

بیتری



علمی، فرهنگی، اجتماعی و ورزشی

شماره ثبت بین المللی ISBN 1735-3658 • مرداد ۹۹ • شماره ۱۸۹
اولین نشریه دو گانه ویژه نمایندگان و کم بینمایان در خاور میانه

لا اِلهَ اِلاَّ اللهُ
مُحَمَّدٌ رَسُوْلُهُ
سَلَامٌ عَلَى السَّلَامِ

در داغ‌ترین روزهای سال بخوانید

- ۲ یگه‌تاز میدان بندگی
- ۵ رهبر جبریل
- ۶ زندگی امانت است
- ۷ تفسیر
- ۹ باران کلمات
- ۱۱ جهنم واقعی
- ۱۲ تعیین هدف، اولویت اول
- ۱۳ از قافله جا می‌ماند
- ۱۴ گرامیداشت یتیمان
- ۱۵ آسوده بخوابید!
- ۱۷ ابن سینا و بهمنیار
- ۱۹ به غذا بنگرید!
- ۲۱ رؤیاها مثل پرنده هستند
- ۲۱ آن روزها و این روزها
- ۲۴ بلندترین کوه جهان
- ۲۵ هوور و تکنیک جدید عصازنی
- ۲۷ هنرهای ادویه
- ۲۸ پای لرزش نشسته‌ایم!
- ۳۰ فوت‌وفن فرشی
- ۳۱ گپی با پزشکان

یگه‌تاز میدان بندگی

حلول ماه ذی‌الحجه، از طرفی یادآور حج ابراهیمی (ع) و همایش سالانه مسلمانان در مقدس‌ترین مکان کره زمین و در ارزشمندترین روزهای سال است و از سوی دیگر، تداعی کننده رویدادهای سال آخر زندگی دنیایی خاتم‌الانگشتی رسالت در تبیین اساسی‌ترین پایه خیمه اسلام یعنی ولایت شاه مردان و تک‌سوار عرصه جوانمردی است.

هر سال با حلول هلال ماه ذی‌الحجه، سرزمین وحی شاهد جنب‌وجوش میلیون‌ها پرنده‌ای است که با دو بال ایمان و اطاعت، جسم و جان خود را از شهر و دیارشان به پرواز درمی‌آورند و در صحن نورانی مسجدالحرام و سپس در شهر پیامبر (ص) بر زمین می‌نشانند. آنان با کندن لباس‌های رنگارنگ دنیا دوستی، جامه‌سپید خلوص و تواضع بر تن می‌کنند و همچون قطره‌ای در اقیانوس سپیدرویان سبزدل، از مرزهای من و تویی می‌گذرند و وارد دریای ما می‌شوند.

امسال علاوه بر تمامی حسرت‌ها و محرومیت‌ها به دلیل شیوع

بلای عالم‌گیر کرونا، حسرت طوافِ گرد خانه دوست بر دل
میلیون‌ها مشتاق بی‌تاب و شیفته ابراز بندگی مانده و فرا رسیدن
روزهای مناسک حج، وقوف در عرفات، عید قربانی کردن نفس
سرکش و روزهای تشریق و سنگ زدن بر شیطان هوا و هوس، یقیناً
دل‌های این جاماندگان از سفر عشق را با غمی سنگین پر می‌کند.
امید که همه این حسرت‌زدگان دور مانده از کوی یار، سال بعد
توفیق تشریف به این سفر معنوی را با عنایت پروردگار پیدا کنند.
گرچه بسیاری معتقدند نقطه عطف تثبیت ولایت و امامت امیر
قافله مؤمنان و مولای متقیان، روز عید سعید غدیر است اما
مقدمه‌چینی برای اعلام این امر مهم که رسالت پیامبر خاتم(ص)
بدون انجام آن ناقص می‌ماند، از مدت‌ها پیش از فرا رسیدن
عید غدیر آغاز شد و در آن روز هم کار تمام نشد و رویدادهای
متعدد دیگری پس از آن روز مبارک روی داد که مهر تأیید الهی
را بارها بر حکم ولایت و امامت وصی و برادر آخرین پیامرسان
وحی زد. نزول آیات سوره مبارکه دهر یا انسان، آیات ولایت و
خاتم‌بخشی و چندین آیه مبارکه دیگر در وصف شاه مردان و
ولی‌امر مسلمانان و حادثه بی‌نظیر مباحله و احادیث متعدد از

زبان پیامبر خاتم(ص) در وصف جانشین و وصی ایشان، تنها چند مورد از این رویدادها بود.

هر سال با فرا رسیدن عید ولایت، مراقد مطهر ائمه در عراق و ایران، میزبان هزاران عاشق اهل بیت(ع) بود اما امسال که از این نعمت محروم هستیم، باید طرحی دیگر در اندازیم و افتخار خود به شیعه بودن را از راه‌های دیگری ابراز کنیم. از ابتدای شیوع کرونا بسیاری از دین‌ستیزان معاند اسلام کوشیدند این‌گونه القا کنند که بسته شدن مراقد مطهره، افکار و احساسات دینی مسلمانان را کمرنگ و حتی بی‌رنگ می‌کند اما همان‌گونه که نسل‌های گذشته، در شرایط خفقان و استبداد با فدا کردن جان خود، به دشمنان اسلام اجازه ندادند زیارت اماکن مقدسه و برپایی مراسم عید و عزای ائمه را به تعطیلی بکشانند، ما نیز وظیفه داریم با اقداماتی متناسب با دستورات و خواست اهل بیت(ع) فضیلت زیارت از راه دور آنان را در کارنامه اعمال خود ثبت و ضبط کنیم.

اگر کمک‌های بی‌منت و بی‌ریا به افراد ضعیف جامعه در ماه ولایت گسترش یابد و تداوم بیشتری داشته باشد، انسان‌های

خردمند و عاقل در جهان به این باور می‌رسند که شاگردان مکتب علوی، پیرو صادق امام خود در کمک به فقرا و مستمندان هستند و در هیچ شرایطی دست از این اقدامات بشردوستانه و انسانی بر نمی‌دارند.

دست پرمهر و نگاه پدرانه شهسوار میدان بندگی و استاد مکتب ایمان و اخلاص، یاور همه شیعیان در آزمون اطاعت و نیکوکاری باد!

«سپیدار»

رهبر جبریل

هیچ دانی چیست روشن، شکر آلالی خدا
ذکر مدح سید و سالار قطب اولیا
شوهر زهرا ابوالسبتین، بن عم رسول
رهبر جبریل، دست حق، علی مرتضی
انبیا را پایمرد و اولیا را دستیار
عارفان را مقتدا و مؤمنان را پیشوا
در غدیر خم، رسول... را شد جانشین
ملک دین بر وی مسلم شد به حکم «انما»

از خدا در هیچ عالم لحظه‌ای غافل نبود
گشت از آن فرمان‌پذیری، لاجرم فرمانروا
لافتی‌الاعلی، لاسیف‌الاذوالفقار
یادگیر از جبرئیل و ورد کن صبح و مسا
کی به ساحل ره تواند برد عقل ناقصم
تا قیامت گر کند در بحر مدحش آشنا
ای وصی مصطفی، ای پیرو امرت قدر
ای علی مرتضی ای تابع حکمت قضا
ای شهنشاهی که طاعت هست بی مهرت هدر
ای خداوندی که ایمان هست بی حبت هبا

«روشن اردستانی»

زندگی امانت است

روزی عارفی در جاده‌ای می‌رفت. گدایی را دید که زیر درختی
خوابیده بود. لباس‌های گدا پاره و کثیف و پاهایش گل‌آلود بود.
عارف با دست‌های خود، بدن آن مرد را شست و پیراهنش را به او
بخشید. مرد گدا به کلاهی که بر سر عارف بود اشاره کرد. عارف
بدون کوچک‌ترین درنگ و تردیدی کلاهش را هم به او بخشید و

گفت: «این پیراهن، کلاه و هر چه دارم، همه به من امانت داده شده تا آنها را به کسانی بدهم که بیش از من به آنها نیازمند هستند.» به راستی هر چه در تملک ماست شامل زمان، استعداد، تحصیلات، قدرت، دارایی‌ها، سلامت و حتی خود زندگی، امانت‌هایی است که به ما سپرده شده‌اند تا به کسانی بدهیم که بیشتر به آنها نیاز دارند.

در حقیقت، صاحب اصلی خداست

این امانت چند روزی دست ماست

[[صابر قاسمی]]

تفسیر

تفسیر از ریشه «فَسِر» به معنای کشف و پرده‌برداری، روشن و بیان کردن است. تفسیر در اصطلاح به معنای استخراج معارف قرآن، دستورها و پندهای آن و توضیح مقاصد و اهداف آیات است. اکنون ممکن است این پرسش مطرح شود: «چرا قرآن که (نور و کلام مبین) است، نیاز به تفسیر دارد؟» پاسخ این است که نقابی بر چهره قرآن نیست، این ما هستیم که باید نقاب از چهره جان خود برداریم و پرده از دیده عقل خود کنار بزنیم تا مفاهیم و روح قرآن

را دریابیم. ما انسان‌ها به این دلایل، نیاز به تفسیر قرآن داریم:

۱. بطن‌های قرآن: قرآن یک چهره عمومی و ظاهری دارد که برای همه گشاده و رمز هدایت است. چهره‌های دیگری برای قرآن وجود دارد که تنها به اندیشمندان و افراد جویای فهم بیشتر قرآن، رخ نشان می‌دهد و به هر کسی به اندازه پیمان‌ه وجود و تلاش آمیخته با اخلاص سهمی می‌بخشد. این چهره‌ها که «بطن‌های قرآن» نامیده شده، بر همه کس تجلی نمی‌کند و همه چشم‌ها قدرت دیدن این بطن‌ها را ندارند.

۲. اقتضای زمان: قرآن چهره‌هایی نیز دارد که با گذشت زمان و پرورش نبوغ و استعداد‌های انسان‌ها کشف می‌شود.

۳. اقتضای کتاب بودن قرآن: قرآن کتابی است که در طول ۲۳ سال با مطالب متنوع نازل شده و حاوی مجموعه‌ای از آیات مرتبط با یکدیگر است. برخی آیات، روشن‌گر و توضیح‌دهنده برخی دیگر از آیات هستند و تفسیر صحیح و کامل یک آیه بدون توجه به آیات دیگر و قراین موجود ممکن نیست. بدین ترتیب، روش تفسیر قرآن با قرآن شکل گرفت.

۴. دستور قرآن: قرآن کریم، پیامبر اکرم (ص) را بیان کننده و مفسر خود معرفی کرده است یعنی سخنان و اعمال آن حضرت در باره آیات، تفسیری از قرآن است که می‌تواند مبنای فهم و عمل به آیات قرار گیرد. این دستور قرآن سبب پیدایش روش تفسیر روایی شد یعنی مسلمانان به روایات تفسیری پیامبر (ص) و بعد از ایشان، به روایات تفسیری اهل بیت (ع) مراجعه می‌کردند و آنها را در فهم و تفسیر قرآن به کار می‌گرفتند.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

باران کلمات

* بعد از کفش، بیشترین چیزی که زیر پا گذاشته می‌شود، انسانیت است.

* در دنیا همان چیزی را می‌بینی که در قلبت نگه می‌داری! کینه، نفرت، خشم، استرس و حسرت را به قلبت راه مده!

* رابطه‌ها هیچ‌گاه با مرگ طبیعی نمی‌میرند؛ رابطه را خودخواهی، بداخلاقی و غفلت از بین می‌برد!

* تمدن، نخستین بار از آنجا آغاز شد که انسان خشمگین، به جای سنگ، کلمه پرتاب کرد.

*** برای آنچه اعتقاد دارید، ایستادگی کنید؛ حتی اگر هزینه‌اش تنها ایستادن باشد!**

*** آرزو، نیمی از زندگی است اما بی تفاوتی، نیمی از مرگ است!**
*** ذهن احمق مانند مردمک چشم است؛ هر قدر نور بیشتری به آن بتابد، تنگ‌تر می‌شود.**

*** زندگی با همه مشکلات و بدی‌هایش، یک خوبی دارد! با گذشت زمان، شخصیت دوم اطرافیان را به ما نشان می‌دهد!**

*** اگر جرأت خداحافظی با گذشته را داشته باشی، زندگی، یک سلام جدید را به تو پاداش خواهد داد.**

*** از چیزهای کوچک در زندگی‌تان لذت ببرید زیرا در آینده که گذشته را ورق می‌زنید، درمی‌یابید آنها چیزهای بزرگی بوده‌اند!**

*** همه افراد حتی کسانی که معتقدند سرنوشت انسان‌ها از قبل تعیین شده و قابل تغییر نیست، هنگام رد شدن از خیابان، ابتدا به دو طرف خیابان نگاه می‌کنند.**

*** بزرگ‌ترین اشتباهت در زندگی، این است که از اشتباه کردن واهمه داشته باشی! مرا اتفاقی پیر کرد که هرگز در زندگی‌ام رخ نداده بود!**

«گردآوری، ایران پرنده»

جهنم واقعی

مردی مُرد و در دروازه بهشت با «سن‌پیتز» ملاقات کرد. بلافاصله به یادش آمد که سن‌پیتز مردی مدبّر بوده است. به او گفت: «سن‌پیتز! من سال‌ها است به تاریخ و نظامی‌گری، علاقه‌مند هستم. به من بگوید بزرگ‌ترین ژنرال همه دوران ما چه کسی بوده است؟» سن‌پیتز سریع گفت: «پرسش بسیار ساده‌ای است! آن مرد که آنجا ایستاده، بزرگ‌ترین است.» مرد به آن فرد نگاه کرد و با تعجب گفت: «حتماً اشتباه می‌کنید! من این مرد را روی زمین می‌شناختم؛ او یک کارگر معمولی بود!» سن‌پیتز جواب داد: «بله، درست می‌گویی! اما اگر او ژنرال می‌شد، بزرگ‌ترین ژنرال تاریخ می‌شد.»

نتیجه جهنم برای ما از روزی شروع می‌شود که خداوند به ما بینشی می‌دهد تا از آنچه می‌توانستیم به آن تبدیل شویم، از آنچه می‌توانستیم به آن برسیم، از آنچه تلف کرده‌ایم و از همه آنچه می‌توانستیم انجام بدهیم و ندادیم، آگاه شویم. وقتی ما می‌توانیم از آنچه هستیم، فرد مفیدتری باشیم؛ وقتی می‌توانیم از آنچه

اکنون هستیم، پدر و مادر بهتری باشیم؛ وقتی می‌توانیم مدیر بهتری باشیم؛ وقتی می‌توانیم از آنچه داریم، مهارت‌های بیشتری داشته باشیم؛ وقتی می‌توانیم از دانسته‌های قبلی خود، بیشتر بیاموزیم؛ وقتی می‌توانیم همسایه و دوست بهتری باشیم و در یک کلام، وقتی می‌توانیم از آنچه اکنون هستیم، شکوفاتر باشیم ولی نیستیم؛ به این معنی است که ما در جهنم زندگی می‌کنیم. «جهنم یعنی زندگی در مراتبی بسیار پایین‌تر از شأن و استعداد انسانی که خداوند به ما عطا کرده است.»

«امیررضا آرمیون»

تعیین هدف، اولویت اول

تا وقتی شما به زندگی خود شکل نداده‌اید، پیش‌آمدها به آن شکل می‌دهند. شما باید کار کنید، فداکاری کنید و بر آنها اصرار بورزید تا به نتیجه‌ای که می‌خواهید برسید. اهداف را با دقت انتخاب کنید. تا وقتی ندانید می‌خواهید به چه چیزی برسید، نمی‌توانید برنامه‌ریزی کنید؛ شما طراح شکل زندگی خود هستید. آیا دیگران کاری را که می‌خواهید انجام دهید، انجام داده‌اند؟

در باره این کارها تحقیق کنید و کاری را انجام دهید که آنها انجام نداده‌اند. از هر زمان و هر جا شروع کنید و بر انجام آن اصرار داشته باشید. نگران نباشید که دیگران درباره توانایی‌های شما چه فکری می‌کنند. خودتان و توانایی‌هایتان را باور کنید.

اعتماد به نفس داشته باشید که از موقعیت کنونی خود نهایت بهره را ببرید. این زندگی شماست و شما باید هر لحظه و هر قدم آن را زندگی کنید. هدف‌های خود را بنویسید! فقط سه درصد مردم، هدف‌های خود را می‌نویسند و فقط یک درصد مردم هر روز آنها را مرور می‌کنند. شما جزو آن یک درصد باشید! رسیدن به هدف‌های خود را در ذهنتان به تصویر بکشید. اهداف، آرزوهایی هستند که تاریخ را به همراه دارند. خوشبختی و موفقیت شما در گرو انتخاب هدف‌های شماست.

[[مترجم، فائزه درگاهی]]

از قافله جا می‌ماند

می‌رود قافله عمر، چه‌ها می‌ماند

هر که غفلت کند، از قافله جا می‌ماند

شیوه عمر چه زیباست ولی حساس است

که به رویش اثر لکه و «ها» می ماند
باید از شیشه خود لکه زدایی بکنی
خوب و بد در پس این شیشه به جا می ماند
هر که نیکی کند و دست کسی را گیرد
دست او یکسره در دست خدا می ماند
هر که یک ذره در این حادثه ظالم باشد
آخر قصه، گرفتار بلا می ماند

گرامیداشت یتیمان

«شما یتیمان را گرامی نمی دارید و یکدیگر را بر اطعام مستمندان
تشویق نمی کنید و میراث را (از راه مشروع و نامشروع) جمع
کرده و می خورید و مال و ثروت را بسیار دوست دارید (و به خاطر
آن گناهان زیادی مرتکب می شوید)». «سوره فجر، آیات ۱۷-۲۰»

نیست این سان بلکه احسان و گرم

بر یتیمی بر نیامد از تو هم

و فقیران را سر خوان طعام خود

تو نشاندی به هر پست و مقام

ارث و مالی که ندارد بُردنی
می خورند از شوق اما خوردنی
دوست دار مال دنیاید و بس
می فرید جمله را در هر نفس
آسوده بخوابید!

از رژیم غذایی دست بردارید چه مدت به دنبال بهانه‌ای برای
ترک رژیم غذایی سخت خود بوده‌اید؟ این هم یک بهانه! رژیم
سخت، بیشتر اوقات تأثیر نامطلوبی بر خواب می‌گذارد. رژیم
متعادل و منطقی، اولین قدم برای خوابی مطلوب و منطقی است.
ذهن خود را خالی کنید ناراحتی فکری، یکی از موانع خواب
راحت است. در چنین مواقعی، فکر شما همواره از یک مشکل به
مشکل دیگری پرش می‌کند. می‌توان با متمرکز کردن افکار روی
مسئله‌ای دیگر، ذهن را آرام کرد. به تنفس خود فکر کنید یا روی
کلمه‌ای تمرکز کنید.

قبل از غروب آفتاب، آماده خواب شوید لحظه‌ای که سرتان
را روی بالش می‌گذارید، زمانی نیست که غرق افکار خود شوید و

برنامه‌های روز بعدتان را مرور کنید. بهتر است عصرها کمی زودتر آماده خواب شوید و کارهای روزانه را یا به تعویق بیندازید یا انجام دهید.

زبان را به سقف دهان فشار دهید فشار روانی معمولاً دو وضعیت را به وجود می‌آورد که بیشتر وقت‌ها به هم وابسته‌اند. اولی خواب آشفته و دیگری سفت شدن عضلات فک است. وقتی عضلات فک سفت می‌شوند، دندان‌های آرواره پایین و بالا را به هم می‌سایید که در تمام بدن تان تنش ایجاد می‌شود. می‌توانید آن قدر زبان تان را به سقف دهان فشار دهید تا این وضعیت از بین برود.

برای بیدار شدن نفس بکشید پس از یک شب بی‌خوابی، چطور می‌توانید تا صبح سرپا بمانید. قهوه، چاره کار است ولی قهوه، خواب شب بعد را مختل می‌کند. بهترین روش، استفاده از تکنیک یوگایی به نام «تنفس مدور» است. یکی از سوراخ‌های بینی را بگیرید و نفس بکشید. سپس سوراخ دیگر را بگیرید و نفس را بیرون بدهید. این کار را به ترتیب با هر دو سوراخ بینی آن قدر

ادامه دهید تا به بیداری کامل برسید.

[[سپیده خلیلی]]

ابن سینا و بهمنیار

روزی ابن سینا از جلوی دکان آهنگری می‌گذشت که کودکی را دید. کودک از آهنگر مقداری آتش می‌خواست. آهنگر گفت: «ظرف بیاور تا در آن آتش بریزم.» کودک که ظرف همراه نداشت، خم شد و مشتی خاک از زمین برداشت و در کف دست خود ریخت. آنگاه به آهنگر گفت: «آتش بر کف دستم بگذار.» ابن سینا از تیزهوشی او به شگفت آمد و دلش بر استعداد کودک شادمان شد. پس جلورفت و نامش پرسید. کودک پاسخ داد: «نامم بهمنیار است و از خانواده‌ای زرتشتی هستم.» ابن سینا او را به شاگردی گرفت و در تربیتش کوشید تا اینکه او یکی از حاکمان و دانشمندان نامدار شد و آیین اسلام را نیز پذیرفت.

به غذا بنگرید!

در قرآن کریم می‌خوانیم: «انسان باید به غذایش بنگرد.» قطعاً منظور خداوند در این آیه، فقط نگاه کردن به ظاهر غذا نیست بلکه تدبّر و تأمل در این است که غذا از چه راهی کسب شده و چه

حکمتی در آن نهفته است. البته این دستور، هم غذای جسم و هم غذای روح را شامل می‌شود. بدیهی است اگر لقمه‌ای دو ویژگی مهم سلامت و حلال بودن را نداشته باشد، در روحیه انسان و به خصوص کودکان اثر سوء می‌گذارد. وقتی به مادران باردار توصیه می‌شود غذای حلال و پاکیزه (طیب) بخورند، قطعاً سلامت مادر و فرزندش از جهت جسمی و روحی مد نظر است.

✽ خوردن غذا را با نام خدا شروع کنید. قبل و بعد از خوردن غذا، دست‌های خود را بشوید. به غذا خوردن دیگران نگاه نکنید. تا گرسنه نشده‌اید، غذا نخورید و قبل از سیر شدن کامل، دست از غذا بکشید یعنی از پر خوری که عامل بسیاری از بیماریها است، پرهیز کنید.

✽ در غذا خوردن، شتاب و عجله نداشته باشید و سعی کنید لقمه را کوچک بردارید و غذا را به خوبی بجوید.

✽ غذای داغ را نخورید، آن را فوت نکنید و اجازه دهید غذا خودش خنک شود.

✽ تکریم نان در سفره را فراموش نکنید و پس از خوردن غذا، شکر خدا را واجب بدانید. همه این موارد را هم روایات معصومین

عليهم السلام تأييد می کند و هم دانشمندان پس از سال ها تحقیق با دلیل علمی ثابت کرده اند.

✽ از دستمال سفره تنها برای تمیز کردن مختصر دهان باید استفاده کرد نه برای تمیز کردن صورت یا پیشانی. اگر خواستید صندلی خود را برای مدت کوتاهی ترک کنید، باید دستمال سفره را روی صندلی قرار دهید تا دیگران و پیشخدمت متوجه آن بشوند. هنگام پایان غذا، دستمال سفره را به طور مرتب روی میز و سمت راست بشقاب قرار دهید و آن را مچاله نکنید.

✽ پیش از آنکه میزبان شروع به صرف غذا کند یا اجازه صرف غذا را بدهد، شروع به خوردن نکنید.

✽ در حین غذا خوردن نباید به هیچ وجه میز غذا را ترک کنید، مگر در موارد اضطراری مانند رفتن به دستشویی یا داشتن حالت تهوع. در این هنگام عذرخواهی کنید و میز را ترک کنید.

«خسرو امیرحسینی»

رؤیاها مثل پرنده هستند!

روزگاری مرد خردمندی بود که به دلیل خرد و درایتش شهره خاص و عام شده بود. روزی پسری تصمیم گرفت ثابت کند که آن

مرد، شیادی بیش نیست. با خود فکر کرد: «یک پرنده زنده با خودم می‌برم تا آن پیرمرد را امتحان کنم. پرنده را پشتم مخفی می‌کنم و از او می‌پرسم پرنده‌ای که در دست دارم، زنده است یا مرده؟ اگر پیرمرد بگوید پرنده زنده است، همان لحظه آن قدر فشارش می‌دهم تا بمیرد و بتوانم ثابت کنم که اشتباه کرده! اگر هم گفت پرنده مرده است، آن وقت پرنده را آزاد می‌کنم و باز ثابت می‌شود که حدسش اشتباه بوده است. در هر دو حالت، پیرمرد به خطا می‌رود.»

پسر با این فکر، نزد خردمند رفت و به او گفت: «ای مرد عاقل! پرنده‌ای در دستم دارم، می‌توانی بگویی زنده است یا مرده؟» پیرمرد پس از کمی تأمل پاسخ داد: «ای جوان! خیلی چیزها هست که باید یاد بگیری مثل اینکه چیزی که در دست توست، همان است که خودت اراده کردی. زندگی و مرگ پرنده در دستان توست! اگر بخواهی بمیرد، می‌میرد و اگر بخواهی زنده بماند، مسلماً زنده می‌ماند.» پسر جوان دریافت پاسخ پیرمرد نشان دهنده خردمندی او بوده است.

اصل موفقیت داستان بالا در مورد تمام انسانها صدق می‌کند. رؤیاهای ما، درست مثل این پرنده بسیار آسیب‌پذیر هستند. تصمیم‌گیرنده، خود ما هستیم. می‌توانیم آنها را نابود کنیم یا اجازه دهیم دیگران آنها را از چنگمان درآورند. با این همه، انتخاب با خودمان است که رؤیاهایمان را پیوریم و به آنها پر و بال بدهیم تا تحقق یابند. موفقیت از آن کسانی است که به رؤیاهایشان مجال پرواز می‌دهند، درست مثل پرنده این داستان که اگر پسر رهایش می‌کرد، می‌توانست تا اوج آسمان پرواز کند.

«مرجان توکلی»

آن روزها و این روزها!

بسیاری از افراد میانسال، مقایسه تأمل برانگیز و پرمعنایی بین شرایط اجتماعی کنونی با شرایط سه چهار دهه گذشته می‌کنند که خواندن آن خالی از لطف نیست.

قدیم‌ترها پای کسی جلوی کسی دراز نبود ولی پشت‌پا زدن هم رایج نبود. قدیم حرف نگفته توی دل کسی نبود و حرفی هم پشت سر کسی نبود. آن روزها برگر، چنجه و بختیاری غذای رایج نبود، ژله و پای سیب هم سر سفره‌ها نبود؛ آنچه بود نان و پنیر

بود. اوج تشریفات سفره، گذاشتن سبزی و انواع ترشی و آش بود. آن روزها رنگی به نام رنگ سال نبود، این همه لباس‌های متنوع و رنگارنگ یا لباس مخصوص من و خواهرم یا من و برادرم نبود و هر لباسی در خانه بود، متعلق به همه و در یک بچه توی کمد خانواده بود. قدیما آرزوی بزرگ پسر بچه‌ها پوشیدن لباس عید پارسال داداش‌شان بود.

آن روزها پول زیادی در خانه نبود ولی دل‌ها خوش بود. اکنون همه ما پول داریم، خانه و ماشین هم داریم و هر چه خواهیم می‌توانیم بخریم ولی باز هم فکر می‌کنیم یک چیز کم داریم چون آن روزها را نداریم. کاش آن روزها خریدنی بود و می‌شد این روزها را شبیه آن روزها کرد. قدیمی‌ها مثل همیشه درست گفته‌اند: خوش به حال آن روزها!

قدیما شب روی بام می‌خوابیدیم و ستاره‌ها را می‌شمردیم و دلمان به وسعت یک آسمان بود اما این روزها به سقف کوتاه و دلگیر اتاق کوچک در آپارتمانی قوطی کبریتی، چشم می‌دوزیم و گرفتاری‌هایمان را شمارش می‌کنیم. قدیم‌ترها یک تلویزیون

سیاه و سفید داشتیم با یک دنیای رنگی اما این روزها تلویزیون‌های رنگی و سه‌بعدی با یک دنیای خاکستری داریم.

قدیما اگر نان و تخم مرغ تمام می‌شد، زنگ خانه همسایه‌ها را در هر ساعت از شبانه‌روز می‌زدیم و کَلّی در باره این موضوع کوچک با آنها می‌خندیدیم. این روزها اگر هم‌زمان، در آپارتمان مجاور باز شود، برمی‌گردیم داخل آپارتمان تا مجبور نشویم با ساکنان آن سلام و علیک کنیم. قدیما از هر فرصتی استفاده می‌کردیم تا با دوستان و فامیل ارتباط داشته باشیم؛ چه با نامه، چه فرستادن کارت‌پستال و چه دیدار حضوری اما این روزها با وجود بهترین دستگاه‌های ارتباطی با هم هیچ ارتباطی نداریم.

قدیما وقتی به یک محله جدید می‌رفتیم، با دقت و اشتیاق به همه‌جا نگاه می‌کردیم اما این روزها آهسته می‌آییم و می‌رویم تا مبادا کسی ما را ببیند و خدای نخواستہ از کارمان سر در بیاورد. قدیما یک پنجشنبه و جمعه داشتیم و جمع شدن در خانه پدر بزرگ با همه فامیل اما این روزها پر است از تعطیلی اما کجاست پدر بزرگ؟ کجاست آن خانه و آن فامیل؟ گویی قدیما در قدیما ماند!

بلندترین کوه جهان

بلندترین کوه جهان، کوه اورست در مرز نپال و تبت در هیمالیای شرقی است. پس از آنکه «جورج اورست، نقشه‌بردار کل هندوستان»، در سال ۱۸۵۶ میلادی این کوه را کشف کرد، آن را به نام او کوه اورست نامیدند. در آن زمان، ارتفاع کوه اورست با استفاده از علم مثلثات، حدود ۸۸۳۹ متر تخمین زده شد اما اخیراً ارتفاع آن ۸۸۴۷ متر ثبت شده است.

اورست نه تنها بلندترین کوه جهان بلکه با عظمت‌ترین و غیر قابل دسترس‌ترین کوه دنیا است. این کوه با بادهای یخ‌جارو می‌شود و در سرمای اغلب زیر صفر قرار دارد. در آنجا توده‌های بزرگ و غلتان یخ و شکاف‌های عمیقی وجود دارد. ریزش یخ‌ها و نماهای سنگی عمودی و جو رقیق شده ارتفاعات آن، موانع بزرگ صعود کنندگان است. در سال ۱۹۲۰ میلادی، «دالایی لامای» رهبر تبت قانع شد که به یک گروه کوهنوردی انگلیسی اجازه دهد داخل سرزمین او شوند. پیش از آن، هر دو کشور نپال و تبت، ورود این‌گونه گروه‌ها را ممنوع کرده بودند.

چندین گروه اعزامی انگلیسی طی مدتی برای فتح اورست تلاش‌های ناموفقی داشتند و ۱۶ نفر آنان نیز برای تحقق این هدف، جان باختند. در سال ۱۹۵۱ میلادی «اریک شپتون» از سمت جنوب به کوه نزدیک شد. قبل از او همه گروه‌های کوهنوردی برای صعود از سمت شمال کوه تلاش کرده بودند. طرح شپتون برای صعود این بود که اطلاعاتی را برای گروه‌های اعزامی آینده جمع‌آوری کند.

با کمک اطلاعاتی که گروه شپتون جمع‌آوری کردند، یک گروه اعزامی انگلیسی در سال ۱۹۵۳ میلادی با استفاده از دستگاه‌های سبک اکسیژن و سایر وسایل سبک نجات، به قله رسید. این عملیات به وسیله کلنل «اچ‌سی جی‌هانت» و بعد از او «لرد هانت» رهبری شد. صبح روز ۲۹ ماه مه، دو کوهنورد به نام‌های «ادموند هیلاری» و «شرپا تنسینگ‌ورگی» صعود نهایی را انجام دادند.

[[محمد شمس]]

هوور و تکنیک جدید عصازنی

ریچارد هوور، تکنیک ضربه زدن نوک عصا در جلوی پای مخالف فرد را ابداع کرد. در این روش وقتی پای راست فرد جلو بود،

نوک عصا در سمت چپ بود و وقتی هنگام راه رفتن، جای پاها عوض می‌شد؛ همزمان نوک عصا هم به جهت مخالف می‌رفت. هوور پس از مدتی تعدادی از کادر بیمارستان محل بستری سربازان نابینا شده را انتخاب کرد و به آنها تکنیک عصازنی جدید را آموزش داد تا آنها به نوبه خود، به‌عنوان مربی به سربازان نابینا آموزش دهند. این تکنیک پس از مدتی در مدارس و مؤسسات ویژه نابینایان به‌کار گرفته شد. برنامه هوور در اوایل دهه ۱۹۶۰ میلادی در سطح دانشگاه‌ها هم اجرایی شد و این ابداع به‌عنوان یک رشته دانشگاهی دارای گواهینامه به‌نام «رشته تطبیق‌سازی و رسمیت بخشی» تصویب شد.

۲۵ سال بعد، بیش از دوهزار نفر مربی جهت‌یابی و حرکت از ۱۵ رشته دانشگاهی فارغ‌التحصیل شدند. مدتی بعد، ریچارد هوور به مدرسه پزشکی رفت و مشغول فعالیت در زمینه چشم پزشکی شد و دانشیار تخصصی چشم در بیمارستان جان هاپکینز شد. هوور با وجود مشغله زیاد پزشکی، ارائه خدمات به نابینایان را هم ادامه داد.

«ابراهیم کربلایی»

هنرهای ادویه

ادویه که بخشی جدانشدنی از غذاهای ایرانی است، انواع مختلفی برای غذاهای گوناگون دارد. هندی‌ها هم انواع و اقسام ادویه را برای غذاهای مختلف استفاده می‌کنند که دانستن ترکیب ادویه مخصوص هر غذا، یکی از هنرهای آشپزی محسوب می‌شود و ما هم با برخی از آنها آشنا می‌شویم.

ادویه پلوی این ادویه که در طبخ لوبیاپلو، کلم‌پلو، هویج‌پلو و گاهی برای قیমে‌پلو به کار می‌رود، ترکیبی است از: گل‌سرخ یا محمدی، زیره، دارچین، زنجبیل، جوز هندی، میخک و هل.

ادویه آبگوشت برای اینکه آبگوشت شما طعم دیزی‌های طباحی‌ها را بگیرد، این ادویه‌ها را استفاده کنید: زردچوبه، میخک، دارچین، فلفل سیاه، جوز هندی و بادیان.

ادویه خورش قیمه زردچوبه، فلفل، پودر لیموعمانی، دارچین، کمی پودر گل‌محمدی، هل و زعفران است. می‌توانید به جای گل‌محمدی، از گلاب استفاده کنید.

ادویه چلوکباب سماق قرمز یا سماق قهوه‌ای است. توجه داشته

باشید که سماق قرمز، رنگ دهنده است ولی ترشی کمی دارد اما سماق قهوه‌ای، رنگ دهنده نیست و در عوض، ترش تر است.

ادویه سوپ به سوپ جو کمی پودر آویشن بزنید و برای همه سوپ‌ها بهتر است یک یا دو عدد برگ‌بو اضافه کنید و موقع سرو کردن سوپ، برگ‌بوها را بردارید.

ادویه گوشت برای طعم دادن به گوشت‌های خورشی، از جوز هندی استفاده کنید. بیشتر از چهار گرم جوز هندی استفاده نکنید زیرا باعث فلج عضلات می‌شود.

ادویه مرغ برای انواع خوراک مرغ که به صورت گوشت لخم فیله است، از ادویه کورماتیکا و گراماسالا که نوعی ادویه کاری و مخلوطی از بیست نوع ادویه است، استفاده کنید.

ادویه ایتالیایی این ادویه بسیار عالی برای درست کردن پاستا، پیتزا، لازانیا و ماکارونی استفاده می‌شود و از پودر پونه، ریحان، رزماری، آویشن، فلفل قرمز و مرزنجوش تهیه می‌شود.

پای لרزش نشسته‌ایم!

خواندن عبارت بالا، همه دوستان را به یاد خربزه شیرین انداخت.

این میوه سرشار از ویتامین‌های آ، ب۱، ب۲، ث، دی، پ پ و املاحی مثل پتاسیم، فسفر، کلسیم و منگنز است. خربزه به علت داشتن پتاسیم، برای درمان رماتیسم و بیماری‌های کبدی مفید است و برای رشد کودکان و رفع ناراحتی‌های افراد مسن سودمند است. مصرف خربزه موجب فعال شدن کلیه‌ها و شست‌وشوی خون از مواد زاید مثل اسیداوریک می‌شود. خربزه به دلیل داشتن مواد قندی و آب زیاد، اثر نیروبخش در بدن دارد و موجب افزایش انرژی می‌شود.

این میوه لذیذ، مدر، اشتها آور، دافع سودا، قلیایی‌کننده و تصفیه‌کننده خون، عرق آور، افزایش‌دهنده شیر مادر و مقوی مثانه است. مصرف خربزه برای مبتلایان به ناراحتی‌هایی مثل سوءهاضمه، زبری و سختی زبان، یرقان، استسقا، کم‌خونی، زردی صورت، سوزش ادرار، سنگ کلیه و مثانه، کک‌ومک، آبریزش چشم، ورم‌های پوستی، ناراحتی‌های روده‌ای و کبدی، مفید است. خربزه علاوه بر رفع خستگی و افزایش فعالیت سلول‌ها، سموم بدن را دفع و از بروز سکت قلبی نیز جلوگیری می‌کند. به افراد مسن توصیه می‌شود مصرف خربزه را فراموش نکنند زیرا به علت

افزایش سلول‌های دستگانه گوارش، باعث رفع سستی و بی‌حالی می‌شود. خربزه، خوراکی بسیار مفیدی برای افرادی است که در دوران نقاهت به‌سر می‌برند. تخم خربزه مانند تخم کدو دارای اثر ضد انگل است. خربزه با عسل، نمک و فلفل ناسازگار است.

مضرات افراد مبتلا به قندخون، در خوردن خربزه احتیاط کنند زیرا به علت قند بالا و قدرت جذب فوری آن در خون، موجب افزایش قندخون آنان می‌شود. خوردن خربزه به‌صورت ناشتا ممکن است موجب سوءهاضمه، فلج و تب صفاوی شود. مصرف خربزه در برخی افراد موجب سستی، بی‌حالی و زیاد شدن اخلاط می‌شود. افراد دیالیزی نیز مجاز به مصرف خربزه نیستند.

زیاده‌روی در مصرف این میوه، برای مبتلایان به نفخ، آسم، دردسینه، اسهال به‌خصوص برای کودکان، استفراغ، ورم روده، حصه، سرماخوردگی، خونریزی‌های داخلی و ناراحتی‌های معده و طحال، مضر است.

«کازم کیانی»

فوت‌وفن فرشی

رفع خوابیدگی پرز فرش و موکت اگر پایه وسایل سنگین خانه، پرز فرش و موکت را خوابانده، آن را با اتو بخار دوباره به

حالت اول برگردانید. همین که بخار زیادی در اتو جمع شد، اتو را از بالا روی قسمت آسیب دیده فرش یا موکت نگه دارید. البته نباید اتو با فرش تماس پیدا کند و قدری بالاتر از فرش قرار داشته باشد. سپس محکم روی فرش یا موکت را برس بزنید. می‌توانید مقداری آب سرد را درون چاله‌های ایجاد شده زیر پایه‌ها بریزید. پس از چند ساعت، اثر پایه‌ها از بین می‌رود و پرز فرش مانند قبل صاف و یکدست می‌شود. البته بهتر است با اقداماتی ساده، از آسیب دیدن فرش از پایه وسایل سنگین، جلوگیری کرد. قبل از قرار دادن وسایل سنگین روی فرش، یک تکه ابر یا موکت همرنگ پایه وسایل، زیر پایه‌ها بگذارید تا از فشار آنها کاسته شود.

درخشندگی فرش با نشاسته ذرت برای درخشان کردن فرش، مقدار زیادی نشاسته ذرت روی فرش پاشید و بگذارید یک ساعت بماند. سپس با جاروبرقی آن را جارو کنید. نمک نیز به درخشندگی فرش کمک می‌کند.

«فرح کلالی مقدم»

گی با پزشکان

😊 مردی که یک پایش به شدت درد گرفته بود، نزد پزشک رفت. پزشک پس از معاینات لازم گفت: «این درد ناشی از پیری و

افزایش سن است.» مرد: «آقای دکتر، اگر سخن شما درست باشد، چرا پای دیگرم که درست هم سن این پایم است، درد نمی‌کند؟»
☺ آقای دکتر هر روز ظهر نهار را در رستوران سر خیابان می‌خورد. یک روز وقتی وارد رستوران شد، گارسون به‌سختی از جایش بلند شد و لنگ لنگان نزد او رفت تا ببیند آقای دکتر چه غذایی سفارش می‌دهد. دکتر: «آقا شما سیاتیک دارید؟» گارسون با ناله گفت: «نمی‌دانم! اما الان می‌روم و از آشپزخانه می‌پرسم؛ شاید داشته باشیم!»

☺ پیرمردی که ناراحتی قلبی داشت، نزد پزشک رفت. پزشک پس از نوشتن یک نسخه بلند بالا، دستور داد بیمار تا سه‌ماه از پله بالا و پایین نرود. سه‌ماه بعد، پیرمرد پیش پزشک رفت. دکتر پس از معاینه به او تبریک گفت زیرا کاملاً خوب شده بود. پیرمرد با خوشحالی گفت: «دیگر می‌توانم از پله بالا و پایین بروم؟» پزشک پاسخ مثبت داد. پیرمرد گفت: «قربانت بروم دکتر! خسته شدم از بس در این مدت از پنجره وارد شدم و از دیوار آمدم بیرون!»

☺ پزشکی از بیمارش که مرد فقیری بود، نه تنها ویزیت نگرفت بلکه مبلغی پول هم برای تهیه دارو به او داد. چند روز بعد، دکتر

آن شخص را در خیابان دید و از او پرسید: «به امید خدا حال تان خوب شده است!» مرد گفت: «البته آقای دکتر، خدا عوض تان بدهد! با آن پول رفتم پیش یک دکتر حسابی!! او مرا معالجه کرد!»

😊 دکتر اولی: «تو چرا بین این همه رشته‌های پزشکی، متخصص پوست شدی؟» دکتر دومی: «به سه دلیل: اول اینکه هیچ بیمار پوستی، نصف شب آدم را از خواب بیدار نمی‌کند. دوم اینکه هیچ بیمار پوستی از این بیماری نمی‌میرد و سوم و مهم‌تر از همه اینکه هیچ بیمار پوستی هم خوب نمی‌شود.»

😊 آقای کله طاسی وارد داروخانه شد و به دکتر داروساز گفت: «لطفاً یک شیشه داروی تقویت مو بدهید.» دکتر: «شیشه کوچک می‌خواهید یا بزرگ؟» مرد: «کوچک باشد بهتر است زیرا من از موی بلند خوشم نمی‌آید.»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Review

از جاذبه‌های گردشگری در تابستان

استان چهارمحال و بختیاری، شهرستان کوهرنگ، روستای سر آقاسید

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/055 Teh. Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamra.ir

ایجادگر علمی: نوباد • چاپ: مهدی، چاپ: میراندام
چاپ: تهران، تهران، جبهان ایران، جبهان نهادی روز، پتنگ ۴۸
تلفن: ۳۳۱۰۳۳۸۸ / ۳۳۱۰۳۳۸۴-۴
تلفنکس: ۳۳۱۰۳۳۸۸ شماره ۳۰۷۰۳۳۸-۹۱۲
ایران: تهران، وادیه کوهپایه

ماهنامه ویژه نمایندگان و کتب بین‌المللی
صاحب‌المعاری و مدیر مسئول: سحرین اطمینانی
وزیرانستار: سیده زهرا آرمینی
نماینده علمی: رابعه رفیعی - مدیر مسئول: فریادری
تلفن: ایران، تهران، صندوق پستی: ۱۷۷۷۵/۳۳۸