بشری

علمی ، فرهنگی ، اجتماعی ، ورزشی

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658 ● مرداد ۹۷ ● شماره ۱۶۵

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



در اوج تابستان بخوانید

موعظه‌های بی عمل ۲
سوره قریش ۴
ای خُم، سبو آورده‌ام ۵
آهنگساز باهوش ۶
جملات انسانی ۸
سرمایه‌گذاری روی سکه ۱۰
ترفندهای آرامشگری ۱۱
حکمت درد ۱۳
باید و نبایدهای میهمانی ۱۵
هدیه‌ای با بوی مادر ۱۷
تابستان در قائن ۲۰
دره مرگ کجاست؟ ۲۳
محیط زندگی، صحنه ورزش ۲۴
رابطه چاقی با سرطان‌ها ۲۶
میوه‌ای با چند چهره ۲۸
فنون مصرف سیر و پیاز ۳۰
فواید خندیدن ۳۲
یک لیوان تبسم ۳۳

موعظه‌های بی‌عمل

این روزها هر جا برویم و در هر مجلسی بنشینیم، بیت اول و آخر مرثیه‌ای که همه می‌خوانیم، لزوم مصرف بهینه آب و برق است. هر کس این موضوع را با عبارت‌ها و کلمات خاصی بیان می‌کند، یکی با استفاده از واژگان بیگانه، میزان آگاهی‌های تخصصی خود در این زمینه را به رخ دیگران می‌کشد. دیگری با نقل خاطره از گذشتگان، سخن خود را تأیید و تصدیق می‌کند. نفر سوم با قیافه‌ای حق به‌جانب می‌گوید: «این مردم چه زمان می‌خواهند باور کنند کشور ما با بحران انرژی مواجه است؟» خلاصه هر کدام از ما صاحب‌نظر و عالمی هستیم که متأسفانه استعدادهایمان کشف نشده و احتمالاً حقمان را ضایع کرده‌اند زیرا طرح‌هایمان گوش شنوایی پیدا نکرده است!

اما واقعاً «این مردم» که در سخن همه ما متهم اصلی اسراف در مصرف انرژی هستند، از کدام سیاره منظومه شمسی یا از کدام کشور خارجی آمده‌اند؟ آیا تا کنون پیش آمده که خود ما در زمان اوج مصرف برق، دستگاه خنک کننده منزل را

خاموش کرده و گرمای هوا را با هدف جلوگیری از قطع بـــرق سایر هموطنان تحمل کرده باشیم؟ چند تـــن از مـــا از خـــواب صبحگاهی صرف نظر کرده و وسایل پـــر مصـــرف برقـــی را در ساعات اولیه بامداد که سایر مردم در خـــواب هســـتند بـــه‌کار گرفته‌ایم؟

آیا این مردم، همـــان مـــن و شـــما و خـــانواده، بســـتگان و دوستان‌مان نیستیم؟ چرا وقتی کسی به ما تذکر می‌دهد کـــه از شستن خودرو یا کوچه با آب تصفیه شده خودداری کنید یا برق را به‌صورت بهینه مصرف کنید، با لحنی تند و تلـــخ می‌گـــوییم: «دیگران استخرهایشان را با آب شرب پر می‌کنند، شما فقط ما را می‌بینید؟ نگاهی به مناطق مرفه هم بیندازید! آنهـــا اســـراف می‌کنند.»

همه ما در کتاب‌هـــای فارســـی دوره ابتـــدایی خوانـــده‌ایم: «قطره‌قطره جمع گردد، وانگهی دریا شود!» چرا هنگام ســـخن گفتن، همه می‌توانیم ریسمان و آسمان را برای اثبـــات ســـخنان خود به هم ببافیم اما موقع عمل کردن، همواره منتظریم دیگران دست به‌کار شوند؟ بهتر نیست به نمایش سخنان عالمانـــه پایـــان

دهیم و خودمان وارد میدان عمل شویم بدون اینکه منتظر باشیم مسئولان چنین و چنان کنند یا مردم دست از اسراف بردارند؟

وقتی کسی از ما بپرسد برای گذر از بحران انرژی چه کرده‌ایم، اگر جوابی بدهیم که دست کم برای خودمان قانع کننده باشد، زهی سربلندی و افتخار اما اگر نتوانیم خودمان را قانع کنیم، یقیناً یکی از همان مردمی هستیم که هدف اتهام اسراف قرار می‌دهیم. باور کنیم که هم خداوند و هم مردم، ما را با اعمال‌مان قضاوت می‌کنند نه با سخنان زیبا! بیاییم با همکاری و همراهی، کشور خود را از این بحران انرژی عبور دهیم!

«سپیدار»

سوره قریش

سوره قریش، یکصدوششمین سوره قرآن، مکی و دارای ۴ آیه است. این سوره در حقیقت مکمل سوره فیل محسوب می‌شود و آیات آن دلیل روشنی بر این مطلب است. محتوای این سوره، بیان کننده نعمت و لطف خداوند در حق قریش است تا حس شکرگزاری آنها احیا شود و به عبادت پروردگار قیام کنند.

در فضیلت قرائت سوره قریش از رسول خدا (ص) نقل شده است: «هر کس سوره قریش را قرائت نماید، خداوند به ازای هر یک از معتکفان در مسجدالحرام و طواف کنندگان آن، ده حسنه به او عطا می‌کند.»

امام صادق (ع) فرمودند: «هر کس سوره قریش را زیاد بخواند و بر آن مداومت ورزد، خداوند در روز قیامت در حالی او را محشور می‌کند که سوار بر مرکبی از مرکب‌های بهشتی است تا اینکه بر سفره‌های نور بنشیند.»

ای خُم، سبو آورده‌ام

من دست خالی آمدم، دست من و دامان تو
سر تا به پا درد و غمم درد من و درمان تو
تو هرچه خوبی من بدم، بیهوده بر هر در زدم
آخر به این در آمدم، باشم کنار خان تو
از هر دری من رانده‌ام، من رانده وامانده‌ام
یا خوانده یا ناخوانده‌ام، اکنون منم مهمان تو
پای من از ره خسته شد، بال و پرم بشکسته شد

هر در به رویم بسته شد، جز درگه احسان تو
گفتم منم در می‌زنم، گفتی به تو سر می‌زنم
من هم مکرر می‌زنم، کو عهد و کو پیمان تو
سوی تو رو آورده‌ام، ای خُم سبو آورده‌ام
من آبرو آورده‌ام، کو لطف بی پایان تو
حال من گوشه‌نشین، با گوشه چشمی ببین
جز سایه پر مهرتان، جایی ندارم جان تو
من خدمتی ننموده‌ام، اما به عمری بوده‌ام
چون خار در بستان تو

«علی انسانی»

آهنگساز باهوش

موسی مندلسون، آهنگساز بزرگ و مشهور آلمانی، فردی عجیب‌الخلقه و نازیبا بود. قدی بسیار کوتاه و قوزی بزرگ بر پشت داشت. موسی روزی در هامبورگ با تاجری آشنا شد که دختری بسیار دوست داشتنی به نام فرومتژه داشت. موسی در کمال ناامیدی، عاشق آن دختر شد ولی فرومتژه از ظاهر ناخوشایند او منزجر بود.

زمانی که قرار شد موسی به شهر خود بـــاز گـــردد، آخـــرین شجاعتش را به‌کار گرفت تا نزد دختر برود و از آخرین فرصـــت برای گفت‌وگو با او استفاده کند. فرومتژه کـــه از زیبـــایی بـــه فرشته‌ها شباهت داشت، به موسی نگاه نکرد و قلب او از انـــدوه به درد آمد. موسی بسیار کوشید تا باب صحبت با فرومتژه را باز کند اما موفق نشد. دست آخر بـــا شرمســـاری پرســـید: «آیـــا می‌دانید عقد افراد در آسمان بسته می‌شود؟»

دختر در حالی‌که نگاهش به زمین دوخته شده بـــود، گفـــت: «بله، شما چه عقیده‌ای دارید؟» مندلسون گفت: «من معتقـــدم خداوند در لحظه تولد هر پسری مقرر می‌کند که او بـــا کـــدام دختر ازدواج کند. وقتی من به‌دنیا آمدم، عروس آینده‌ام را به من نشان دادند ولی خداوند به من گفـــت همســـر آینـــده تـــو گوژپشت خواهد بود. در همان لحظـــه مـــن از تـــه دل فریـــاد برآوردم و گفتم خداوندا! گوژپشت بودن فاجعه‌ای بزرگ برای یک زن است! لطفاً آن قوز را به من بده و هرچه زیبایی مقـــدر من است، به او عطا کن.»

فرومتژه سرش را بلنـــد کرد و خیره به مـــوسی نگریست و از

تصور چنین واقعه‌ای بر خود لرزید. او سال‌های سال همسر فداکار موسی مندلسون بود.

«امیررضا آرمیون»

جملات انسانی

* کسی که بر نفس خود غلبه نکند، بر هیچ چیزی غالب نخواهد شد.

* بزرگی گفت: «دانستم کار مرا دیگری انجام نمی‌دهد، پس تلاش کردم. دانستم که خدا مرا می‌بیند، پس حیا کردم. دانستم که دیگری رزق مرا نمی‌خورد، پس آرام شدم. دانستم پایان کارم مرگ است، پس مهیا شدم.»

* آن کس که جرأت انجام کارهای شایسته را دارد، انسان واقعی است.

* انسانی که معنی و هدف زندگی را بداند، خود را نه تنها با افراد ملت خویش برابر می‌داند بلکه با تمام اقوام دیگر نیز مساوی می‌داند.

* زینت انسان، سه چیز است: علم، محبت و آزادی.

* بشر در این دنیا بیشتر از همه موجودات، مصیبت و عذاب

کشیده! بهترین دلیلش هم این است که در بین تمام موجودات، فقط اوست که می‌تواند بخندد.

*** آدمی تنها مخلوقی است که نمی‌خواهد همان باشد که هست.**

*** آنچه را که انسانیت به تو فرمان می‌دهد، انجام بده و از هیچ کس جز خودت توقع تشویق نداشته باش.**

*** باید خطر کرد! ما معجزه حیات را درنمی‌یابیم مگر آنکه در انتظار غیر منتظره‌ها باشیم.**

*** طبیعت همیشه درست عمل می‌کند و اشتباهات و خطاها همواره مربوط به انسان‌هاست.**

*** تنها کسی که موجب خواری همیشگی ما می‌شود، خود ما هستیم.**

*** سه جمله برای کسب موفقیت: بیشتر از دیگران بدانید، بیشتر از دیگران کار کنید و کمتر انتظار داشته باشید.**

*** اگر تو برنده باشی، نیازی نیست به کسی توضیح بدهی، اما اگر بازنده باشی، نیازی نیست آنجا باشی تا به کسی توضیح بدهی.**

* در دنیا خودتان را با کسی مقایسه نکنید زیرا بـــه خودتـــان توهین کرده‌اید.
* آتشی که جسم و جان را می‌سوزاند، غالباً به دست خودمان روشن شده است.

«گردآوری، ایران پرنده»

سرمایه‌گذاری روی سکه

اربابی قصد داشت برای مدتی طولانی به یک کشور دوردســـت برود.او سه مستخدم در خانه داشت. به مستخدم اول پنج درهم، به دومی دو درهم و به سومی یک درهم داد. هنگامی که از سفر باز گشت، از مستخدم اول پرسید که با پنج درهـــم چـــه کـــرده است. او پاسخ داد که با آن پنج درهم سرمایه‌گذاری کرده است و اکنون ده درهم دارد.

ارباب خوشحال شد و وعده پول بیشتری بـــه او داد. دومـــین مستخدم نیز به همین ترتیب عمل کرده بود و پـــولش دو برابـــر شده بود. ارباب خوشحال شد و به او هم وعده پول بیشـــتر داد. آن‌گاه سراغ سومین مستخدم رفت که تنها یک درهم به او داده بود و پرسید که با آن یک درهم چه کرده. مستخدم در جـــواب

گفت: «قربان، شما فقط یک درهم به من دادید اما به بقیه پـــول بیشتری دادید. ضمناً چون می‌دانستم عادت دارید مـــزد کـــار نکرده را طلب کنید، تصمیم گـــرفتم همـــان یـــک درهـــم را در گودالی مخفی کنم.» ارباب عصبانی شد، یـــک درهـــم را از او گرفت و به مستخدمی داد که ده درهم سرمایه داشت.

اصل موفقیت **مستخدم سوم نمی‌خواست به اســـتقبال خطـــر برود و با همان یک درهم، سرمایه‌گذاری کنـــد. مهـــم نیســـت سرمایه اولیه ما چقدر است بلکه مهـــم اســـتفاده درســـت از آن سرمایه است. کسی که پول دارد، می‌تواند پول بیشـــتری هـــم داشته باشد. اگر از سرمایه خود در مسیر درست استفاده کنیـــد، رفته رفته شاهد چند برابر شدن آن خواهید بود.**

«مرجان توکلی»

ترفندهای آرامشگری

تصور خود را درست کنید **یک تصویر ذهنی دقیق از خـــود بسازید. خودتان را فردی آرام، مشتاق و خوشرو ببینیـــد و در طول روز، بارها و بارها به این تصویر ذهنی فکر کنید.**

کف پایتان را فشار دهید **در کـــف پا نقاطی وجود دارد که با**

فشار دادن آنها احساس آرامش خواهید کرد. گاهی این نقاط را با دست فشار دهید و احساس آرامش کنید.

میلیون‌ها نفر حسرت موقعیت شما را می‌خورند مهم نیست که در چه شرایط و موقعیتی هستید، میلیون‌ها نفر حاضرند هر کاری انجام دهند تا موقعیت شما را داشته باشند. سعی کنید جنبه‌های مثبت زندگی‌تان را تحسین کنید. نتیجه اینکه آرام‌تر خواهید شد.

تلفن نکنید بسیاری از مردم سعی می‌کنند در طول روز تماس‌های تلفنی کمی داشته باشند زیرا در این‌صورت نظم بیشتری را در زندگی احساس می‌کنند.

حرکات دلپذیر انجام دهید اگر هر روز چند دقیقه حرکات ساده و دلپذیر یوگا انجام دهید، غیرممکن است که احساس فشار کنید.

قبل از درگیری، فرار کنید وقتی خشم شما برانگیخته می‌شود، از صحنه دور شوید و به مدت ده دقیقه تند راه بروید و بعد حرف‌تان را بزنید.

به دنبال چیزهای تازه باشید سعی کنید از هوای تازه، میوه‌ها و گل‌های تازه استفاده کنید. این تازگی‌ها را هر جا که ممکن است، به زندگی خود اضافه کنید و زیبایی را در کنار آرامش بیابید.

یک بار در روز ساکت باشید دست کم روزی ۱۵ دقیقه را در سکوت بگذرانید، حتی اگر مجبور باشید برای این کار صبح زود بیدار شوید و سکوت را تجربه کنید! مطمئن باشید به آرامش می‌رسید.

«سپیده خلیلی»

حکمت درد

دستش دچار شکستگی شده بود و از درد ناله می‌کرد و می‌گفت: «خدایا! این درد چیست که به انسان‌ها می‌دهی؟ مگر نمی‌گویی انسان‌ها را دوست داری و به ما عشق می‌ورزی! آیا این است معنی عشق ورزی؟ آیا نمی‌شد درد را به بندگانت ندهی تا آنان بهتر زندگی کنند؟» در همین لحظه، ندایی از درون به گوشش رسید که می‌گفت: «چرا اینقدر گله و شکوه می‌کنی؟ آیا به الطاف خدا شک داری و به علم او آگاه نیستی؟»

مرد گفت: «آری، شک دارم. چگونه می‌توانم شک نکنم آن هم با این همه درد و رنج!» سپس به گله و شکایت خود ادامه داد. هاتف گفت: «می‌دانی اگر درد نبود، چه می‌شد؟» مرد گفت: «نه، مگر چه می‌شد؟ فقط زندگی زیباتر می‌شد.» هاتف گفت: «اگر درد نبود، آن زمان که دست‌هایت را برای گرم شدن روی آتش می‌گرفتی و به منظره‌های اطراف نگاه می‌کردی، ناگهان به خود می‌آمدی که به‌جای دو دست، دو چماق دودی سیاه و سوخته به بدنت آویزان بود و صدها بیماری مختلف تو را از پای می‌انداخت بدون اینکه متوجه ابتلای خود به آنها شده باشی!» مرد با شنیدن این سخنان منطقی از خجالت سر به زیر انداخت و خداوند را به دلیل آفرینش درد شکر کرد.

اگر درد جسمانی نبود، چقدر ناراحت کننده بود که هنگام یک شام شاعرانه، با زبان اشاره به همسرتان بگویید: «من نمی‌توانم دسر را بخورم چون همین الآن زبانم را گاز گرفتم و کندم.»

گزند تو را قدر و قیمت که داند

بیا تا به جانم رسانی گزند

«صابر قاسمی»

باید و نبایدهای میهمانی

میهمانی هنگامی برای میزبان و میهمان، دلپـــذیر و لـــذتبخش است که هر کدام وظایف خود را به‌خوبی انجـــام دهنـــد و بـــه اصطلاح «آداب میهمانی» ادا شود. بشری در گذشته هم به این موضوع پرداخته اما تکرار برخی از اصول و سنت‌های اخلاقی و اجتماعی نه تنها موجب ملال و خستگی نمی‌شود بلکه می‌تواند به ملکه ذهنی تبدیل شود.

<u>پذیرایی ساده باشد</u> **میزبان از تقدیم آنچه در منـــزل دارد، مضایقه نکند و میهمان نیز بیش از توان و بضاعت میزبـــان، از او انتظار نداشته باشد. میزبان درباره اینکه آیا میهمان غذا میـــل دارد یا نه، سؤال نکند، بلکه غذا را آماده کند تا اگـــر او میـــل داشت بخورد. میزبان نباید با میهمان درباره مخارج و گرانـــی صحبت کند، باید اجازه دهد میهمان بدون دغدغه، غذای خود را میل کند. برخاستن میزبان در بین غذا، زمانی که با میهمـــان سر سفره یا میز غذا نشسته ، دور از ادب است. هر کاری که باید انجام شود، قبل از نشستن سر سفره یا میز غذا انجام دهد.**

دیر نشستن میزبان بر سر سفره، به معنای راضی نبودن او از حضور میهمانان تلقی می‌شود. در جمع‌های خصوصی، خانم میزبان می‌تواند برای میهمانانش غذا بکشد ولی در مجالس رسمی، غذای هر کسی جداگانه کشیده و سرو می‌شود. تأثیر پذیرایی با چهره گشاده و لبخند، بیشتر و عمیق‌تر از لذیذترین غذاها، رنگین‌ترین سفره‌ها و متنوع‌ترین شیرینی‌هاست. هیچ‌گاه هنگام پذیرایی از میهمان، اخم نکنید.

اگر میزبان تصمیم دارد در سالن میهمانی گل بگذارد، بهتر است گل‌های معطر را با فاصله و در گوشه و کنار سالن قرار دهد. شاید بعضی از میهمانان نسبت به بوهای تند حساسیت داشته باشند. هنگام چیدن میوه در ظرف برای پذیرایی از میهمان، خوشه‌های انگور را به اندازه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید، سپس آنها را در ظرف قرار دهید.

در میهمانی‌هایی که زن و مرد با هم حضور دارند، میزبان باید طوری برنامه‌ریزی کند که ابتدا بانوان غذا بردارند و سپس آقایان. میزبان باید روز و ساعت میهمانی را طوری در نظر بگیرد که همه میهمانان بتوانند به‌راحتی در میهمانی شرکت

کنند. او موظف است ساعت دقیق میهمانی را به همه اطلاع دهد و اگر میهمانی در خارج از منزل اوست، اطلاع‌رسانی درباره نشانی دقیق محل میهمانی امری ضروری است. میزبان بهتر است میهمان را تا در منزل بدرقه کند.

«خسرو امیرحسینی»

هدیه‌ای با بوی مادر

روزی خانم تامسون، معلم کلاس پنجم به دانش‌آموزان گفت: «من همه شما را دوست دارم.» ولی او در واقع این احساس را نسبت به دانش‌آموزی به نام «تدی» نداشت. لباس‌های تدی همواره کثیف و وضعیت درسی او هم ضعیف و فردی گوشه‌گیر بود. این قضاوت خانم معلم ناشی از عملکرد تدی در طول سال تحصیلی بود زیرا او با بقیه بچه‌ها بازی نمی‌کرد و لباس‌هایش چرک و ژولیده بود. او به‌قدری افسرده و درس نخوان بود که خانم معلم به گذاشتن علامت در برگه امتحانی او با خودکار قرمز و یادداشت عبارت «نیاز به تلاش بیشتر دارد»، عادت کرده بود.

روزی مدیر مدرسه از خانم تامسون خواست که پرونده تدی را مطالعه کند. معلم کلاس اول درباره او نوشته بود: «تدی، کودک باهوشی است که تکالیفش را با دقت و منظم انجام می‌دهد.» معلم کلاس دوم نوشته بود: «تدی دانش‌آموز دوست داشتنی در بین همه شاگردان کلاس است ولی به علت بیماری سرطان مادرش بسیار ناراحت است.» اما معلم کلاس سوم نوشته بود: «مرگ مادر تدی تأثیر زیادی بر او گذاشته است. تدی تمام سعی خود را کرد تا توجه پدرش را به وضعیت روحی دشوار خود جلب کند اما پدرش توجهی به او نکرد. اگر ما کاری انجام ندهیم، به‌زودی شرایط زندگی، تأثیر منفی بر روح و روان و آینده تدی خواهد گذاشت.»

این در حالی است که معلم کلاس چهارم درباره وضعیت تدی چنین اظهار نظر کرده بود: «دانش‌آموزی گوشه‌گیر است که علاقه‌ای به درس ندارد. او در کلاس هم دوستی ندارد و موقع تدریس می‌خوابد.» در این لحظه خانم تامسون به مشکل تدی پی برد و شرمنده شد. این احساس شرمندگی موقعی بیشتر شد که دانش‌آموزان کلاس،روز تولد خانم تامسون،

هرکدام هدیه‌ای با ارزش در بسته‌بندی بسیار زیبا تقدیم معلم‌شان کردند اما هدیه تدی در یک پلاستیک مچاله شده قرار داشت.

خانم تامسون با ناراحتی هدیه تدی را باز کرد. در این موقع صدای خنده تمسخرآمیز شاگردان، کلاس را فرا گرفت. هدیه تدی گردنبندی بود که جای خالی چند نگین روی آن مشخص بود و شیشه عطری که سه چهارم آن خالی بود. هنگامی که خانم تامسون آن گردنبند را به گردن آویخت و مقداری از عطر را به لباس خود زد و با گرمی و محبت از تدی تشکر کرد، صدای خنده دانش‌آموزان قطع شد.

تدی آن روز بعد از مدرسه به خانه نرفت و منتظر معلمش ماند. تدی با دیدن خانم معلم به او گفت: «امروز شما بوی مادرم را می‌دهید.» در این لحظه اشک‌های خانم تامسون جاری شد زیرا متوجه شد که تدی شیشه عطری را به او هدیه کرده که مادرش از آن استفاده می‌کرده و اکنون بوی مادرش را از خانم معلمش استشمام کرده است.

از آن روز به بعد خانم تامسون توجه ویژه‌ای به تدی نشان

می‌داد. کم‌کم استعداد و نبوغ پسرک یتیم دوباره شکوفا شد و در پایان سال تحصیلی، تدی شاگرد ممتاز کلاس شد. پس از مدتی خانم تامسون دست‌نوشته‌ای را مقابل در منزلش پیدا کرد که تدی در آن چنین نوشته بود: «شما بهترین معلمی هستید که من تا الآن داشته‌ام.» خانم تامسون هم در جواب او نوشت: «تو خوب بودن را به من آموختی.»

چند سال بعد، خانم تامسون از دریافت دعوتنامه‌ای برای حضور در جشن فارغ‌التحصیلی دانشجویان رشته پزشکی که در پایان آن نوشته شده بود «پسرت تدی» شگفت‌زده شد. خانم تامسون در جشن شرکت کرد در حالی‌که هدیه تدی را به گردن داشت و بوی عطر مادر تدی هم از لباس‌هایش به مشام می‌رسید. دعوت کننده خانم تامسون، کسی نبود جز تدی استوارت، یکی از مشهورترین پزشکان جهان و مالک مرکز استوارت برای درمان کودکان مبتلا به سرطان.

تابستان در قائن

قلعه‌کوه (قلعه آرتاگوانا) قلعه‌کوه، از قلعه‌های بزرگ منطقه

است که در ۵ کیلومتری شهر قائن روی تپه‌ای بلند خودنمـــایی می‌کند. این قلعه در زمان تسلط اسماعیلیان به‌عنوان یک قلعـــه نظامی در ارتفاعات منطقه با سنگ و ساروج ساخته شده و تحت نظارت حسین‌کرد قائنی بوده است. با کمـــی دقـــت می‌تـــوان دیواره‌های دفاعی مستحکم این قلعه را مشاهده کرد کـــه بـــر نظامی بودن آن تأکید می‌کند. تمامی سطوح دیوارها و بدنه‌ها و برج‌ها، بندکشی و درزگیری شده است.

برخی از محققان اروپایی اعتقاد دارند که این قلعه در زمان اسکندر مقدونی وجود داشته و سپاهیان ایرانی با بهره‌گیری از آن در مقابل اسکندر مقاومت می‌کرده‌اند. ایـــن احتمـــال هـــم وجود دارد که این قلعه، بخشـــی از شـــهر آرتاگوانـــا در دوره هخامنشی بوده باشد. ساختار معماری و فرم طاق‌ها، این قدمت را بیان می‌کند و استحکامات قلعه شباهت زیادی به قلعه آشیانه عقاب در دوره ساسانی دارد که در فیروزآباد فارس واقع شده است.

باغ قلعه مود سربیشه **این بنای بزرگ در باغی به همین نام و**

در ۴۰ کیلومتری شرق بیرجند به‌عنوان یک باغ قلعه با ویژگی‌های خاص خود ساخته شده است و حصارهای محکم و برج‌های متعددی در آن به‌چشم می‌خورد. این بنا ۲۰ برج دایره‌ای شکل دارد که در فاصله‌های مشخصی در اطراف آن ساخته شده‌اند. خندق بزرگی نیز در اطراف این قلعه حفر شده که دفاعی بودن این بنا را ثابت می‌کند. قدمت بنا مربوط به دوره زندیه است. در دوره قاجار، عمارت الحاقی جدیدی نیز به این بنا اضافه شد که ارزش معماری آن نسبت به عمارت قدیمی کمتر است. در تزئینات بنا از نقوش اسلیمی، گل و بوته و پرندگان استفاده شده است.

روستای چنشت سربیشه این روستا در غرب سربیشه و در جاده مود به‌سمت مزار بی‌بی‌زینب خاتون قرار دارد و همچون روستاهای گردشگری دیگر، از ویژگی‌های فرهنگی خاصی در نوع پوشاک، غذاهای سنتی، آداب و رسوم شامل عروسی، رقص و بازی‌های محلی و مراسم مذهبی خاص برخوردار است. ضمناً بافت معماری روستا نیز می‌تواند قابل توجه باشد. از

جاذبه‌های طبیعی آن می‌توان به غار چنشت اشاره کرد که در جاده فرعی مود به طرف زاهدان قرار دارد. این غار با توجه به متون تاریخی، حدود ۶۰۰ سال قبل کشف شده است. آثار مرگ و حیات مانند قطعات سفال، پارچه، چرخ نخ‌ریسی، استخوان‌های شکسته و اجساد متلاشی شده که قدمت برخی از آنها به سه‌هزار سال قبل برمی‌گردد، این غار را تبدیل به فضایی اسرارآمیز کرده است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

دره مرگ کجاست؟

کوه‌های دره مرگ در ایالت کالیفرنیا در آمریکا واقع شده است. در مساحت ۷۷۷۰ کیلومتر مربعی این کوه‌ها می‌توان دیواره‌های عمودی، دره‌های گود و باریک، شن‌ها، ویرانه یک آتشفشان خاموش، رشته کوه‌هایی با قله‌های برفی، زمین‌های بایر متروک، باغ‌های بی‌دوام گل‌های وحشی و کریستال‌های نمک را مشاهده کرد. در آنجا یک برکه نمک ۳۲۲ کیلومتری وجود دارد که در پایین‌ترین نقطه نیم‌کره غربی، ۸۶ متر زیر سطح دریا و خشک‌ترین نقطه در آمریکا قرار دارد.

دره مرگ همچنین دارای معادن بزرگ متروک است که این معادن ناظر خاموش جویندگان طلا در گذشته هستند. جویندگان طلا از سال ۱۸۴۹ میلادی به بعد در این منطقه زندگی کردند و در همان‌جا مردند. دره کافن، گردنه دیدمن، دروازه هلز، دره استاروشن و گذرگاه سوییساید، نام‌هایی هستند که یأس و عذاب این جویندگان طلا را تا ابد در خاطر خود دارند.

هر سال نیم‌میلیون جهانگرد به دیدن دره مرگ می‌روند و با حال و هوای روزهای فقر و مشقتی که دره، نام خود را از آن گرفته، آشنا می‌شوند و از آن عبرت می‌گیرند.

«ترجمه محمد و محمدرضا شمس»

محیط زندگی، صحنه ورزش

توجه به ورزش و تلاش برای توسعه آن در بین همه اقشار جامعه، آثار سودمندی دارد. برخی افراد گاهی در منزل یا محل کار احساس پوچی می‌کنند. آنان وقتی فعالیت بدنی انجام می‌دهند تا خود را از بیکاری و تنبلی دور کنند، توانایی‌ها و سلامتی جسمی و روحی‌شان را ارتقا می‌دهند.

شاید شما هم مانند برخی افراد فکر کنید، فعالیت‌های روزانه و ورزش کردن، دو کار جدا از هم هستند اما متخصصان معتقدند می‌توان از محیط زندگی و کار هم به‌عنوان محل ورزش استفاده کرد. حیاط خانه یا اتاق پذیرایی که روزی چند بار از آن عبور می‌کنید، می‌تواند مکان مناسب و در دسترس برای ورزش باشد.

با روزی ده دقیقه شروع کنید. بهتر است هر روز در ورزش بر یک بخش از بدن‌تان تمرکز کنید تا کم‌کم اثر چربی‌سوزی آن نمایان شود. تمرینات در منزل را می‌توان به‌صورت ایستاده، نشسته و یا در حالت حرکت انجام داد. کافی است کمی ابتکار به خرج دهید و از حرکات معمولی کار و فعالیت، بهره ورزشی هم ببرید.

با دم و بازدم مناسب، اکسیژن بیشتری را به ماهیچه‌ها برسانید و تشکیل اسیدلاکتیک را کاهش دهید. ورزش و فعالیت در حفظ سلامت ریه‌ها مؤثر است، حتی افرادی که مشکلات ریوی و تنفسی دارند، باید با شروع آرام و افزودن تدریجی به زمان ورزش، تنفس خود را بهبود ببخشند تا احساس راحتی

بیشتری کنند.

با حرکات ساده دست و پا شروع کنید و بـه مـرور آنهـا را شدیدتر کنید. حتماً در حرکات ساده ورزشی و هنگام حمل‌ونقل وسایل سنگین، به ساختار بدنی خود توجه کنید. با ورزش کردن نباید آسیبی به اندام‌های بدن شما برسـد. در هـر تمـرین و فعالیت اگر با درد و ناراحتی مواجه شدید، آن را ترک کنیـد. احساس درد و ناراحتی هنگام انجام ورزش، یعنی یـا حرکـت مربوطه به درستی انجام نشده و یا آسیبی در بدن شما وجـود داشته که با انجام این حرکات بروز کرده است. در اعمال فشار به مناطق ضعیف بدن به‌ویژه گردن، کمر و شکم احتیاط کنید.

«ابراهیم کربلایی»

رابطه چاقی با سرطان‌ها

به گفته محققان، چاقی با ابتلا به ۴۰ درصد از انواع سـرطان‌ها ارتباط دارد. این بدان معنا نیست که اضافه وزن، عامل اصـلی بروز انواع سرطان‌هاست بلکه تنهـا ارتبـاط آن را بـا بعضـی سرطان‌ها توضیح می‌دهد. ۱۳ نوع سرطانی که ارتباط آنها بـا چاقی مشخص شده، عبارت هستند: سرطان‌های مغـز، مـری،

سینه، تیروئید، کیسه صفرا، معـــده، کبـــد، لوزالمعـــده، کلیـــه، تخمدان، رحم، روده بزرگ و تومور بـــدخیم ســـلول‌های مغـــز استخوان.

اگرچه آمار کلی سرطان از دهه ۹۰ قرن گذشته مـــیلادی تـــا کنون کاهش یافته اما شیوع سرطان‌های ناشی از چاقی و اضافه وزن همچنان رو بـــه افـــزایش اســـت. در ســـال ۲۰۱۴ حـــدود ۶۳۰هزار مورد سرطان ناشی از چاقی و اضافه وزن در کشـــور آمریکا شناسایی شدند. به‌جز سرطان روده بـــزرگ، افـــزایش آمار سایر سرطان‌های مرتبط با چاقی از سال ۲۰۰۵ تـــا ۲۰۱۴، حدود ۷ درصد بوده است. بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۴ حدود دوسوم از بزرگسالان آمریکایی چاقی و اضافه وزن داشتند. از مجموع مبتلایان به انواع سرطان در آمریکا، ۵۵ درصد خانم‌ها و ۲۴ درصد آقایان به چاقی و اضافه وزن مبتلا بوده‌اند.

دکتر فرهاد اسلامی سرپرست تیم تحقیقاتی انجمـــن ســـرطان آمریکا می‌گویـــد: «لازم اســـت بـــدانیم کـــه تنهـــا بخشـــی از سرطان‌های مورد اشاره در این گزارش، واقعاً بر اثر اضافه وزن به‌وجود آمده‌اند. بسیاری دیگر از فاکتورهای خطرساز ماننـــد

سیگار کشیدن نیز عامل بروز سرطان هستند و حتی برخـــی از فاکتورها هنوز ناشناخته‌اند. چاقی با ابتلا به برخـــی از انـــواع سرطان، ارتباط نزدیک‌تری دارد. تخمین‌زده می‌شود حدود ۲۰ درصد از انواع سرطان در آمریکا از اضافه وزن و عدم تحرک، مصرف الکل و تغذیه ضعیف ناشی می‌شوند.»

«سولماز فروتن»

میوه‌ای با چند چهره

انگور رسیده، میوه مفیدی برای درمان یبوست، التهاب معده و روده، اسهال، سیاه‌سرفه، سل ریوی، کم‌خونی و نقرس اســـت. مصرف روزانه انگور بدون استفاده از غذاهای دیگر موجب دفع اسیداوریک می‌شود، مدر و ملـــین اســـت و موجـــب افـــزایش ترشحات صفرا می‌شود و برای مبتلایان به سوءهاضمه و رسوبات ادراری و نیز برای مسمومیت‌های مزمن ناشی از ترکیبات جیوه و سرب، اثر درمانی دارد.

آب انگور تازه اگر از دانه‌های سالم وغیر تخمیری گرفته شده باشد، از نظر ترکیبات غذایی، شباهت زیادی به شیر مادر دارد و می‌توان از آن به‌عنوان غذای کودکان شیرخوار استفاده کرد.

اشخاص بالغ نیز می‌توانند آن را بـــدون احســـاس نـــاراحتی به‌جای شیر میل کنند و به کمک آن سموم بدن را خارج کنند.

از شیره انگور می‌توان برای درمان ورم کلیه استفاده کـــرد. این در حالی است که شیر دارای مواد آلبومینوئیدی است. آب انگور برای افرادی که رژیم غذایی بدون نمک دارنـــد، مفیـــد است. آب انگور دارای مقداری قند، تانن، فســـفات دو پتـــاس، مالات دو پتاس، مواد صمغی، کلسیم، منیزیم و عناصر مفید دیگر است و برای درمان کم‌خونی، یبوست، زیادی اوره، سوءهاضمه، رماتیسم، فشارخون و ناراحتی‌های قلبی مفید است.

انگور بعد از خشک شدن، خواص خود را از دست نمی‌دهـــد به‌طوری که یک دانه کشمش بیش از یک حبـــه انگـــور قـــدرت غذایی دارد و این بدان علت است که دیاستازهای موجود روی پوست انگور به تدریج سلولز پوست را تبدیل به قند می‌کنند. به همین علت هیچ معده‌ای از خوردن مویز ناراحت نمی‌شود.

<u>مضرات</u> **برای مصارف درمانی باید از انگور رسیده اســـتفاده شود و انگور از نژادی با پوست نازک باشد زیرا پوســـت ضـــخیم**

باعث ناراحتی معده و دیرهضم شدن انگور می‌شود. مصرف زیاد و بی‌رویه انگور موجب دل‌پیچه، سردرد، تب، عطش و اسهال و مصرف بیش از حد آب انگور باعث سنگ کلیه می‌شود. نوشیدن آب سرد بعد از خوردن انگور، ضرر فراوانی برای بدن دارد. بهتر است انگور را بین دو غذا میل کنید. افراد مبتلا به قند خون و یرقان نباید انگور زیاد میل کنند. خوردن انگور همراه غذاهای چرب و گوشتی یا با سبزی‌ها ممکن است موجب سوء هاضمه شود.

«کاظم کیانی»

فنون مصرف سیر و پیاز

* سیر را اگر درست در فریزر نگهداری کنید، همیشه تازه باقی می‌ماند و اگر درون شیشه روغن مخصوص طبخ غذا نگهداری کنید، هیچ‌گاه خشک نمی‌شود و روغن هم طعم و مزه سیر را می‌گیرد. اگر سیر را له کنید و به آن نمک بزنید، بوی آن کمتر می‌شود. هنگام خرد کردن سیر، از نمک استفاده کنید. به این ترتیب سیر به چاقو نمی‌چسبد. برای رفع بوی سیر از دهان، یک یا دو دانه قهوه بوداده را چند دقیقه بجوید و فرو ببرید یا چند

برگ جعفری با ساقه آن یا یک باقلای خام یا لبوی پخته شده را میل کنید. برای رفع بوی سیر از دست‌ها به آنها نمک بمالید و بعد با آب ولرم بشویید یا اینکه دست‌ها را در آب سردی که چند قطره عرق بهار نارنج به آن اضافه شده است، شست‌وشو دهید.

پیاز پوست‌کنده و بریده شده را مصرف نکنید از مصرف پیاز بریده شده خودداری کنید زیرا جذب‌کننده میکروب است مگر اینکه روی نیمه باقی‌مانده پیاز، کمی کره یا روغن مالیده باشید. بدین‌ترتیب هم پیاز مدت بیشتری تازه می‌ماند و هم میکروب موجود در هوا را به خود جذب نمی‌کند. با این روش دیگر موقع خرد کردن پیاز احساس سوزش در چشم‌هایتان نمی‌کنید.

* بیشتر سبزی خام مصرف کنید تا سبزی سرخ شده یا پخته زیرا سبزی خام، ویتامین‌های بیشتری نسبت به سبزی سرخ شده و پخته دارد.

«فرح کلالی‌مقدم»

فواید خندیدن

خنده، فشارخون را کم می‌کند، عمر را طولانی می‌کند، سن افراد را کمتر نشان می‌دهد، تعادل هورمونی ایجاد می‌کند، باعث افزایش هورمون کورتیزول می‌شود و ایمنی بدن را در برابر بیماری‌ها زیاد می‌کند. هورمون سوروتونین را افزایش می‌دهد و باعث احساس سرخوشی در انسان می‌شود، تعداد ضربان قلب را تنظیم می‌کند، موجب شفافیت پوست صورت می‌شود ،و قدرت یادگیری را افزایش می‌دهد. از بیماری‌های زخم معده و اثنی‌عشر جلوگیری می‌کند، در پیشگیری از سکته قلبی و سکته مغزی بسیار مؤثر است، باعث افزایش آندروفین مغز می‌شود، موجب رفع خستگی می‌شود، بهترین دارو برای درمان افسردگی است. چون خنده با بازدم انجام می‌شود، CO_2را از خون خارج و احساس خوبی ایجاد می‌کند. نوعی تخلیه روانی است و تنش‌ها و احساسات سرکوب شده را رها می‌کند پس همیشه بخندید!

یک لیوان تبسم

☺ شخصی برای حاتم طایی هدیه‌ای فرستاد. با اینکه هدیه ارزش زیادی نداشت، حاتم آن را پذیرفت. به او گفتند: «چرا هدیه این مرد را قبول کردی؟» گفت: «دیدم در قبول آن برای نفس من ذلت و برای او عزت است و در رد آن برای من عزت و برای او ذلت است پس ذلت را برای خود و عزت را برای او برگزیدم.»

☺ دکتر بیماری‌های عصبی از بیمار پرسید: «اخیراً خطرات بزرگی مثل پرت شدن از کوه، رفتن زیر ماشین و مانند آن برایتان پیش نیامده؟» بیمار گفت: «خیر، پس از ازدواج به خطرات کوچک اهمیت نمی‌دهم.»

☺ از کسی پرسیدند: «با اینکه فرزند بزرگت ۲۴ سال دارد، خودت چگونه ۳۰ سال داری؟» گفت: «فرزندم رشد جسمانی زیادی دارد و زود، زود بزرگ می‌شود.»

☺ نوعروس داشت هدیه‌هایی را که برایش فرستاده بودند نگاه می‌کرد. به شوهرش گفت: «خاله‌جان برایمان یکدست کارد و

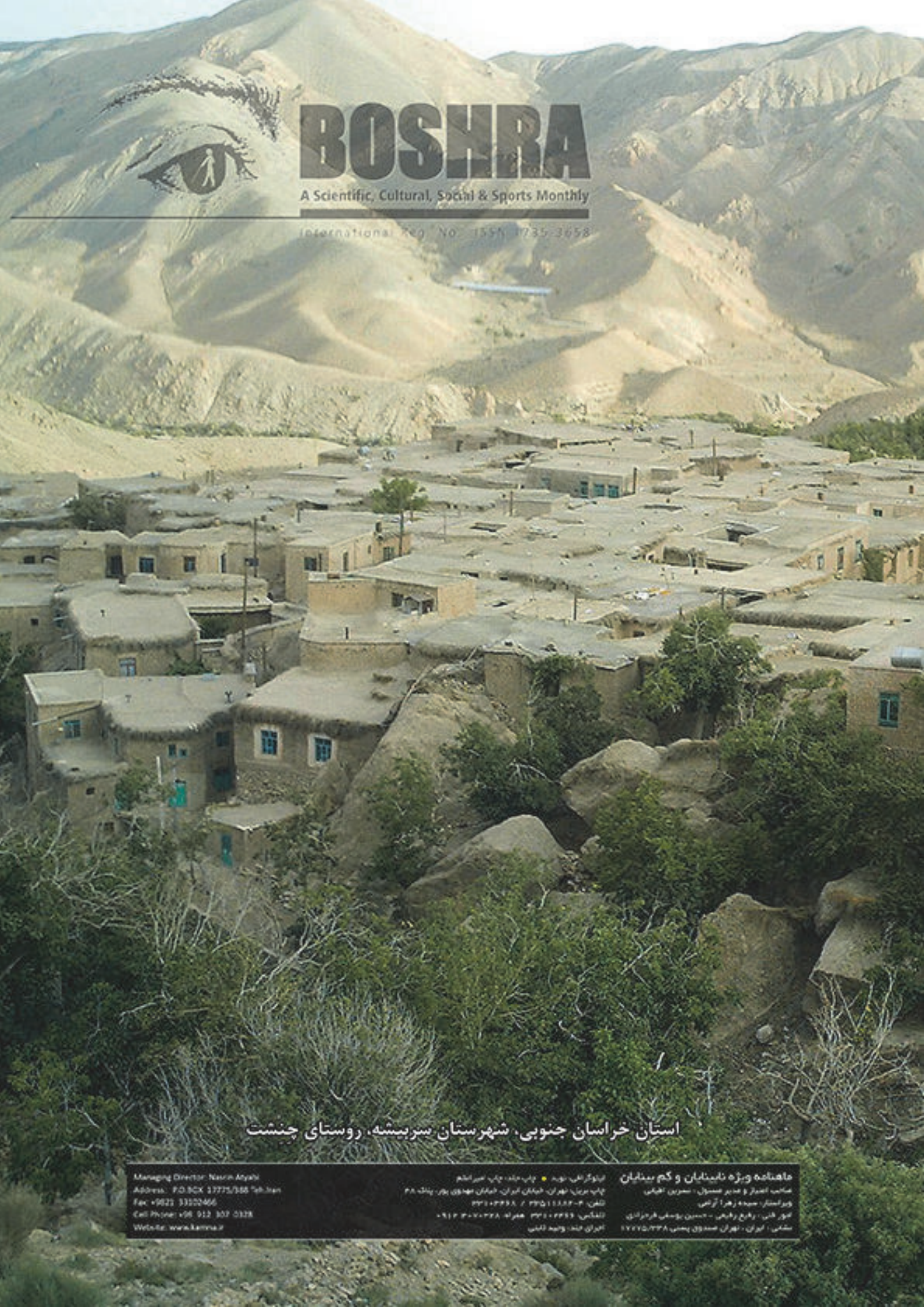
چنگال و قاشق فرستاده، حیف که نقره نیست.» شوهر: «از کجا می‌دانی، مگر تو نقره را می‌شناسی؟» عروس: «نه، اما خاله‌جان را می‌شناسم.»

☺ بازپرس از خانم متهم پرسید: «حقیقت دارد که شما این مرد را کتک زده‌اید؟» متهم: «بله، خیلی هم متأسفم.» بازپرس: «چرا این‌کار را کردید؟» متهم: «آقای بازپرس، هوا خیلی تاریک بود! او را نشناختم! خیال کردم شوهرم است!»

☺ اولی: «تو از تبعید می‌ترسی یا حبس‌ابد یا اعدام؟» دومی: «از هیچ کدام، من فقط از زنم می‌ترسم.»

☺ دو دوست در نیمه‌شب با هم صحبت می‌کردند. یکی از آنها گفت: «آخ، بیچاره زن من امشب تا صبح بیدار است!» دیگری گفت: «مگر ناخوش است یا بی‌خوابی دارد؟» اولی: «نه جانم، برای گوشمالی من تا صبح بیدار می‌نشیند.»

☺ مردی به دوستش گفت: «زن‌ها علاقه‌مند هستند همیشه مخالف شوهرشان اظهار عقیده کنند مثلاً من یک روز به زنم پیشنهاد کردم برویم دور دنیا را سیاحت کنیم؟ او گفت نه، برویم جای دیگر.»



ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: نسرین عطایی
ویراستار: سیده زهرا آرتانی
امور فنی: رفیع رفیعی - حسین یوسفی فردمرزی
نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸
ایزوگراف، تهران • چاپ جلد: چاپ امیرالعلم
چاپ مرین، تهران، خیابان ایران، خیابان مهدوی پور، پلاک ۴۸
تلفن: ۳۳۵۱۱۱۱۲-۳ / ۳۳۵۱۰۳۳۸
تلفکس: ۳۳۵۱۰۳۳۹ همراه: ۰۹۱۲ ۳۰۷۰۳۲۸
اجرای جلد: وحید ذاتی

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O.BOX 17775/388 Tehran
Fax: +9821 33302466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamna.ir