

# بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



شماره ۱۸۳

بهمن ۹۸

ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانیان و کم بینایان در خاور میانه



## در میانه زمستان بخوانید

- ۲..... ایرانی، ایرانی است!
- ۵..... آیات تحدّی، اعجاز قرآن
- ۷..... گوشواره سخن
- ۸..... سبو بشکن
- ۱۰..... طاووس و زاغ
- ۱۱..... وظیفه مرد مهربان
- ۱۲..... خواب‌های خوب ببینید!
- ۱۴..... زباله جمع کن
- ۱۵..... امتیاز ورود به بهشت
- ۱۷..... بهترین ویژگی اخلاقی
- ۲۰..... اندرزهای لقمان
- ۲۱..... دلایل هرس درختان
- ۲۳..... تاریخچه عصای سپید
- ۲۴..... سالمندان و ورزش
- ۲۶..... دور چوبی‌ها را خط بکشید!
- ۲۸..... کلم
- ۲۹..... اصول لکه‌گیری
- ۳۱..... جشن شادی

## **ایرانی، ایرانی است!**

هنگامی که سخن از قدیمی‌ترین کشورهای جهان به میان می‌آید، عده‌ای کشورهای یونان، مصر یا چین و مانند آنها را به‌عنوان تمدن‌های باستانی معرفی می‌کنند. زمانی که اصلی‌ترین قدرت‌های جهانی، ایران و روم بودند، نام بیشتر کشورهای کنونی جهان در نقشه جغرافیایی کره زمین وجود نداشت. ایران تنها کشور در جهان است که از ده‌ها قرن پیش با همین نام موجودیت داشته و هنوز هم همچون نگینی درخشان روی نقشه جغرافیایی کره زمین می‌درخشد. گرچه بارها به‌دلیل بی‌کفایتی حاکمان و زیاده‌خواهی قدرت‌های بزرگ، تکه‌های ارزشمندی از پیکره این تمدن اصیل انسانی جدا شد اما ایران همچنان با شکوه و صلابت همچون کوه دماوندش پای بر زمین و چشم بر آسمان دارد.

نکته قابل توجه این است برخی کشورها که سابقه موجودیت آنها به یک یا دو قرن هم نمی‌رسد، در عرصه بین‌المللی به گونه‌ای ظاهر می‌شوند و رفتاری با سایر کشورها دارند که گویی پدر همه ملت‌ها هستند و حق پیشکسوتی و بزرگی بر سایرین دارند. در این

میان برخی افراد ضعیف‌النفس به‌جای تکیه بر فرهنگ و تمدن کهن خویش، به ورطه خودباختگی در برابر این کشورهای تازه به‌دوران رسیده سقوط می‌کنند و کعبه آمال و مدینه فاضله خود را در میان زرق و برق تبلیغات این کشورها جست‌وجو می‌کنند و چشمان‌شان را بر روی همه ثروت‌های انسانی و طبیعی کشور خود می‌بندند.

هیچ‌کس منکر مشکلات عدیده و تنگناهای اقتصادی در ایران نیست اما اگر کسی با وجود همه این تنگناها گرهی از هزاران گره‌گور امور کشورش را باز کند، هنرمند است. این‌که بسیاری از ایرانیان در خارج از کشور زندگی می‌کنند، امری طبیعی است. خداوند بارها در قرآن کریم انسان‌ها را به مهاجرت در زمین و عبرت گرفتن از سرگذشت و زندگی سایر اقوام و ملت‌ها تشویق کرده است. بنابراین، نباید به هموطنانی که در خارج از کشور زندگی می‌کنند، برچسب ضدایرانی بودن زد. جالب اینکه بسیاری از همین ایرانیان خارج‌نشین، قلبی مملو از عاطفه و مهربانی دارند که به عشق ایران و ایرانیان می‌تپد. آنان با شادی ایران شاد می‌شوند و هنگامی که مام میهن دردمند و رنج دیده می‌شود، دل

**آنان لبریز از درد و اندوه می‌شود.**

**خوشبختانه بسیاری از این افراد، ارتباط نزدیک خود با وطن را حفظ کرده و خدمات شایان تقدیری برای پیشرفت کشور ارائه می‌دهند که متأسفانه عده‌ای از ایران‌نشینان پرمدعا حاضر یا قادر به انجام آن نیستند و آنان را هدف تیر اتهامات واهی همچون بی‌وطن بودن و خدمت به بیگانگان قرار می‌دهند در حالی که خودشان شیفته زندگی در کشورهای هیستند که تنها صدای دهل آنها را از دور شنیده و چهره واقعی فرهنگ و اخلاق آنها را از نزدیک ندیده‌اند.**

**کسی که دلش برای ایران بتپد حتی اگر هزاران فرسنگ با میهن فاصله داشته باشد، ایرانی است و آنکه دلش با ایران نیست و تنها سودای زندگی مرفه در کشورهای دیگر را در سر می‌پرورد و از رنج مردمش شاد می‌شود و در هنگام شادی آنان غمگین است، نباید خود را اهل ایران بداند زیرا تنها رشته ارتباط او با ایران، سخن گفتنش به زبان فارسی است.**

**چو ایران نباشد تن من مباد**

**بدین بوم و بر زنده یک تن مباد!**

**[[سپیدار]]**

## آیات تحدی، اعجاز قرآن

«تحدی» یعنی هم‌اورد طلبیدن و به مبارزه طلبیدن. چندین آیه در قرآن کریم وجود دارد که انسان را دعوت به معارضة فرموده است.

آیات تحدی عبارت هستند: بقره ۲۳، هود ۱۳، یونس ۳۸، اسراء ۸۸ و طور ۳۴

در اینجا به توضیح دو مورد از این آیات برای تبیین بهتر موضوع بسنده می‌کنیم. آیه ۲۳ سوره بقره می‌فرماید: «و اگر در باره کتابی که ما بر بنده خودمان (پیامبر) فرو فرستادیم شک و تردیدی دارید، (لا اقل) یک سوره، همانند آن بیاورید و شاهدان خود را غیر از خدا، برای این کار دعوت کنید اگر راست می‌گویید (یعنی اگر شما به تنهایی قدرت معارضة ندارید، از همکاران خویش نیز در این امر کمک بگیرید.)» در آیه ۸۸ سوره اسراء نیز آمده است: «بگو ای پیامبر اگر جن و انس جمع شوند که مانند این قرآن را بیاورند، هرگز نتوانند هر چند همه پشتیان یکدیگر باشند.»

قرآن، تنها کتاب آسمانی است که با صراحت تمام اعلام می‌کند هیچ‌کس توان آوردن کتابی همانند آن را ندارد حتی اگر همه آدمیان و جنیان با یکدیگر همکاری کنند. آنان نه تنها قدرت آوردن کل قرآن را ندارند بلکه قدرت آوردن ده سوره و حتی یک سوره را هم نخواهند داشت. خود پیامبر (ص) هم به‌عنوان یک انسان، قدرت آوردن همانند قرآن را نداشت. در زندگی چهل‌ساله ایشان قبل از بعثت هرگز سخنی از جنس آیات قرآن از ایشان شنیده نشد و در دوران رسالتش هم سخنان ایشان آهنگ و اسلوب ویژه قرآن را نداشت و تفاوت آشکاری میان قرآن و سخنان پیامبر (ص) مشهود و محسوس بود.

رسول اکرم (ص) بی‌آنکه از پیش خود بر قرآن چیزی بیفزاید یا از آن کم کند یا آن را پس‌وپیش کند، مأموریت و رسالت خود را انجام داد و در تمام مراحل دریافت آیات قرآن و ابلاغ آنها در نفس خود از گناه و خطا معصوم بود. ایشان در دریافت وحی دچار خطا نشد، در مرحله ابلاغ هم آن را درست به دیگران انتقال داد. تحدی قرآن تا امروز هم تداوم داشته و تا قیامت هم ادامه دارد.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

## گوشواره سخن

\* اگر می‌خواهید خوشبخت باشید، زندگی را به یک هدف گره بزنید نه به افراد و اشیا.

\* ذهن‌های بزرگ درباره ایده‌ها بحث می‌کنند، ذهن‌های معمولی درباره رخدادها و ذهن‌های کوچک درباره افراد.

\* بعضی چیزها در جهان خیلی مهم‌تر از دارایی هستند! یکی از آنها توانایی خوش بودن با داشته‌های ساده است.

\* همیشه به قلب‌تان گوش دهید! اگرچه در سمت چپ شما قرار دارد اما همیشه راست می‌گوید!

\* هرگز کسی را بدون شناخت کامل، برای دوستی انتخاب نکنید و هرگز یک دوست را به دلیل سوءتفاهم کوچک از دست ندهید.

\* آینده‌ای بسازید که گذشته‌تان در برابرش زانو بزند.

\* زندگی، دو نیمه است: نیمه اول در انتظار نیمه دوم و نیمه دوم در حسرت نیمه اول.

\* به راهی که اکثر مردم می‌روند شک کن چون اغلب به جای فکر کردن، تقلید می‌کنند. از متمایز بودن نترس، انگشت‌نما بودن

**بهرتر از نادانی است!**

**\* به فرزندان تان چگونه خوشبخت شدن را بیاموزید نه چگونه ثروتمند شدن را؛ تا زمانی که بزرگ شدند، قدر چیزها را بدانند نه قیمت آنها را!**

**\* نه طوطی باش که گفته دیگران را تکرار کنی و نه بلبل باش که نغمه خود را سر دهی.**

**\* اعتماد به نفس شبیه چتر است! چتر، باران را متوقف نمی کند؛ اما کمک می کند زیر باران بمانیم و حتی از آن لذت ببریم.**  
«گردآوری: ایران پرنده»

**سبو بشکن**

سبو بشکن که آبی، نی سبویی  
ز خود بگذر که دریایی، نه جویی  
سفر کن از من و مایی، که مایی  
گذر کن از تو و اوئی، که اوئی  
چرا چون آس گرد خود نگردی  
چو آب آشفته، سرگردان چو جویی  
پشیمانی بود در هرزه گردی

پریشانی بُود در سو به سویی  
تو باری از خود اندر خود سفر کن  
به گردِ عالم اندر چند پویی  
ز خود او را طلب هرگز نکردی  
اگرچه سال‌ها در جست‌وجویی  
که را می‌بینی، از خود می‌نپرسی  
که را گم کرده‌ای، آخر نگویی  
کلاه فقر را بر سر نیابی  
مگر وقتی که ترک سر بگویی  
کجا بر کوی او رفتن توانی  
که طفلی در پی چوگان و گویی  
تو یک رو شو که آینه چو طومار  
سیه رو گردد آخر از دورویی  
نصیب ای «مغربی» از خان وصلش  
نیابی، تا که دست از خود نشویی

## طاووس و زاغ

طاووس و زاغی در باغی به هم رسیدند و عیب و هنر یکدیگر را دیدند. طاووس به زاغ گفت: «این کفش سرخ که در پای توست، لایق اطلس زرکش و دیبای منقش من است. همانا آن وقت که از شب تاریک عدم، به روز روشن وجود می آمدیم، در پوشیدن کفش اشتباه کرده ایم. من کفش چرم سیاه تو را پوشیدم و تو کفش سرخ مرا.» زاغ گفت: «وضعیت بر خلاف این است» اگر خطایی رخ داده، در پوشش های دیگر ما بوده است! خلعت های تو مناسب کفش من است. ظاهراً در آن حالت خواب آلودگی، تو سر از گریبان من بر آورده ای و من سر از گریبان تو بر آورده ام.»

در آن نزدیکی لاک پشتی بود که سر به جیب تفکر فرو برده بود و آن مجادله را می شنید. سر بر آورد: «ای یاران عزیز و دوستان صاحب شعور! این مجادله های بی حاصل را بگذارید و از این مشاجرات بی فایده دست بردارید. خدای تعالی همه چیز را به یک نفر نداده و زمام همه امور را در کف یک کس نهاده است. هیچ کس نیست که وی را خواسته ای داده که دیگران را نداده

است و در وی خاصیتی نداده که در دیگران ننهاده، هر کس را به داده خود خرسند باید بود و به یافته خشنود.

[[بهارستان جامی]]

## وظیفه مرد مهربان

نیمه‌های شب بود که مرد از خواب پرید، چند لحظه روی تخت نشست. نگاهی به اطرافش انداخت و دید همسرش سر جایش نیست. متوجه شد که همسرش دوباره دچار خواب‌گردی شده و در خواب راه رفته است و اکنون در گوشه‌ای از خانه نشسته و در خواب حرف می‌زند. مرد کمی گوش داد و همین که صدای همسرش را شنید، از اتاق خارج شد و او را در آشپزخانه دید که در عالم خواب با یک نفر حرف می‌زند! تصمیم داشت طبق معمول او را بیدار کند که متوجه شد همسرش دارد اشک می‌ریزد! گویی با مادرش حرف می‌زند.

زن گفت: «مادر! من می‌دانم که شوهرم مرد خوب و زحمت‌کشی است اما آیا من انتظار زیادی دارم که او بعضی وقت‌ها با روی گشاده، یک شاخه گل برای من بیاورد؟» مرد همانجا که ایستاده بود، نشست و جلو نرفت. آن قدر منتظر ماند تا

همسرش طبق معمول برخاست و به اتاق خواب برگشت و خوابید.  
از فردای آن روز، وقتی مرد عصرها به خانه می‌آمد، با روی  
خوش و لبخند، یک شاخه گل برای همسرش می‌آورد. اکنون ۲۵  
سال از آن روز می‌گذرد و مرد هر روز با نشاط و روی گشاده، یک  
شاخه گل برای همسرش می‌آورد و زن هم نگذاشته شوهرش بفهمد  
که آن شب فقط یک نمایش خواب بوده تا به شوهرش پیاموزد که  
وظیفه یک مرد مهربان چیست!

«امیررضا آرمیون»

## خواب‌های خوب ببینید!

خود را خسته کنید: خستگی جسمی، راهی مطمئن برای راحت  
خوابیدن است. نتیجه خستگی ناشی از فعالیت زیاد یا گذراندن  
روزی پرکار، خوابی راحت و عمیق است. برعکس این هم صادق  
است یعنی بی‌حرکی، بیکاری و تنبلی ممکن است موجب خستگی  
شود البته نوعی خستگی که به یک استراحت دلخواه منجر نمی‌شود!  
به پشت بخوابید: آرامبخش‌ترین حالت خواب، دراز کشیدن روی  
شکم یا حتی پهلوها نیست بلکه خوابیدن به پشت است. این حالت  
باعث می‌شود خروپف نکنید. به پشت بخوابید تا بهتر استراحت

کنید و آرامش بیشتری داشته باشید و عمیق‌تر نفس بکشید.  
کنار تخت‌خواب‌تان تسبیح بگذارید: قرن‌هاست که میلیون‌ها نفر  
برای رهایی از تنش‌های عصبی و رسیدن به آرامش، از تسبیح  
استفاده می‌کنند. عده‌ای عقیده دارند که آرامش آن، ناشی از  
حرکت تکراری انگشت‌هاست و به عقیده عده دیگری، این آرامش  
بر اثر تحریک نقاط رهایی از فشار دست به وجود می‌آید. شاید هم  
دلیل اصلی آن، آرامشی باشد که از گفتن ذکر حاصل می‌شود.  
دلیل آن هرچه باشد، راهی ساده برای رسیدن به آرامش است.  
انگشت خود را بچرخانید: بسیاری از افراد با انجام این عمل،  
به خواب راحت می‌روند. انگشت نشانه خود را آرام کف دست  
دیگرتان بگذارید و آن را بچرخانید. آن قدر این کار را انجام  
دهید تا خواب‌تان ببرد. این یک روش توازن انرژی است که بر  
خطوط کف دست تمرکز می‌یابد و به شما آرامش می‌بخشد.

شکم خود را احساس کنید: وقتی نفس عمیقی می‌کشید، قسمت  
پایین شکم‌تان، نه سینه‌ها و شانه‌ها متورم می‌شود. وقتی بالا و  
پایین رفتن شکم‌تان را احساس کردید، تا آرامش چند نفس بیشتر

فاصله ندارید. کاملاً بر تنفس خود متمرکز شوید و سپس آرام نفس بکشید؛ به زودی به خواب می‌روید. اگر خواب‌تان نبرد، دست کم در آرامشی عمیق فرو می‌روید.

«سپیده خلیلی»

## زباله جمع کن

روزگاری فردی بود که با جمع کردن لوازم و خوراکی‌هایی که دیگران دور می‌ریختند، امرار معاش می‌کرد. او در خانه‌ای در پایین‌ترین محله شهر زندگی می‌کرد. هر روز صبح زود از خانه بیرون می‌زد و آخر شب برمی‌گشت. هیچ قوم و خویش یا دوستی نداشت و اصلاً عاشق تنهایی بود. یک روز بیمار شد و پس از مدت کوتاهی درگذشت. چون هیچ خویشاوندی نداشت، پلیس را خبر کردند تا گزارشی از مرگ وی تهیه کند.

در خانه او تا چشم کار می‌کرد، اثاثیه کهنه و زهوار در رفته‌ای بود که در طول زندگی‌اش جمع کرده بود. با این حال، پلیس در نهایت شگفتی بیش از ۱۰۰ هزار دلار وجه نقد پیدا کرد که در جعبه‌های کوچکی در گوشه و کنار خانه پنهان‌شان کرده بود.

اصل موفقیت: چرا مردی که ۱۰۰ هزار دلار وجه نقد داشت، مثل

گداها زندگی می‌کرد و تمام آن پول را در جعبه‌های پراکنده و در خانه‌ای ناامن نگهداری می‌کرد؟ شاید می‌ترسید روزی دارایی‌اش را از دست بدهد و زندگی فقیرانه‌ای داشته باشد! واقعیت اینکه؛ پول، ایده‌ای است که به شکل یک ورقه کاغذ و نوشته‌های روی آن ارائه می‌شود و تنها زمانی سودمند و با ارزش است که از آن استفاده شود. پول چیزی نیست که بتوان آن را پنهان کرد بلکه باید آن را خرج کرد و از خرج کردنش لذت برد. در این صورت، هیچ‌گاه دست انسان خالی نمی‌ماند. پول خنثی است، نه خوب است و نه بد! خوب بودن یا بد بودن آن بستگی دارد که چطور به دست آید و چطور خرج شود.

«مرجان توکلی»

## امتیاز ورود به بهشت

مردی خواب دید که مرده و پس از گذشتن از پلی، به دروازه بهشت رسیده است. دربان بهشت به مرد گفت: «برای ورود به بهشت باید ۱۰۰ امتیاز داشته باشی. کارهای خوبی که در دنیا انجام داده‌ای، بگو تا من به آنها امتیاز بدهم.» مرد گفت: «من ۵۰ سال با همسرم به مهربانی رفتار کردم و هرگز به او خیانت

نکردم.» فرشته گفت: «این، سه امتیاز.» مرد گفت: «در طول عمرم به خداوند اعتقاد داشتم و حتی دیگران را هم به راه راست هدایت کردم.» فرشته گفت: «این هم یک امتیاز.» مرد ادامه داد: «در شهر، نوانخانه‌ای ساختم و کودکان بی‌خانمان را در آنجا جمع کردم و به آنان کمک کردم.» فرشته گفت: «این هم یک امتیاز.»

مرد در حالی که گریه می‌کرد، گفت: «با این وضع، من هرگز نمی‌توانم به بهشت برسم مگر آنکه لطف خداوند شامل حالم شود!» فرشته لبخندی زد و گفت: «بله، تنها راه ورود بشر به بهشت، موهبت الهی است و اکنون این لطف شامل حال شما شده و اجازه ورود به بهشت برایتان صادر شد!»

وسیله نجات، رحمت خداست نه کارهای نیک و کردار انسان. گاه آدمی می‌پندارد با عبادت بسیار می‌تواند حق بندگی پروردگار خویش را به جای آورد و افزونی عبادت در این مسیر، راهگشا است اما روایت‌های معصومین علیهم‌السلام چیز دیگری می‌گویند و بر این پندار نادرست خط بطلان می‌کشد.

پروردگار در این زمینه به رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «پرستشگران به اعمالی که برای دستیابی به پاداش من انجام

می‌دهند، تکیه نکنند، چرا که اگر تمام عمرشان را هم در عبادت سپری کنند و تلاش بسیاری نیز بنمایند، باز هم کوتاهی کرده‌اند و هرگز به حقیقت و گُنه عبادت من که به سبب آن کرامت نزد من و نعمت‌های مرا می‌جویند، نخواهند رسید بلکه باید تکیه بر مهربانی من کنند و به بخشایش من امیدوار باشند، نه به کردار نیک خود.»  
«صابر قاسمی»

## بهترین ویژگی اخلاقی

علمای اخلاق معتقدند وفای به عهد، یکی از بزرگ‌ترین ویژگی‌های اخلاقی انسان است که می‌تواند سنگدل‌ترین انسان‌ها را تحت تأثیر قرار دهد و آنها را از ارتکاب جرایم باز دارد.

جامعه‌شناسان معتقدند این پدیده معنوی دارای آن‌چنان قدرتی است که می‌تواند جامعه را زنده کند و تمام طبقات درون جامعه را به هم نزدیک کند. علمای علوم تربیتی و روانشناسان خانواده را به منزله اولین مدرسه تربیت انسان در دوران کودکی می‌دانند و اعتقاد دارند که ایجاد شرایط مساعد در محیط خانواده و آموزش عملی وفای به عهد به فرزندان به‌عهد والدین است و این امر را به‌عنوان مسئولیتی سنگین و وظیفه انسانی والدین

قلمداد می‌کنند. کودک در محیط خانواده بیش از هر مکان دیگری تحت تأثیر رفتار و گفتار والدین خود است. اعمال درست یا نادرستی که از ایشان می‌بیند، آن را سرمشق خود قرار می‌دهد و از آن پیروی می‌کند.

برای مثال، اگر والدین به وعده‌های خود وفا کنند و عهدشکنی نکنند، طبعاً کودک وفای به عهد را می‌آموزد و به پیمان‌هایش پایبند خواهد بود اما اگر والدین او اعتنایی به این مهم نداشته باشند، کودک هم نسبت به این مهم بی‌اعتنا می‌شود. پس عمل و رفتار والدین، مؤثرترین روش تربیت کودک برای وفای به عهد است.

مراکز تعلیم و تربیت با کادر آموزشی خود از مربی گرفته تا مدرس در هر سطح و پایه‌ای چنانچه به فطریات تعلیم گیرنده‌ها توجه نکنند، نمی‌توانند استعدادها بالقوه آنان را کشف کنند. به عنوان مثال، اگر معلم یا مربی، عهدشکن باشند یا تعهد کنند و وعده خود را انجام ندهند، تعلیم گیرنده نیز یاد می‌گیرد و نسبت به تعهدات خویش بی‌اعتنا می‌شود و هیچ‌گاه احساس مسئولیت نمی‌کند. مغز کودک مانند فیلم عکاسی، از تمام گفته‌ها و رفتار

والدین، معلم و محیط اطراف خود عکس برداری می‌کند و مشاهدات و شنیده‌های دوران کودکی، برنامه زندگی فردای او خواهد بود. عهدشکنی والدین، اثر سوء در تربیت کودک دارد و راه دروغ و فریبکاری را برای دوران بزرگسالی او هموار می‌کنند.

روانشناسان نیز تأکید می‌کنند وفای به عهد دارای آثار تربیتی روی افراد و در شکل‌گیری شخصیت فردی آنان مؤثر است. اگر انسان در دوران کودکی با این ویژگی آشنا شده و این لباس آدمیت را بر تن کرده باشد، با ورود به جامعه، دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در روابط اقتصادی، فرهنگی، خانوادگی، اجتماعی و حتی سیاسی در صدد اجرای آن است تا به تعهدات خود وفادار بماند. بنابراین، عمل به قول‌ها و انطباق رفتار با گفتار از سوی والدین و مربیان، بهترین راهکار پرورش وفای به عهد در کودکان است و این ویژگی می‌تواند معاشرت‌ها را پایدارتر و عمیق‌تر کند.

«خسرو امیرحسینی»

## اندرزهای لقمان

لقمان به فرزندش سفارش کرد: «همیشه شکر خدا را به جای آورد و برای خدا شریک نگیرد زیرا شرک، گناه بزرگی است.» لقمان به فرزندش گفت: «ذره‌ای از عمل تو در هیچ جای آسمان و زمین از نظر خدا پنهان نیست.» لقمان همچنین به فرزندش توصیه کرد: «فرزندم! خود را در بین مردم بزرگ مبین و به دیگران فخرفروشی مکن. در راه رفتن عجله مکن و با صدا و فریاد بلند حرف نزن. با دانشمندان رفت و آمد داشته باش و با آنان مخالفت نکن. فرزندم! از دنیا پند و درس بگیر و کاری کن که آخرت از یادت نرود. دنیا دریای عمیقی است که افراد زیادی را در خود غرق کرده است. ایمان، کشتی نجات است و بادبانش یاد خدا و کمک خواستن از اوست. سرمایه تو پرهیز و ترس از خداست. در شب و روز، ساعتی را برای کسب علم و دانش در نظر بگیر. با ستمگر همسفر مباش و با او دوستی مکن. با مجرم و با کسی که روی زمین فساد می‌کند، دوستی و نشست و برخاست نداشته باش زیرا هزار دوست کم است و یک دشمن بسیار! فرزندم! دین مانند

یک درخت است؛ ایمان به خدا، آب آن و نماز، ریشه آن است. زکات، ساقه آن و دوستی در راه خدا، شاخه آن است! اخلاق خوب برگ‌های آن و دوری از حرام، میوه آن است. همان‌طور که درخت با میوه خوب کامل می‌شود، دین هم با دوری از کارهای حرام تکمیل می‌شود.»

«گردآوری: علی صالحی»

## دلایل هرس درختان

برای حفظ سلامت درختان و بهبود شکل ظاهری آنها و نیز جلوگیری از بروز خطرات شاخ و برگ‌های زیاد آنها برای انسان‌ها باید درختان را هر از چند گاه هرس کرد. گاهی لازم است شاخه‌های شکسته، مرده یا آفت‌زده درختان را جدا کرد. این عمل که نیروی جدیدی به درخت می‌دهد، از طریق هرس درختان و خلوت کردن شاخه‌های قسمت انبوه درخت صورت می‌گیرد. هرس کردن، نور بیشتری به درخت می‌رساند.

یکی از دلایل هرس کردن درختان، کنترل رشد آنها و ایجاد فضای مناسب برای رشد شاخه‌ها و برگ‌های جدید است. در این نوع هرس که «هرس زنده» نامیده می‌شود، شاخه‌های زاید

**درخت قطع می‌شود. گاهی فقط قسمت بالای درختان را هرس می‌کنند یعنی به اصطلاح آنها را «نوک‌زنی» می‌کنند. هرس یا شاخه‌زنی باید به گونه‌ای باشد که باعث رشد و نمو شاخه‌های قوی شود. به عبارت دیگر، هرس درختان باید در قسمت‌هایی انجام شود که شاخه‌های قوی، فرصت رشد داشته باشند. شاخه‌های جدید و نورسته نیز از همین نقاط رشد می‌کنند و به همین دلیل شاخه‌زنی درختان باید هر سال انجام شود.**

**ساده‌ترین نوع هرس درختان، «هرس شاخه‌های فرعی» است که در این روش فقط شاخه‌های بالایی و فرعی درخت چیده می‌شود. نوع دیگر هرس، هرس درختان میوه است که برای تحریک تولید گل و میوه روی آنها انجام می‌شود. در این نوع هرس، کشاورزان سعی می‌کنند با استفاده از داربست‌ها و بستن شاخه‌ها به آنها، این امکان را ایجاد کنند که نور خورشید به خوبی از وسط درختان عبور کند تا آنها بهتر رشد کنند.**

**[[محمد شمس]]**

## تاریخچه عصای سپید

هوور چند سال پس از فعالیت‌های ناول‌پری و همکاری‌اش در جرگه افراد خدمتگزار به نابینایان قرار گرفت. هوور که جراح ارتش بود، پس از چند سال بررسی توانست تکنیک جدید و موفقی در عصازنی را جایگزین روش رایج قبلی کند. اصول روش مورد نظر هوور تا کنون در سراسر دنیا به همه نابینایان آموزش داده می‌شود.

هوور بر خلاف بیگز که از منظر یک نابینا به عصا می‌نگریست و یا خانم جیلی (گیلی) که دلسوزانه برای کمک به نابینایان در این مسیر گام نهاده بود، به صورتی تکمیلی با ثبت خصوصیات عصای بلند؛ بر اندازه آن، چگونگی ضربه‌زدن و هماهنگی اعضای بدن در زمان عصازنی و به‌طور کلی ریتم عصازنی و ویژگی‌های فیزیکی آن پرداخت و توانست آن را به‌عنوان رشته‌ای دانشگاهی معرفی کند. هوور فردی خلاق، آینده‌نگر و خدمتگزار بود که توانست انقلابی در عرصه تحرک و جهت‌یابی نابینایان پدید آورد.

«ابراهیم کربلایی»

## سالمندان و ورزش

ورزش از احتمال آسیب قلبی در سالمندان چاق می‌کاهد. فعالیت فیزیکی موجب کاهش خطر آسیب رسیدن به قلب در دوران میانسالی و سالمندی می‌شود. اگر ورزش افراد سالمند به صورت صحیح انجام شود، از احتمال آسیب قلبی در افراد چاق نیز می‌کاهد زیرا با افزایش سن، احتمال آسیب قلبی در افراد افزایش می‌یابد. چاقی مفرط با ایجاد اختلالاتی در قلب همراه است و در نهایت ممکن است منجر به نارسایی قلبی شود. بررسی‌ها نشان داده افرادی که فعالیت فیزیکی کمتری دارند، ۲۴ تا ۳۹ درصد احتمال آسیب قلبی در آنها بیشتر است. محققان توصیه می‌کنند افراد چاق در طول هفته حداقل ۷۵ دقیقه ورزش با شدت زیاد یا ۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط انجام دهند. این میزان ورزش از آسیب قلبی آنان می‌کاهد.

افراد بالای ۶۰ سال در هوای آلوده ورزش نکنند زیرا آلودگی هوا در شهرهای بزرگ باعث می‌شود اثرات ورزش برای افراد بالای ۶۰ سال از بین برود. این افراد باید حتماً در فضاهای سبز و

پارک‌های خارج شهر ورزش کنند. معمولاً به افراد بالای ۶۰ سال پیشنهاد می‌شود پیاده‌روی کنند. در هوای آلوده بهتر است افراد سالمند مکان ورزش خود را به اطراف شهر و فضاهای سبز آن منتقل کنند.

سالمندانی که مشکل حافظه دارند، ورزش کنند. افراد سالمند می‌توانند با انجام ورزش با شدت کم، حافظه بهتری داشته باشند. بررسی‌ها نشان داده است افرادی که مشکل حافظه دارند و ورزش می‌کنند، در تست‌های حافظه و قدرت تفکر، کارایی بهتری نسبت به افرادی که ورزش نمی‌کنند دارند. همچنین انجام ورزش هوازی با شدت متوسط سه‌بار در هفته می‌تواند به سالمندانی که مشکل شناختی دارند کمک کند.

افرادی که در این مطالعات مورد بررسی قرار گرفتند، به دلیل باریک شدن عروق خونی در مغز، مشکلات ذهنی پیدا کرده بودند که این امر منجر به بیماری آلزایمر در آنان شده بود. اگرچه پیشرفت کارایی مغزی به کمک ورزش ناچیز است اما این تأثیر، پایدارتر از تأثیرات دارویی است. در صورتی که ورزش متوقف شود و زمانی از آن بگذرد، دوباره کارایی افراد سالمند به حالت

اول باز می‌گردد؛ بنابراین، انجام ورزش باید مداوم باشد. ورزش برای افراد سالمند فواید دیگری همچون کاهش فشارخون را نیز همراه دارد. کاهش فشارخون بر کاهش احتمال مشکلات ذهنی تأثیرگذار است.

[[ماهنامه پیام تجربه]]

## دور چوبی‌ها را خط بکشید!

وقتی پا به بازار لوازم خانگی و ظروف می‌گذاریم، علاوه بر طرح و مدل‌های مختلف، با محصولاتی از جنس‌های متفاوت مواجه می‌شویم و گاهی نمی‌دانیم خرید کدام یک از این کالاها از نظر سلامت، بیشتر به نفع ما است. برای مثال، کفگیر، ملاقه و قاشق‌های بزرگ، از مهم‌ترین لوازم پخت‌وپز محسوب می‌شوند. با کمی دقت در جنس این وسایل می‌توانیم سلامت اعضای خانواده خود را حفظ و هزینه‌های کمتری صرف کنیم.

چوبی‌ها بدترین انتخاب هستند: متأسفانه در حال حاضر بسیاری از افراد برای خط نیفتادن و از بین رفتن قابلمه و ماهیتابه‌های تفلون، از کفگیر، ملاقه یا قاشق‌های بزرگ چوبی برای هم‌زدن غذایی که داخل این ظروف پخته می‌شود استفاده می‌کنند در

حالی که استفاده از این گونه وسایل چوبی از سوی هیچ یک از متخصصان بهداشت و سلامت توصیه نمی‌شود زیرا چوب می‌تواند به‌سادگی آلودگی‌های محیطی و ترکیبات مختلف موجود در مواد غذایی را به‌خود جذب کند. آلودگی‌ها، مواد و ترکیب‌هایی که جذب چوب می‌شوند، با شست‌وشوی معمولی به‌راحتی از بین نمی‌روند. آلودگی‌های موجود سطح کفگیر و ملاقه‌های چوبی را تنها با لایه‌برداری از سطح آنها می‌توان تا حدودی از بین برد که انجام این کار در خانه میسر نیست. اگر آلودگی‌ها یا باقی‌مانده مواد غذایی به داخل چوب نفوذ کند، استفاده مکرر از این وسیله چوبی می‌تواند سلامت افراد را به خطر بیندازد.

موضوع خطرناک‌تر، به‌کار بردن کفگیر، قاشق و ملاقه‌های چوبی ترک‌خورده است. زمانی که این وسایل ترک می‌خورند، آلودگی را به درون خود می‌کشند و دیگر امکان تمیز کردن آنها وجود ندارد. به همین دلیل توصیه می‌شود نه تنها دور استفاده از کفگیر و ملاقه‌های چوبی را خط بکشید بلکه تحت هیچ شرایطی از این وسایل چوبی بعد از شکستن یا ترک خوردن استفاده نکنید.

اگر دقت کرده باشید، شکاف‌های ایجاد شده روی کفگیر و

ملاقات‌های چوبی پس از مدتی استفاده، بوی تعفن می‌گیرند که همین موضوع، نشان دهنده وجود آلودگی‌های فراوان در این شکاف‌ها است. به‌طور کلی، میکروب‌ها به‌قدری کوچک هستند که می‌توانند به سادگی در عمق وسایل چوبی آشپزی نفوذ کنند و سلامت افراد را به خطر بیندازند و دلیل تأکید بر استفاده نکردن از چنین وسایلی هم فقط همین امر است.

[[هفته‌نامه سلامت]]

## کلم

کلم حاوی ویتامین‌های آ، ب، پ، پ، ث، کا و مواد معدنی فسفر، منیزیم، پتاسیم، آهن، کلسیم و موادی همچون هیدرات دوکربن، آلومین و چربی است. کلم دارای اثر آنتی‌بیوتیک، نیروبخش و تصفیه‌کننده خون است و خوردن آن در تقویت روده‌ها نقش مؤثری دارد و از ریزش موها جلوگیری می‌کند. مصرف کلم‌برگ با آبلیمو برای مبتلایان به فشارخون مفید است و مصرف کلم قرمز به‌صورت خام یا شربت در رفع کم‌وزنی، برونشیت، روماتیسم و اسیداوریک مؤثر است.

برای کمک به درمان بیماری‌های شبکوری، ورم دیافراگم،

سرفه‌های مزمن، کمر درد و گرفتگی صدا از جوشانده کلم استفاده کنید. مصرف کلم برای مبتلایان به گواتر، عفونت کلیه‌ها، خارش پوست، اسهال، کم‌خونی، واریس، آرتروز، سرماخوردگی، دیابت، پوکی استخوان، اسکوربوت، ورم طحال، بی‌خوابی و چربی خون، سودمند و آش یا سوپ کلم برای مبتلایان به درد زانو و پا مفید است.

**مضرات:** کلم به علت داشتن سلولز باعث ایجاد نفخ در روده‌ها می‌شود. درجه هضم این سبزی بستگی به وضعیت گوارش شخص مصرف‌کننده دارد. کلم آبیژ زودتر از کلم سرخ شده هضم می‌شود. کلم خام برای برخی افراد دیر هضم است زیرا موادی نظیر سلولز و پانتوزان، کار دستگاه گوارش را سخت‌تر و هضم کلم را مشکل می‌کند زیرا در دستگاه هاضمه انسان، دیاستاز مخصوصی برای هضم مواد مذکور وجود ندارد.

«کازم کیانی»

## اصول لکه‌گیری

رفع لکه روغن از روی کاغذ دیواری: لکه‌های روغن تازه روی کاغذ دیواری را می‌توان با پودر تالک از بین برد. مقدار زیادی

پودر تالک روی لکه‌ها پاشید و بگذارید مدتی بماند تا روغن جذب شود. سپس آن را با یک پارچه خشک پاک کنید و در صورت لزوم این عمل را چند بار تکرار کنید.

**پاک کردن لکه چغندر:** برای پاک کردن لکه چغندر، پارچه لک‌شده را درون ظرف گودی قرار دهید و با کتری، آب‌جوش را از ارتفاع بالا مستقیم روی لکه بریزید.

**پاک کردن لکه چای:** برای رفع لکه چای، خاک مخصوص لکه‌گیری یا نمک خشک را روی لکه بمالید و سپس با برس روی آن بکشید. برای پاک کردن لکه‌های ناشی از قهوه، کاکائو و چای، پارچه را درون آب حاوی پودر رختشویی یا در آب‌گرم خیس کنید و دو قاشق غذاخوری آمونیاک به آن اضافه کنید. پس از این کار، پارچه را با پودر رختشویی بشوید.

**رفع لکه قیر:** برای از بین بردن لکه‌های قیر روی پارچه، از روغن اکالیپتوس، بنزین یا کره استفاده کنید.

**برداشتن آدامس از روی فرش:** برای پاک کردن آدامس از روی فرش یا موکت، یک تکه یخ روی آن بگذارید تا آدامس سفت

و سخت شود. سپس آدامس را از روی فرش پاک کنید.  
برداشتن آدامس از روی پوشاک: برای پاک کردن آدامس از روی پوشاک، آن را در سرکه سفید خیس کنید یا پیش از شستن لباس، در محل آدامس سفیده تخم مرغ بمالید.  
رفع چربی با آمونیاک: اگر هنگام شستن ظرفها، چند قطره آمونیاک درون آب بریزید، هر نوع چربی را از ظروف بلوری، چینی و فلزی پاک می کند و در مقایسه با سایر مواد پاک کننده و شیمیایی قوی، به پوست دست آسیب نمی رساند. می توانید چند قاشق سرکه نیز داخل آبی که ظرفها را می شوئید بریزید.  
[[فرح کلالی مقدم]]

## جشن شادی

☺ مأمور انجمن حمایت از حیوانات برای گرفتن کمک از مرد ثروتمندی به او گفت: «شما حتماً به حیوانات علاقه دارید؟» مرد گفت: «بله، البته! مخصوصاً به جوجه، بوقلمون، مرغ، اردک، کباب بره و جوجه کباب!»

☺ در یک فروشگاه بزرگ کفش زنانه در پاریس، اعلانی به این مضمون نوشته شده بود: «به خانمهایی که تا نیم ساعت پس از ورود

به فروشگاه، کفش دلخواه خود را انتخاب کنند، ۲۰ درصد تخفیف داده می‌شود.»

☹️ دزدی به خانه مردی رفت. صاحب‌خانه او را گرفت، پایش را بست و سراغ داروغه رفت. داروغه پرسید: «دست و پاهایش را هم بستی که فرار نکند؟» مرد گفت: «فقط پایش را بستم ولی فرار نمی‌کند.» داروغه: «از کجا این قدر مطمئنی؟» مرد: «او را می‌شناسم، هم ولایتی خودم است! همان‌طور که من عقلم نرسید، به عقل او هم نمی‌رسد که با دست، بند پاهایش را باز کند و فرار کند!»

☹️ یکی از خان‌ها در لهستان به دهقانی گفت: «این سگ را ببر و زبان یادش بده.» دهقان گفت: «قبول می‌کنم اما ده‌سال وقت می‌خواهد و یک دستمزد کافی.» دهقان سگ را به‌خانه برد. زنش گفت: «اگر به سگ زبان نیاموزی، ارباب انتقام سختی از تو خواهد گرفت.» دهقان خندید و گفت: «تا ده‌سال دیگر یا خان می‌میرد، یا سگ مرحوم می‌شود یا خودم از دنیا می‌روم!»

☹️ شخصی برای معالجه پیش پزشک رفت. پس از معالجه گفت: «آقای دکتر! من کارگر هستم و به‌دلیل بیکاری، پولی ندارم به شما

بدهم.» دکتر گفت: «مانعی ندارد! هر کس پول ندارد، ما از حرفه او استفاده می‌کنیم. بفرمایید چه کاری بلدید؟» بیمار: «پدر من گورکن است و خودم مرده‌شوی! هر وقت مُردید، شما را بدون دریافت پول می‌شوئیم و دفن می‌کنیم!»

☺ می‌گویند: ناپلئون، امپراتور فرانسه، در اوایل هر جنگ به صاحب منصبان می‌گفت: «خوب فتحی کردید! در وسط جنگ می‌گفت: خوب فتحی کردیم! و در آخر جنگ می‌گفت: خوب فتحی کردم!»

☺ دو دزد با هم گلاویز شده بودند. پاسبان رسید و علت را پرسید. یکی از آنها گفت: «سرکار، این آقا کیف مرا برداشته و نمی‌دهد.» پاسبان پرسید: «چقدر پول در کیف بود؟» دزد جواب داد: «نمی‌دانم چون تازه دزدیده بودم!»



# BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3638

## از جاذبه‌های گردشگری در زمستان استان کردستان، شهر مریوان، تالاب آب شیرین زریبار یا زریوار (دریاچه زریبار)

Managing Director: Nasrin Atyabi  
Address: P.O. BOX 17775/348 Teh.Iran  
Fax: +9821 33102466  
Cell Phone: +98 912 307 5328  
Website: www.kamra.ir

ایداوگرایی: نوید • چاپ: بند - چاپ: سیرانگام  
چاپ: مریوان، تهران، همدان، تبریز، ارومیه، اهواز، بوشهر، بندرک  
تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۸۸ / ۳۳۵۱۱۱۱۴  
تلفنکس: ۳۳۳۸۸ - همدان: ۳۳۳۸۸ - اهواز: ۳۳۳۸۸  
ایران: بندرک، همدان، تبریز

ماهنامه ویژه نمایندگان و کمپانیان  
صاحب‌العقار و مدیرمسئول: نسورین ایتیابی  
وزیرکتابخانه: سیده زهرا آزادی  
محرران: رفیع زریباری - حسین یوسفی فرزندانی  
تلفنکس: ایران - تهران: صندوق پستی ۱۷۷۵۳۳۸