

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۱۶۰

اسفند ۹۶

ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



در استقبال از بهار بخوانید

- ۲..... شروعی متفاوت
- ۳..... سوره قارعه
- ۴..... کلام زرین
- ۶..... بیخ غم ز دل برکن
- ۷..... حصار یا پل؟!
- ۹..... پیر کنندگان خانگی
- ۱۱..... مدیر با کلاس
- ۱۳..... آرامشگری
- ۱۴..... فقط سه ماه تحصیل
- ۱۷..... عوامل بهبود ارتباط
- ۱۹..... چرا زنان گریه می کنند؟
- ۲۱..... کاربرد الماس در صنعت
- ۲۲..... استان گیوه و فتیر
- ۲۴..... پیشنهادهای هفت سینی
- ۲۶..... نشستن و برخاستن صحیح
- ۲۸..... پیش به سوی صبحانه
- ۳۰..... اسفند دانه دانه
- ۳۱..... شگردهای مطبخی
- ۳۳..... بهانه تبسم

شروعی متفاوت

روزهای ماه اسفند که مقدمه شروعی دوباره در زندگی ما است، هر سال با جنب و جوش همه افراد چه در خانه و بازار برای خانه تکانی و خرید و چه در بسیاری شرکتها و مؤسسه‌ها برای بستن حساب‌های سال و رسیدگی به خرج و دخل و سود و زیان ۱۲ ماه گذشته مقارن می‌شود اما اسفند سال جاری برای عده زیادی از مردم مهربان ما متفاوت از سال‌های گذشته است.

غیور مردان و شیر زنانی را می‌گوییم که در دیار کرمانشاه زندگی می‌کنند کسانی که زمین زیر پایشان لرزید اما دل‌های آنان نلرزید زیرا دستان پر مهر آفریدگار بخشنده را بالای سرشان دیدند. خانه‌های آجری و خشتی آنان فرو ریخت اما خانه قلبشان به ستون‌های ایمان و امید استوار ماند. مدرسه‌های کودکانشان ویران شد اما با مقاومت و ایستادگی، مدرسه‌ای را به وسعت خاک ایران ایجاد کردند و همچون معلمانی دانا درس‌هایی از عزم و اراده نه تنها به هموطنان خود بلکه به مردم سراسر جهان آموختند.

آری! پاره‌ای از تن ایران لرزید اما تمامی اعضا و جوارح پیکر با عظمت میهن را بیش از پیش به یکدیگر پیوند داد. عزیزان آسیب‌دیده در کرمانشاه، سال جدید خود را در کانکس‌ها آغاز می‌کنند اما اطمینان دارند که دلی به عظمت ایران، در لحظات تحویل سال همراه آنهاست و دستان یک ملت به درگاه الهی بلند است تا برای آنان سلامتی، آرامش، شادمانی و بازگشت به زندگی در خانه‌های جدید را آرزو کند. البته گذشت چند ماه از زلزله کرمانشاه، لزوم تداوم کمک‌های فیزیکی و روحی به آسیب‌دیدگان از سوی مردم و مسئولان را کمرنگ نمی‌کند و بازماندگان از این زلزله حتی پس از بازسازی منازلشان هم باید گرمای همراهی همه ایرانیان را حس کنند.

«سپیدار»

سوره قارعه

سوره قارعه، یکصد و یکمین سوره قرآن، مکی و دارای ۱۱ آیه است. محتوای این سوره درباره قیامت و سختی‌های آن است و از سوره‌هایی است که رسول خدا (ص) فرمودند: «این سوره مرا پیر کرده است.»

از رسول خدا (ص) نقل شده است: «هر کس این سوره را قرائت نماید، در روز قیامت ترازوی حسنات او سنگین می‌شود.»

امام باقر (ع) در فضیلت این سوره فرمودند: «هر کس سوره قارعه را قرائت کند و آن را استمرار بخشد، خداوند عزیز و جلیل او را از فتنه دجال و ایمان آوردن به او در امان می‌دارد و نیز از گرفتار شدن در آتش جهنم نگاه می‌دارد.»

کلام زرین

* اگر می‌خواهید بزرگ شوید، از کردار نیک دیگران زیاد یاد کنید.

* از انسان‌هایی که به دنبال غم هستند، باید پرهیز کرد.

* می‌گویند: آدم‌های خوب را پیدا کنید و بدها را رها اما باید چنین بگوییم: خوبی را در آدم‌ها پیدا کنید و بدی آنها را نادیده بگیرید زیرا هیچ کس کامل نیست.

* تفاهم از سه حرف (ت) تشکیل می‌شود: توانایی تحمل تفاوت‌ها.

* چشم‌ها بی‌فایده‌اند وقتی ذهن کور باشد!

*** شاید همه روزها خوب نباشند اما چیز خوبی در هر روز وجود دارد.**

*** اخلاق بد، مانند لاستیک پنجر است! تا عوضش نکنید، راه به جایی نخواهید برد.**

*** احساسات مانند امواج هستند، نمی‌توانیم مانع آمدنشان شویم اما می‌توانیم انتخاب کنیم روی کدامشان سوار شویم.**

*** احمقانه است از یک قهوه تلخ، انتظار فال شیرین داشتن.**

*** مراقب باش، بعضی حرف‌ها فقط قابل بخشش هستند، نه فراموش شدن!**

*** نیازی به انتقام نیست، فقط منتظر بمان! آنها که آزارت می‌دهند، سرانجام به خود آسیب می‌زنند! و اگر بخت مدد کند، خداوند اجازه می‌دهد نظاره‌گرشان باشی.**

*** پیر شدن، به کوهنوردی شباهت دارد! هر قدر بالاتر می‌روی، نیرویت کمتر اما افق دیدت وسیع‌تر می‌شود!**

*** یک عمر طولانی ممکن است به اندازه کافی خوب نباشد ولی یک زندگی مفید حتماً به اندازه کافی طولانی است.**

«گردآوری ایران پرنده»

بیخ غم ز دل برکن
بهار و گل، طرب‌انگیز گشت و توبه شکن
به شادی رخ گل، بیخ غم ز دل برکن
رسید باد صبا غنچه در هواداری
ز خود برون شد و بر خود درید پیراهن
طریق صدق پیاموز از آب صافی دل
به راستی طلب آزادگی ز سرو چمن
ز دستبرد صبا، گرد گل کلاله نگر
شکنج گیسوی سنبل بین به روی سمن
عروس غنچه رسید از حرم به طالع سعد
به عینه دل و دین می‌برد به وجه حسن
صفیر بلبل شوریده و نفیر هزار
برای وصل گل آمد برون از بیت حزن
حدیث صحبت خوبان و جام باده بگو
به قول حافظ و فتوی پیر صاحب فن

«حافظ شیرازی»

حصار یا پل؟!؟

دو برادر با هم در مزرعه‌ای که از پدرشان به ارث رسیده بود، زندگی می‌کردند. روزی بر اثر یک سوءتفاهم کوچک، با هم جروبحث کردند. پس از چند هفته سکوت، اختلاف آنها زیاد شد و از یکدیگر جدا شدند. یک روز صبح، در خانه برادر بزرگ‌تر به صدا در آمد. وقتی در را باز کرد، مرد نجاری را دید. نجار گفت: «چند روزی است که دنبال کار می‌گردم، فکر کردم اگر شما کمی خرده کاری در خانه و مزرعه داشته باشید، کمکتان کنم.»

برادر بزرگ‌تر جواب داد: «بله، اتفاقاً کارهایی دارم. به نهر وسط مزرعه نگاه کن! همسایه کنار مزرعه، برادر کوچک من است. او هفته گذشته چند نفر را استخدام کرد تا وسط مزرعه را بکنند و اکنون این نهر آب، بین مزرعه ما دو نفر قرار گرفته است. او این کار را به دلیل کینه‌ای که از من به دل دارد، انجام داده است.»

برادر بزرگ‌تر سپس به انبار مزرعه اشاره کرد و گفت: «در انبار مقداری الوار دارم، با آنها بین مزرعه من و برادرم حصار بکش تا دیگر او را نبینم.»

نچار پذیرفت و شروع کرد به اندازه‌گیری و اره کردن الوار. برادر بزرگ به نچار گفت: «برای خرید به شهر می‌روم، اگر وسیله‌ای نیاز داری برایت بخرم.» نچار در حالی که به شدت مشغول کار بود، جواب داد: «چیزی لازم ندارم.» هنگام غروب وقتی برادر بزرگ‌تر به مزرعه برگشت، چشمانش از تعجب گرد شد زیرا حصار در کار نبود! نچار به جای حصار، یک پل روی نهر ساخته بود. برادر بزرگ رو به او کرد و گفت: «مگر به تو نگفتم برایم حصار بساز؟» در همین لحظه برادر کوچک‌تر از راه رسید و با دیدن پل، فکر کرد که برادرش دستور ساختن آن را داده. از روی پل عبور کرد، برادرش را در آغوش گرفت و از او به دلیل اشتباه خود در کندن وسط مزرعه معذرت خواست.

وقتی برادر بزرگ سر برگرداند، نچار را دید که جعبه ابزارش را روی دوشش گذاشته و در حال رفتن است. نزد او رفت و بعد از تشکر، از وی خواست چند روز میهمان او و برادرش باشد. نچار گفت: «دوست دارم بمانم ولی پل‌های زیادی هست که باید آنها را بسازم.»

«امیررضا آرمیون»

پیرکنندگان خانگی

بی‌نظمی و ریخت‌وپاش بی‌نظمی چه فیزیکی باشد و چه ذهنی، باعث ایجاد استرس می‌شود و ثابت شده که استرس، یکی از عوامل پیری زودرس است. برای داشتن خانه‌ای بدون ریخت‌وپاش و آرام که خواسته همگان است، لباس‌ها و وسایلی را که دیگر به آنها نیاز ندارید، ببخشید و اجازه ندهید وسایل اضافی و غیر قابل استفاده، فکرتان را مشغول و مشوّش کنند. اسباب بازی‌های کودکان که دیگر مناسب نشان نیست و کتاب‌هایی که خوانده‌اید، به افرادی بدهید که بتوانند از آنها استفاده کنند. محل رفت و آمد افراد خانواده در خانه را در حد امکان منظم و تمیز نگه دارید تا هنگامی که در خانه را باز می‌کنید، استرس نگیرید.

عطر و ادکلن بر خلاف بی‌نظمی که استرس را افزایش می‌دهد، عطرها و رایحه‌ها به ایجاد احساس آرامش کمک می‌کنند. رایحه درمانی، ابزار مؤثری برای تسکین استرس و رفع غصه و اضطراب است. چند قطره اسانس آرامش‌بخش مانند اسطوخودوس،

پرتقال، مریم گلی و ریحان به آب اضافه کنید و آن را بجوشانید تا بخار آن در فضای اتاق پخش شود.

دما و رطوبت پوست خشک خیلی زود پیر می‌شود. کمبود رطوبت در هوا باعث کاهش رطوبت پوست و خشکی و سفتی آن می‌شود. به همان اندازه که هوای سرد نشانه کمبود رطوبت هواست و پوست را دچار کم‌آبی می‌کند، گرمای زیاد درون منزل نیز عامل خشک شدن محیط است. بهترین راه این است که از دستگاه بخور برای مقابله با خشکی هوا استفاده کنید، مخصوصاً برای زمانی که خواب هستید. اگر از نوع دیجیتال این دستگاه استفاده می‌کنید، رطوبت آن را روی ۴۰ تا ۵۰ درصد بگذارید زیرا رطوبت بالای ۶۰ درصد باعث رشد باکتری‌ها می‌شود.

کیفیت هوا دود، آلودگی، پرتو ماورای بنفش و مانند آنها بزرگ‌ترین عوامل کمک‌کننده به تشکیل رادیکال‌های آزاد (مولکول‌های ناپایداری که به بدن حمله می‌کنند و آسیب می‌رسانند) در بدن هستند. تماس با آلودگی‌ها بروز علائم پیری زودرس و تشکیل چین و چروک و خطوط عمیق روی پوست را

به دنبال دارد. برای مقابله با این دشمنان متحرک، سیگار را ترک کنید و با نوشیدن چای سبز و مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات که همگی خاصیت مقابله با اکسیده شدن را دارند، آنتی‌اکسیدان موجود در بدن‌تان را افزایش دهید.

[[موفقیت]]

مدیر با کلاس

مردی که اولین پست مدیریتی خود را به دست آورده بود، درباره توانایی‌هایش زیاد مطمئن نبود. به همین دلیل می‌خواست، مطمئن شود که آیا از همان ابتدا به او احترام می‌گذارند؟ در اولین روزی که به محل کار جدیدش رفت، یک دفتر بسیار خوب در گوشه ساختمان با یک کتابخانه چوبی و شیک و پنجره‌ای با نمای بسیار عالی به او دادند. پس از وارد شدن به اتاق، در را بست و مدتی در اتاق راه رفت و سعی کرد احساس مهم بودن بکند. در این فکر بود که چگونه از پس این پست مدیریتی که با زبان بازی کسب کرده، بر خواهد آمد.

در همین لحظه ضربه‌ای به در خورد. با عجله پشت میزش رفت و روی صندلی لم داد. گوشی تلفن را برداشت و با صدایی آرام به

کسی که پشت در بود، گفت که داخل شود. وقتی مرد داخل اتاق شد، به او اشاره کرد که بنشیند. سپس گفت: «چند لحظه صبر کنید، مشغول یک صحبت تلفنی مهم هستم.» بعد در گوشی تلفن گفت: «بله قربان، به خاطر اعتمادی که به من کردید، متشکرم. من مسئولیت کامل هر دو منطقه کاری را به عهده می‌گیرم. می‌توانید مطمئن باشید که فروش، رشد قابل توجهی خواهد کرد... اختیار دارید... خداحافظ.» بعد رو به ارباب رجوعش کرد و گفت: «خوب، برای شما چه کاری می‌توانم انجام دهم؟» مرد جوان لبخندی زد و گفت: «آمده‌ام تا تلفن شما را وصل کنم!»

کامیابان با انگیزه به دنبال خودنمایی یا گرفتن چیزی نیستند، ظاهر ساز نیستند، خودخواه نیستند بلکه به دنبال بخشیدن و خدمت هستند. به دنبال مشکلاتی می‌گردند که حل آنها برایشان خوشحال کننده باشد. خودخواه نباشیم، ظاهر ساز نباشیم و دیگران را نیز همچون خودمان دوست بداریم. قطعاً بهتر از میلیونر شدن مالی، میلیونر شدن مغزی، فرهنگی و خدمت است.

آدمی را هست در هر کار دست

لیک از او مقصود، این خدمت بُدست
الا گر طلبکار اهل دلی
ز خدمت مکن یک زمان غافلی

«صابر قاسمی»

آرامشگری

صدای زنگ تلفن را کم کنید صدای زنگ تلفن که گاه و بی‌گاه بلند می‌شود، ناخودآگاه اعصاب شما را تحریک می‌کند. اگر نمی‌توانید تلفنی که صدای زنگ ملایمی دارد بخرید، صدای زنگ تلفنتان را تا حد امکان کم کنید تا آرام شوید.

کارفرمای خود را خودتان انتخاب کنید اگر همان‌طور که شغل خود را انتخاب می‌کنید، بتوانید کارفرمای خود را هم انتخاب کنید، به‌جای اینکه او شما را انتخاب کند، همیشه بر کارتان تسلط خواهید داشت.

۲۰ دقیقه راه بروید هر وقت احساس کردید که تحت فشار هستید یا از نگرانی خاصی رنج می‌برید، ۲۰ دقیقه تند راه بروید

به نحوی که شانه‌هایتان عقب و سرتان بالا باشد. مطمئن باشید آرامش به دنبالتان خواهد آمد.

ویتامین‌های ویژه بخورید ویتامین‌های آ، ث، ای و بعضی از ویتامین‌های ب یعنی ضد اکسیدانت‌ها، خاصیت شفاف‌بخش و ضد سالخوردگی دارند و آرامبخش نیز هستند.

آرامش را بشناسید اگر عضلات خود را منقبض و سپس آنها را شل کنید، به تفاوت فشار و آرامش پی می‌برید. احساس آرامش را بشناسید و رسیدن به آن را تمرین کنید.

چرخه ۹۰ دقیقه‌ای را فراموش نکنید چرخه استراحت و کار آمدی فعالیت مغز انسان (خلاقیت، تصور، تجسم و خیالبافی) به گونه‌ای است که پس از هر ۹۰ دقیقه فعالیت، به چند دقیقه استراحت نیاز دارد. این چرخه را تکرار کنید و بدانید که چگونه می‌توانید آرامش داشته باشید.

[[سپیده خلیلی]]

فقط سه ماه تحصیل

توماس ادیسون، فقط سه ماه به مدرسه رفت. به عقیده معلمش او

آن قدر کودن بود که نمی‌توانست چیزی یاد بگیرد. بنابراین، او را روانه خانه کرد. از سوی دیگر، مادرش توماس را به کسب علم و دانش تشویق می‌کرد. ادیسون بیشتر وقت خود را در کتابخانه صرف خواندن کتاب‌های مختلف بخصوص کتاب‌های علمی می‌کرد. ده سال بیشتر نداشت که در زیرزمین خانه، یک آزمایشگاه شیمی برپا کرد. دوازده ساله بود که مسئول پخش روزنامه شد. او روزنامه، شیرینی، میوه و سایر خوراکی‌ها را به مسافران قطار می‌فروخت. در پانزده سالگی، یک دستگاه چاپ کوچک مستقر در ایستگاه راه آهن را خریداری کرد.

نقطه عطف زندگی‌اش زمانی بود که توانست جان پسر رئیس ایستگاه را نجات دهد. آن مرد، برای قدردانی از ادیسون، کار با دستگاه تلگراف را به وی آموخت. در هفده سالگی، یکی از ماهرترین اپراتورهای تلگراف شد. ادیسون وقت و سرمایه‌اش را صرف پیشرفت خود کرد و با اینکه فقط سه ماه در مدرسه تحصیل کرده بود، توانست چند مدرک معادل از دانشکده‌های مختلف اخذ کند.

ادیسون به نقطه ضعف خود پی برد و در عوض از قوای ذهنی بقیه استفاده‌های فراوانی کرد. او آمیزه‌ای از ۶۱ انسان با استعداد از جمله شیمیدان، مهندس، سازنده ماکت، دانشمند، ریاضیدان و مکانیک بسیار ماهر و کارگشته بود. در طول زندگی‌اش، بیش از ۱۱۰۰ اختراع را به نام خود ثبت کرد که یکی از آنها لامپ روشنایی الکتریکی است. قبل از اینکه موفق به این اختراع بزرگ شود، بیش از ۱۰ هزار مرتبه، شکست خورده بود.

اصل موفقیت تحصیلات آکادمیک به تنهایی باعث موفقیت نمی‌شود اما نمی‌توان نقش کمکی آن را نیز نادیده گرفت. ادیسون از آن رو موفق شد که خلاق بود و میل وافر به یادگیری و ابداع پدیده‌های نو داشت. او برای عبور از نقاط ضعف خود، تلفیقی از چندین تخصص و علم را بنیان نهاد. ادیسون در انجام همه کارها بسیار مُصر و سرسخت بود. گرچه برای اختراع لامپ روشنایی الکتریکی، ۱۰ هزار بار شکست خورد اما خودش هیچ کدام را شکست تلقی نکرد. او معتقد بود موفق به کشف ۱۰ هزار راه غیر عملی شد!

«مرجان توکلی»

عوامل بهبود ارتباط

آراستگی و زیبایی به گواهی روانشناسان، حس زیبایی یکی از چهار بعد روح انسانی است که به همراه حس نیکی، حس توانایی و حس مذهبی، ابعاد اصلی روان آدمی را تشکیل می‌دهند. روانشناسان معتقدند تمام زیبایی‌های ادبی، شعری، صنایع ظریفه و هنر به معنی واقعی، مولود حس زیبایی است. زیبایی، موجب آرامش روح انسان می‌شود به همین دلیل، همه انسان‌ها میل به زیبایی دارند. مهم‌تر آنکه خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد. زیبایی، هم شامل بُعد فیزیکی و ظاهری انسان می‌شود و هم شامل بعد روحانی و باطن او.

زیبایی، هم طبیعی و ذاتی است و هم عواملی غیر طبیعی موجب زیبایی انسان می‌شوند و هر دو نوع عوامل، مطلوب و مورد توجه هستند. زیبایی روحی و جسمی هر دو در ترغیب به ایجاد و پایداری معاشرت اثرگذارند. کسی که از آراستگی ظاهر و باطن برخوردار باشد، می‌تواند اثر مثبتی روی دیگران بگذارد و موجب رشد آنها شود.

یکی از جلوه‌های زیبایی در رفتار انسان، مهارت سخن گفتن است. مهارت سخنگویی از موهبت‌های الهی است. توانا‌ترین انسان‌ها کسانی هستند که از مهارت سخنگویی برخوردار هستند. مهم‌ترین اصل برقراری ارتباطات اجتماعی نیز سخن گفتن است. اگر کسی این مهارت را کسب کند، در معاشرت‌ها موفق‌تر است. برای رسیدن به این هدف باید چند نکته را رعایت کرد:

* تا زمانی که سخن گفتن ضرورتی نداشته باشد، سکوت بهتر است.

* سخن هر فرد، نشانه میزان فهم، عقل، دانش و بردباری او در برابر سخنان و رفتار دیگران است و باید در حد اعتدال و همراه با بلاغت و فصاحت باشد.

* در میان سخن کسی وارد شدن، دور از عقل و ادب است. بهتر است در باره هر موضوعی که سخن می‌گوییم، قبلاً در باره آن تحقیق و یقین نسبی حاصل کرده باشیم.

* سخن گفتن باید با توجه کامل به زمان و مکان آن صورت گیرد.

*** در حضور بزرگترها، مقام بالاتر اداری، استاد و معلم معمولاً کوچک‌ترها و شاگردان سخن آغاز نمی‌کنند.**

«خسرو امیر حسینی»

چرا زنان گریه می‌کنند؟

پسر کوچولو از مادرش پرسید: «چرا گریه می‌کنی؟» مادرش گفت: «چون من زن هستم.» پسرک گفت: «نمی‌توانم منظورتان را بفهمم!» مادر گفت: «تو هیچ‌گاه نمی‌توانی درک کنی چون تو زن نیستی.» بعدها پسرک از پدرش پرسید که چرا مادرش بی‌دلیل گریه می‌کند؟ پدر تنها توانست به او بگوید که تمام زنان برای «هیچ چیز» گریه می‌کنند.

پسر زمانی که بزرگ‌تر شد و حتی مرد عاقل و بالغی شد، هنوز نمی‌دانست که چرا زن‌ها بی‌دلیل گریه می‌کنند. بالاخره سؤالش را پیش خدا برد زیرا مطمئن بود که خدا جواب را می‌داند. او پرسید: «خدایا! چرا زنان به آسانی گریه می‌کنند؟» خدا گفت: «زمانی که زن را خلق کردم، می‌خواستم او موجود خاص و متفاوت از سایر مخلوقاتم باشد. بنابراین، شانه‌هایش را آن قدر قوی آفریدم تا همه بار دنیا را به دوش بکشد. همچنین

شانه‌هایش را آن قدر نرم آفریدم که به بقیه آرامش بدهد. من به او این توانایی را دادم تا در جایی که همه از جلو رفتن ناامید شده‌اند، او تسلیم نشود و همچنان پیش برود. به او توانایی نگهداری از خانواده‌اش را دادم حتی زمانی که خودش بیمار یا پیر شده است، بدون اینکه شکایتی بکند.

عشقی را در وجودش قرار دادم که در هر شرایطی فرزندانش را عاشقانه دوست داشته باشد حتی اگر آنها به او آسیبی برسانند. به او توانایی دادم که همسرش را دوست داشته باشد و بزرگوارانه از تقصیرات او بگذرد و برای اصلاح ضعف و کاستی‌های او کمک کند. و در آخر به او اشک‌هایی دادم که فقط متعلق به او و تنها برای استفاده اوست، در هر زمانی که به آنها نیاز داشته باشد.

او به هیچ دلیلی نیاز ندارد تا توضیح دهد چرا اشک می‌ریزد. می‌بینی! زیبایی یک زن در ظاهر او یا لباس‌هایی که بر تن می‌کند یا شیوه آراستگی‌اش نیست بلکه زیبایی زن در چشم‌هایش نهفته است زیرا چشم‌های او دریچه روح اوست و قلب او جایی است که عشقش به دیگران در آن قرار دارد.

«ناهیید قادری نسب»

کاربرد الماس در صنعت

الماس‌های صنعتی برای مقاصد گوناگونی استفاده می‌شوند که کمبود ناگهانی آنها، خلأ شدیدی را در بسیاری از رشته‌های صنایع و معادن ایجاد می‌کند. این بدان سبب است که الماس علاوه بر اینکه از درخشان‌ترین و گرانبه‌ترین سنگ‌ها است، یکی از سخت‌ترین عناصری است که تا کنون برای انسان شناخته شده است.

اولین کاربرد الماس در صنعت به‌عنوان ساینده ماشین‌های ااره، سیغل دادن دستگاه‌ها و تیز کردن ابزار آهن‌بر بود. خرده تراشه‌های الماس که ارزان‌ترین نوع الماس‌های صنعتی است، به درجات مختلفی طبقه‌بندی می‌شود. بسیاری از مته‌ها از الماس به‌عنوان ابزار بُرنده استفاده می‌کنند. با معرفی و عرضه کربونادو یا الماس سیاه برزیلی که بادوام‌تر از انواع دیگر است، پیشرفت چشمگیری در صنایع حفاری برای مطالعات زمین‌شناسی و اکتشاف معادن رخ داد اما این نوع الماس به‌قدری کمیاب شد که به ناچار سایر انواع مناسب الماس جانشین آن شدند. سیم‌های نازک مانند

آنچه در فیلامان‌های لامپ‌ها استفاده می‌شود، از طریق کشش سیم از داخل پودر الماس به دست می‌آیند. از الماس همچنین برای بریدن شیشه و چینی، حکاکی کردن، جراحی دندان و در ساعت‌ها استفاده می‌شود.

[[محمد و محمد رضا شمس]]

استان گیوه و فتیر

کاروان گردشگری بُشری این ماه در استان مرکزی اقامت می‌کند، استانی که گیوه و فتیر، اصلی‌ترین سوغات آن است.

حمام چهارفصل اراک این بنا در خیابان دکتر بهشتی اراک واقع شده و مربوط به دوره قاجار است. بنیانگذار این حمام، حاج محمد ابراهیم خوانساری است. حمام چهار فصل دارای سه قسمت مردانه، زنانه و حمام اقلیت‌های مذهبی بوده، چند متر پایین‌تر از سطح خیابان ساخته شده است. رختکن حمام با کاشی‌های بسیار زیبای هفت‌رنگ تزیین شده و سقف حمام روی هشت ستون قرار دارد. علت نامیدن حمام به نام چهارفصل به واسطه تابلوهای کاشی آن است که چهارفصل روی آنها نقش بسته است.

از زیباترین بخش‌های حمام، قسمت سرپینه زنانه است که گنبد آن یکپارچه و بدون ستون بنا شده است. شکل‌های اسلیمی نظیر گل و بوته، درختان سرو، صنوبر و انگور و مناظر طبیعی مثل چشمه، رودخانه، گیاهان و پرندگان از نقوش زیبای کاشیکاری این حمام است. از نقوش دیگر در این کاشی‌ها می‌توان به نقش شیر و گاو یا شیر و اژدها اشاره کرد. در سینه هر ستون، نقش سرباز و نظامیان آن دوره دیده می‌شود.

رنگ‌های به‌کار رفته در کاشی‌ها بیشتر زرد، لاجوردی، سبز، سیاه، قرمز و نارنجی است. در حال حاضر، این حمام به‌عنوان موزه مورد بازدید علاقه‌مندان است.

مسجد جامع ساوه این بنا در جنوب ساوه قرار دارد و از آثار ارزشمند هنر معماری، نقاشی، کاشیکاری و گچبری است. این مسجد مجلل و باشکوه دارای یک صحن بزرگ در جنوب، دو ایوان، یک مناره، چند شبستان و محراب‌های گچبری با خطوط کوفی و دو محراب از دوره صفویه است. ایوان بلند آن در ضلع غربی قرار دارد. تک مناره زیبای آن از آجر ساخته شده و دارای

کتیبه‌های آجری بی‌نظیر است. این مناره مربوط به دوره سلجوقی است و ۱۴ متر ارتفاع دارد. در این بنای تاریخی آثار سه دوره قبل از اسلام، قرون اولیه اسلام و دوره صفوی دیده می‌شود.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود صنوبری»

پیشنهادهای هفت‌سینی

سفره هفت‌سین سفره‌ای است که در یکی از مقدس‌ترین لحظات سال یعنی هنرنمایی آفریدگار توانا در پایان دادن به یک‌سال خورشیدی و گشودن صفحه‌ای جدید در زندگی ما گسترده می‌شود. سفره در بر گیرنده چیزهایی است که هر کدام به‌عنوان یک نماد، یادآور یکی از الطاف الهی یا یکی از آرزوهای مثبت افراد برای خودشان و دیگران است. پیش از پهن کردن سفره هفت‌سین، صدقه کنار بگذارید. سپس سفره را به قرآن کریم به‌عنوان نماد سخن گفتن پروردگار با بندگانش متبرک کنید و همزمان با گذاشتن اجزای سفره، بهترین آرزوها را برای خودتان و سایرین داشته باشید زیرا هر کس خیر و نیکی را برای دیگران

طلب کند، پیش از اینکه آرزویش برای سائرین برآورده شود، سیلی از خیرات و برکات به سوی خود او سرازیر می‌شود.

آب، نماد زندگی و روشنی است. گندم، برنج و سکه نشانه ثروت و مکنث است. پیشنهاد می‌کنیم یک ظرف گندم در نظر بگیرید و به تعداد افراد خانواده سکه روی گندم بگذارید. بهتر است تعداد سکه‌ها فرد باشد. پرتقال یا نارنج شناور در کاسه آب را در سفره قرار دهید و هر روز آب کاسه را عوض کنید. سرکه، نماد صبر و سمنو هم نشان شیرینی و برکت سفره است. سنجد، نماد محبت و نועدوستی است. سیب را به نشانه سلامتی به تعداد افراد خانواده در هفت‌سین بگذارید. سیر، به‌عنوان نگهبان انرژی‌های خانه و سفره هفت‌سین، نماد سلامتی و جلوگیری از ورود انرژی‌های منفی است. سماق، نشانه طلوع دوباره که هم‌رنگ خورشید در حال طلوع است. سبزه، از بی‌نظمی و نابسامانی جلوگیری می‌کند.

سنبل، گل آناهیتا و مظهر حضور آناهیتا (بانوی آب) است. گذاشتن آینه در سفره برای آن است که بدانیم در لحظه تحویل سال، آیا جرأت نگاه کردن به تصویر خودمان در سال گذشته را

داریم؟ آینه را در جایی از سفره بگذارید که منعکس کننده تصویر حاضران باشد نه اجزای سفره. شمع را نیز تا زمانی که سفره پهن است، روشن نگه دارید. از شمع قرمز استفاده کنید که وقتی خاموش است، کار آتش را انجام دهد. تخم مرغ، نماد نطفه و باروری است.

نشستن و برخاستن صحیح

هدف از نشستن، ذخیره کردن انرژی و کاستن از فشارهایی است که کمر در حالت ایستاده بر بدن تحمیل می کند. نشستن صحیح سبب کاهش تنفس شکمی، فشار وارده بر احشا شکم و تناسب جریان خون پاها و حفظ وضعیت مطلوب می شود. نشستن طولانی سبب سوءهاضمه و کندی گردش خون در پاها و ناهنجاری های ستون فقرات می شود.

مرحله اول، نحوه فرود آمدن هنگام فرود آمدن، باید مرکز ثقل و بالاتنه با کنترل و به آرامی فرود آید و از ارتفاع رها نشود. در موقع فرود، یک پا عقب تر در فاصله دو پایه صندلی قرار گیرد و وزن بدن همراه با خم شدن

مفاصل روی پای عقب و نشیمنگاه به آرامی از دسته صندلی فرود آید. برای کاهش شتاب، از انتقال وزن به پای عقب استفاده می‌شود و در صورت نبود دسته صندلی، بالاتنه به جلو و باسن به عقب می‌آید. این کار باعث جلوگیری از ضایعات ستون فقرات و ایجاد زیبایی و توازن در حرکات می‌شود.

مرحله دوم، نحوه استقرار یافتن بدن فرد به حالت قائم نشسته و به پشتی تکیه می‌دهد، گودی کمر خود را کم کرده و از پشتی صندلی که تمام پشت وی را پوشش می‌دهد، استفاده می‌کند تا بالاتنه حمایت شود. همچنین رعایت زوایای مطلوب در مفاصل بسیار مهم است.

مرحله سوم، نحوه برخاستن در این مرحله باید اصول مربوط به نشستن به شکل معکوس انجام شود. هنگام بلند شدن، یک پا عقب و یک پا جلو قرار می‌گیرد. کمک گرفتن از دسته‌های صندلی و جلو دادن بالاتنه، برخاستن را تصحیح می‌کند.

استانداردهای میز و صندلی میز باید حداقل نصف قد شخص، ارتفاع داشته باشد (۸۰ تا ۹۰ سانتیمتر برای بزرگسالان) صندلی

باید حداقل یک سوم قد شخص، بلندی داشته باشد (۵۰ تا ۶۰ سانتیمتر برای بزرگسالان) پستی باید با سطح نشیمنگاه صندلی، زاویه ۱۱۰ درجه بسازد و پستی صندلی بر اساس شکل طبیعی ستون فقرات قوس داشته باشد.

«ابراهیم کربلایی»

پیش به سوی صبحانه

به گفته مادران، «صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است.» و امروز مشخص شده که سخن آنان کاملاً درست است. احتمال تشکیل پلاک در عروق کسانی که صبحانه نمی‌خورند، بیشتر است و همین امر، سلامتی قلب آنها را به خطر می‌اندازد. محققان آمریکایی روی عادات‌های غذایی صبحانه بیش از ۴ هزار بیمار قلبی مطالعه و آنها را به سه گروه تقسیم کردند: ۱- کسانی که صبحانه نمی‌خورند ۲- کسانی که صبحانه سبک می‌خورند، یعنی بین ۵ تا ۲۰ درصد از کالری کل روز آنها از طریق صبحانه تأمین می‌شود. ۳- کسانی که صبحانه کامل می‌خورند، یعنی ۲۰ درصد یا بیشتر از کالری روزانه آنها از طریق صبحانه کسب می‌شود.

دانشمندان در این تحقیق به بررسی وضعیت عروق آنها برای یافتن هر گونه علائم گرفتگی و تشکیل پلاک پرداختند.

آنها دریافتند کسانی که صبحانه نمی‌خورند، دو برابر بیشتر از سایرین (حداقل در ۴ قسمت از نواحی راست و چپ گردن، شکم و لگن) به گرفتگی عروق مبتلا می‌شوند. افرادی که صبحانه سبک می‌خورند نیز در معرض خطر هستند البته نه به اندازه کسانی که صبحانه در برنامه غذایی آنان جایی ندارد. مشکل اینجاست که عروق گردن به مغز خونرسانی می‌کند و اگر پلاکی آنها را مسدود کند، این قطع خونرسانی ممکن است باعث سکته مغزی شود. همچنین کسانی که صبحانه نمی‌خورند، بیشتر تمایل دارند در ساعات باقیمانده روز گوشت‌های آماده یا پیش غذا و نوشیدنی‌های شیرین مصرف کنند.

نخوردن صبحانه می‌تواند موجب بالا رفتن وزن هم بشود که این امر نیز برای عروق مضر است. هرچه بدن چربی بیشتری داشته باشد، تولید ترکیبات التهاب‌زا در بدن بیشتر خواهد شد و پلاک‌های بیشتری شکل می‌گیرد.

«سولماز فروتن»

اسفند دانه دانه

دانه اسفند به علت داشتن موادی به نام هارمالین، هارمین و مارمالول، دارای ارزش دارویی زیادی است. از اسفند بیشتر در رفع احساس صداهای مبهم در گوش و مداوای سنگینی گوش استفاده می‌شود. اسفند دارای اثر ضد عفونی کننده و میکروب کش است. به همین دلیل از قدیم با دود کردن آن، هوای اتاق را ضد عفونی می‌کردند. دانه اسفند خواب آور، دافع سودا و بلغم، دافع کرم بخصوص کرم کدو، عرق آور و قاعده آور بوده و سینه و ریه را نرم می‌کند. مصرف دانه‌های آن موجب زیاد شدن شیر و ادرار می‌شود.

خوردن دانه‌های خیس خورده اسفند موجب تحلیل مواد سوداوی، تصفیه خون و نرم شدن سینه می‌شود. بخور با گیاه اسفند در مورد تسکین درد دندان‌ها بسیار سودمند است. اگر مبتلایان به سیاتیک به‌طور متوالی ۱۵ روز، روزی یک‌ونیم مثقال اسفند نیم‌کوبیده را میل کنند، بهبود خواهند یافت. در برخی مناطق ایران از دانه اسفند برای رفع پر خونی و قرمزی چشم، تقویت

اندام‌ها و سیاه کردن موهای سفید و درمان سنگینی گوش استفاده می‌شود. همچنین از آن در تسکین درد دندان‌ها به صورت بخور استفاده می‌شود.

مضرات اسفند مقدار خوراکی مجاز اسفند یک تا دو مثقال است و بیش از این سمی و خطرناک است. مصرف اسفند برای خانم‌های باردار مضر است و موجب سقط جنین می‌شود. همچنین برای افراد گرم مزاج مضر است و موجب سردرد می‌شود.

«کاظم کیانی»

شکردهای مطبخی

سرخ کردن غذا با کره وقتی غذایی را با کره سرخ می‌کنید، یک قاشق مرباخوری روغن معمولی به آن بیفزایید تا از سوختن کره جلوگیری کند.

پختن تخم مرغ وقتی می‌خواهید تخم‌مرغ را بپزید تا سفت شود، مقداری سرکه به آن اضافه کنید. این کار از شکستن تخم‌مرغ‌ها در داخل آب و خارج شدن سفیده تخم‌مرغ جلوگیری می‌کند.

ذوب کردن مرغ منجمد برای ذوب کردن مرغ منجمد، آن را درون آب سردی که مقدار زیادی نمک در آن حل کرده‌اید قرار دهید. این کار باعث می‌شود خون باقیمانده در مرغ خارج و سینه مرغ سفیدتر و پاکیزه‌تر شود.

تهیه جوانه گندم برای تهیه جوانه گندم در منزل، گندم تازه تهیه کنید زیرا گندم کهنه دیر رشد می‌کند. گندم را خوب پاک کنید، بشوید و با دو برابر وزن آن با آب مخلوط کنید و در محل خشکی بگذارید تا سه روز بماند. در این مدت گندم نرم می‌شود. بعد آن را در ظرف پهن ریخته و روی آن پارچه نازک و مرطوبی بیندازید و در مقابل نور بگذارید و هر روز به آن آب بدهید تا جوانه به اندازه خود گندم رشد کند. در این موقع پارچه را بردارید و بگذارید گندم در آفتاب خشک شود، سپس از آن استفاده کنید.

روغن مخصوص سرخ کردن برای سرخ کردن به‌ویژه سرخ کردن طولانی، از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید. اگر این نوع روغن را در دسترس ندارید، از روغن‌های جامد استفاده

کنید. اگر می‌خواهید غذایی را سرخ کنید، روغن را با شعله کم و در مدت زمان کوتاه حرارت دهید.

پوست کندن گوجه‌فرنگی برای اینکه پوست گوجه‌فرنگی را به آسانی بدون لطمه زدن به گوشت آن بکنید، آن را یک دقیقه در آب‌جوش بیندازید. سپس از آب‌جوش در آورده و بلافاصله در آب سرد بگذارید. به این ترتیب، پوست آن به خوبی کنده می‌شود.
[[فرح کلالی مقدم]]

بهانه تبسم

☺ روزی به بهلول خبر دادند که فلانی سگته ناقص کرده است.

بهلول گفت: «اگر او را مغزی کامل بود، سگته ناقص نمی‌کرد.»

☺ از بهلول پرسیدند: «روسفیدترین مردم پیش خداوند چه کسانی

هستند؟» گفت: «آسیابان‌ها!»

☺ روزی بهلول جامه سیاه بر تن کرده و مغموم نشسته بود. علت را

پرسیدند، گفت: «روحیه‌ام مرده است، در سوگ آن نشسته‌ام!»

☺ در مجلسی، سخن از ستمگری هارون بود. یکی گفت: «بر ما

وظیفه است که علیه ظلم به پا خیزیم.» دیگری گفت: «با یک گل،

بهار نمی‌شود.» بهلول گفت: «اشتباه می‌کنی، با یک گل بهار شروع می‌شود.»

😊 خواجه‌ای طماع بهلول را گفت: «بهشت جای عاقلان و فرزندان باشد نه جای دیوانگانی چون تو.» بهلول گفت: «من دیوانگی خود را قدر می‌دانم که مانع باشد برای ورود در بهشتی که فرزانه‌ای چون تو در آن آید.»

😊 بهلول را گفتند: «سگینی خواب را سبب چه باشد؟» گفت: «سبک بودن اندیشه؛ هرچه اندیشه سبک‌تر باشد، خواب سنگین‌تر شود.»

😊 توانگری فرومایه در بستر مرگ افتاده بود، بهلول بر بالینش حاضر شد. توانگر نالید که مرا تب از حد فزون است، ندانم که شب را چگونه به سر آرم؟ بهلول گفت: «آسوده باش که این‌بار شب تو را به سر آرد.»

