

# بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

• شماره ۱۸۵

• فروردین ۹۹ • ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



## در ایستگاه اول بهار بخوانید

- ۲.....چالشی در برابر غرور بشر
- ۵.....به دل نشست!
- ۷.....تاریخ، گواه نفی تحریف قرآن
- ۸.....بیست سال بعد
- ۱۰.....باد نوروزی
- ۱۱.....بخشش
- ۱۲.....شاپور ساسانی و آهنگر
- ۱۳.....در خواست فرشتگان
- ۱۴.....گام به گام تا خواب آرام
- ۱۶.....با سرعت حرکت نکنید
- ۱۷.....ادب هدیه دادن
- ۲۰.....نرود میخ آهنین در سنگ!
- ۲۲.....عصای سپید در فرانسه
- ۲۴.....ناگفته‌هایی از زنجان
- ۲۶.....چشم‌های رنگین
- ۲۷.....عناب
- ۲۹.....راهکارهای خانگی
- ۳۱.....شاد در بهار

## چالشی در برابر غرور بشر

بهار امسال، یک بهار خاص در طول تاریخ ایران و جهان است! یقیناً نسل‌های بعد در ۵۰ سال یا یک قرن آینده در کتاب‌های تاریخ ایران و جهان، مطالب مهمی درباره سال ۱۳۹۹ هجری شمسی و ۲۰۲۰ میلادی خواهند خواند. برای مثال، به آنان گفته می‌شود: یک ویروس کوچک میکروسکوپی، زندگی چند میلیارد انسان ساکن کره زمین را دگرگون کرد و پس از فجایعی که در جریان جنگ‌های جهانی نیمه اول قرن بیستم میلادی، دامن همه کشورها را گرفت؛ ویروسی ناچیز توانست بلایی بزرگ را بر سر همه مردم جهان نازل کند.

این بلا در حالی گریبان مردم جهان را گرفت که هیچ تفاوتی بین فقیر و غنی، قوی و ضعیف، مرد و زن، کوچک و بزرگ و پیر و جوان قائل نشد و هیچ کدام از مدعیان پیشرفت و دستیابی به فناوری‌های مدرن پزشکی هم نتوانستند خود را از چنگال آن نجات دهند. هرکس درباره منشأ و چگونگی انتشار این ویروس و سایر جزئیات مربوط به همه‌گیر شدن آن ظرف مدتی بسیار کوتاه در سراسر دنیا، نظر و عقیده خاصی دارد اما من معتقدم این

ویروس با وجود همه ابعاد منفی و خسارت‌های جانی و مالی که در جای‌جای جهان بر جای گذاشت، یک حقیقت را به روشنی و شفافیت تمام به‌رخ افراد بشر کشید و آن حقیقت چیزی نبود جز ضعف و ناتوانی ذاتی انسان‌ها در برابر خالق توانای هستی؛ هرچند که بسیاری از صاحبان قدرت و ثروت در جهان نمی‌خواهند به این ناتوانی اعتراف کنند اما انکار افراد نادان، خورشید درخشان را خاموش نکرده و نمی‌کند.

در زمانی که زیاده‌خواهی برخی دولت‌های ستمگر، شعله‌های جنگ و کشتار را در گوشه گوشه جهان روشن کرده بود و هر روز عده زیادی از افراد بشر در برابر تیغ طمع و قدرت‌طلبی آنان همچون برگ‌های پاییزی بر زمین می‌ریختند، ویروسی ظاهراً بی‌مقدار، این قدرت‌های پوشالی و طبل‌های توخالی را به چنان گردابی از مشکلات و مصیبت‌ها انداخت که به‌جای فکر کردن به روش‌های دست‌اندازی به جان و مال سایر مردم دنیا، هر روز با کابوس فروپاشی قدرت خود و در نهایت مرگ بر اثر گسترش ویروس کرونا دست به گریبان شده‌اند.

هنگامی که این ویروس سرگرم تاخت‌وتاز در طول و عرض

جهان بود، بسیاری از دولتمردان در کشورهای مختلف تأکید کردند این ویروس در کشورشان جایی نخواهد داشت و بعضی هم روز و تاریخ خاصی را برای پایان عمر این میهمان ناخوانده در کشور خود تعیین کردند اما سخن هیچ‌یک از آنان جامه عمل بر تن نکرد زیرا آنان دست قدرت آفریدگار و مشیت دانای توانا را از یاد برده بودند. در حالی که بسیاری از رجال سیاسی غربی و رسانه‌های وابسته به آنان، مسلمانان را به دلیل پناه بردن به دعا و توسل برای رفع بلای کرونا به باد تمسخر گرفتند؛ به محض اینکه خودشان با این پدیده مرموز و ناشناخته مواجه شدند، اعلام کردند برای نابودی آن باید دست به دعا شد.

صرف نظر از اینکه ویروس کرونا پدیده‌ای همچون بسیاری دیگر از بیماری‌ها بود یا دست‌ساز بشر اما حقیقت انکار ناپذیر، لزوم اذعان همه انسان‌ها به ناتوانی خود در برابر اراده‌ای ماورای بشری است. به نظر می‌رسد در دورانی که فرزندان آدم (ع) پلکان ترقی علمی و فنی را با سرعت طی می‌کنند و این پیشرفت شتابان، آنان را به شدت مغرور کرده؛ گاهی لازم است تلنگری بخورند و لحظه‌ای به جایگاه خود در جهان هستی بیندیشند و به این باور

قلبی برسند که اگر دانش و عقل میلیاردها انسان را کنار هم جمع کنند، باز هم در مقابل خواست قادر مطلق حتی ذره‌ای ناچیز هم به‌شمار نمی‌روند. این امر ساده و بدیهی، همان چیزی است که ما مسلمانان به آن اعتقاد داریم و با تکیه بر آن می‌خواهیم زندگی همراه با کرامت و شرافت در دنیا داشته باشیم! به حق خود راضی باشیم، نه ستم کنیم و نه ستم‌پذیر باشیم! به امید رسیدن به روزهای حاکمیت سلامتی جسم و روح بر زندگی بشر!

«سپیدار»

**به دل نشست!**

\* نمی‌توانید برای اینکه خودتان پابرجا بمانید، دیگری را ریشه‌کن کنید.

\* زندگی می‌تواند فوق‌العاده باشد اگر دیگران ما را به حال خودمان بگذارند.

\* به لبخندتان اجازه دهید تا دنیای‌تان را تغییر دهد ولی به دنیای‌تان اجازه ندهید لبخندتان را تغییر دهد.

\* از نشانه‌های ذهن فرهیخته آن است که در عین مخالفت با عقیده‌ای، به آن احترام بگذارد.

**\* تنها کسی که با من درست رفتار می‌کند، خیاطم است؛ که هر بار اندازه‌های جدیدم را می‌گیرد. بقیه همواره به همان اندازه‌های قبلی من فکر می‌کنند و توقع دارند خودم را با آنها تطبیق دهم.**

**\* خوشبختی، این نیست که مشکلی وجود نداشته باشد؛ بلکه به معنی توانایی برخورد با مشکلات است.**

**\* کفاره گناهان بزرگ، رسیدگی به مشکلات مردم مصیبت دیده است.**

**\* قوی، کسی است که نه منتظر می‌ماند خوشبختش کند و نه اجازه می‌دهد بدبختش کند!**

**\* کلمات خود را برای کسانی که فقط سزاوار سکوت شما هستند، هدر ندهید.**

**\* اگر آرامش ذهنی می‌خواهید، از جنگیدن با افکار تان دست بردارید.**

**\* خودتان را به خاطر حرف‌های منفی دیگران، آزار ندهید! حذف کردن افراد منفی از زندگی‌تان، جا را برای آمدن افراد مثبت باز می‌کند.**

**\* دوستان را در خلوت توبیخ کن و در ملاءعام تحسین.**

**\* ثبت احوال، همه چیز را در شناسنامه‌ام نوشته به جز «احوال»  
را.**

**«گردآوری، ایران پرنده»**

## **تاریخ، گواه نفی تحریف قرآن**

قرآن از روز نخست نزول، مورد عنایت مسلمانان و غیر مسلمانان بوده و هست. پیامبر اکرم (ص) شخصاً محافظ قرآن بود و پیوسته دستور حفظ، ثبت و ضبط آن را می‌داد و مسلمانان موظف بودند آیات این کتاب آسمانی را ثبت و حفظ کنند. آنها از قرآن نسخه‌های متعددی تهیه و آنها را در صندوق یا کیسه‌های مخصوصی در خانه‌های خود نگهداری می‌کردند. از همان زمان یعنی در دوران حیات پیامبر اکرم (ص)، مسئله حفظ قرآن رواج یافت و عده بی‌شماری به‌عنوان «حافظان قرآن»، نسخه‌های متعددی از قرآن را تهیه و در اقصی نقاط کشورهای اسلامی توزیع کردند.

علاوه بر توده مردم، بزرگان و دانشمندان اسلامی نیز نقش مهمی در حفظ قرآن داشتند. هر یک از علمای اسلامی که قدمی

برمی‌داشت، راهنمایش قرآن بود. بسیاری از علوم اسلامی، صرفاً با هدف رسیدن به حقایق قرآن به‌وجود آمده و دانش‌های فراوانی از قرآن نشأت گرفته و در بین مسلمانان منتشر شده است؛ بنابراین، دانشمندان اسلامی همواره نیازمند قرآن بودند و آن را در رأس برنامه‌های زندگی و کاری خود قرار می‌دادند.

ضرورت تواتر قرآن: شرط پذیرفتن قرآن از سوی مردم و افکار عمومی، متواتر بودن آن است. قرآن در هر حرف، کلمه و حتی در حرکات و سکناش نیز باید متواتر باشد؛ یعنی همه مسلمانان آن را دست به دست و سینه به سینه به صورت همگانی نقل کرده باشند. از این رو، آنچه در زمینه تحریف گفته شده مبنی بر اینکه فلان کلمه یا فلان جمله، در گذشته جزو قرآن بوده؛ مردود است و اصل تواتر، یکی از مسائل ضروری اسلام و مورد اتفاق علما بوده و است.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

## بیست سال بعد

در سال ۱۹۵۳ میلادی، جمعی از استادان دانشگاه هاروارد در ایالات متحده، تحقیقی را روی تعدادی از فارغ‌التحصیلان آن

دانشگاه انجام دادند. در مصاحبه با فارغ التحصیلان، از آنان پرسیده شد آیا اهدافشان مشخص، تعریف شده و شفاف هست یا خیر. تنها سه درصد پاسخ مثبت دادند! بیست سال بعد، در سال ۱۹۷۳ میلادی، بار دیگر مصاحبه‌هایی با آن افراد ترتیب داده شد. نتیجه مقایسه نتایج این مصاحبه‌ها با بیست سال قبل این بود: سه درصدی که بیست سال قبل، اهدافشان را نوشته بودند، در مقایسه با ۹۷ درصد دیگر، بسیار ثروتمندتر و موفق‌تر بودند.

اصل موفقیت: ماجرای ذکر شده، به وضوح نشان دهنده اهمیت نوشتن دقیق اهداف است. لازم است هنگام نوشتن اهدافتان آنها را کاملاً مشخص کنید، زمان دقیق تحقق آنها را تعیین کنید و بنویسید که در ازای رسیدن به آن اهداف، دوست دارید از چه چیزهایی چشم‌پوشی کنید. باید اهداف نوشته شده را هر روز بخوانید. اگر هدفی را نوشتید که هنوز از تحقق آن اطمینان ندارید، با خواندن مداوم آن، باورتان تقویت و راه‌های رسیدن به آنها پیش رویتان هموار می‌شود.

«مرجان توکلی»

## باد نوروزی

بهار آمد که هر ساعت، رود خاطر به بستانی  
به غلغل در سماع آیند هر مرغی به بستانی  
دم عیسی است پنداری نسیم باد نوروزی  
که خاک مرده باز آید در او روحی و ریحانی  
به جولان و خرامیدن در آمد سرو بستانی  
تو نیز ای سرو روحانی بکن یک بار جولانی  
به هر کویی پری رویی به چوگان می زند گویی  
به چوگانم نمی افتد چنین گوی زنخدانی  
بیار ای باغبان، سروی به بالای دلارام  
که باری من ندیدستم چنین گل در گلستانی  
تو آهو چشم نگذاری مرا از دست تا آن گه  
که همچون آهو از دستت نهم سر در بیابانی  
کمال حسن رویت را صفت کردن نمی دانم  
که حیران باز می مانم چه خواهند گفت حیرانی؟  
وصال توست اگر دل را مرادی هست و مطلوبی  
کنار توست اگر غم را کناری هست و پایانی

طیب از من به جان آمد که «سعدی» قصه کوتاه کن  
که دردت را نمی‌دانم برون از صبر، درمانی

«سعدی شیرازی»

## بخشش

روزی «گوروناناک»، سوزنی را به «دونی‌چاند» که مردی ثروتمند بود داد و خواست که آن سوزن را در دنیای دیگر به او پس بدهد. چاند گفت: «خواهش می‌کنم این سوزن را پس بگیر چون من نمی‌توانم همراه خود، چیزی از دنیا ببرم.» گوروناناک با محبت به او نگریست و گفت: «هنگامی که راهی آن سفر ناگزیر شدی، میلیون‌ها ثروت تو چه سودی برایت خواهد داشت؟ با وجود این، تو همچنان بر دارایی خود می‌افزایی!»

این پیام خردمندان در قلب چاند جا گرفت و به پای گوروناناک افتاد و گفت: «من متوجه شدم که با دستان خالی به آن سفر نهایی می‌روم! حال به من بگوید چه باید بکنم؟» گوروناناک به او گفت: «نام خدا را تکرار کن و دارایی خود را در راه خدمت به نیازمندان و ستم‌دیدگان صرف کن.»

ثروت، از بزرگ‌ترین نعمت‌های خداوند است که می‌توانیم به

کمک آن دعا‌های خیر نیازمندان را بدرقه راه خود کنیم و همواره شاد و سرزنده باشیم. سرمایه خود را نبخشید، بلکه در آمد حاصل از سرمایه‌تان را ببخشید تا بدین ترتیب بتوانید همیشه ببخشید نه در یک مدت کوتاه. نیاز خودتان از آن در آمد را بردارید و بقیه را ببخشید؛ بخششی از روی اخلاص، نه از روی ریا و منت.

ز ثروت صاحبی را جز ولی نیست

چرا پس بهر انفاق دلی نیست

ز انفاق به صاحب می‌دهی قرض

که چون یک می‌دهی، صد برتری هست

\* صاحب در این بیت به معنی پروردگار است.

[[صابر قاسمی]]

## شاپور ساسانی و آهنگر

در تاریخ آمده که آهنگری شمشیر بسیار زیبایی را که ساخته بود، به شاپور شاه ساسانی پیشکش کرد. شاپور از او پرسید: «چه مدت برای ساختن این شمشیر صرف کرده‌ای؟» آهنگر گفت: «یک سال تمام.» شاپور گفت: «اگر قرار باشد یک شمشیر معمولی و بدون تزیینات برای سربازان بسازی، چقدر زمان لازم است؟» آهنگر

پاسخ داد: «حداکثر چهار روز.» شاپور گفت: «آیا این شمشیر که به من هدیه کردی، قدرتی بیشتر از شمشیرهایی دارد که برای سربازان می‌سازی؟» آهنگر گفت: «خیر، این شمشیر هیچ تفاوتی با شمشیرهای دیگر ندارد؛ فقط زیباتر و شایسته کمر پادشاه است!» شاپور گفت: «از تو برای تقدیم این پیشکش سپاسگزارم اما من از تو شمشیر برای سپاهیانم می‌خواهم نه برای خودم. به خاطر داشته باش سرباز بی‌شمشیر، نمی‌تواند نگهبان جان خویش باشد چه رسد به حفظ کیان کشور!»

## درخواست فرشتگان

روزی لقمان حکیم، صدای فرشتگان را شنید که به او گفتند: «آیا می‌خواهی از طرف خدا روی زمین قضاوت کنی؟» وی گفت: «اگر خدا امر کند، تسلیم امر او هستم زیرا خدا به من کمک می‌کند و مرا از لغزش نجات می‌دهد؛ اما اگر در انتخاب آزاد هستم، من سلامتی را می‌خواهم.» فرشتگان گفتند: «چرا؟»

لقمان گفت: «قضاوت میان مردم بسیار دشوار است؛ در عین حال، محاسبه الهی هم سخت و دقیق است. قضاوت میان مردم اگر بر اساس حق باشد، بسیار خوب است زیرا انسان با این قضاوت

صحيح، سالم می ماند و نجات پیدا می کند اما اگر در تشخیص حق اشتباه کند، راه رسیدن به بهشت را نیز از دست می دهد. کسی که در دنیا مسئولیت سنگینی نداشته باشد، کارش در جهان باقی آسان تر است. کسی که دنیا را بر آخرت ترجیح دهد، نه بهره ای از دنیا خواهد داشت و نه نصیبی از آخرت! «فرشتگان از درک و فهم لقمان تعجب کردند. صبح روز بعد، هنگامی که لقمان از خواب بیدار شد، قلبش لبریز از حکمت شده بود.

[[علی صالحی]]

## گام به گام تا خواب آرام

الگوی دیگری را بیازمایید چرخه روزانه زندگی بسیاری از مردم، دقیقاً ۲۴ ساعت نیست. اگر در جایی زندگی می کردیم که ساعت و نور خورشید وجود نداشت مثل زندگی غارنشینان، در آن حالت عده ای بودند که حتماً روزانه یک ساعت بیشتر می خوابیدند. از این موضوع برای تغییر الگوی خوابتان استفاده کنید. در مدت یک هفته، هر شب یک ساعت دیرتر به رختخواب بروید. اگر دقت کنید، متوجه می شوید که پس از آن، هر شب یک ساعت زودتر خوابتان خواهد گرفت.

معیارها را فراموش کنید اگر خوابتان نامنظم است، دلایلش این نیست که حتماً در شرایطی غیر طبیعی هستید. مطمئن باشید همیشه عده‌ای هستند که وضعیتی مشابه وضعیت خواب شما را دارند. در بیشتر مواقع، این حالت بی‌نظمی خواب، امری موقتی است و خواب منظم و راحت دوباره به سراغ شما می‌آید.

به خودتان استراحت بدهید اگر در خانه‌ای شلوغ و پرسر و صدا زندگی می‌کنید، می‌توانید از این راهکار قبل از خواب استفاده کنید: به اتاق دیگری بروید و نیم‌ساعت را به خودتان اختصاص دهید. با افکار خود تنها باشید، بدون هیچ محرکی. از با خود بودن لذت ببرید! پس از مدتی تصدیق خواهید کرد که خواب شما راحت‌تر شده است.

به اندام خود برسید ناآرامی و مشکلات خواب و وجود چربی زیاد در بدن، اغلب با هم همراه هستند. یکی از بخش‌های بدن که چربی در آن ذخیره می‌شود، انتهای زبان است. بنا به همین دلیل، در اغلب موارد، خروپف کردن و اختلال خواب با چاقی همراه است. وقتی در حال کم کردن وزن هستید، بهتر می‌خواهید،

بنابراین، گرفتن رژیم می‌تواند علاوه بر حل مشکل اضافه وزن و خطرات بلاقوه ناشی از آن و بیماری‌های قلب و عروق، مشکل ناآرامی و اختلال خواب را نیز از بین ببرد.

[[سپیده خلیلی]]

### **با سرعت حرکت نکنید!**

روزی مرد ثروتمندی سوار بر خودروی جدید و گران‌قیمت خود، با سرعت از خیابان کم‌رفت و آمدی می‌گذشت که ناگهان پسر بچه‌ای از بین دو اتومبیل پارک شده در کنار خیابان، پاره‌آجری را به سمت او پرتاب کرد! آجر به گوشه‌ای از سپر اتومبیل او خورد. مرد پایش را روی ترمز گذاشت، سریع پیاده شد و دید که اتومبیلش صدمه دیده است. به طرف پسرک رفت تا او را به سختی تنبیه کند. پسرک در حالی که به شدت گریه می‌کرد، با تلاش فراوان توانست توجه مرد عصبانی را به سمت پیاده‌رو، جایی که برادر فلجش از روی صندلی چرخدار به زمین افتاده بود، جلب کند.

پسرک گفت: «اینجا خیابان خلوتی است و به ندرت کسی از آن عبور می‌کند. هرچه منتظر ایستادم و از رانندگان کمک خواستم،

کسی توجه نکرد. برادرم از روی صندلی چرخدارش به زمین افتاده و من قدرت کافی برای بلند کردنش را ندارم. برای اینکه شما را متوقف کنم، ناچار شدم از این پاره آجر استفاده کنم.» مرد با شنیدن حرفهای پسرک، متأثر شد و به فکر فرو رفت. او برادر پسرک را روی صندلیاش نشاند و سوار ماشینش شد و به راه افتاد.

نتیجه: در زندگی چنان با سرعت حرکت نکنید که دیگران مجبور شوند برای جلب توجه شما به طرفتان پاره آجر پرتاب کنند! از این پس به اطرافتان بیشتر دقت کنید.

«امیررضا آرمیون»

## ادب هدیه دادن

یکی از رسمهای پسندیده ایرانیان، هدیه دادن است. از دیرباز ایرانیان به مناسبت‌های مختلف از جمله سالروز تولد، ازدواج، تولد فرزند، خرید خانه جدید، فارغ‌التحصیلی، استخدام، ترفیع درجه یا پست‌اداری، آشتی و موارد متعدد دیگر هدیه می‌دادند؛ زیرا هدیه دادن، علاقه و همدلی را بی‌آنکه نیاز به گفتن باشد نشان می‌دهد و موجب استحکام دوستی و تحکیم روابط خانوادگی

می‌شود. هدیه دادن، چند هدف را دنبال می‌کند از جمله این موارد:

هدیه دهنده به وسیله هدیه دادن، به طرف مقابل اعلام می‌کند که به او علاقه دارد و حتی زمانی که او حضور فیزیکی نداشته، به یادش بوده است. هدیه دهنده قصد دارد با این کار خود به مناسبت خرید خانه یا ازدواج، در تأمین هزینه خانه یا سایر احتیاجات زندگی با هدیه گیرنده مشارکت کند و از این طریق و غیر مستقیم به فرد مورد نظر مساعدت نماید. با دادن هدیه، به طرف مقابل اعلام می‌شود که از اتفاق پیش آمده برای او مثل نامزدی، تولد فرزند، ترفیع در رتبه‌های اجتماعی و اداری خوشحال هستیم. به عبارت دیگر، به او این پیام داده می‌شود که آرامش و خوشحالی تو باعث شادی من است و می‌توانی روی من حساب کنی. هدیه دادن موجب تقویت و استمرار دوستی‌ها و بهبود کیفیت معاشرت می‌شود.

هنگام هدیه دادن باید نکات زیادی رعایت شود:

✿ هدیه نباید گرانقیمت باشد اما باید سلیقه و علاقه هدیه گیرنده را در نظر گرفت.

✿ دادن هدیه گران به یکدیگر، موجب کم شدن معاشرت و قطع ارتباط می‌شود. سعی کنید سن، موقعیت اجتماعی، جنسیت و سطح تحصیلات هدیه گیرنده را در نظر بگیرید. برای خانم‌ها بهترین هدیه، طلا، گل یا ظروف و اشیای تزئینی است. برای آقایان هم می‌توانید گل، کتاب، ساعت یا پارچه برای کتوشلوار تهیه کنید.

✿ هدیه‌هایی که در یک میهمانی از سوی میهمانان آورده شده، باید در حضور آنها باز و دیده و از ایشان تشکر شود. البته اگر همه میهمانان و حاضران در جمع هدیه نیاورده‌اند، نباید هدیه دیگران هم باز شود؛ تشکر عمومی در چنین مواردی کافی است.

✿ اگر قصد هدیه دادن به بچه‌ها را دارید، برای‌شان اسباب‌بازی بخرید. دادن پول به‌عنوان هدیه به بچه‌ها مناسب نیست.

✿ اگر مناسبت دادن هدیه، خرید خانه یا شادباش ازدواج است؛ چیزی تهیه کنید که قسمتی از نیازمندی‌های فرد را تأمین کند مثل خرید وسیله‌ای برای جهیزیه یا منزل. هدیه‌های فرهنگی به مراتب بهتر و اثربخش‌تر است.

✿ سعی کنید تا حد امکان هدیه را کادوپیچ کنید تا باز کردن آن

هیجان و جذابیت بیشتری برای طرف مقابل داشته باشد.  
❁ شیوه هدیه دادن، مؤثرتر از خود هدیه است. بنابراین، باید با  
کمال تواضع، محبت و به قول معروف «از ته دل» باشد نه با منت و  
ریاکارانه.

❁ هدیه‌هایی که ماندگار باشد مثل کتاب، تابلوی زیبا و مانند آن،  
تا مدت‌ها در خاطر طرف مقابل می‌مانند و ارتباط و علاقه بین  
طرفین را عمیق‌تر می‌کنند.

[[خسرو امیر حسینی]]

## نرود میخ آهنین در سنگ!

کاروانی به قصد تجارت، از ایران عازم یونان شد. لازم به توضیح  
است؛ در گذشته، هر کاروانی که به قصد تجارت عازم سرزمین  
دیگری می‌شد، مسافران‌ش چند شتر و اسب کرایه می‌کردند و  
کالاهایی که قصد فروش آن را داشتند، بار آن حیوانات  
می‌کردند و عازم سفر می‌شدند. در بعضی از مسیرهای کوهستانی  
گاهی عده‌ای دزد و راهزن به این کاروان‌ها حمله می‌کردند،  
اموال‌شان را می‌دزدیدند و اگر مقاومت می‌کردند، صاحبان  
کالاها را هم می‌کشتند. اما مسافران آن کاروان به سلامت به

یونان رسیدند و کالاهای یونانی را با کالاهای خود معاوضه کردند و به سمت ایران به راه افتادند. در مسیر بازگشت بودند که در دام یک گروه راهزن یونانی افتادند و تمام اموال و دارایی‌هایشان غارت شد. راهزنان حتی شترها و اسب‌های کاروانیان را هم گرفتند. تاجران هرچه گریه و ناله و التماس کردند، هیچ فایده‌ای نداشت چون راهزنان یونانی بودند و زبان فارسی را نمی‌دانستند. در میان مسافران، لقمان حکیم هم حضور داشت. لقمان گوشه‌ای نشسته بود و رفتار غارتگران را مشاهده می‌کرد. تاجران نزد لقمان رفتند و گفتند: «تو حکیمی! با اینها صحبت کن، شاید سخنی پندآمیز از زبان تو دل دزدان را به رحم آورد و حداقل شترها و اسب‌های ما را باز گردانند.» لقمان گفت: «با چه کسی حرف بزنم و به کدام‌شان پند دهم؟ دل این افراد سنگ شده! اگر نصیحت و اندرز در دل اینها راهی داشت، این قدر سنگدلانه دارایی مردم را غارت نمی‌کردند. حرف زدن من هیچ فایده‌ای ندارد زیرا نرود میخ آهنین در سنگ!»

این ضرب‌المثل در مورد افرادی که به دلیل نادانی، هیچ نصیحتی را قبول نمی‌کنند به کار می‌رود.

آهنی را که موریانه بخورد  
نتوان برد از او به صیقل، زنگ  
با سیه دل چه سود خواندن و عطا؟  
نرود میخ آهنین در سنگ

مشابه این مثل، در آهنی و کلید پشمی! آهن سرد کوفتن، آب به  
ریسمان بستن، مشت بر سندان کوبیدن.

### عصای سپید در فرانسه

اولین اقدامات و توجهات به موضوع عصای سپید در کشور فرانسه  
به سال ۱۹۳۰ میلادی برمی گردد؛ هنگامی که در جریان یک  
ملاقات اتفاقی، جرقه توجه به مسائل نابینایان زده شد. خانم گیلی  
(جیلی) در منطقه‌ای از شهر پاریس، پایتخت فرانسه زندگی  
می کرد که در آنجا رفت و آمد و برخورد خودروها با نابینایان و  
مصدوم شدن آنان به دلیل این تصادفات فراوان بود. وی با  
مشاهده این مشکل بزرگ نابینایان و بی توجهی همگانی به آنان،  
علاقه مند شد به این گروه از افراد جامعه کمک کند.

اولین چراغ‌های قرمز راهنمایی و رانندگی در پاریس در  
سال ۱۹۲۳ آن هم فقط در خیابان‌های بزرگ نصب شده بود. گیلی

از اینکه می‌دید افراد نابینا در تردد با مشکلات و خطرات زیادی مواجه‌اند و هیچ وسیله کمکی برای رفت و آمد آنان در خیابان‌ها وجود ندارد، ناراحت بود. در آن زمان فقط در معابری که پلیس حضور داشت و نابینایان با چوب‌دست در خیابان دیده می‌شدند، به آنان برای تردد کمک می‌کردند اما در بقیه معابر پاریس، اوضاع این‌گونه نبود و آسیب دیدگان بینایی با خطرات زیادی روبه‌رو بودند.

خانم هربرمانت برای اینکه خانم گیلی را به هدفش که رسمیت دادن به کاربرد عصای سپید از سوی نابینایان و جلب توجه خودروها و عابران در معابر بود نزدیک کند، به روزنامه‌های مختلف نامه نوشت و کم‌کم مطالب و نامه‌های او در مطبوعات چاپ شد تا اینکه پلیس و رئیس شهربانی پاریس، توجه‌شان به این امر جلب شد. خوشبختانه در آن زمان، شهردار و رئیس پلیس پاریس از حامیان حقوق نابینایان بودند و این امر موجب شد اقدامات گیلی زودتر به نتیجه برسد.

در ابتدا بعضی از خیرین از صحبت کردن در باره لزوم حمایت از نابینایان و از عکس‌العمل احتمالی برخی تندروها

می‌ترسیدند. حتی برخی شخصیت‌های برجسته و معروف اجتماعی، از کمک کردن به نایبانیان صرف‌نظر کردند اما گیلی و عده‌ای از خیران همچنان به مبارزه با نگرش‌های منفی و نیز به فعالیت‌های بشردوستانه خود ادامه دادند و موضوع حمایت از نایبانیان روزبه‌روز گسترش یافت تا اینکه در روز هفتم فوریه ۱۹۳۱ در مراسمی با حضور تعدادی از وزرا به‌صورت نمادین دو عدد عصای سپید به نمایندگان از نایبانیان عادی و نایبانیان نظامی اهدا شد و این حرکت، آغازگر تولید پنج‌هزار عصای سپید با حمایت مالی خانم گیلی شد.

«ابراهیم کربلایی»

## ناگفته‌هایی از زنجان

زنجان، یکی از شهرهای شگفت‌انگیز و کمتر شناخته شده شمال غرب ایران است. اگر به دنبال مناطق بکر و کمتر دیده شده در ایران می‌گردید، برخی از آنها را در زنجان پیدا می‌کنید.

معبد داش کسن: داش کسن یا معبد اژدها در واقع، باقیمانده معبدی منحصر به فرد متعلق به دوره ایلخانی است. در داش کسن (که در زبان آذری به معنای سنگ‌تراش است)، ترکیب

شگفت‌انگیزی از معماری ایرانی و چینی مشاهده می‌کنید که در کمتر جایی می‌توان نظیر آن را یافت. پس از حمله مغول به ایران، سلسله‌های پادشاهی که ریشه مغولی داشتند، به مرور زمان شیفته فرهنگ و معماری ایرانی شدند و شاهان آنها سعی می‌کردند نام و هویت ایرانی برای خود برگزینند. ایلخانیان نیز از این قاعده مستثنی نبودند و به همین دلیل می‌توان عناصر معماری ایرانی را در کنار طرح‌های بی‌نظیر ازدها در داش‌کسن که در نزدیکی روستای زیبای «ویر» قرار دارد، مشاهده کرد.

مجموعه تفریحی اِل‌داغی: مجموعه اِل‌داغی که از آن به‌نام «بام زنجان» نیز یاد می‌شود، در شمالی‌ترین ناحیه زنجان و در دامنه کوه گاوازنگ قرار گرفته و یکی از مراکز تفریحی و گردشگری این شهر به‌شمار می‌رود. این مجموعه دارای تمام امکانات رفاهی و تفریحی از قبیل آلاچیق‌های چوبی، کافی‌شاپ، قایق‌سواری، رستوران، آسیاب و آبشار مصنوعی است. گاوازنگ، کوهی است که مشرف به این تفرجگاه است و در قدیم، یکی از مهم‌ترین مناطق برای طبیعت‌گردی و کوهنوردی زنجان‌ها به‌شمار می‌رفت. امروزه این منطقه به یک تفرجگاه کامل تبدیل

شده که خانواده‌ها و گردشگران می‌توانند در آن لحظات خوشی را تجربه کنند. فضای سبز و آلاچیق‌های بسیار باعث شده‌اند تا عده زیادی از مردم این شهر و مسافران، برای تفریح و استفاده از هوای پاک، مشاهده منظره شهر زنجان، قدم زدن در کنار دریاچه مصنوعی و البته کافه‌نشینی و رستوران‌گردی به گاوآزنگ بروند و اوقات خوشی را تجربه کنند.

«سوگل رام»

## چشم‌های رنگین

چه چیز باعث رنگینی چشم‌ها می‌شود؟ شکل و شمایل یک کودک بستگی به ۴۶ ژنی دارد که در سلول‌های بدنش وجود دارد. کودک نیمی از این ژن‌ها را از مادر و نیم دیگر را از پدر ارث می‌برد و تعدادی از این ژن‌ها رنگ چشم او را معین می‌کند. تمام چشم‌ها دارای سلول‌های آبی‌رنگ هستند اما بعضی افراد همچنین سلول‌های رنگی دیگری دارند که موجب می‌شود چشم‌هایشان سبز، خاکستری، قهوه‌ای یا میشی به نظر برسد.

به عبارت دیگر، همه کودکان دارای چشم‌های آبی هستند زیرا سلول‌های رنگی دیگر در چشم آنها وجود ندارد و اگر هم باشد، تا

حدود دوماهگی رشد نمی‌کند. گاهی اوقات، چشم برخی افراد بخشی از آن آبی و بخش دیگر قهوه‌ای یا سبز است زیرا نصف چشم آنها رنگ آبی معمول را دارد در حالی که نصف دیگر آن رنگ دیگری دارد. وقتی پدر و مادری چشم آبی بچه‌دار می‌شوند، فقط ژن‌های سلولی آبی به فرزندشان منتقل می‌شود. بنابراین، تمام فرزندان این والدین چشم‌های آبی خواهند داشت اما وقتی یکی از والدین دارای چشم قهوه‌ای باشد، فرزندشان دارای چشم‌هایی با مخلوط آبی و قهوه‌ای خواهد شد. رنگ چشم‌های بچه‌ها بستگی به غلبه ژن‌های قهوه‌ای به آبی دارد. حتی والدینی که هر دو دارای چشم قهوه‌ای هستند، ممکن نیست خودشان ژن‌های قهوه‌ای کافی برای داشتن فرزندی چشم قهوه‌ای را دارا باشند.

[[محمد شمس]]

## عناّب

عناّب دارای اثر مدر، ملین، خلط‌آور، ضد بلغم و سودا، رقیق‌کننده خون، دافع اخلاط و تصفیه‌کننده خون است. خوردن عناّب برای اشخاصی که به بیماری‌هایی مانند برونشیت، درد کمر و کلیه،

آبله، حصبه، کم‌خونی، تصلب شرایین، زخم روده و اثنی‌عشر، سرماخوردگی، ورم کیسه صفرا، کلسترول، تحریکات روده، سنگ کیسه صفرا، اوره خون، اسیداوریک، عطش، تپش قلب، فشارخون، ناراحتی کلیوی، خونی و قلبی مبتلا هستند، می‌تواند اثر درمانی داشته باشد.

از درخت عناب، نوعی صمغ گرفته می‌شود که به مصارف درمانی متعددی می‌رسد. به‌عنوان مثال، خوردن آن به تنهایی یا با ادویه‌های دیگر، در رفع امراض چشمی و با سرکه در درمان جوش‌های جلدی مؤثر است. برای درمان بیماری‌های سینه، توصیه شده است که جوشانده‌ای متشکل از عناب، خرما، کشمش و انجیر تهیه و استفاده شود. در گذشته از عناب به‌عنوان نرم‌کننده سینه استفاده می‌شده است و امروزه نیز در موارد پزشکی به‌صورت خشک مصرف می‌شود.

مضرات: زیاده‌روی در خوردن عناب موجب ناراحتی معده به‌خصوص سوءهاضمه، نفخ، بزرگی شکم و ضعف بدن می‌شود. خوردن عناب تازه به مقدار متعادل هیچ‌گونه تحریکی در دستگاه هاضمه ندارد و از این بابت برای افرادی که دستگاه هاضمه

حساسی دارند، میوه مفیدی است. مبتلایان به درد پا باید از خوردن عناب خودداری کنند. این میوه کمی دیرهضم است و در برخی افراد موجب نفخ معده می‌شود. برای جلوگیری از بروز این عارضه توصیه شده مقداری عناب را در گلاب خیس کنند و بعد مصرف کنند.

«کاظم کیانی»

## راهکارهای خانگی

پاک کردن لکه از روی پارچه سفید برای پاک کردن لکه‌ای که روی پارچه سفید افتاده، باید یک برش لیمو را روی لکه بگذارید و قسمت دیگر پارچه را روی آن تا بزنید و اتوی داغ را از روی آن عبور دهید و آن قدر این عمل را تکرار کنید تا لکه پاک شود. آبلیمو لکه‌های آب سبزی، میوه، مرکب و جوهر را از بین می‌برد. براق کردن کفش و کیف برای براق کردن کفش، کیف و دستکش، پوست پرتقال را به آنها بمالید و سپس پارچه نرم و لطیفی را به آنها بکشید تا براق شوند.

جلوگیری از زنگ زدن اشیای مسی برای جلوگیری از زنگ زدن اشیای مسی، قلم‌مو را در آب پیاز فرو ببرید و روی ظروف

**مسی بمالید.**

**رفع زنگ از اشیای نیکل برای بر طرف کردن زنگ‌های روی اشیای نیکلی، یک پیاز را دو قسمت کنید و محکم روی ظرف بمالید. همچنین برای پاک کردن آثار انگشت روی درها و پنجره‌ها، از پیاز استفاده کنید.**

**رفع گرم چوب برای از بین بردن گرم چوب و حشراتی که چوب را سوراخ می‌کنند، باید به قسمت‌هایی که مورد حمله واقع شده، پیاز بمالید.**

**براق کردن ورنی برای اینکه کمر بند یا کیف و کفش سیاهی را که از جنس ورنی ساخته شده جلا دهید و براق کنید، پیازی را که دو قسمت شده است به آن بمالید. در ضمن با پیاز می‌توانید شیشه‌ها و تیغه کارد و چاقو را که زنگ نازکی روی آن را گرفته است پاک کنید.**

**رفع لکه از روی ظروف نقره‌ای برای بر طرف کردن لکه‌های سفیدی که روی ظروف نقره پیدا می‌شود، کافیت مقدار کمی نمک روی آن بمالید تا این لکه‌ها از بین برود. برای این کار، از خمیر**

مخصوص نقره نیز می‌توان استفاده کرد.

لکه‌بری با آب گوجه‌فرنگی اگر روی لباس شما لکه‌های جوهر افتاده، آب گوجه‌فرنگی را به آن بمالید؛ فوراً محو می‌شود. همچنین با برگ‌های انجیر، ظرف‌های آشپزخانه را می‌توان به خوبی شست و تمیز کرد.

«فرح کلالی مقدم»

## شاد در بهار

☺ گدا: «آقا، بی‌زحمت دوهزار تومن به من بده تا نهار بخورم.»  
عابر: «برو بابا، خدا پدرت را بیامرزه! من خودم هنوز نهار نخوردم.» گدا: «عیبی نداره، پس چهار هزار تومن بده، نهار مهمون من باش!»

☺ اولی: «بخشید، سیگار خدمت‌تان است؟» دومی: «بله، بفرمایید.» اولی: «معذرت می‌خوام، کبریت هم دارید؟» دومی: «بله، این هم کبریت! اما مثل اینکه شما از آلات و ادوات سیگار کشی فقط دوتا انگشتش را دارید!»

☺ معلم: «هوشنگ، بگو بینم فیل کجا پیدا می‌شه؟» هوشنگ: «آقا، فیل به قدری بزرگه که هیچ‌جا گم نمی‌شه.»

☺ افسر راهنمایی: «آقا، شما توی تاکسیت چهار نفر اضافه سوار کردی، آن وقت با سرعت بالا هم حرکت می‌کنی؟!» راننده: «آخه قربان، اگه زود به مقصد نرسیم، اون سه نفری که توی صندوق عقب هستند، خفه می‌شوند.»

☺ مردی از دوستش پرسید: «چطور شده که دیگه تو را با احمد نمی‌بینم، در گذشته شما دو نفر همیشه با هم بودید!» دوستش گفت: «آیا تو حاضری با مردی که دائم به تو دروغ می‌گه، حقه می‌زنه و کلاهت را برمی‌داره معاشرت کنی؟» مرد جواب داد: «نه، ابداً!» دوستش گفت: «خوب احمد هم همین‌طور.»

☺ راننده اتومبیل بدون توجه به علامت «دور زدن ممنوع» دور زد. افسر پلیس خودش را به او رساند و گفت: «گواهینامه!» راننده گفت: «همراهم نیست.» افسر در حالی که قبض جریمه را می‌نوشت، گفت: «دور زدن در محل ممنوع، صد تومان؛ همراه نداشتن گواهینامه، صد تومان؛ نداشتن آرم عوارض سالانه، صد تومان؛ دود کردن اتومبیل، صد تومان!» آن وقت یک خط زیر چهار رقم بالا کشید که جمع بزند. در این موقع راننده اتومبیل گفت: «جناب سروان، یک نوشابه هم داشتیم.»

☺ دکتر: «این طور که شما می‌گویید، این شخص بر اثر آتش‌سوزی مجروح شده؛ پس چرا استخوان‌هایش شکسته؟» همراه بیمار: «آخه آقای دکتر، وقت خاموش کردن آتش، چون چیزی دم‌دست‌مان نبود؛ آتش را با بیل خاموش کردیم.»

☺ گدای اولی: «باز که این طرف‌ها پیدایت شد! مگر جای تو تا حالا نبش فلکه بالایی نبود؟» گدای دومی: «چرا، ولی دیشب اونجا رو به‌عنوان هدیه سالگرد تولد به نوه‌ام کادو دادم.»



# BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



از جاذبه‌های گردشگری در بهار

استان مازندران، شهرستان ساری، روستای ارست، باداب سورت (چشمه پلکانی تراورتنی)

Managing Director: Nasrin Atyabi  
Address: P.O. BOX 17775/365 Tab, Iran  
Fax: +9821 33102466  
Cell Phone: +98 912 307 0328  
Website: www.kamra.ir

ایرانشهر (تهران) - جاب، جلد، چاپ، نشر  
چاپ: تهران، انتشار: تهران، چاپخانه: تهران، پست: تهران  
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶  
تلفنکس: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶  
ایران: جاب، جلد، چاپ، نشر

ماهنامه ویژه تابستان و گرم بینندگان  
صاحب: انتشار و نشر: تهران، نشر: تهران  
ویراستار: سیده زهرا آتیابی  
محرر: ساری، رفیع رفیعی، سوسن پورمحمدی  
تهران: انتشار و نشر: تهران، نشر: تهران  
۱۷۷۵/۳۳۸