

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



• شماره ۱۶۷

• مهر ۹۷

• شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نمایندگان و کم بینمایان در خاور میانه



در ماه عزا بخوانید

- ۲..... شایسته‌ترین مرثیه
- ۶..... فضیلت سوره کوثر
- ۸..... شرح میدان رفتن شه
- ۱۲..... درس‌های کلام
- ۱۴..... دشمنان قیام حسینی
- ۱۶..... ویزیتور ناشی!
- ۱۹..... رسم دورهمی
- ۲۱..... سگی که در آب راه می‌رفت
- ۲۲..... خواب راحت
- ۲۴..... شب‌نم و شور آب
- ۲۵..... با خوسف آشنا شوید
- ۲۷..... حرکت پلانک برای عضلات شکم
- ۲۸..... آنتی‌بیوتیک، دشمن ایمنی
- ۳۰..... موز
- ۳۲..... آنفلوآنزا و حمله قلبی
- ۳۳..... ظرایف غذایی

شایسته‌ترین مرثیه

گرچه حماسه عاشورا از جنبه ظاهری در چند ساعت و حتی کمتر از یک شبانه‌روز رخ داد اما خبر تحقق این حماسه جاودانه بارها از زبان مبارک پیامبر اکرم (ص) شنیده شد. شاید در آن زمان کمتر کسی می‌توانست عمق این رویداد تاریخ‌ساز را درک کند. بانوی کوثر و پیشوای جوانمردان هم در مناسبت‌های گوناگون، از وقوع حادثه بزرگ نینوا خبر داده بودند اما نخستین مرثیه خوان‌های عاشورا، سرور سجاده‌نشینان و زینت عابدان (ع) و عقیله عرب (س) بودند. آنان که لحظه‌لحظه نبرد حق و باطل در پهنه کربلا را با گوشت و خون خود لمس کرده بودند، بهترین و کامل‌ترین تصویر را از این واقعه ترسیم کردند.

طی بیش از یک‌هزار و ۳۰۰ سال پس از عاشورا، مرثیه‌های متعددی در توصیف رزمنامه نور و تاریکی و غمنامه شاهدان مظلوم آن گفته و شنیده شده که بسیاری از آنها شاهکار ادبیات انقلابی و اسلامی محسوب می‌شوند. هر کس در خود استعداد و توانایی را سراغ داشته، برای انجام خدمتی هرچند اندک به

اهلبیت(ع) قلاش و تحفه‌ای را پیشکش سرداران عاشورا کرده است. برخی از راهیان طریق مرثیه‌سرایی کوشیده‌اند برای پرهیز از دنباله‌روی سبک شاعران و مداحان کهن، بابت تازه در این عرصه باز کنند اما متأسفانه تعدادی از این افراد، قدم در بیراهه نهاده و به جای پرداختن به عمق و فلسفه حماسه عاشورا به بیان پوسته و ظاهر میدان مقابله حسینیان و یزیدیان بسنده کرده‌اند.

بیان جزئیات چشم و ابرو، دست و بازو و موی و روی شهدای کربلا و سفیران ستم‌دیده عاشورا، تشبیه خود به سگ و سایر جانوران برای تأکید بر ادعای فروتنی خود، بالا بردن شخصیت سیدالشهدا(ع) تا درجه خدایی، افتخار کردن به جنون در مدح و مرثیه اهل‌بیت(ع)، استفاده از الفاظ سبک و کم ارزش در توصیف شخصیت کسانی که تنها خداوند و رسولش توان توصیف آنان را دارند، بخش اندکی از خطاهای این‌گونه مدعیان عشق به خاندان رسالت است. برخی اشعار که این افراد در مراسم عزاداری محرم قرائت می‌کنند، در واقع شعر نیست بلکه جملاتی عامه‌پسند است که آن مدعی شاعری با زحمت توانسته قافیه‌هایی نا به‌جا برای آنها بتراشد.

بزرگ‌ترها همیشه می‌گفتند که اسامی معصومین (ع) را باید با احترام بیان کرد اما اخیراً نوعی از مداحی آن هم توسط چهره‌هایی مشهور ابداع شده که حتی نام ائمه به شکلی تحقیرآمیز و نصفه و نیمه بیان می‌شود. چه غمی از این بالاتر که این‌گونه اهانت‌ها به اهل بیت از پایتخت کشوری شروع شده که باید ملجأ و پناه همه شیعیان جهان باشد. این در حالی است که مرثیه‌سرایی‌ها در بسیاری از شهرستان‌ها با شکوه و وقار مثال‌زدنی برگزار می‌شود و روح انسان از شنیدن نواهای آنان جلا می‌یابد و خود را به واقع در صحنه کربلا احساس می‌کند.

یکی از شخصیت‌های معروف آگاه به قرآن و حدیث می‌گفت: «چگونه است که هر شغل و حرفه‌ای در کشور ما از خیاطی و آرایشگری گرفته تا مهندسی و پزشکی، نیاز به گذراندن دوره آموزشی و موفقیت در آزمون تخصصی دارد اما مدح و مرثیه اهل بیت (ع) که سخن گفتن در باره آنها بسیار مهم، ارزشمند اما در عین حال دشوار است، گاهی بدون آموزش و آزمونی انجام می‌شود»

بارها دیده و شنیده‌ایم که هیأت کوچکی در محله‌ای تشکیل شده است و فردی که حداقل آگاهی را در باره تاریخ اسلام و زندگی ائمه (ع) ندارد، به عنوان سخنران یا مداح در آنجا فعالیت می‌کند. شنیدم که در مسجدی یک کودک نابینا را صرفاً به این دلیل که دل پاکی دارد و مقرب درگاه الهی است، به عنوان سخنران دعوت کرده‌اند. این کودک و خانواده‌اش هم باور کرده‌اند که او توانایی سخنرانی برای مردم را دارد. از آنجا که طی سال‌های اخیر، شعله عشق به مداحی و مرثیه‌سرایی برای اهل بیت (ع) در بین مردم و به‌ویژه نسل جوان روشن شده و دوستان نابینا هم از این شور و شوق مقدس بی‌بهره نمانده‌اند، چه بهتر که افتخار خدمت فرهنگی به اهل بیت (ع) با افزایش دانش و آگاهی همراه شود.

بهترین نمونه این‌گونه عزاداری‌ها را می‌توان در میان هموطنان ترک، لر، عرب و نیز در استان‌های یزد و کرمان مشاهده کرد. گرچه تمام صاحب‌نظران در امور شعر و ادبیات، ترکیب‌بند محتشم کاشانی، اشعار عمان سامانی و بسیاری از شعرای قرن‌های گذشته را چراغ‌های تابناک در راه مرثیه‌سرایی تلقی می‌کنند و با وجود

گذشت چند قرن، مضامین این اشعار هنوز هم تازه و تأثیرگذار هستند، متأسفانه صداوسیما و بسیاری از برگزارکنندگان عزاداری‌های محرم، به بهانه نوگرایی و نوپردازی، نسل جوان را از شنیدن این اشعار پرمغز و عمیق محروم کرده‌اند. کسانی که در راه مدح و مرثیه قدم گذاشته‌اند یا تصمیم دارند وارد این عرصه شوند، وظیفه سنگینی را بر دوش دارند که همانا آشناسازی کودکان امروز با فلسفه عاشورا و تبدیل آنان به مبلغانی امین در این راستا است!

عزاداری‌های شما مورد قبول امام حسین(ع) باد!

[[سپیدار]]

فضیلت سوره کوثر

سوره کوثر، یکصد و هشتمین سوره قرآن، مکی و دارای ۳ آیه است. کلمه کوثر به معنی خیر فراوان است. در باره اینکه منظور از کوثر چیست؟ نظرات متفاوتی وجود دارد. برخی کوثر را نهری در بهشت می‌دانند و برخی آن را حوضی در محشر یا ذریّه و فرزندان زیاد یا علمای امت یا نبوت و قرآن.

در باره شأن نزول این سوره آمده است: یکی از سران مشرکان

به نام «عاص بن وائل»، پیغمبر اکرم (ص) را هنگام خارج شدن از مسجد الحرام ملاقات و مدتی با آن حضرت گفت و گو کرد. گروهی از سران قریش که در مسجد بودند، این منظره را از دور مشاهده کردند. هنگامی که عاص بن وائل وارد مسجد شد، به او گفتند: «با که صحبت می کردی؟» گفت: «با مرد ابتر!»

لازم به توضیح است که پیغمبر اکرم (ص) دو فرزند پسر از بانوی اسلام حضرت خدیجه (س) داشتند. یکی قاسم نام داشت و دیگری طاهر که او را عبدا... نیز می نامیدند ولی هر دوی آنها در مکه از دنیا رفتند. ایشان فرزند پسری به نام ابراهیم هم از زنی به نام ماریه داشتند که در کودکی از دنیا رفت.

بدون پسر ماندن رسول اکرم (ص) در میان قوم جاهلی که فقط پسر را فرزند می دانستند و دختران را به عنوان مایه ننگ و سر شکستگی زنده به گور می کردند، موجب زبان درازی بدخواهان قریش شد به گونه ای که کلمه ابتر به معنی بدون عقب و بدون دنباله را علیه پیامبر (ص) به کار بردند. آنان فکر می کردند با رحلت پیامبر (ص)، تعالیم اسلام و برنامه های آن حضرت به دلیل نداشتن فرزند پسر، تعطیل می شود و به همین دلیل خوشحال بودند.

به خواست خداوند، سوره‌ای از قرآن کریم بر پیامبر (ص) نازل شد و به مشرکان پاسخ و خبر داد که دشمنان او اتر خواهند بود و برنامه اسلام و قرآن هرگز قطع و تعطیل نخواهد شد. بشارتی که در این سوره داده شد، از یک سو ضربه‌ای بر دشمنان اسلام بود و از سوی دیگر، تسلی خاطری به رسول خدا (ص) بود که قلب مبارک‌شان از زخم زبان مشرکان، غمگین و مکدر شده بود.

امام صادق (ع) فرمودند: «هر کس سوره کوثر را در شب جمعه پس از نماز نیمه شب، صدمرتبه بخواند، به اذن خدا رسول اکرم (ص) را در خواب خواهد دید.»

از معصومین (ع) نقل شده است: «هر کس در نمازهای واجب یا مستحب خود سوره کوثر را قرائت کند، خداوند از آب حوض کوثر به او می‌نوشاند و کنار درخت طوبی، هم‌جوار رسول خدا (ص) خواهد شد.»

شرح میدان رفتن شه
دیگرم شوری به آب و گل رسید
گاه میدان داری این دل رسید

نوبت پا در رکاب آوردن است
اسب عشرت را سواری کردن است
روی در میدان این دفتر کنم
شرح میدان رفتن شه، سر کنم
باز گویم آن شه دنیا و دین
سرور و سر حلقه اهل یقین
چون که خود را یکه و تنها بدید
خویشتن را دور از آن تن‌ها بدید
قد برای رفتن از جا راست کرد
هر تدارک خاطرش می‌خواست، کرد
پا نهاد از روی همت در رکاب
کرد با اسب از سر شفقت خطاب
کای سبک پر ذوالجناح تیز تک
گرد نعلت سرمه چشم ملک
ای سماوی جلوه قدسی خرام
وی ز مبدأ تا معادت نیم گام
رو به کوی دوست، منهاج من است

دیده وا کن، وقت معراج من است
بُد به شب معراج آن گیتی فروز
ای عجب! معراج من باشد به روز
تو براق آسمان پیمای من
روز عاشورا شب اسرای من
پس به چالاکی به پشت زین نشست
این بگفت و برد سوی تیغ، دست
ای مشعشع ذوالفقار دل شکاف
مدتی شد تا که ماندی در غلاف
آن قدر در جای خود کردی درنگ
تا گرفت آینه اسلام، زنگ
من تو را صیغل دهم از آگهی
تا تو آن آینه را صیغل دهی
خواهرش بر سینه و بر سر زنان
رفت تا گیرد برادر را عنان
سیل اشکش بست بر وی راه را
دود آهش کرد حیران شاه را

در قفای شاه، رفتی هر زمان
بانگ مهلاً مهلاًش بر آسمان
کای سوار سر گران کم کن شتاب
جان من لختی سبک‌تر زن رکاب
تا ببوسم آن رخ دلجوی تو
تا ببویم آن شکنج موی تو
شه سراپا گرم شوق و مستِ ناز
گوشه چشمی بدان سو کرد باز
دید مشکین مویی از جنس زنان
بر فلک دستی و دستی بر عنان
زن مگو مرد آفرین روزگار
زن مگو بنت‌الجلال، اخت‌الوقار
زن مگو خاک درش نقش جبین
زن مگو دست خدا در آستین
باز دل بر عقل می‌گیرد عنان
اهل دل را آتش اندر جان زنان

درس‌های کلام

*** آنان که گذشته را به‌خاطر نمی‌آورند، محکوم به تکرار آن هستند.**

*** تصحیح نکردن اشتباه، اشتباه بزرگ‌تری است.**

*** اگر آنچه را از گذشته تجربه کرده‌ایم در آینده به‌کار ببریم، گویی که دوباره عمر کرده‌ایم.**

*** تجربه، مدرسه‌ای است که دانش آموزانش را با هزینه زیاد پرورش می‌دهد.**

*** عمری چکش برداشتم و بر سر میخی روی سنگی کوبیدم! اکنون فهمیدم که هم چکش خودم بودم، هم میخ و هم سنگ!**

*** برای شناکردن در جهت مخالف جریان رودخانه، قدرت و جرأت لازم است وگرنه هر ماهی مرده‌ای هم می‌تواند در جهت موافق جریان آب حرکت کند.**

*** آنان که نمی‌توانند خود را اداره کنند، ناچار به اطاعت از دیگران هستند.**

*** دانستن بدون خواستن هرگز توانستن به‌بار نمی‌آورد.**

*** هر اقدام بزرگی ابتدا غیر ممکن به‌نظر می‌رسد.**

*** یک اراده قوی بر همه چیز حتی بر زمان غالب می‌شود.**

*** در زندگی هیچ‌گاه چهار چیز را نشکنید: اعتماد، قول، ارتباط و قلب! شکسته شدن آنها صدایی ندارد ولی دردناک است!**

*** آنچه شما در باره خود فکر می‌کنید، مهم‌تر از اندیشه‌هایی است که دیگران در باره شما دارند.**

*** برای زندگی فکر کنید ولی غصه نخورید!**

*** وقتی جامه‌های کهنه را از خود دور می‌کنیم، چرا اندیشه‌های کهنه و بی‌فایده را از خود دور نکنیم؟**

*** آنان که در زبان‌بازی مهارت به خرج می‌دهند، اغلب نیت ناپاکی را در قلب خود می‌پرورانند.**

*** تنهایی، بهتر است از هم‌سفری با کسی که از تو بهتر نباشد یا با تو برابر نباشد یا فردی نادان باشد.**

*** چه سخت است زندگی، هنگامی که احساس کنیم در دنیا کسی نیست که ما را دوست بدارد.**

*** همه را باور کردن، خطرناک است اما هیچ‌کس را باور نکردن، خطرناک‌تر است.**

«گردآوری، ایران پرنده»

دشمنان قیام حسینی

**دشمنان امام حسین(ع) و یاران شهید ایشان، سه گروه بوده‌اند :
دسته اول، کسانی بودند که این بندگان برگزیده پروردگار را به
شهادت رساندند. گرچه ظلم این گروه تا ابد دل بشریت را
می‌سوزاند و بر پیکره انسانی چنگ می‌زند اما آنان تنها جسم آن
عزیزان را کشتند. آنان گمان می‌کردند با کشتن سیدالشهدا(ع) و
یارانش، شعله آزادگی و حق‌جویی را خاموش می‌کنند که به لطف
خدا این آرزو را به گور بردند.**

**دسته دوم، آنان که تلاش کردند نام و یاد امام حسین(ع) را محو
کنند. مرقد ایشان را ویران و از آمدن زائران به کربلا جلوگیری
کردند و ساکنان مناطق اطراف مرقد آن حضرت را آزار دادند.
خطر این گروه، بیشتر از دسته اول بود ولی آنان هم محکوم به
شکست بودند.**

**دسته سوم که خطرناک‌ترین دشمنان قیام سیدالشهدا(ع) هستند،
تحریف‌کنندگان اهداف امام(ع) و ابعاد انقلاب حسینی هستند.
آنان حماسه کربلا را ابزاری برای کسب شهرت و مال برای خود**

قرار داده‌اند و از احساس مردم نسبت به ارزش‌های والای آن قیام، برای منافع شخصی خود سوءاستفاده کردند. آنان تلاش کردند هدف نهضت حسینی یعنی حق‌طلبی و ظلم‌ستیزی را کم‌رنگ کنند و سپس از بین ببرند.

اکنون شایسته است که هر یک از ما از خود پرسیم: ما از بزرگداشت حماسه عاشورا چه بهره فردی و اجتماعی برده‌ایم؟ اگر تنها دست‌آورد ما گریه کردن بدون آگاهی و بدون تحول شخصیتی باشد، یقیناً شیعه واقعی و پیرو مقبول اهل‌بیت(ع) نشده‌ایم! اگر برای سیدالشهدا(ع) گریه کنیم و در عین حال برای تضعیف اهداف امام تلاش کنیم، در صف باطل باشیم، گواهی دروغ بدهیم، به دشمنان کمک کنیم، به اختلاف و تفرقه در جامعه دامن بزنیم و به امانت سرداران کربلا یعنی مبانی والای اسلام و سنت و سخنان ارزشمند اهل‌بیت(ع) خیانت کنیم، در این صورت ما هم در ظلم به امام(ع) شریک هستیم!

همه ما بیش از یک دهه از ماه محرم برای مظلومیت امام حسین(ع) و غربت و اسارت خاندان رسالت، اشک می‌ریزیم و بر سر و سینه می‌زنیم اما از نیمه محرم به بعد، امام و آرمان‌هایش

هیچ نقشی در زندگی بسیاری از مردم ندارد و همه به رفتارها و عادات‌های گذشته باز می‌گردند از جمله ضایع کردن حق مردم، اخلاق تند و خشم افسارگسیخته، دوری از رشد روحی و معنوی.

اگر یزیدیان، سر از تن سرور شهیدان جدا کردند، ما با دوری از خلق و خوی ایشان، تیشه به ریشه آرمان‌های کربلا می‌زنیم و با اینکه خود را شیعه آن حضرت معرفی می‌کنیم اما زندگی و بندگی ایشان هیچ نمادی در زندگی ما ندارد. امام حسین(ع) یک فرد نیست، یک جریان فکری با آرمان‌های مقدس انسانی است. اکنون باید گریه کنیم اما نه برای گل‌های پرپر شده امام حسین(ع) بلکه به دلیل پایبند نبودن به اهداف و اخلاق حسینی!

ویزیتور ناشی!

همیشه فکر می‌کردم که فردی باهوش، عاقل و شکست‌ناپذیر هستم. مغرور شده بودم و شکست برایم مفهومی نداشت، غافل از اینکه همیشه کارها بر وفق نظر ما پیش نمی‌رود مگر اینکه شش‌دانگ حواس‌مان را جمع کنیم و همه جوانب امر را در نظر

بگیریم.

از آنجا که دلم می‌خواست در آمد بیشتری داشته باشم، بعد از کارم در یک شرکت به‌عنوان بازاریاب برای فروش جاروبرقی فعالیت می‌کردم. وظیفه من این بود که برای معرفی جاروبرقی، آن را به در منازل ببرم و با هر ترفندی که شده، طرز کارش را به مردم نشان دهم. مسئولان شرکت به ما یاد داده بودند که برای موفقیت در این شغل باید سمج بود! من هم تصمیم گرفتم کم‌رویی را از خود دور کنم و از هر راه ممکن، مردم را وادار کنم به حرف‌هایم گوش کنند و اجازه دهند جارو را به آنان معرفی کنم!

یک روز در خانه‌ای را زدم، پیرمرد بداخلاقی در را به رویم باز کرد. من طبق معمول با لبخند سلام و احوالپرسی کردم که البته جوابی نشنیدم! بعد گفتم که می‌خواهم شما را با کار جاروبرقی جدیدمان آشنا کنم. پیرمرد با بی‌حوصلگی و عصبانیت به من گفت که از جلوی چشمم دور شو چون من پولی برای خرید جاروبرقی ندارم. او سعی کرد در خانه را به روی من ببندد اما من پایم را لای در گذاشتم و گفتم: «خوب، برای امتحان کردنش که لازم نیست پولی بپردازید!»

همین طور که این جمله را می‌گفتم، یک کیسه پر از آشغال و گل و خاک، روی فرش جلوی در خانه ریختم تا برای جمع کردن آنها او را در مقابل عمل انجام شده قرار دهم! ناگهان با قیافه وحشت‌زده پیرمرد مواجه شدم که از شدت عصبانیت، عضلات صورتش می‌لرزید! فوراً برای آنکه او را آرام کنم گفتم: «آقا، نگران نباشید! من در یک چشم برهم زدن، همه این آشغال‌ها را با این جاروبرقی جدید و بی‌نظیرمان جمع می‌کنم، به طوری که کوچک‌ترین اثری از آن باقی نماند.»

پیرمرد با همان لحن خشمگین جواب داد: «و اگر نتوانی این کار را بکنی چه؟» من با اعتماد به نفس کامل گفتم: «اگر جاروبرقی ما نتواند این کار را بکند، به شما قول می‌دهم که تمام این آشغال‌ها را قورت بدهم!» پیرمرد فریاد زد: «امیدوارم اشتهای خوبی داشته باشی! چون امروز از صبح برق خانه ما قطع شده و تا شب هم برق نداریم.»

قبل از انجام هر کاری، به عواقبش خوب فکر کنید!

«امیررضا آرمیون»

رسم دورهمی

اگر با جمعی سرگرم صرف غذا هستید و در بین شما افراد سالخورده یا غریبه حضور دارند، مراعات حال آنها را بکنید و بعد از آنها از سر سفره یا میز غذا عقب بروید تا آنها بتوانند به حد کافی و بدون خجالت غذا بخورند و معذب نباشند.

—در میهمانی‌های رسمی، آقایان در زمستان از لباس‌های تیره‌رنگ و در تابستان از لباس‌هایی با رنگ روشن و نازک استفاده می‌کنند. جوراب باید ساق پا را بپوشاند تا هنگام نشستن روی مبل، پای افراد دیده نشود. در میهمانی‌هایی که افراد کفش خود را درمی‌آورند، بهتر است قبلاً از بوندادن پای خود مطمئن شوند. خوب لباس پوشیدن در هر موقعیتی لازم است ولی در میهمانی‌ها امری ضروری است. البته منظور از خوب لباس پوشیدن، گران‌قیمت بودن لباس نیست، بلکه متناسب با سن، جنس، محیط و موقعیت شخص مورد نظر است. لباس و آرایش چهره آقایان و خانم‌ها باید متناسب با نوع میهمانی و فعالیت‌های اجتماعی آنان باشد.

—برای کشیدن غذا حتماً از کفگیر، قاشق یا ملاقه مخصوص استفاده کنید و از برداشتن غذا با قاشق یا چنگال خود جداً خودداری کنید زیرا این امر نه تنها نشانه بی‌توجهی شما به اصول بهداشت و سلامت است بلکه سایر حاضران را به این باور می‌رساند که شما فردی خودخواه هستید و برای حقوق آنان احترام قائل نیستید.

—در حالی که همه حاضران سر سفره یا میز با قاشق و چنگال غذا می‌خورند، غذا خوردن شما با دست، حتی برای خوردن ته‌دیگ یا ران مرغ جایز نیست.

—هنگام غذا خوردن از لیسیدن انگشتان به‌طور جدی پرهیز و در حضور دیگران از پاک کردن دندان‌ها با خلال دندان یا کشیدن زبان روی دندان‌ها یا بردن انگشت به داخل دهان برای بیرون آوردن باقی‌مانده غذا خودداری کنید.

—هنگام نوشیدن چای یا قهوه، قاشق را پس از هم زدن نوشیدنی، در سمت راست نعلبکی قرار دهید و از گذاشتن آن روی میز یا داخل سفره پرهیز کنید.

—هنگام خارج کردن هسته زیتون یا خرما و امثال آن از دهان،

سعی کنید دست شما بسته باشد و هسته را در گوشه بشقاب یا ظرف قرار دهید که دیده نشود.

—میزبان باید آب یا سایر نوشیدنی‌ها را داخل سفره یا سر میز ناهارخوری بگذارد ولی لازم نیست برای نوشیدن آنها به میهمان تعارف کند، بهتر است اجازه دهد اگر میهمان میل داشت، خودش نوشیدنی صرف کند.

«خسرو امیر حسینی»

سگی که در آب راه می‌رفت

یک شکارچی سگی منحصر به فرد داشت زیرا می‌توانست در آب راه برود. روزی شکارچی یکی از دوستانش را به شکار دعوت کرد تا این هنر سگش را به رُخش بکشد. بعد از گذشت دقایقی، شکارچی و دوستش چند اردک شکار کردند اما همه اردک‌ها در رودخانه افتادند. شکارچی به سگش دستور داد که برود و اردک‌ها را برایش بیاورد.

سگ به دنبال اردک‌ها به طرف رودخانه دوید. شکارچی منتظر بود تا دوستش تعجب کند و از این سگ عجیب تعریف و تمجید کند اما دوستش هیچ نگفت. شکارچی از دوستش پرسید که آیا متوجه

چیز عجیبی در این سگ نشده است. او در جواب گفت: «یک چیز عجیب را در مورد این سگ متوجه شدم، اینکه سگ نمی‌تواند شنا کند!»

اصل موفقیت بیشتر افرادی که همه روزه با آنها روبه‌رو می‌شویم، نگرشی منفی دارند. آنها همیشه به نیمه خالی لیوان نگاه می‌کنند. از این قبیل افراد انتظار تشویق یا انتقاد سازنده نداشته باشید. آنها نمی‌توانند یار شما در مسیر پیشرفت باشند. تنها کاری که از آنها برمی‌آید، سرکوب کردن است! بنابراین، مواظب آنها باشید و اوقات کمی را با آنان سپری کنید و اجازه ندهید رؤیاهایتان را نابود کنند.

«ترجمه مرجان توکلی»

خواب راحت

روزهایی را که شاد و سر حال و پر انرژی از خواب بیدار شده‌اید، به یاد آورید. همین‌طور شب‌هایی را در ذهن مرور کنید که خواب‌تان تکه‌تکه نبوده و خواب عمیق، رضایت‌بخش و بی‌دردسر داشته‌اید. مطمئن باشید که خواب و بیداری شما هر شب و صبح می‌تواند چنین باشد. بارها خواب‌های خوب‌تان را به یاد آورده و

روز بعد از دیدن این خواب‌های خوب، شما تا مدتی با مرور آنها به هیجان آمده‌اید! برای بهره‌مندی از این احساس لذتبخش تنها کافی است این نکات را رعایت کنید.

— به موقع و به اندازه کافی استراحت کنید: در زمینی که آرامش بکارید، زیبایی درو خواهید کرد.

— آرامش از پنجره به درون می‌آید: هوای تازه، یکی از ارزان‌ترین داروها برای خواب عمیق و رضایت‌بخش است. هرچه اکسیژن بیشتری جذب بدن شود، آرامش بیشتری احساس می‌کنید. همیشه کمی پنجره را باز کنید، حتی در هوای سرد هم این کار را انجام دهید و اجازه دهید تا خواب با هوای تازه شیرین‌تر و عمیق‌تر شود.

— روی خود را بپوشانید: اگر می‌خواهید مانند یک کودک خواب راحتی داشته باشید، باید بپذیرید که خواب دلپذیر و روان‌داز راحت، لازم و ملزوم یکدیگرند. می‌توانید این حس کودکانه را با انداختن روان‌داز روی خود ایجاد کنید. این کار حتی در هوای گرم هم با کمک یک ملحفه نازک عملی است.

—چای یا قهوه خود را چند ساعت زودتر از زمان خواب خود بنوشید: قهوه و چای، خاصیت تحریک کنندگی دارند و مقدار کمی از این دو نوشیدنی می‌تواند بر روند خواب اثر بگذارد و اثر کافئین می‌تواند بین ۶ تا ۱۲ ساعت در بدن باقی بماند. برای داشتن خواب راحت، بهتر است از مصرف کافئین در ساعات شب صرف‌نظر کنید.

«سپیده خلیلی»

شب‌نم و شور آب

چرا ریزش شب‌نم در هنگام شب اتفاق می‌افتد؟ شب‌نم، نتیجه تغلیظ هوا روی سطح زمین است. در شب گاهی اوقات زمین از هوا سردتر می‌شود و در ساعات اولیه صبح، وقتی بخار آب موجود در هوا با برگ‌ها و سایر اشیای روی سطح سرد زمین تماس پیدا کند، به شکل دانه شب‌نم دیده می‌شود. اگر زمین خیلی سرد باشد، بخار آب یخ می‌زند و به جای شب‌نم، سرما ریزه سفید تشکیل می‌شود. اگر بخار آب از زمین بلند شود و با برگ سردتر از خود تماس پیدا کند، بخار آب متراکم می‌شود و نوع متفاوتی از ریزش شب‌نم ایجاد می‌شود.

شور آب چیست؟ شور آب، آب شور است. دریاها منبع اصلی آب شورند و در زبان انگلیسی، گاهی دریا «برینی» نامیده می‌شود که معنای آن، شور آبی است. آب نمکدار دارای خواص متفاوت و خاصی است. ماهی‌هایی که در این گونه دریاها یا دریاچه‌های شور زندگی می‌کنند، معمولاً با ماهی‌هایی که در آب‌های شیرین رودخانه‌ها زندگی می‌کنند، متفاوت هستند. آب شور را نمی‌توان برای رفع تشنگی نوشید زیرا باعث تشنگی بیشتر یا بیماری می‌شود اما ممکن است با استفاده از گیاهان نمک‌گیر و هزینه زیاد، آب را قابل آشامیدن کرد. در دریا مواد معدنی و نمک‌های با ارزش بسیاری یافت می‌شود. در بعضی از نقاط دنیا مانند ساحل بریتانی در فرانسه در قسمت‌های کم‌عمق، باتلاق‌هایی حفر می‌شوند. هنگام جذر و مد، باتلاق‌ها از آب شور پر می‌شوند. خورشید آب باتلاق‌ها را تبخیر می‌کند و نمک آن باقی می‌ماند و برای مصرف جمع‌آوری می‌شود.

[[ترجمه محمد و محمدرضا شمس]]

با خوسف آشنا شوید

شهر خوسف در استان خراسان جنوبی واقع شده و نزدیک شهر

شاهرود است. این شهر و روستاهای آن دارای جاذبه‌های گردشگری متعددی هستند.

روستای خور - خوسف قدمت این روستا به دوره صفویه می‌رسد. بافت قدیمی آن از لحاظ معماری، اهمیت دارد و دارای خانه‌های گلی با پوشش گنبدی شکل، بادگیر، هشتی، دهلیز، حوض و باغچه وسط حیاط است. کوچه‌های این روستا پر پیچ و خم هستند و متناسب با شرایط آب و هوایی محیط ساخته شده‌اند. در بافت قدیمی این روستا آب‌انبار، حمام، مسجد و حسینیه‌هایی متعلق به عهد صفوی وجود دارد. حمام‌های این روستای سنتی دارای عناصری همچون بینه، سرینه، گرمخانه، خزینه و میان‌در با پوشش عرقچین، طاق‌بندی و چهارطاقپوش هستند. ورودی حمام‌ها ایوانی آجرکاری دارد که به کتیبه‌هایی که اشعار روی آنها حکاکی شده، مزین است. در مجاورت این روستا قلعه‌ای به سبک قلعه‌های بیابانی وجود دارد.

مسجد جامع خوسف این مسجد تاریخی در حاشیه جنوبی خیابان اصلی شهر خوسف واقع شده و از بناهای دوره قاجاریه

است. ورودی‌های بلند با طاق جناغی، صحن و چند شبستان، اجزای تشکیل دهنده این مسجد است. شبستان‌ها ستون‌های قطور چهار ضلعی دارند و گنبد آنها به صورت چهار ترک است. معماری این شبستان‌ها مشابه هم و تفاوت آنها در ابعاد و اندازه است. البته بعضی از شبستان‌های آن بازسازی شده‌اند. احتمال می‌رود این مسجد در اوایل دوره اسلامی ساخته و در دوره قاجار بازسازی شده و مساحت آن گسترش یافته است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

حرکت پلانک برای عضلات شکم

یکی از بهترین حرکات ورزشی برای صاف شدن شکم و پرورش عضلات میان تنه، حرکت پلانک است، حرکتی ساده اما تأثیرگذار بر عضلات شکمی که روی لایه‌های داخلی عضلات شکم کار می‌کند. این عضلات باید پرورش یابند تا شکم صاف‌تر باشد. البته همراه با پلانک باید ورزش‌های دیگری هم انجام شود تا چربی‌ها سوزانده و عضلات مشخص شوند. رژیم غذایی نیز نقش مهمی در موفقیت و اثربخشی ورزش‌ها دارد. باید غذایی سالم حاوی مقادیر کافی پروتئین و سبزیجات مصرف و از خوردن شکر و غذاهای

فراوری شده خودداری شود.

در پلانک استاندارد، دست‌ها از آرنج خم نمی‌شود. وقتی به شکم می‌خوابید، دست‌ها را باید به اندازه عرض شانه باز و کف دست‌ها را روی زمین بگذارید. کنترل وزن خود را روی انگشتان پا و کف دست حفظ کنید. به عضلات قسمت پایین کمر توجه کنید و ستون فقرات و گردن را صاف نگه دارید. سعی کنید یک دقیقه در این حالت بمانید. ۴۰ ثانیه استراحت کنید و دوباره یک دقیقه حرکت را تکرار کنید. سه بار این حرکت را انجام دهید.

معمولاً اشتباهاتی در انجام حرکت پلانک صورت می‌گیرد. یکی از اشتباهات این است که افراد شکم را به زمین نزدیک می‌کنند. این کار باعث می‌شود که عضلات شکم کمتر درگیر شوند. اشتباه دیگر این است که افراد در زمان انجام پلانک، سر را تکان می‌دهند یا اطراف را نگاه می‌کنند. باید نگاه بر یک نقطه متمرکز و در زمان انجام پلانک، بدن کاملاً در یک راستا باشد.

«ابراهیم کربلایی»

آنتی بیوتیک، دشمن ایمنی

آنتی بیوتیک‌ها همراه با از بین بردن عفونت، توانایی سیستم ایمنی

را هم کاهش می‌دهند. مطالعات انجام شده در دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند توانایی سلول‌های سیستم ایمنی بدن موش‌ها را برای کشتن باکتری‌ها از بین ببرند. آنتی‌بیوتیک‌ها به گونه‌ای غیر قابل تصور، در مقابله با سلول‌ها مخصوصاً سیستم ایمنی عمل می‌کنند و محتوای بیوشیمیایی بدن هم توسط آنتی‌بیوتیک‌ها و سلول‌های بافت پیرامونی تغییر پیدا می‌کند.

پیش از تجویز یا مصرف هر دارو لازم است این نکته بررسی شود که هر دارو در مورد افراد گوناگون و برای مقابله با عفونت‌های مختلف، چگونه عمل می‌کند؟ با توجه به رشد فزاینده خطر مقاومت بدن در برابر آنتی‌بیوتیک، درک تأثیرات مختلف آنتی‌بیوتیک‌ها اولویت مهم پژوهش و مطالعات محققان و داروسازان است. درمان با آنتی‌بیوتیک از راه تأثیرگذاری مستقیم روی بافت‌ها موجب بروز تغییر در سوخت و ساز بدن می‌شود. افراد معمولاً گمان می‌کنند آنتی‌بیوتیک تأثیر زیادی روی سلول‌های باکتریایی می‌گذارد اما باکتری‌ها واکنش سلول‌های بدن پستانداران را برمی‌انگیزد. در همین حال، داروها تغییراتی

در جهت عکس روند درمان ایجاد می کنند و آسیب پذیری باکتری ها را به آنتی بیوتیک کاهش می دهند و خود داروها نیز موجب افت عملکردی سیستم ایمنی می شوند.

«سولماز فروتن»

موز

موز حاوی ویتامین های آ، ب، ب۲، ب۶، پ پ و مواد معدنی فسفر، کلسیم، پتاسیم، آهن و مواد دیگری همچون قند قابل تخمیر و ساکارز است. موز دارای اثر مدر، مغذی، خلط آور، قلیایی کننده خون، کم کننده آب بزاق، زیاد کننده صفرا و تقویت کننده مو است. این میوه به علت داشتن فسفر در تقویت حافظه کودکان و بزرگسالان نقش مهمی دارد. کلسیم و آهن آن نیز سازنده خون است و انرژی تولید می کند. پتاسیم موجود در موز برای شست و شوی کبد و کلیه ها مفید است و موجب حفظ سلامتی می شود. مصرف موز طبخ شده یا کمپوت آن موجب فعال شدن مغز استخوان ها و سرعت بیشتر گردش خون می شود و برای مبتلایان به ورم پروستات مفید است. خوردن موز برای بانوان باردار موجب سلامتی جنین آنها می شود و برای زنانی که سابقه

سقط دارند، مانع از سقط جنین می‌شود.

افرادی که از لاغری رنج می‌برند، باید همواره از شیرموز استفاده کنند. شیرموز برای مبتلایان به بی‌خوابی نیز سودمند است. مصرف موز برای مبتلایان به بیماری‌هایی مانند ورم معده، صرع، کلسترول، زخم اثنی‌عشر، خارش، کم‌خونی، نقرس، سرفه، برونشیت مزمن و آلبرومینوری مفید است. این میوه اثر زیادی در رشد و نمو و برقراری تعادل عصبی دارد و برای درمان ضعف اعصاب، مخلوط آن با عسل توصیه شده است.

مضرات مصرف موز کال یا مصرف موز همراه آب، موجب سوءهاضمه می‌شود. مصرف بی‌رویه موز موجب غلظت خون و برای افراد سالمند موجب دل‌پیچه و دل‌درد می‌شود. مصرف موز برای افراد چاق و مبتلایان به ورم روده و آسم، مضر است. افراط در خوردن موز موجب یبوست و نفخ می‌شود. موز به علت داشتن مقدار زیادی قند و هیدرات‌های کربن برای مبتلایان به قند خون مضر است.

«کاظم کیانی»

آنفلوآنزا و حمله قلبی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد، ابتلا به آنفلوآنزا می‌تواند موجب افزایش خطر حمله قلبی در برخی افراد شود. یافته‌های پژوهش محققان کانادایی بر اهمیت این توصیه قدیمی می‌افزاید: «هر سال واکسن آنفلوآنزا بزنید، بخصوص اگر در معرض ریسک بالای حمله قلبی قرار دارید.»

اگر مبتلا به بیماری قلبی هستید، علاوه بر مصرف داروی کلسترول و کنترل فشارخون‌تان، باید هر سال واکسن آنفلوآنزا هم بزنید. مطالعات گذشته هم نشان داده بود عفونت آنفلوآنزا با افزایش ریسک حمله قلبی در افراد در معرض خطر مرتبط است. به گفته محققان، شواهد نشان می‌دهد که انجام اقداماتی در راستای کاهش التهاب، در بروز حمله قلبی مهم است و عفونت آنفلوآنزا این مشکل را تشدید می‌کند. اگر فردی دارای پلاک‌های لخته شده در عروق خود باشد، ابتلا به آنفلوآنزا می‌تواند موجب بروز التهاب در کل بدن و گشاد شدن عروق شود. به این ترتیب پلاک‌ها گسیخته می‌شوند. جدا شدن پلاک‌ها می‌تواند عروق

تأمین کننده منابع برای قلب را به طور کامل مسدود کند و در نتیجه، حمله قلبی اتفاق بیفتد.

محققان در تحقیقات خود، حدود ۲۰ هزار فرد بزرگسال اهل اونتاریوی کانادا را مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند بیماران مبتلا به آنفلوآنزا ۶ برابر بیشتر دچار حمله قلبی در هفته بعد از ابتلا به عفونت آنفلوآنزا شدند.

[[ماهنامه پیام تجربه]]

ظرایف غذایی

—همیشه سیر تازه داشته باشید: برای داشتن سیر تازه در همه فصول سال، حبه‌های سیر را بی آنکه آنها را از یکدیگر جدا کنید، در داخل فریزر قرار دهید. هنگام مصرف آنها را پوست بکنید و قبل از آنکه یخ آن ذوب شود خرد کنید.

—اگر سیر درسته را درون شیشه حاوی روغن مخصوص طبخ غذا نگهداری کنید، هیچ گاه خشک نمی‌شود. پس از آنکه سیر را استفاده کردید، می‌توانید روغن را که طعم و مزه سیر گرفته، روی سالاد بریزید.

—رفع بوی کلم: هر نوع کلم را که درون ظرف می‌گذارید و قصد

پختن آنها را دارید، قبل از گذاشتن کلم در ظرف، یک ورقه نان خشک روی کلم قرار دهید، بوی کلم را می‌گیرد. البته بعد از پختن باید تکه نان را بردارید. برای کاهش بوی نامطبوع کلم هنگام طبخ، یک فنجان کوچک سرکه را نزدیک اجاق گاز بگذارید. روش دیگر برای از بین بردن بوی کلم یا گل کلم آن است که هنگام پخت، اندکی آبلیمو به آن بیفزایید یا یک تکه نان بیات داخل آبی که کلم در آن می‌پزد، بیندازید و پس از طبخ، آن را از ظرف خارج کنید.

—سفت کردن سس: برای هم زدن سس، از چنگال استفاده کنید. برای اینکه سس را سفت کنید، بهتر است کمی آرد را در آب حل کرده و آن را به سس اضافه کنید.

—ماندگاری بهتر خیار: اگر مایلید خیار در یخچال به مدت چند هفته سالم بماند، خیارها را در یک قابلمه در بسته بگذارید و در یخچال قرار دهید.

«فرح کلّالی مقدم»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



استان خراسان جنوبی، شهرستان خوسف، روستای خور (خوسف)

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. Box 17775/385 Tehran
Fax: +9822 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamra.ir

ایران: تهران، چاپ: چاپ خوسف
چاپ: چاپ خوسف، تهران، ایران، چاپ: چاپ خوسف، تهران، ایران
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶
ایران: تهران، چاپ: چاپ خوسف

ماهنامه ویژه نمایندگان و کم بینمایان
مسابقات ورزشی و هنری، تهران، ایران
ویراستار: سید رضا آقا
تألیف: سید رضا آقا
تألیف: سید رضا آقا