

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



• شمارہ ۱۹۵

• ISSN 1735-3650 • مہمن ۹۹

اولین نشریہ دوگانه ویژه نمایندگان و کم بینایان بر خاورمیانه



با احترام به مادر بخوانید

- ۲ بزرگ بمان، ایران!
- ۶ فراتر از جریان خیال
- ۹ گلباران سخن
- ۱۱ از قرآن بیشتر بدانیم!
- ۱۳ خانم و آقا
- ۱۴ ما و شما شد
- ۱۵ تسلیم قدرت برتر شوید
- ۱۶ آرایشگر
- ۱۸ مطالعه بهتر
- ۱۹ حقیقت درون
- ۲۰ خانم‌ها بدانند
- ۲۲ تفاوت برنده و بازنده
- ۲۲ اصول خوب خرج کردن!
- ۲۴ فضای مجازی، تیغ دولبه
- ۲۸ اختراع کار دوچنگال
- ۲۸ انواع آرد
- ۳۱ ترب سفید و سیاه
- ۳۲ شادباش و شادکن!

بزرگ بمان، ایران!

یکی از سنت‌های حاکم بر جوامع بشری در طول تاریخ، این بوده و هست که هر کس قدرتمند به نظر برسد، کمتر مورد طمع و حمله سایر کشورها قرار می‌گیرد. شاید یکی از دلایل تلاش همه کشورها برای کسب قدرت همین امر باشد. البته بر خلاف تصور برخی از مردم، کسب قدرت به خودی خود، امری نکوهیده نیست و آنچه از سوی رهبران ادیان آسمانی، مصلحان اجتماعی و جامعه‌شناسان سرزنش شده، کسب قدرت با استفاده از ابزارها و شیوه‌های نادرست و غیر اخلاقی و از طریق تضییع حقوق دیگران و غصب اموال سایرین است.

در عصر حاضر نیز وضع به همین منوال است. کشورهایی که از نظر فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی فقیر هستند، هر چند مورد سوءاستفاده قدرت‌ها قرار می‌گیرند اما خطری برای صاحبان قدرت در دنیا محسوب نمی‌شوند. از سوی دیگر، کشورها و ملت‌هایی که می‌کوشند آزاد و مستقل باشند و در راه پیشرفت گام بردارند، همواره یک زنگ خطر برای زورمدارانی هستند که

ادامه حیات خود را در گروی بهره‌کشی از سایرین و به خدمت گرفتن ملت‌های دیگر می‌دانند.

اسلام به‌عنوان یک آیین مترقی و پویا، از ابتدا تا کنون همیشه یکی از اهداف قدرت‌های حاکم بر جهان قلمداد شده و زمامداران در طول ۱۴ قرن گذشته، از هیچ جنایتی برای سرکوب مسلمانان و اسلام دریغ نکرده‌اند. رواج شبهات متعدد در باره تعالیم درخشان اسلام و سخنان و سیره پیامبر اکرم (ﷺ)، یکی از ابزارهای آنان علیه مسلمانان بوده و هست که البته باید به شیوه‌ای صحیح و معقول به این شبهات پاسخ داده شود.

در چندین آیه از قرآن کریم از جمله آیه ۴۶ سوره عنکبوت تأکید شده که مسلمانان باید به بهترین شکل با مردم جهان و به‌ویژه اهل کتاب بحث و گفت‌وگو کنند. دو اصل مهم در این بحث‌ها خوب سخن گفتن و سخن خوب گفتن است. به عبارت دیگر، باید سخنانی منطقی با ادبیات خوب و به دور از بی‌احترامی به افکار و عقاید دیگران، به تبیین اندیشه‌های خود با استفاده از مفاهیم آیات و روایات پردازیم.

یکی از شیوه‌های نادرست برخی افراد در برخورد با مخالفان اسلام، توسل به ابزارهای غیر منطقی مانند توهین، تحقیر و تمسخر افکار آنان، تهدید ایشان به بدفرجامی و جاودانگی در جهنم و تفاخر به خوش عاقبتی خود و حضور ابدی در بهشت است. این افراد، خود را ابراهیم (Σ) تصور می‌کنند که از سوی پروردگار، مأمور شکستن بت‌ها شده‌اند اما تنها نتیجه قطعی این‌گونه سخنان که ناشی از احساسات هیجانی بدون منطق است، طبق مفاد آیاتی از سوره انعام، افزایش لجاجت و عناد و کینه مخالفان و اهانت آنان به مقدسات مسلمانان و حتی توهین به آفریدگار یکتا است.

مسلمانان باید ضمن کسب علم و آگاهی، پایگاه و جایگاه علمی و فرهنگی خود را در جامعه جهانی، تثبیت کنند. تنها در این شرایط است که سایر ملت‌ها و قدرت‌های جهانی، آنان را به رسمیت می‌شناسند و برایشان احترام قائل می‌شوند و به صلابت و استواری آنان اذعان می‌کنند. شاهد درستی این شیوه، آیه ۱۱۷ سوره توبه است که از مسلمانان می‌خواهد به گونه‌ای عمل کنند که مخالفان و دشمنان دین، عظمت مسلمانان را به رسمیت بشناسند.

اتخاذ تصمیم‌ها و انجام اقدامات مستقل و آزاد و بی‌نیاز از بیگانگان، مانع از طمع‌ورزی یا هجوم خارجی می‌شود. بزرگی می‌گفت: «چرا کسی به جنگ کوه دماوند نمی‌رود؟ زیرا این کوه در عین سرازیر کردن نعمت و برکت به‌سوی ساکنان مناطق پایین‌تر از خود، با عظمت و استوار در جای خود ایستاده است.» باید همچون یک قلّه، باصلابت باشیم که نه کاری به کسی دارد و نه کسی به او کار دارد اما خیر کثیری را به دیگران می‌رساند. این خیر می‌تواند در هر زمینه‌ای باشد.

تا چند دهه قبل، وضعیت فرهنگی در کشورهای اسلامی بدین‌گونه بود که منابع علمی در کشور مصر تولید و در لبنان چاپ می‌شد. ایران، عراق و کشورهای ساحل خلیج فارس، مصرف‌کننده این منابع بودند اما خوشبختانه طی دهه‌های اخیر، این روند به گونه‌ای تغییر کرده که ایران به تولید کننده علم برای دیگران تبدیل شده است. تولید منابع علمی در کشور ما به علوم انسانی محدود نشده و در بسیاری از عرصه‌های علوم پایه و فنی، رتبه ایران طی سال‌های اخیر از جنبه تعداد مقالات چاپی، شاهد

جهشی تحسین بر انگیز بوده است. این در حالی است که در جریان جنگ‌های جهانی اول و دوم و پس از آن، ایران همواره گوش به فرمان دستوراتی بود که از سوی قدرت‌ها دیکته می‌شد. اکنون که ایران به یک قدرت بزرگ تبدیل شده، باید با مهندسی فرهنگی، انبوهی از دستاوردهای فرهنگی خود را به‌سوی سایر کشورها سرازیر کند. البته مهندسی فرهنگی به معنای جمع‌آوری مطالب کتب گذشتگان تحت عنوان کتاب جدید نیست. باید با خلاقیت و نوآوری و مدد گرفتن از تجربیات گذشتگان، اثری از خود بر جای گذاشت که تا سال‌ها منبع و مرجع همه محققان باشد و نام ایران همچون پرچمی باشکوه، بر قله دانش جهانی خودنمایی کند و دانشمندان و شخصیت‌های ایرانی همانند قرن‌های گذشته در آسمان جهان بدرخشند.

[[سپیدار]]

فراتر از جریان خیال

نشسته‌ام که بنویسم که بال یعنی تو

عروج کردن سمت کمال یعنی تو

نشسته‌ام بنویسم تصویرت، هیئات

فرا تر از جریان خیال یعنی تو
محبت تو همان آینه است و مهرت آب
تو آبی و آینه، پس زلال یعنی تو
ز برگ‌های تو بوی رسول می‌آید
گل محمدی بی‌مثال یعنی تو
مسیر رد شدنت را کسی نگاه نکرد
جمال زیر نقاب جلال یعنی تو
تو نور و نور علی نور و خالق النوری
تو از تصور خاکی نشین ما دوری
تو آن دعای رسولی که مستجاب شدی
برای خانه خورشید، آفتاب شدی
یگانه دختر احمد شدن، مراد نبود
برای اُم ابیهایی انتخاب شدی
تو مرتضی نشده، این همه صدا کردی
تو مصطفی نشده صاحب کتاب شدی
علی به پای تو شد ذره ذره آب و سپس

تو هم به پای علی، ذره ذره آب شدی
تو عادلانه‌ترین فیضی و دوتا نه سال
نصیب روح نبی و ابوتراب شدی
تو آفتاب رسولی به آسمان علی
روح سینه پیغمبری و جان علی
شب‌سیاه بگیرد تمام دنیا را
اگر ز خلق بگیرد نام زهرا را
هزار سال به جز آستانه کرم‌ت
نبرده‌ایم در خانه‌ای تمنا را
ز روی عاطفه، خوابت نمی‌برد شب‌ها
اگر روا نکنی حاجت گداها را
قرار نیست به نان مدینه لب بزنی
ز سفره‌ات نگرفتند رزقِ بالا را
برای آنکه مقام تو را نشان بدهند
نموده‌اند فراهم، بساط فردا را
دل رسول خدا را اسیر درد مکن

مگیر از سخن خویش، لفظ «بابا» را
بگو «پدر» که نبی را حیات می بخشی
ز درد و غصه، دلش را نجات می بخشی
زمین بدون نگاهت تب بهار نداشت
شبه کوه بلندی که آبشار نداشت
بعید نیست ببخشی همه قیامت را
نمی شود ز تو این گونه انتظار نداشت

«علی اکبر لطیفیان»

گلباران سخن

- * در سراسر جاده زندگی، تابلوی «توقف ممنوع» وجود دارد و در انتهای زندگی، تابلوی «دور زدن ممنوع»! پس طوری زندگی کنیم که در آخر جاده، تأسف نخوریم!
- * هرگز شادی انسان ها را از میزان خنده هایشان نسنجید و هیچ وقت تنهایی افراد را از تعداد دوستان آنان قضاوت نکنید!
- * کلمات، بسیار قوی تر از گلوله هستند؛ مراقب باشید کلمات را به سوی چه کسانی شلیک می کنید!
- * اجتماعی بودن به معنی صحبت کردن با همه افراد نیست؛

اجتماعی بودن یعنی بدانی کجا و در صحبت با چه کسی از چه کلماتی استفاده کنی!

*** جهت حرکت، بسیار مهم‌تر از سرعت حرکت است! بسیاری با سرعت زیاد به سمت «هیچ» حرکت می‌کنند!**

*** اگر کسی با لحنی تند، تو را نصیحت کرد؛ سخنش را قطع نکن زیرا در پشت این تندی، محبت عمیقی نهفته است! مانند کسی نباش که ساعت زنگدار را می‌شکند، به این جرم که او را بیدار کرده است!**

*** اگر خدا را دوست داریم، باید به حرف‌های او گوش کنیم: همدیگر را مسخره نکنید، از هم عیب‌جویی نکنید، لقب زشت به هم ندهید، در راه خدا اتفاق کنید، به پدر و مادر نیکی کنید، از بسیاری از گمان‌ها دوری کنید!**

*** از دیگران شکایت نمی‌کنم! خودم را تغییر می‌دهم زیرا کفش پوشیدن، راحت‌تر از فرش کردن دنیا است!**

*** هیچ وقت قرص‌هایی که حال انسان را خوب می‌کنند، جای خوب‌هایی که دل انسان را قرص می‌کنند نمی‌گیرند!**

*** آنچه ما به آن قطره می‌گوییم، برای مورچه سیلاب است! از دید خودمان به مشکلات دیگران نگاه نکنیم و نگوییم این که چیزی نیست زیرا ظرفیت انسان‌ها با هم بسیار متفاوت است!**

*** بحث کردن با احمق، مثل کشتن پشه روی صورت خودمان است! شاید پشه را بکشیم اما در نهایت، یک سیلی به صورت خودمان زده‌ایم!**

*** یک عمر زحمت می‌کشیم تا پول جمع کنیم و با آن بهترین چیزها را بخریم اما دریغ و افسوس که بهترین چیز، عمری بود که در راه کسب مال از دست ما رفت.**

*** زندگی مثل بازی شطرنج است! اگر بلد نباشی، همه می‌خواهند آن را به تو یاد بدهند! وقتی هم آن را یاد گرفتی، همه می‌خواهند تو را شکست بدهند!**

«گردآوری، ایران پرنده»

از قرآن بیشتر بدانیم!

آیات سجده واجب و مستحب قرآن شامل ۱۵ آیه است که از آن میان، چهار آیه دارای سجده واجب است. باید هنگام خواندن یا شنیدن این چهار آیه، انسان سجده کند. سوره‌هایی که این چهار

آیه در آنها قرار دارند و «عزایم» نامیده می‌شوند، سوره‌های سجده، فُصِّلَتْ، نَجْم و عَلَقَ هستند.

وَأَنْ يَكَادَ آیه ما قبل آخر سوره قلم با عبارت «وَأَنْ يَكَادَ» شروع می‌شود. ترجمه این آیه و آیه بعد به این ترتیب است: «و بسیار نزدیک بود که کافران چون قرآن را شنیدند، تو را با دیدگان‌شان آسیب برسانند (چشم‌زخم بزنند) و گفتند: او دیوانه است حال آنکه آن جز پندی برای جهانیان نیست.» (سوره قلم، آیات ۵۱ و ۵۲) مفسران در تفسیر این آیه گفته‌اند که عده‌ای از کافران، افراد چشم‌زن حرفه‌ای و قهار و شورچشم طایفه بنی‌اسد را که به چشم‌زنی و آسیب رساندن با چشم به انسان و حیوان معروف بودند، آوردند تا حضرت رسول اکرم (ﷺ) را چشم بزنند و از پای در آورند ولی مشیت الهی، او را در امان داشت و این آیه در اشاره به آن واقعه نازل شد. برخی علما گفته‌اند خواندن و همراه داشتن این آیه، در دفع چشم‌زخم مؤثر است. به همین دلیل، از آیه «وَأَنْ يَكَادَ...»، حرز و تعویذی به صورت گردنبند ساخته و به گردن کودکان انداخته می‌شود.

در قرآن کریم، از ۲۶ تن از پیام‌آوران الهی نام برده شده و شرح مفصل یا کوتاهی از دعوت آنان از قوم خود به توحید و نیکوکاری آمده است. نام این پیامبران در قرآن کریم ذکر شده است: حضرات آدم (Σ)، ابراهیم (Σ)، ادریس (Σ)، اسحاق (Σ)، اسرائیل (یعقوب)، اسماعیل (Σ)، الیاس (Σ)، الیسع (Σ)، ایوب (Σ)، داود (Σ)، ذوالکفل (Σ)، زکریا (Σ)، سلیمان (Σ)، شعیب (Σ)، صالح (Σ)، عزیز (Σ)، عیسی (Σ)، لوط (Σ)، محمد (Σ)، موسی (Σ)، نوح (Σ)، هارون (Σ)، هود (Σ)، یحیی (Σ)، یوسف (Σ) و یونس «ذوالنون» (Σ)

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

خانم و آقا

«پروفسور حسابی» در روزهای پایانی عمرش، از همه سخن گفت؛ از پدر، مهر مادر و مادر بزرگ، عشق همسر و لطف هر کس که در گذر زندگی، دستی و آغوشی به مهربانی به سویش گشوده بودند. استاد همواره از مادر بزرگ خود با لفظ «خانم» یاد می‌کرد. هنگامی که فرزندان‌شان در پرسشی ناخواسته، از به‌کارگیری لفظ «خانم و آقا» و تأکیدهای مداوم پدر پرسیدند، در پاسخ گفت:

«خانم و آقا بودن، آسان نیست؛ برای تحقق آن باید سابقه، تربیت و نجات فراهم باشد. ایمان و اعتقاد، از ارکان خانم و آقا بودن است. اگر خانم و آقای به این مرتبه برسند، می‌دانند چه کارهایی باید انجام بدهند و از چه کارهایی باید پرهیز کنند. خانم و آقا هیچ‌گاه دروغ نمی‌گویند، تهدید نمی‌کنند، مردم را دوست دارند، دست افتاده را می‌گیرند، رهگشا هستند، عشق نامحدود دارند و در نشست و برخاست، تمام نکات و مسائل اجتماعی و آداب لازم را رعایت می‌کنند.»

«امیرضا آرمیون»

ما و شما شد

آن کس که نهان بود ز ما، آمد و ما شد
و آن کس که ز ما بود و شما، ما و شما شد
سلطانِ سرِ تختِ شهی کرد تنزل
با آنکه جز او هیچ شهی نیست، گدا شد
آن کس که ز فقر و ز غنا هست منزّه
در کسوتِ فقر از پی اظهارِ غنا شد
هرگز که شنیده است از این طرفه که یک کس

هم خانه خویش آمد و هم خانه خدا شد
آن گوهر پاکیزه و آن درّ یگانه
چون شور بر آورد زمین گشت و سما شد
در کسوتِ چونی و چرایی نتوان گفت
کآن دلبر بی چون و چرا، چون و چرا شد
بنمود رخ ابروی وی، ز ابروی خوبان
تا بر صفت ماه نو انگشت نما شد
در گلشنِ عالم چو سهی سرو و چولاله
هم سرخ کلاه آمد و هم سبز قبا شد
آن مهرِ سپهرِ ازلی کرد تجلّی
تا «مغربی» و مشرقی و شمس و ضیا شد

«شمس مغربی»

تسلیم قدرت برتر شوید

در مواجهه با یک مسأله، از دیدگاه بالاتری به آن نگاه کنید! شما زندگی خود را بر پایه ایمان می‌سازید. ایمان خود را گرامی می‌دارید و از اینکه در باره اعتقادات خود با دیگران سخن بگویید، نمی‌ترسید. از ارزش‌های مثبت طرفداری می‌کنید و در

برخوردها واقعی هستید. به دعا و سیر در وجود خود می‌پردازید تا در رویارویی با ترس‌ها شجاع باشید. دعا و خودشناسی، قدرت پذیرش مسائل و تحمل و تسلط در برابر سختی‌های روزمره را به شما هدیه می‌کند. خوبی‌هایی را که در دنیا می‌یابید، با دیگران تقسیم کنید و شاکر آنها باشید.

با خود کوچک‌بینی و تسلیم شدن، چیزی جز یک انسان ضعیف و شکست‌پذیر نیستید. همه ادیان، دعا و نماز دارند. دعا سخن شما با خدا و موفقیت و خوشبختی شما، پاسخ خداوند به شماست. دعای عملی و کارساز، همان کارهای نیک و بدون ریا و کمک شما به دیگران است.

«فائزه درگاهی»

آرایشگر

مردی برای اصلاح سر و صورت، به آرایشگاه رفت. در حین اصلاح، گفت و گوی جالبی در باره خدا بین او و آرایشگر آغاز شد. آرایشگر گفت: «من باور نمی‌کنم خدا وجود داشته باشد.» مرد پرسید: «چرا؟» آرایشگر گفت: «کافی است به خیابان بروی و ببینی! مگر می‌شود با وجود خدای مهربان، این همه بیماری و درد

و رنج وجود داشته باشد؟» مشتری چیزی نگفت و از مغازه بیرون رفت.

به محض اینکه پایش به خیابان رسید، مردی را با موهای ژولیده و کثیف دید. به سرعت به آرایشگاه بازگشت و به آرایشگر گفت: «به نظر من هیچ آرایشگری وجود ندارد.» آرایشگر با تعجب گفت: «چرا این حرف را می‌زنی؟ من اینجا هستم و الآن موهای تو را اصلاح کردم.» مرد با اعتراض گفت: «پس چرا کسانی مانند آن مرد ژولیده، بیرون از آرایشگاه وجود دارند؟» آرایشگر گفت: «آرایشگران وجود دارند، فقط آن مرد ژولیده به ما مراجعه نمی‌کند.» مرد گفت: «دقیقاً همین‌طور است! خدا وجود دارد، فقط مردم به او مراجعه نمی‌کنند. برای همین است که این همه بدی و درد وجود دارد!»

اگر بگوییم خدا وجود ندارد، مانند آن است که بگوییم فرهنگ لغت در اثر یک انفجار در چاپخانه پدید آمده است!

«صابر قاسمی»

مطالعه بهتر

لباسی مناسب موقعیت بپوشید آیا می‌دانستید مکانی را که برای مرور درس‌ها انتخاب می‌کنید و لباسی را که می‌پوشید، در مفید بودن مطالعه شما تأثیر زیادی دارد؟ هرگز با لباس راحتی و در رختخواب، مطالعه نکنید زیرا مغز شما احساس نمی‌کند که در حال مطالعه جدی هستید.

تمرکز خالص آیا در زمانی که صدها موضوع دیگر، فکر شما را مشغول کرده؛ باز هم می‌توانید مطالعه کنید؟ این امر غیرممکن است. سعی کنید حواس خود را کاملاً جمع کنید تا نسبت به کاری که در دست دارید، تمرکز داشته باشید.

به خود پاداش دهید آیا هرگز سعی کرده‌اید موقع پایان کاری، به خود پاداش دهید؟ این پاداش‌ها مسیر یادگیری شما را آسان‌تر می‌کند. سعی کنید به عنوان پاداش، غذای مطلوب خود را میل کنید یا برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌تان را تماشا کنید یا با دوست‌تان صحبت کنید.

نگرانی‌های خود را با دیگران قسمت کنید آیا واقعاً در مورد

امتحان‌ها نگران هستید؟ نگرانی‌های خود را روی هم انباشته نکنید زیرا نگرانی‌های انباشته، تنها موقعیت را برای شما دشوارتر می‌کند. بهتر است نگرانی‌های خود را با دیگران در میان بگذارید و فراموش نکنید که والدین و اطرافیان شما نیز قبلاً امتحان داده‌اند.

در هر زمان، به یک چیز پردازید آیا مطالبی را که مطالعه می‌کنید، با یکدیگر اشتباه می‌گیرید؟ هر بار فقط روی یک مطلب تمرکز کنید. پس از مدتی حدود نصف روز، مبحث مورد مطالعه را تغییر دهید و مطمئن شوید که مبحث جدید کاملاً با قبلی متفاوت است.

[[سپیده خلیلی]]

حقیقت درون

استادی از شاگردانش پرسید: «به نظر شما چه چیز، انسان را زیبا می‌کند؟» یکی گفت: «چشمانی درشت!» دومی گفت: «قد بلند!» دیگری گفت: «پوست شفاف و سفید!» در این هنگام، استاد دو لیوان از کیفش بیرون آورد. یکی از لیوان‌ها بسیار گرانبها و زیبا بود و دیگری سفالی و ساده. در هر یک از لیوان‌ها چیزی ریخت. رو به شاگردان کرد و گفت: «در لیوان رنگین و زیبا، زهر ریختم و

**در لیوان سفالی، آب گوارا. شما کدام یک را انتخاب می‌کنید؟»
همگی به اتفاق گفتند: «لیوان سفالی را!» استاد گفت: «می‌بینید!
زمانی که حقیقت درون لیوان‌ها را شناختید، ظاهر برای شما بی
اهمیت شد!» حیف که درون انسان‌ها دیر ظاهر می‌شود!
خانم‌ها بدانند!**

**بانوان گرامی! اگر می‌خواهید زندگی شما در کنار همسران گرم و
سرشار از محبت باشد، این نکات ساده اما راهگشا را رعایت کنید.
II هرگز برای انجام خواسته‌هایتان با لحن خشن به همسر دستور
ندهید.**

**II هرگز با ظاهر ژولیده و در حالتی افسرده، نزد همسر ظاهر
نشوید؛ سعی کنید همیشه تمیز، آراسته، معطر و شاد باشید و در همه
حال لبخند بزنید.**

**II لباس آشپزی را نزد همسر و لباس تمیز و گران خود را در
میهمانی بر تن نکنید. بهترین و تمیزترین لباس را به داخل خانه
اختصاص دهید. البته نیازی نیست لباس گران‌قیمت باشد. بانوی
هنرمند، کسی است که از پارچه‌های ارزان، شیک‌ترین لباس‌ها را تهیه
کند.**

II هرگز نزد همسران از مرد دیگری حتی از نزدیکان خودتان یا بستگان او بیش از اندازه تعریف نکنید. او را بر دیگران ارجح بدانید و خوبی‌هایش را بازگو کنید.

II خانواده و اقوام همسران را به گرمی و احترام بپذیرید و آنان را مانند بستگان خود بدانید. هرگز از همسران نخواهید از بستگانش دوری یا با آنان قطع رابطه کند.

II با دوستان و آشنایان همسران و مردان غریبه، بیش از حد معمول گرم صحبت نشوید زیرا این عمل، علاوه بر اینکه مخالف دستورات دین مبین اسلام است، به روابط زناشویی شما آسیب فراوانی می‌زند هرچند شما و همسران نسبت به یکدیگر اعتماد داشته باشید.

II از مشاجره با همسر بر سر امور جزئی پرهیزید زیرا زمانی که او متوجه اشتباه خود شود، علاوه بر اینکه از شما عذرخواهی می‌کند، محبت شما را از یاد نخواهد برد و این محبت شما در استحکام روابطتان مؤثر خواهد بود.

II هرگز به همسر اهانت و او را سرزنش نکنید. با لجابت، مطلبی هرچند صحیح را به او تحمیل نکنید بلکه راه قانع کردن وی گفت‌وگوی صمیمانه و با مهربانی است. نهایت احترام را برایش قائل

باشید و کارهای نیکش را تأیید و او را در این امور تشویق کنید.
احترام به او موجب افزایش احترام وی به شما می‌شود.

II در تربیت فرزندان هرگز رفتارهای متفاوت و متناقض با همسران انجام ندهید. اگر در موردی اختلاف نظر دارید، در برابر فرزندان از همسران حمایت کنید ولی در غیبت آنان، با منطق و استدلال صحیح، او را قانع کنید.

«خسرو امیر حسینی»

تفاوت برنده و بازنده

پنج قورباغه در برکه‌ای زندگی می‌کردند. یکی از آنها تصمیم گرفت بپرد. سؤال: چه تعداد قورباغه باقی می‌مانند؟ پنج عدد! چرا؟! چون تصمیم گرفتن، به معنی انجام دادن نیست! تفاوت برنده با بازنده در انجام دادن کارها است! همه ما برای برنده شدن به دنیا آمده‌ایم؛ اما برای اینکه برنده شویم، باید برنامه‌ریزی کنیم، آمادگی پیدا کنیم و اقدام کنیم.

اصول خوب خرج کردن!

✍ برای در آمد و هزینه‌های خود، برنامه‌ریزی کنید و از صرف هزینه‌های بی‌مورد پرهیز کنید.

✍ یک دفترچه برای ثبت هزینه‌های خود تهیه کنید.

✍ از افتادن به گرداب چشم و هم‌چشمی در خرید وسایل پرهیز و از وسایل موجود به شکل درست استفاده کنید تا زود از بین نروند.

✍ با یک برنامه اقتصادی، زندگی کنید. خودمدیریتی و نظارت بر هزینه‌ها را به درستی انجام دهید.

✍ ملزومات زندگی به خصوص مواد غذایی را به اندازه خریداری کنید تا فاسد نشود. مواد خوراکی را کم اما متنوع بخرید.

✍ خرید غیر ضروری مثل چیپس و اسنک را از برنامه زندگی حذف کنید.

✍ هنگام خرید دقت کنید که دو جنس مشابه، در کدام فروشگاه ارزان‌تر است!

✍ مراقب باشید هنگام خرید، جنس نامرغوب تهیه نکنید زیرا عمر این نوع اجناس کم است. اگر کالای مرغوب را قدری گران‌تر بخرید، دوام بیشتری خواهد داشت.

✍ حواس‌تان به پول توجیبی فرزندان باشد و به بچه‌ها آموزش دهید که پول را بیهوده خرج نکنند زیرا پول، دسترنج والدین است.

✍ برای پول توجیبی فرزندان‌تان، بین آنها تبعیض قائل نشوید که این تبعیض، در آینده گریبان شما و فرزندان‌تان را خواهد گرفت و سرخوردگی‌ها و کینه‌های انباشته در ذهن فرزندان، با هیچ محبتی جبران نخواهد شد.

«فرح کلالی مقدم»

فضای مجازی، تیغ دو لبه

ارتباطات اجتماعی در کشور ما تا یکی دو دهه پیش، چهره به چهره و فیزیکی بود اما طی سال‌های اخیر، نوع جدیدی از ارتباط، جایگزین تعاملات رودر روی افراد شده که به «فضای مجازی» معروف است. این فضا مثل هر پدیده دیگر، نقاط قوت بسیار متنوعی دارد و آسیب‌ها و پیامدهای ناخوشایند و خطرناکی دارد که نباید از آن غافل بود زیرا این خطرات، بیش از هر قشری، نوجوانان و جوانان ما را تهدید می‌کند.

شکسته شدن مرزهای جغرافیایی، دسترسی به دریایی از اطلاعات در زمینه‌های مختلف حتی اطلاعاتی که تا چند سال قبل محرمانه تلقی می‌شد، آگاهی از جدیدترین اخبار و کشفیات علمی و اختراعات، ارتباط لحظه به لحظه با دوستان یا حتی افراد

غریبه‌ای که هرگز آنان را ندیده‌ایم، امکان انجام پژوهش در عرصه‌های گوناگون با تکیه بر محتوای انبوهی از کتاب‌ها و آگاهی از جدیدترین پژوهش‌ها و ده‌ها امکان دیگر، از جمله مزایای فضای مجازی است اما امکان ورود همگانی به حریم شخصی افراد و خصوصی‌ترین امور زندگی آنان، رواج آزادانه راه‌های ارتکاب خلاف، بزهکاری و تبهکاری، ترویج امور ضداخلاقی و هنجارشکنی‌ها تنها چند نمونه از خطرات این دنیای غیر واقعی است.

طی سال‌های اخیر، فضای مجازی بارها به صحنه فعالیت‌های بسیار زیبا و قابل تقدیری تبدیل شده که کمک به آسیب‌دیدگان از سیل، زلزله، کرونا، دستگیری از اقشار ضعیف جامعه و نیازمندان به‌خصوص در مناسبت‌هایی مانند نوروز و ماه رمضان، کمک به درمان بیماران صعب‌العلاج، حفظ محیط‌زیست، حمایت از حیوانات و غذارسانی به آنها در روزهای سرد سال، جلوگیری از آلوده کردن آب رودخانه‌ها یا دست‌اندازی زمین‌خواران به کوه‌ها و پوشش‌های مفید دیگری از این دست، تنها چند نمونه از این‌گونه

اقدامات خیرخواهانه است که رواج و گسترش آنها توصیه می‌شود. یکی از مزایای پوشش‌های همدلانه، این است که فضا برای بروز توانمندی‌های کشف نشده افراد مهیا می‌شود.

یکی از مشکلات اصلی فضای مجازی، این است که مدیریت و کنترل برخی از نرم‌افزارها و برنامه‌های مجازی، در داخل کشور نیست تا بتوان از انتشار محتوای ضداخلاقی و کلاهبرداری‌های رایج در آن جلوگیری یا با آنها برخورد قانونی کرد. بنابراین، هر یک از ما باید هوشمندانه در این فضا حاضر شویم و اجازه ندهیم کسی ما را مدیریت کند یا در دام سوءاستفاده‌های اقتصادی، اخلاقی و اجتماعی قرار گیریم. در بسیاری از موارد، یک پدیده جدید، بدون فرهنگ‌سازی وارد کشور ما می‌شود! پس از نمایان شدن زیان‌های فراوان آن، برخی مسئولان در صدد فرهنگ‌سازی برای استفاده بهینه مردم از آن پدیده برمی‌آیند.

برخی می‌کوشند به هر قیمتی و با کمک هر ابزار و شیوه‌ای، در فضای مجازی خودی نشان دهند یا محتوا تولید کنند حتی اگر این محتوا در واقع، بی‌مفهوم باشد. عده‌ای از مردم، دو شخصیت کاملاً

متفاوت دارند: شخصیت آنان در دنیای واقعی و شخصیتی ساختگی که آن را برای جلوه کردن و جلب توجه دنبال کننده در فضای مجازی و تبدیل شدن به چهره و کسب شهرت در این فضا خلق کرده‌اند. تلاش برای جلب توجه، گاهی این افراد را تا جایی به لبه پرتگاه می‌راند که وارد چالش‌هایی عجیب، بی‌هدف، غیر عقلانی و کشنده می‌شوند و تأسفاتر این‌که اعضای خانواده، دوستان، آشنایان و دنبال کنندگان خود را نیز به به این گونه چالش‌ها و اقدامات خطرناک تشویق می‌کنند.

وسعت دروازه‌های دانشی که فضای مجازی در برابر مردم دنیا باز کرده، آنقدر زیاد است که اگر سرگرم بهره‌گیری از این گنجینه اطلاعات شویم، فرصت نمی‌کنیم وارد بخش‌های غیر مفید آن شویم و در وجود خود نیازی به این گونه فعالیت‌های بیهوده و زیانبار احساس نمی‌کنیم زیرا عمر ما یک جاده برگشت ناپذیر است و لحظه‌ای که به هر دلیل از دست رفت، دیگر بر نمی‌گردد همان گونه که آب رفته به جوی باز نمی‌گردد.

«اطیابی»

اختراع کارد و چنگال

کارد مدت‌ها قبل از چنگال اختراع شد. در عصر حجر، کاردهای سنگی برای امور مختلفی به کار برده می‌شد. رومی‌ها از کارد برای غذا خوردن استفاده می‌کردند اما تا قرن شانزدهم میلادی، تنها افراد بسیار ثروتمند، به تعداد افراد خانواده و میهمانان خود، کارد در اختیار داشتند. در آن دوران، مردم کارد شخصی خود را در غلافی در کمرشان می‌گذاشتند و با خود حمل می‌کردند.

قبل از اختراع و به کارگیری چنگال، مردم اغلب کارد را به صورت دوتایی به کار می‌بردند تا نیازی به استفاده از انگشتان‌شان نباشد. چنگال‌های اولیه فقط دو دندان داشتند و معمولاً در هر خانه، تنها یک چنگال وجود داشت. سنت استفاده از چنگال سرمیز غذا احتمالاً به وسیله ونیزی‌ها در قرن ۱۱ میلادی از مشرق به اروپا برده شد.

[[محمد شمس]]

انواع آرد

به جز آرد گندم که اصلی‌ترین آرد رایج در کشور ما است، چند

نوع آرد دیگر نیز تولید می‌شود که کاربردهای خاص خود را دارند.

آرد سیب‌زمینی روش تولید آرد سیب‌زمینی به این صورت است که سیب‌زمینی‌ها را پس از ورود به کارخانه، به‌خوبی می‌شویند و آنها را از هر آلودگی پاک می‌کنند. سپس آنها را با پوست، کمی آب‌پز و له می‌کنند. از سیب‌زمینی‌های له شده، خمیر نسبتاً شلی به‌دست می‌آید که این خمیر را برای جدا کردن پوست سیب‌زمینی، از صافی‌های مخصوصی می‌گذرانند. در نهایت، خمیر سیب‌زمینی را با روش‌های مختلف مانند «اسپری درایر» یا «درام درایر»، خشک و سپس پودر و آسیاب می‌کنند و آرد سیب‌زمینی را از آن به‌دست می‌آورند.

از آرد سیب‌زمینی در تهیه فراورده‌های غذایی مختلفی مانند انواع کوکو و کتلت‌های آماده و سوپ‌های حاضری استفاده می‌شود.

آرد برنج به برنجی که تازه برداشت شده و دارای پوسته است، «شلتوک» گفته می‌شود. برای جدا کردن دانه‌های برنج از پوسته،

آنها را به کارخانه‌های شالیکوبی یا برنج‌کوبی می‌برند. طی فرایند شالیکوبی و تبدیل شلتوک به برنج سفید، برخی از دانه‌های برنج، شکسته می‌شود و دانه‌های شکسته را با کمک الک، از دانه‌های کامل جدا می‌کنند. بخشی از این دانه‌ها که زیاد خرد نشده باشند، با نام «برنج نیم‌دانه» روانه بازار می‌شوند اما دانه‌هایی که بیش از اندازه شکسته شده و قابل استفاده نباشند، برای تهیه آردبرنج مصرف می‌شوند. این آرد، در صنایع غذایی کاربرد چندانی ندارد و بیشتر در ترکیب سوپ، آش، کوکو، کتلت و فرنی‌های حاضری استفاده می‌شود. البته نان‌برنجی‌های موجود در قنادی‌ها هم با استفاده از آردبرنج تهیه می‌شود.

آردجو دانه‌های جو را پس از بوجاری در کارخانه، با آسیاب‌های فلزی استوانه‌ای تحت فشار قرار می‌دهند و آنها را آسیاب و آرد می‌کنند. پس از تهیه این آرد، می‌توان سبوس آن را با استفاده از الک‌های مخصوص و با درصدهای مختلفی جدا کرد یعنی می‌توان آردجو را هم مانند آرد گندم به صورت کامل تولید یا اینکه سبوس آن را جدا کرد.

آردجو را با آردگندم مخلوط و برای تولید نان در نانوائی‌ها استفاده می‌کنند و نان‌های تولیدی از ترکیب آردهای جو و گندم را با عنوان «نان جو» یا «نان رژیمی» می‌فروشند. برای تولید کیک‌ها و کلوچه‌ها هم درصدی آردجو به مواد اولیه آنها می‌افزایند. این آرد بسیار غنی از پروتئین است. به همین دلیل، از جو برای خوراک دام هم استفاده می‌کنند. از جو برای تهیه مالت به منظور تولید ماءالشعیر و کاربرد آن در صنایع غذایی، استفاده می‌شود.

[[دکتر محمدحسین عزیزی]]

ترب سفید و سیاه

ترب، گیاهی یک‌ساله است که قسمت ریشه متورم آن، مصارف خوراکی و دارویی دارد. با توجه به اینکه ریشه این گیاه ممکن است به رنگ سفید یا سیاه باشد، ترب را به نام‌های سفید و سیاه می‌خوانند. این سبزی حاوی مقدار زیادی آب، املاح معدنی، ویتامین‌ها، مواد قندی، اسیدفسفریک، نشاسته و مقدار کمی چربی است. معمولاً ریشه ترب، طعمی تند و گاهی زننده دارد که ناشی از ترکیب‌های گلوکوزیدی موجود در آن است.

ترب سفید و سیاه، این خواص را دارند ضدباکتری،
ضدویروس، ضد انگل، آنتی اکسیدان، ضد نفخ، ادرار آور، هضم کننده
غذا، مسهل، خلط آور و صفرا آور. با وجود اینکه ترب هضم کننده غذا
است، افراد مبتلا به سوءهاضمه، نباید آن را بیش از اندازه مصرف
کنند.

ترب وحشی، نوع دیگری از ترب و از نظر خواص تا حدی مشابه
ترب سیاه و سفید است ولی خواص سمی دارد و در قدیم از آن
به عنوان دارویی برای کاهش دردهای رماتیسمی استفاده می شده
است. گاهی هم ترب وحشی را به جای خردل به کار می برده اند زیرا
مزه آن، تندتر از ترب معمولی است.

«دکتر محمدحسین صالحی سورمقی»

شادباش و شادکن!

✚ خلیفه اعظم وارد منزل کشیش شد و دید دو خدمتکار جوان
برایش کار می کنند که سن هیچ کدام از آن دو، بیش از ۲۰ سال
نیست. خلیفه گفت: «مگر من دستور نداده بودم که هنگام استخدام
خدمتکار، نباید سنش از ۴۰ سال کمتر باشد؟» کشیش گفت: «فراموش
نکرده ام! سن این دو ۴۰ سال است در دو جلد!»

✚ از کسی پرسیدند: «اگر کلاغی به چاه بیفتد و در آنجا بمیرد، بعد از بیرون آوردن لاشه کلاغ، چند سطل آب باید از چاه کشیده و بیرون ریخته شود تا آب چاه پاک و شرعاً قابل مصرف شود؟» آن فرد چون جواب را نمی‌دانست گفت: «کلاغ زرنگ است و هیچ‌وقت به چاه نمی‌افتد!»

✚ گرچه درجه لیاقت و مقام رافائل، نقاش معروف، بالاتر از آن بود که از بدگویی عیب‌جویان ناراحت شود اما در بسیاری از موارد به سخنان ناحق پاسخ می‌داد. روزی که او تصویر بعضی از حواریون حضرت عیسی (Σ) را کشید، یکی دو نفر از کشیشان که سر رشته‌ای از نقاشی نداشتند، آن را دیدند و ایراد گرفتند که چهره حواریون زیاد سرخ‌رنگ است. رافائل گفت: «تعجب نکنید! آنان اعمال شما را دیده و از خجالت زیاد، صورت‌شان سرخ شده است!»

✚ کسی در مجلسی در توصیف مزایای صدقه دادن گفت: «صدقه، رفع بلا و مرض می‌کند؛ مایه طول عمر است و باعث گشایش امور زندگی است و موجب کسب سعادت اخروی می‌شود.» پس از پایان مجلس، یکی از مستحقان به یک پولدار بسیار خسیس که جزو حاضران در مجلس بود، گفت: «ملاحظه

فرمودید که صدقه، چه فوایدی در بر دارد؟» فرد پولدار گفت:
«بله، بله! به همین دلیل خیال دارم از همین امروز راه بیفتم و
صدقه جمع کنم.»

✚ کسی که مردم را موعظه می‌کرد، گفت: «فرد دیندار اگر دو
دست لباس داشته باشد، باید یکی را خودش بپوشد و دیگری را به
فقرا بدهد.» روز بعد، یکی از شنوندگان این موعظه که دو دست
لباس داشت، یکی را برداشت و به منزل آن مرد برد تا او به دست
مستحقش برساند. اهالی خانه گفتند: «او بیرون از خانه است. صبر
کنید تا برگردد.» نیم‌ساعت بعد، یکی از اهالی منزل آمد و به او
گفت: «آقا تازه برگشته اما چون لباسش در راه به دلیل بارش
باران خیس شده بود، در اتاق دیگر مشغول تعویض لباس است تا
نزد شما بیاید.» مرد گفت: «سلام مرا به ایشان برسانید و بگویید
مرخص می‌شوم و این لباس را برای خودم نگاه می‌دارم تا در
موقع باران، معطل نمانم.»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



از جاذبه‌های گردشگری در زمستان

استان گلستان، شهرستان بندر ترکمن، مرکز شبه جزیره میان کاله، جزیره آشوراده

Managing Director: Nafiseh Azyadeh

Address: P.O. BOX 17775/338 Tbilisi, Iran

Fax: +9821 33102466

Cell Phone: +98 912 307 3328

Website: www.kennia.ir

ایرانگردی، نویسنده: چاب، جلد: چاب، شماره: ۳۸

چاپ: تهران، ایران؛ چاپخانه: تهران، ایران؛ چاپخانه: تهران، ایران

تلفن: ۰۲۱-۳۳۵۱۱۳۳۳ / ۳۳۵۱۱۳۳۳

تلفن: ۰۲۱-۳۳۵۱۱۳۳۳ / ۳۳۵۱۱۳۳۳

ایران: تهران، ایران

موضوع: ویژه تابستان و گرم بختیان

صاحب: احمد و احمد، تهران، ایران

وزیر: احمد و احمد، تهران، ایران

کتاب: احمد و احمد، تهران، ایران

تلفن: ۰۲۱-۳۳۵۱۱۳۳۳ / ۳۳۵۱۱۳۳۳