواهند یافت.

❁ شخصیت افراد را از طریق کردارشان توصیف کنید تا هرگز فریب گفتارشان را نخورید.

«گردآوری ایران پرنده»

رفتار سرنوشت‌ساز

یکی از روزهای سال اول دبیرستان بود. از مدرسه به خانه

برمی‌گشتم که یکی از بچه‌های کلاس به نام استفان را دیدم. به نظر می‌رسید او همه کتاب‌هایش را با خود به خانه می‌برد. با خود گفتم: «چه کسی حوصله دارد این همه کتاب را آخر هفته به خانه ببرد؟ حتماً او برنامه‌ای برای گذراندن تعطیلات آخر هفته ندارد و فقط می‌خواهد درس بخواند!» من برای تعطیلات آخر هفته برنامه‌ریزی کرده بودم، مسابقه فوتبال با بچه‌ها و میهمانی در خانه یکی از همکلاسی‌ها.

همین‌طور که می‌رفتم، عده‌ای از بچه‌ها را دیدم که به طرف استفان دویدند و او را به زمین انداختند. کتاب‌هایش پخش شد و خودش هم روی خاک افتاد. عینکش چند متر آن طرف‌تر روی چمن‌ها پرت شد. سرش را که بالا آورد، در چشم‌هایش غم بزرگی را دیدم. بی‌اختیار قلبم به طرفش کشیده شد و به سمت او دویدم. در حالی که به دنبال عینکش می‌گشتم، یک قطره درشت اشک در چشم‌هایش دیدم. وقتی عینکش را به دستش دادم، گفتم: «اینها یک مشت آشغال هستند!» به من نگاهی کرد و گفت: «متشکرم.» لبخند بزرگی صورتش را پوشاند، لبخندی سرشار از سپاسگزاری قلبی.

او را کمک کردم که بلند شود و پرسیدم کجا زندگی می‌کند؟ معلوم شد نزدیک خانه ما زندگی می‌کند. از او پرسیدم: «پس چطور من تا به حال تو را ندیده بودم؟» گفت: «که قبلاً به یک مدرسه خصوصی می‌رفتم.» این برای من خیلی جالب بود. پیش از این با چنین کسی آشنا نشده بودم. تا خانه پیاده قدم زدیم و چندتا از کتاب‌هایش را برایش آوردیم. او واقعاً پسر جالبی بود. پرسیدم آیا دوست دارد با من و دوستانم فوتبال بازی کند؟ جواب مثبت داد.

ما تمام آخر هفته را با هم گذرانیدیم و هرچه بیشتر استفان را می‌شناختم، بیشتر از او خوشم می‌آمد، دوستانم هم چنین احساسی در باره او داشتند. صبح دوشنبه رسید و من دوباره استفان را با حجم انبوهی از کتاب‌ها دیدم. گفتم: «پسر، تو با این همه کتاب که با خودت این طرف و آن طرف می‌بری، بعد از مدت کوتاهی عضلات قوی پیدا می‌کنی.» خندید و با هم کتاب‌ها را به مدرسه بردیم.

چهار سال بعد من و استفان بهترین دوستان هم بودیم. وقتی به سال آخر دبیرستان رسیدیم، هر دو در فکر رفتن به دانشگاه

بودیم. استفان تصمیم داشت به جورج تاون برود و من به دوک. می دانستیم همیشه دوستان خوبی برای هم باقی خواهیم ماند و مهم نیست چقدر فاصله بین ما باشد. استفان تصمیم داشت دکتر شود و خرید و فروش لوازم فوتبال تصمیم من بود.

قرار بود استفان در مراسم جشن فارغ التحصیلی صحبت کند. خوشحال بودم که مجبور نبودم در آن روز روبه روی همه سخنرانی کنم. استفان برای سخنرانی اش کمی عصبی به نظر می رسید. دست محکمی به پشتش زدم و گفتم: «هی مرد بزرگ! تو عالی خواهی بود!»

گلوش را صاف کرد و صحبت را چنین شروع کرد: «فارغ التحصیلی زمان سپاس از کسانی است که به شما کمک کرده اند تا این سال های سخت را بگذرانید! والدین، معلم، خواهر و برادر، شاید یک مربی ورزش و از همه مهم تر، دوستان تان. من اینجا هستم تا به همه شما بگویم دوست کسی بودن، بهترین هدیه ای است که شما می توانید به کسی بدهید.

می خواهم برای شما داستانی را تعریف کنم. «سپس داستان اولین روز آشنایی با من را تعریف کرد و به آرامی گفت در آن

تعطیلات آخر هفته قصد داشته خودش را بکشد. او گفت که کمد مدرسه‌اش را خالی کرده بود تا مادرش بعداً وسایل او را به خانه بیاورد. استفان ادامه داد: «خوشبختانه دوستم مرا از انجام این کار غیر قابل بخشش باز داشت و نجات پیدا کردم.»

من به همه‌های که بین جمعیت ایجاد شده بود، گوش می‌دادم و این در حالی بود که پسر خوش قیافه و مشهور مدرسه به ما درباره سست‌ترین لحظه‌های زندگی‌اش توضیح می‌داد. پدر و مادرش را دیدم که به من نگاه می‌کردند و لبخند می‌زدند، همان لبخند پر از سپاس. من تا آن لحظه عمق این لبخند را درک نکرده بودم.

نتیجه هرگز تأثیر رفتارهای خود را دست کم نگیرید. با یک رفتار ساده، می‌توانید زندگی یک نفر را دگرگون کنید؛ برای بهتر شدن یا بدتر شدن. خداوند ما را در مسیر زندگی یکدیگر قرار می‌دهد تا به شکل‌های گوناگون بر هم اثر بگذاریم و به دنبال خدا در وجود دیگران بگردیم. دوستان، فرشته‌هایی هستند که شما را روی پاهایتان بلند می‌کنند، زمانی که بال‌های شما به سختی به یاد می‌آورند که چگونه پرواز کنند.

«امیرضا آرمیون»

میزبان و میهمان

* زمانی که برای صرف غذا سر میز یا سر سفره نشسته‌اید، منتظر بمانید تا تمام میهمانان سر جایشان بنشینند و آماده صرف غذا شوند. همه افراد باید در یک زمان شروع به صرف غذا کنند.

* با ورود میهمان، از جای خود برخیزید؛ هنگامی که میهمان به اتاق وارد یا از آن خارج می‌شود، از جای خود برخیزید یا حداقل هنگام ورود از جای خود برخیزید.

* نیازهای میهمان را جویا شوید؛ همواره از میهمان بپرسید آیا نوشیدنی یا غذا میل دارد که برایش بیاورید؟ بدین ترتیب به او نشان می‌دهید که برای آسایش و نیازهای وی اهمیت قائلید.

* در حضور میهمان سیگار نکشید؛ هیچ‌گاه در حضور میهمان سیگار نکشید مگر آنکه پیش از آن، از وی اجازه گرفته باشید.

* از ایجاد سرو صدا پرهیزید؛ اجازه ندهید در میهمانی‌های شما، پس از صرف غذا ظرف‌ها بجای شما حرف بزنند و سرو صدا کنند. ظرف‌ها را بی سرو صدا از اتاق غذاخوری خارج کنید.

*** حال میزبان را رعایت کنید؛ اگر شب را در خانه دوست یا اقوام به سر می‌برید، در همان ساعتی بخواهید که میزبان می‌خوابد و صبح همان ساعتی بیدار شوید که او بیدار می‌شود. روند زندگی میزبانان را با حضور خود بر هم نزنید. به‌دست آوردن دوست بسیار آسان و نگهداری او بسیار مشکل است.**

*** قوانین خانه میزبان را رعایت کنید؛ رعایت قوانین هر خانه و هر محل محترم است. طوری رفتار کنید که میزبان شما رفتار می‌کند. اگر بدون کفش وارد خانه می‌شود، اگر تلویزیون نگاه نمی‌کند، اگر روی مبل یا زمین می‌نشیند، شما هم همان کار را انجام دهید مگر آنکه رابطه شما با میزبان خیلی صمیمی باشد.**

[[سعیده یراقی]]

موسی و لبیک پروردگار

روزی حضرت موسی (ع) در کوه طور هنگام مناجات عرض کرد: «ای پروردگار جهانیان!» جواب آمد: «لبیک.» سپس عرض کرد: «ای خدای اطاعت کنندگان!» جواب آمد: «لبیک.» عرض کرد: «ای پروردگار گناهکاران!» موسی (ع) شنید: «لبیک، لبیک، لبیک.» حضرت موسی (ع) عرض کرد: «خدایا، حکمتش

چیست که تو را به بهترین اسامی صدا زدم و یک بار جواب دادی اما تا گفتم خدای گناهکاران، سه مرتبه جواب دادی؟» خداوند فرمود: «ای موسی، عارفان به معرفت خود، نیکوکاران به کار نیک خود و مطیعان به اطاعت خود اعتماد دارند ولی گناهکاران جز فضل من پناهی ندارند. اگر من هم آنان را از درگاه خود نا امید کنم، به درگاه چه کسی پناهنده شوند؟!»

(ای رسول رحمت! به آن بندگان که اسراف بر نفس خود کردند، بگو: «هرگز از رحمت بی منتهای خداوندتان نا امید نباشید که البته خداوند همه گناهان را در صورت عدم تکرار خواهد آمرزید و او خدایی بسیار آمرزنده و مهربان است.»
سوره زمر، آیه ۵۳)

باز آ، باز آ، هر آنچه هستی باز آ

گر کافر و گبر و بت پرستی باز آ

این درگاه ما درگاه نومیدی نیست

صد بار اگر توبه شکستی، باز آ

[[صابر قاسمی]]

این هم می‌گذرد!

مردی با لباس و کفش گران‌قیمت به دیواری خیره شده بود و می‌گریست. نزدیکش شدم و به نقطه‌ای که خیره شده بود با دقت نگاه کردم. روی دیوار نوشته بود: «این هم می‌گذرد!» علت حضورش در اینجا و دلیل گریه کردنش را پرسیدم. گفت: «این دست خط من است! چند سال پیش در این نقطه هیزم می‌فروختم. اکنون صاحب چند کارخانه هستم.» پرسیدم: «چرا دوباره به اینجا برگشتی؟» گفت: «آمدم تا باز بنویسم؛ این هم می‌گذرد!»

گر به دولت برسی، مست نگردي مردی
گر به ذلت برسی، پست نگردي مردی
اهل عالم همه بازیچه دست هوسند
گر تو بازیچه این دست نگردي مردی

رنوار و عطر ساز

روزی یکی از عطر سازان معروف پاریس، نقاش بزرگ، رنوار را که از برابر مغازه‌اش می‌گذشت شناخت و از او خواهش کرد

برای تبلیغ محصول تازه‌اش طرحی تهیه کند. رنوار یک لحظه به فکر فرو رفت و بعد زغال نقاشی را از جیب درآورد و روی یک تکه مقوا تصویر زنی را کشید که شاخه گلی به دست دارد. عطر ساز با ستایش و تحسین به طرحی که رنوار با سرعت کشیده بود، نگاه کرد و گفت: «استاد! چقدر باید تقدیم کنم؟» رنوار به سادگی جواب داد: «۲۰ هزار فرانک!» عطر ساز که از شگفتی به لکنت افتاده بود، گفت: «۲۰ ... ۲۰ هزار فرانک؟ شوخی می‌کنید استاد! آخر مگر برای این طرح کوچک چقدر وقت صرف کرده‌اید؟» رنوار با خونسردی گفت: «۴۲ سال!»

[[محمود برآبادی]]

به راحتی، به سختی

به راحتی می‌شود در باره اشتباهات دیگران قضاوت کرد اما به سختی می‌شود اشتباهات خود را پیدا کرد. به راحتی می‌شود بدون فکر کردن، سخن گفت اما به سختی می‌توان زبان را کنترل کرد. به راحتی می‌توانیم کسی را که دوستش داریم، از خود برنجانیم ولی به سختی می‌توانیم این رنجش را جبران

کنیم. به راحتی می شود کسی را بخشید ولی به سختی می شود از کسی تقاضای بخشش کرد. به راحتی می توان قانون را تصویب کرد ولی به سختی می شود به آن قانون عمل کرد. به راحتی می شود به رؤیاها فکر کرد ولی به سختی می شود برای به دست آوردن یک رؤیا جنگید. به راحتی می توان از زندگی لذت برد اما به سختی می شود به زندگی ارزش واقعی داد. به راحتی می شود به کسی قول داد ولی به سختی می توان به آن قول عمل کرد. به راحتی می شود اشتباه کرد اما به سختی می شود از آن اشتباه درس گرفت. مراقب این به راحتی ها باشیم تا زندگی را به راحتی هدر ندهیم.

زندگی روان

اهداف واضح داشته باشید اگر اشتیاق رسیدن به جاه و مقام با هدف های نامشخصی همراه شود، شخص را در وضعیتی پر از فشارهای عصبی قرار می دهد. آرام باشید و اهداف خود را به صورت روشن و واضح مشخص کنید.

شوخی را جدی بگیرید فکر نکنید که فقط و فقط باید

کارهای سخت را انجام دهید. اگر دیدتان را نسبت به انجام کار کمی عوض کنید، جدی‌ترین کارها هم مثل یک شوخی به نظر می‌رسند.

برنامه‌ریزی روزانه با روزی یک ساعت برنامه‌ریزی در وقت بیکاری، آرامش و نظم در زندگی خود به وجود آورید. البته فقط برای خودتان برنامه بریزید.

آرامش را در گلدان جست‌وجو کنید طبیعت شفاف‌بخش است! دیدن طبیعت و قدم زدن در آن فشارهای عصبی را کم می‌کند و نگرانی‌ها را از بین می‌برد. برای بسیاری از افراد، گلدانی پر از گل‌های رنگارنگ حتی یک شاخه گل می‌تواند در رسیدن به آرامش مؤثر باشد.

با تأثیرات نورهای زیان‌آور مقابله کنید چراغ‌های برق، تلویزیون، رایانه و لامپ‌های فلورسنت، همگی تنش عصبی ایجاد می‌کنند. تا جایی که می‌توانید در برابر این نورهای مزاحم قرار نگیرید.

با نظم، آرامش برقرار کنید بی‌نظمی، مخالف آرامش

است. بی نظمی باعث آشفتگی می‌شود، وقت زیادی را می‌گیرد و شما را به یاد تمام کارهایی می‌اندازد که باید انجام دهید. نظم، فضای آرامی را برای شما مهیا می‌کند و در آن احساس آرامش می‌کنید.

یک لحظه حرکت نکنید: گاهی در طول روز چند لحظه بی حرکت بمانید تا ضربان قلبتان کاهش پیدا کند. تکان نخورید و به چیزی فکر نکنید. سکون، آرامش می‌آورد.

[[سپیده خلیلی]]

غده هیپوفیز چیست؟

انتهای این غده بیضی شکل، ساختار کوچکی به اندازه یک نخود است که به انتهای مغز متصل و از چهار بخش تشکیل شده است. هیپوفیز مهم‌ترین غده در بدن است زیرا هورمون ترشح شده تمام غدد آندوکرین (غددی که ترشح‌شان داخلی است)، غده تیروئید و غدد جنسی را کنترل می‌کند. این غده به وسیله یک ساقه کوچک در عقب مجرای بینی آویزان است و توسط آندره و سالیوس بلژیکی (۱۵۱۴-۱۵۶۴) که به پدر آناتومی مشهور است، نامگذاری شد. او این واژه را از یک کلمه لاتین به

معنی «ترشح دماغی» گرفت.

وسالیوس معتقد بود که این غده، مخاط موکوس را به داخل بینی تخلیه می‌کند. اگر غده هیپوفیز به درستی کار نکند، منجر به ژیگانتیسم (رشد فزاینده بدن) و دو آرفیسم (کوتاهی قد) می‌شود. پیری زودرس، لاغری و چاقی زیاد و اختلالات در تحول جنسی، از جمله بی‌نظمی‌های ناشی از اختلال کار هیپوفیز است.

وسالیوس که بود؟ آندره وسالیوس بنیانگذار آناتومی جدید است. او در بروکسل پایتخت بلژیک کنونی در یک خانواده پزشک متولد و در سن ۲۳ سالگی استاد آناتومی در پادوا شد. پادوا در آن زمان، یکی از مراکز پزشکی بزرگ اروپا در ایتالیا بود. در آغاز کارش بسیار تحت تأثیر آثار گالن، پزشک یونان قدیم قرار گرفت. شش جدول تشریح آناتومی بدن او در سال ۱۵۳۸ برای استاندارد کردن شکل و معنی اصطلاحات علم تشریح در پرتو آموزش‌های گالن منتشر شد. بعدها او بعضی از نظریه‌های گالن را مورد تردید قرار داد.

در سال ۱۵۴۳ وسالیوس مهم‌ترین اثرش را تحت عنوان «درباره ساختار بدن انسان» منتشر کرد. این اثر بزرگ که ظهور بیولوژی را به عنوان یک علم اعلام کرد، حاوی تصاویری از تشریح عضلات بود که به وسیله یان استفن، شاگرد تیتیان کشیده شده بود. این کتاب بر اساس تشریح و مشاهده واقعی اندام بدن انسان پایه‌ریزی شد و در اکثر موارد، با دیدگاه‌های سنتی که قرن‌ها رواج داشت، مخالف بود. وسالیوس پزشک دربار امپراتور چارلز پنجم و پسرش شاه فیلیپ دوم، پادشاه اسپانیا بود اما شهرت او باعث نجاتش از محکومیت به مرگ از سوی دادگاه تفتیش عقاید کلیسا نشد. حکم محکومیت وسالیوس به شرطی لغو می‌شد که او به زیارت بیت المقدس می‌رفت. او در بازگشت از این سفر درگذشت.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

ایستگاه سوادکوه

پل ورسک این پل در منطقه عباس آباد سوادکوه و روی دره ورسک به ارتفاع ۱۱۰ متر از کف دره و به طول ۷۳ متر، یکی از مهم‌ترین آثار فنی مهندسی راه آهن شمال ایران است که بر سر

راه تهران به گرگان قرار دارد. این پل را مهندسان آلمانی ساخته‌اند و به دلیل ویژگی‌های آن در فهرست آثار ملی ثبت شده است.

قلعه کنگلو در بخش راستویی سوادکوه در ۲۰ کیلومتری منطقه «دو آب‌بر» و بر فراز یک صخره، قلعه‌ای عظیم به چشم می‌خورد. این قلعه که از سنگ و ساروج بنا شده، دارای باروی بلندی است که ارگ قلعه مانند برجی مدور در میان آن قرار دارد. برج مرکزی ارگ قلعه در داخل به چند اتاق تقسیم شده و دارای دو طاق بلند هلالی است. این قلعه به احتمال زیاد متعلق به دوران پیش از اسلام و اواخر دوره ساسانی است.

برج لاجیم این برج که در روستای لاجیم سوادکوه قرار دارد و در محل به امامزاده عبدا... (ع) معروف است، مقبره اسپهبد شهریار باوندی است. بنای برج، آجری، استوانه‌ای شکل و گنبدی دوشاخ بر فراز آن تعبیه شده است. نمای خارجی گنبد، مخروطی است. بالای بدنه، دو رشته کتیبه آجری به خط پهلوی ساسانی و کوفی نصب شده است و در فواصل کتیبه‌ها و بالای

آن تزیینات آجری به شکل گل چندپر به چشم می خورد. بنای برج لاجیم طبق کتیبه آن، همزمان با سلسله آل زیار ساخته شده است.

دریاچه شورمست دریاچه شورمست در جنوب غربی پل سفید به فاصله ۵ کیلومتر از جاده فیروزکوه و در دامنه های البرز مرکزی قرار دارد. وسعت آن حدود یک هکتار و عمق آب آن ۵ متر و دارای آب شیرین است. این دریاچه به علت مناظر زیبا و نزدیکی به محور اصلی ساری-تهران مورد توجه گردشگران قرار گرفته است.

«جاذبه های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

ورزش همراه با کسب دانش

ورزشکار حرفه ای باید از لحاظ علمی و اطلاعاتی در سطح قابل قبولی باشد. علوم ورزشی هر روز در حال تغییر و پیشرفت است و ورزشکار حرفه ای باید در جریان آخرین دستاوردهای علوم مختلف ورزشی قرار داشته باشد. ورزشکاران باید ساعاتی در هفته را صرف کسب علم در زمینه رشته ورزشی خود کنند و با آخرین یافته های علوم تربیت بدنی آشنا شوند. این کار از

طریق شرکت در کلاس‌ها، دسترسی به مطبوعات و رسانه‌های تخصصی، کتب ورزشی و سایت‌های اینترنتی امکان‌پذیر است. ورزشکاران باید برای بدن‌شان احترام قائل باشند. متأسفانه بعضی ورزشکاران حتی حرفه‌ای‌ها به مواد غذایی که مصرف می‌کنند، اهمیتی نمی‌دهند و گاهی از موادی استفاده می‌کنند که هیچ ارزش غذایی ندارد و سبب کاهش اشتهای آنان می‌شود. برای مثال، ورزشکار حرفه‌ای نباید معده خود را پر از خوراکی‌هایی همچون چیپس، پفک، بستنی، انواع بیسکویت‌های رنگدار و سایر تنقلات کند که توانایی‌های بدنی او را مختل می‌کند و مصرف آنها در شأن یک ورزشکار نیست. باید بجای این تنقلات کم‌ارزش، از انواع میوه و آجیل به اندازه کافی و با مشورت متخصص تغذیه استفاده کرد.

یک نمونه دیگر بی‌توجهی به وضعیت بدنی افراد، اصرار بی‌مورد والدین برای راه افتادن کودک‌شان در سنین قبل از یک سالگی است زیرا نتیجه چنین اصراری، ایجاد پای پرانتری در سنین دو تا سه سالگی است. البته این عارضه برای بزرگسالان هم ممکن است روی دهد اما علت بروز آن در سنین

بالا؛ نشستن نامناسب، چهارزانو نشستن، بیماری نرمی استخوان، جوش خوردن نامناسب استخوان‌ها پس از شکستگی و کوتاهی عضلات داخلی پا است. این عارضه، فاصله بین دو زانو را ۵ تا ۷ سانتیمتر می‌کند و قسمت بیرونی پاشنه کفش ساییده می‌شود. می‌توان تمریناتی برای کشیدگی عضلات داخلی پا برای اصلاح این عارضه به کار گرفت.

«ابراهیم کربلایی»

والک

والک دارای مقداری اسانس، لعاب، صمغ و سرشار از ویتامین C است و دارای اثر قلبیایی کننده خون، مدر، مسهل، عرق‌آور، ضد عفونی کننده، باز کننده صدا، زیاد کننده شیر مادر و تصفیه کننده خون است. خوردن والک برای افرادی که مبتلا به اسکوربوت (کمبود ویتامین C) هستند، اثر درمانی دارد. مداومت در مصرف والک باعث از بین رفتن موهای سفید و رشد موهای سیاه رنگ می‌شود. به هضم غذا کمک می‌کند و درد رماتیسم، نقرس و سیاتیک را تسکین می‌دهد و پادزهر سموم حیوانی و غذایی است.

همچنین مصرف والک برای مبتلایان به بیماری‌های تصلب

شرایین، سوزش معده، فشارخون، انگل معده، کلسترول، سوءهاضمه، فراموشی، رماتیسم، یبوست، نقرس و ناراحتی اعصاب سودمند است. در قدیم پیاز و برگ والک مصرف زیادی در بین اقوام مختلف جهان داشت. امروزه هم در برخی مناطق دنیا از آن در تغذیه و سالاد استفاده می‌شود.

مضرات مصرف والک برای بانوان باردار ممنوع است. زیاده‌روی در مصرف والک ممکن است باعث ناراحتی‌های معده و روده شود و در کودکان مسمومیت ایجاد کند.

«کاظم کیانی»

تصفیه آب در سفر

چنانچه در سفرهای طبیعت گردی مجبور شدید آب را تصفیه کنید، می‌توانید از این راهکارها استفاده کنید:

✱ جوشاندن، مطمئن‌ترین راه تصفیه آب است. در ارتفاعات پایین، آب را ۲ تا ۵ دقیقه و در ارتفاعات بالاتر از ۳ هزار متر، حداقل ۱۵ دقیقه بجوشانید.

✱ هیچ ماده شیمیایی نمی‌تواند تمام میکروب‌ها یا انگل‌های موجود در آب را از بین ببرد. قبل از تصفیه آب با مواد

شیمیایی، آب را از یک پارچه تمیز بگذرانید تا ذرات معلق از آن جدا شوند. برای تصفیه آب با استفاده از قرص ید، به ازای هر لیتر آب دو عدد قرص استفاده کنید و ۲۰ دقیقه منتظر بمانید. برای تصفیه آب به وسیله قرص کلر، برای هر لیتر آب ۵ عدد قرص استفاده کنید و ۳۰ دقیقه منتظر بمانید. برای تصفیه آب به کمک مایع سفید کننده برای هر لیتر آب دو قطره مایع استفاده کنید و ۳۰ دقیقه منتظر بمانید.

بی آبی در سفر آب، مایع زندگی است! بدون غذا می توان چند روز را سپری کرد. اگر با مشکل کم آبی مواجه شدید، غذا نخورید! صحبت نکنید و سیگار نکشید. از خوردن گیاهان دارای عصاره شیری رنگ و نیز خوردن حبوبات قرمز پرهیزید.

غذای مناسب در طبیعت گردی با کوله پشتی غذای خشک شده، سبک تر از غذای تازه است. شیرینی خشک، نان شیرینی، کنسرو تن ماهی، کنسرو مرغ، ژامبون، سوسیس، میوه های خشک، گوشت خشک شده، آجیل، حبوبات و مکمل های غذایی برای خوردن مناسب هستند. از قرار دادن هر چیزی که ممکن است داخل کوله پشتی تکه تکه، له یا خرد شود خودداری کنید.

قبل از سفر، اطلاعاتی در مورد گیاهان منطقه کسب کنید. میوه‌های کاکتوس خوردنی هستند. هیچ اصل کلی برای شناسایی گیاهان سمی وجود ندارد. گیاهان مشکوک را تا حد امکان قبل از خوردن بجوشانید. گیاهان پخته را قبل از خوردن در دهن مزه‌مزه کنید تا مطمئن شوید خوردنی است.

در احوالات بهلول

☺ روزی بهلول در قصر خلیفه کنار پنجره نشسته بود و بیرون را می‌نگریست. خلیفه پرسید: «آن بیرون چه می‌بینی؟» بهلول گفت: «دیوانگان انبوه که در رفت و آمدند و خود نمی‌دانند چه می‌کنند. عجیب این است که اگر آن سوی پنجره بودم و داخل قصر را تماشا می‌کردم، باز هم جز این نمی‌دیدم.»

☺ هارون الرشید طعامی را برای بهلول فرستاد. خادم خلیفه طعام را نزد بهلول گذاشت و گفت: «این طعام مخصوص خلیفه است که برای تو فرستاده.» بهلول طعام را برداشت و جلوی سگی که کنار کوچه بود گذاشت. خادم فریاد زد: «چرا طعام خلیفه را پیش سگ می‌گذاری؟!» بهلول گفت: «فریاد مزین که اگر سگ بشنود این طعام خلیفه است، لقمه‌ای از آن نخواهد خورد»

☺ شبی دزدی تمام اموال بهلول را برد. بهلول آمد سر قبرستان ایستاد. گفتند: «دزد، مال تو را برده است! تو به قبرستان برای چه آمده‌ای؟» گفت: «بالاخره دزد را به اینجا خواهند آورد و اموال را از او خواهم گرفت.» در این هنگام جنازه‌ای آوردند، بهلول گفت: «دزد را پیدا کردم.» گفتند: «بلند حرف زن، این مرد که مرده یکی از ثروتمندان است.» گفت: «این دزد روز من و آنکه مال را برده، دزد شب من است.»

☺ هارون الرشید طبیب مخصوصی از یونان به دربار آورده بود و این طبیب بسیار مورد احترام بود. روزی بهلول بر این طبیب وارد شد، پس از سلام و احوالپرسی از طبیب پرسید: «شغل شما چیست؟» طبیب از باب تمسخر گفت: «شغل من زنده کردن مرده‌هاست.» بهلول گفت: «تو زنده‌ها را نکش، مرده زنده کردن پیشکش.»

☺ مردی زشت و بداخلاق به بهلول گفت: «خیلی میل دارم شیطان را ببینم.» بهلول گفت: «اگر آینه نداری، به آب زلال نگاه کن، شیطان را خواهی دید!»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

Volume 10, Number 40, November 1385, 1386

استان مازندران، شهرستان سوادکوه، شهر پل سفید، روستای کنگلو، قلعه کنگلو

Managing Director: Nasrin Adipati
Address: P.O. Box 17775/385 Teh. Iran
Fax: +9821 3312466
Cell Phone: +98 912 307 0128
Website: www.boshra.ir

انتشار ماهی: بهار، تابستان، پاییز، زمستان
چاپ: تهران، ایران
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۲۴۶۶
پست: ۱۷۷۷۵۳۸۵
ایران: تهران، پلاک ۳۸

ماهنامه ویژه نمایندگان و کمیته بین‌المللی
مسابقات ورزش و مدیریت ورزشی
ویراستار: سیدرضا آذری
تألیف: دکتر سیدرضا آذری
مطبع: تهران، پلاک ۳۸