

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۲۰۹

فروردین ۱۴۰۱

ISSN 1735-3650 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



در دو بهار بخوانید

- ۲ آینده‌ای باشکوه
- ۴ بهشت از نگاه قرآن
- ۵ دو مرد ماهیگیر
- ۶ حلقه به گوش توایم
- ۷ به زیبایی‌ها توجه کنید
- ۸ قوانین غازها و عقاب‌ها
- ۱۱ چشمه‌سار معرفت
- ۱۲ رؤیا
- ۱۳ تأمل بر انگیز
- ۱۶ کنترل اختلاف‌ها
- ۱۷ داشته‌ها و نداشته‌ها
- ۱۸ کاریکلماتور
- ۲۰ و باز هم پیش‌داوری!
- ۲۱ باغ گردی
- ۲۲ خاک رُس
- ۲۳ حکمت برخی بیماری‌ها
- ۲۴ تغذیه دانش‌آموزان
- ۲۸ چندین سخن از خرما
- ۳۰ ترفندهای سفری
- ۳۲ شادمانه

آینده‌ای باشکوه

هنگامی که سال جدید آغاز می‌شود، همه ما می‌گوییم: «یک‌سال بزرگ‌تر شدیم و یک‌سال به عمرمان افزوده شد.» اما بزرگی می‌گفت معنای عید و نو شدن سال، این است که زمین یک‌بار دیگر به دور خورشید حرکت کرد و یک‌سال به عمر کره زمین افزوده شد نه اینکه انسان عمرش زیاد شده باشد. لزوماً چنین نیست که سن همه ما به اندازه تعداد سال‌هایی باشد که روی زمین بوده‌ایم و زمین به دور خورشید گشته است زیرا عمر و سن هر کس برابر است با میزان درک و فهم و دانش و آگاهی او.

چه بسیار افراد در سنین کهنسالی که کودکی بیش نیستند و تنها شاهد گردش‌های متعدد زمین بوده‌اند و چه بسیار افراد با سنین بسیار کم که سن واقعی آنان ده‌ها سال محسوب می‌شود. اگر با گذشت هر سال، انسان مطلبی بیاموزد و در زندگی خود حرکتی به‌سوی کمال داشته باشد، سن او دقیقاً مطابق با تعداد دفعات گردش زمین به دور خورشید است و گرنه متأسفانه با کودکانی ۶۰، ۷۰ یا ۸۰ ساله مواجه خواهیم بود. کسی می‌تواند بگوید عمرش یک‌سال زیاد شده است که گرد خورشید حقیقت حرکت کند.

دوستان عزیز! سال ۱۴۰۰ با همان سرعتی به پایان رسید که زمین به دور خورشید می‌چرخد اما همان‌گونه که گردش زمین به دور خورشید را احساس نمی‌کنیم، بسیاری از ما از گذشت ساعت‌ها، روزها و ماه‌های این سال غافل ماندیم. اگر کسی این حقیقت را باور کند که روزهای ابتدای فروردین سال جاری، آمدند و رفتند و دیگر به هیچ وجه بر نمی‌گردند؛ برای آموختن و حرکت به سوی کمال حتی یک ساعت و بلکه یک دقیقه را هم از دست نمی‌دهد.

البته حرکت تکاملی انسان به سوی حق و حقیقت، در بسیاری موارد، یک حرکت جمعی است زیرا پیشرفت و تعالی یک فرد به تنهایی نمی‌تواند ملت و کشورش و یا جامعه بشری را به قله موفقیت برساند. بنابراین، هر یک از ما علاوه بر اهدافی که برای سال جدید خود در نظر گرفته‌ایم، باید در یک حرکت دسته‌جمعی البته همراه با نشاط، پویایی و امید به آینده، مقدمات به حرکت در آمدن چرخ‌های کشورمان روی ریل پیشرفت و ترقی را فراهم کنیم و بدانیم اگر هر یک از ما در این جاده، از پای بنشینیم یا سستی کنیم، آسیبی هرچند ظاهراً اندک ولی در باطن عمیق بر

آینده درخشان ایران عزیز وارد خواهیم کرد. به امید آینده
روشن ایران استوار!

«سپیدار»

بهشت از نگاه قرآن

در قرآن کریم، هشت نام برای بهشت ذکر شده است: دارالجلال، دارالقرار، دارالسلام، جنّ الفردوس، جنّ المأوی، جنّ الخلد، جنّ النعیم، جنّ العدن. در روایات، اسامی فوق به هر یک از درها یا طبقات هشت گانه بهشت اطلاق شده و از هر یک از آنها گروهی وارد و در آن ساکن می‌شوند. بهترین قسمت بهشت، اعلیٰ علیین یعنی مکان استقرار انبیای الهی است و پس از آنان اولیای الهی و سپس سابقین (مقرّبین)، علما، شهدا، صالحین و دیگر مؤمنان قرار دارند. نام جنات عدن در آیات ۵۰ سوره ص و ۲۳ سوره رعد ذکر شده است.

نعمت‌های جسمانی بهشت در قرآن کریم از نعمت‌های جسمانی بهشت به شرح زیر یاد شده است: باغ‌ها و نهرهای جاری در آن، سایه‌های ملایم و دائمی، قصرها، فرش‌ها و تخت‌های گسترده، غذاهای آماده، شراب‌های طهور و تسنیم و رَحِیق،

شراب‌ها با طعم کافور، ریحق مختوم به مشک و یا زنجبیل از چشمه
سلسبیل، شراب‌هایی که هرگز مستی و خماری ندارند، نهرهایی از
شیر، شراب و عسل مصفا، میوه دلخواه و گوشت تازه، ظروف و
لباس‌ها و زینت‌ها، دیبای نازک حریر و استبرق و دستبندهای
سیمین، همسران پاک بکر و شوهر دوست (حورالعین)، خادمان
کمر بسته به خدمت، ساقیان جام در دست، پیش‌پذیرایی، دختران
همسن، زنان زیبا و سیاه چشم همچون لؤلؤ مکنون.

«دکتر مریم گوهری»

دو مرد ماهیگیر

دو مرد، کنار دریاچه‌ای مشغول ماهیگیری بودند. یکی از آن دو،
ماهیگیری با تجربه بود اما دیگری ماهیگیری نمی‌دانست. هر بار
مرد باتجربه، یک ماهی بزرگ می‌گرفت؛ آن را در ظرف یخ کنار
دستش می‌انداخت تا تازه بماند اما مرد دیگر به محض گرفتن یک
ماهی بزرگ، آن را به دریا پرتاب می‌کرد. ماهیگیر باتجربه از
اینکه می‌دید آن مرد چگونه ماهی‌ها را از دست می‌دهد، بسیار
متعجب بود. از این رو پرسید: «چرا ماهی‌های بزرگ را به دریا
پرت می‌کنی؟» مرد گفت: «چون تابه من کوچک است!»

ما به آن مرد که تنها نیازش تهیه یک قابه بزرگ‌تر بود،
می‌خندیم و نمی‌دانیم که تنها نیاز ما، آن است که ایمان خود را
افزایش دهیم.

«اباصلت رسولی»

حلقه به گوش توایم
ای به ازل بوده و نابوده ما
وی به ابد زنده و فرسوده ما
حلقه زنِ خانه به دوشِ توایم
چون درِ تو، حلقه به گوشِ توایم
چاره ما ساز که بی‌یاوریم
گر تو برانی، به که روی آوریم
در صفت گنگ فرو مانده‌ایم
مَنْ عَرَفَا... فرو خوانده‌ایم
چون خجلیم از سخنِ خامِ خویش
هم تو پیامرز به انعامِ خویش
پیش تو گر بی‌سر و پای آمدیم
هم به امیدِ تو خدای آمدیم

یار شو ای مونسِ غمخوارگان
چاره کن، ای چاره بیچارگان
قافله شد، واپسی ما بین
ای کس ما، بی کسی ما بین
بر که پناهیم، تویی بی نظیر
در که گریزیم، تویی دستگیر
جز در تو قبله نخواهیم ساخت
گر نوازی تو، که خواهد نواخت؟
دست چنین پیش، که دارد که ما
زاری از این بیش، که دارد که ما؟
در گذر از جرم که خواننده‌ایم
چاره ما کن که پناهنده‌ایم

«نظامی گنجوی»

به زیبایی‌ها توجه کنید

بیشتر وقت‌ها سوار خودرو می‌شویم و به جالب‌ترین نقاط در اطراف شهر می‌رویم. به این ترتیب، فرصتی پیدا می‌کنیم تا درست فکر کنیم و به همه چیزهایی که از دست داده‌ایم، برسیم. گاهی

زندگی ما بسیار بی حاصل و ماشینی می شود. هر روز در خانه با هوای دم کرده سر می کنیم یا به اداره‌ای می رویم که هوای آن تعریفی ندارد. گاهی آن قدر غرق افکار خود می شویم که متوجه آلودگی یا نامناسب بودن هوا نیستیم و نقش هوا در ادامه زندگی خود را از یاد می بریم.

همین که ما ارتباط خود را با طبیعت از دست می دهیم، حس تعلق ما به چیزی بزرگ‌تر از خودمان کم می شود؛ بنابراین، شگفتی و هیجان در زندگی ما از بین می رود. امروز هر جا هستید، بیرون بروید و گاهی به زیبایی‌های اطراف خود توجه و با طبیعت احساس پیوستگی کنید.

«سپیده خلیلی»

قوانین غازها و عقاب‌ها

«وین دایر» نویسنده معروف معتقد است انسان‌ها دو دسته‌اند: غازها و عقاب‌ها. غازها، مثل هم فکر می کنند و همیشه ادعا می کنند که درست فکر می کنند. افکارشان کپی شده و غیر حقیقی است. آنان به نتایج یکسانی از کارهایشان می رسند زیرا دقیقاً مثل هم فکر می کنند ولی عقاب‌ها می دانند زمانی که همه

مثل هم فکر کنند، در واقع کسی فکر نمی‌کند.

غازها همیشه می‌دانند گاز دیگر بهتر است چطور زندگی کند و هر کس جای دیگری تصمیم می‌گیرد. نتیجه اینکه بیشتر غازها یا اصلاً بالغ نمی‌شوند یا دیر به بلوغ فکری و احساسی می‌رسند اما عقاب‌ها به خلاقیت ذهن هر کس اعتقاد دارند و در زندگی، به کسی ماهی نمی‌دهند بلکه ماهیگیری را یاد می‌دهند! در محله عقاب‌ها، هر کس باید جای خودش فکر کند و کسی مسئولیت زندگی دیگری را بر عهده نمی‌گیرد.

غازها از جسم خود بیش از حد کار می‌کشند و تمام توان داشته و نداشته خود را به کار می‌گیرند و به نتیجه دلخواه نمی‌رسند. عقاب‌ها تمام جوانب کار را در نظر می‌گیرند، با توجه به تجارب قبلی و برنامه‌ریزی‌های ذهن خلاق خود تصمیم می‌گیرند و سپس شروع به کار می‌کنند. آنها ایمان دارند که تلاش جسمی، به تنهایی برای موفقیت کار کافی نیست.

غازها حریم شخصی ندارند و بارها و بارها وارد حریم خصوصی عقاب‌ها می‌شوند اما عقاب‌ها به حریم شخصی دیگران احترام می‌گذارند و به افرادی که وارد حریم خصوصی آنها شوند، قویاً تذکر می‌دهند.

غازها فکر می‌کنند باید همه را از خودشان راضی کنند و تمام تلاش خود را به این سمت سوق می‌دهند. آنها به‌جای انجام وظایف خود، رضایت اطرافیان را با هر زحمتی به‌دست می‌آورند؛ در غیر این صورت، احساس خلأ می‌کنند. عقاب‌ها می‌دانند که کسب رضایت همه افراد، ممکن نیست و همیشه نیمی از مردم با نیمی از افکار آنها مخالفند. آنها معتقدند وظیفه یک عقاب نیست که مخالفانش را راضی کند.

غاز به هیچ‌کس «نه» نمی‌گوید و همیشه شاکی است که چرا باید این‌همه به دیگران توجه کند اما عقاب در مواقعی که لازم است، به راحتی «نه» می‌گوید. غاز، شرط اول ارتباط با دیگران را صمیمیت افراطی می‌داند اما عقاب، شرط اول ارتباط را احترام متقابل می‌داند. غاز نمی‌خواهد باور کند که دشمنی دارد ولی عقاب در صورت پشیمانی، دشمنش را می‌بخشد ولی به او اعتماد نمی‌کند. غاز از تجربیات گذشته خود و دیگران، درس نمی‌گیرد و آزار می‌بیند اما عقاب بعد از گذراندن مشکل، به فکر پذیرش و عبرت گرفتن از درس‌های آن است.

«امیررضا آرمیون»

چشمه‌سار معرفت

هر نیازمندی که درخواست نکند، نخواهد یافت و آنگاه به فساد پناه خواهد برد ولی هر کس چیزی را درخواست کند، یا به تمام آن یا به قسمتی از آن خواهد رسید. هر کس به کسی چیزی عطا کند، بر او استیلا خواهد یافت و هر کس فکر کند، احساس بی‌نیازی می‌کند. روزگار بر کسی که حاجتش روا شده واجب کرده که از روا کننده حاجت تشکر کند. زبان شما کم با شما انصاف می‌کند که سخن به زشتی یا به نیکی بگویید. دوستی و محبت پادشاهان و خیانتکاران، خیلی کم ممکن است پایدار بماند و خیلی کم است که آرزوهایت با تو صادق باشند.

فروتنی، لباس هیبت را بر تنت می‌پوشاند. چقدر کسانی هستند که همیشه در گناهند ولی در آخر عمرشان به سر می‌برند. هر کس لباس حیا بر تن کند، مردم عیب او را نخواهند دید. هر کس با دشمن خود همراه شد، عیبش را آشکار می‌کند. همیشه در پی منظور و مغز کلام باشید زیرا با این کار، بار زندگی سبک می‌شود و مخالفت با هوای نفس، تو را به رشد و کمال خواهد رساند. هر کس روزگار را شناخت، از آمادگی برای روز معاد در غفلت

نخواهد بود. هر کس در طلب اصلاح دشمنانش باشد، به هدفش خواهد رسید.

آگاه باشید! در نوشیدن هر جرعه، خفگی خواهد بود و در هر لقمه، خوردنی گلوگیر خواهد بود. چقدر از غذاها بود و خوردی که مانع از خوردن غذاهای دیگر شد. هیچ بندهای نباید به این دو صفت اطمینان پیدا کند: عافیت و بی‌نیازی چرا که گاهی می‌بینی او در عافیت است و ناگهان مریض می‌شود و گاهی می‌بینی که او بی‌نیاز است و ناگهان فقیر می‌شود. دسترسی به نعمتی پیدا نخواهید کرد مگر با از دست دادن نعمت دیگر. هر کس که نفس می‌کشد، غذا و قوتی برای او خواهد بود و برای هر دانه، خورندهای و شما غذای مرگ هستید. برای هر کس در مالش دو شریک هست: وارث و حوادث روزگار. بدترین توشه برای روز قیامت، دشمنی با بندگان است.

«بخشی از خطبه‌الوسيله»

رؤیا

ما ز دوست، غیر دوست مطلبی نمی‌خواهیم

حور و جنت، ای زاهد بر تو باد ارزانی

«شیخ بهایی»

مردی در عالم رؤیا فرشته‌ای را دید که در یک دست، مشعل و در دست دیگرش سطلی آب داشت و در جاده‌ای تاریک و روشن راه می‌رفت. مرد جلو رفت و از فرشته پرسید: «این مشعل و سطل آب را کجا می‌بری؟» فرشته گفت: «می‌خواهم با این مشعل، بهشت را آتش بزنم و با این سطل آب، آتش‌های جهنم را خاموش کنم! آن وقت ببینم چه کسی واقعاً خدا را دوست دارد!»
خداوند دریا است و بهشت

قطره‌ای از این دریای بیکران!

چو به دریا می‌توانی راه یافت

سوی یک قطره چرا باید شتافت؟

«مسعود لعلی»

تأمل بر انگیز

* اگر خدا را دوست داری، خدا گفته همدیگر را مسخره نکنید! از همدیگر عیب‌جویی نکنید! لقب زشت به هم ندهید؛ به پدر و مادر نیکی کنید؛ از بسیاری از گمان‌ها دوری کنید!

*** برای شناختن انسان‌ها عجله نکن! روزگار، ذات تک‌تک انسان‌ها را به تو و دیگران نشان می‌دهد. البته ممکن است برنجی از قضاوت‌های عجولانه و زود هنگامت زیرا آنها که فکر می‌کردی بد هستند، برایت بزرگ‌ترین کارها را انجام داده و آنها که دوست‌شان داشتی و فکر می‌کردی دستت را برای بلند شدن از زمین می‌گیرند، تو را به زمین زده‌اند؛ آن قدر محکم که صدای شکستن استخوان‌هایت را از عمق وجود شنیدی!**

*** ادب، چیزهای زیادی هست و نیست! ادب، مدرک تحصیلی یا پوشیدن لباس گران یا زندگی کردن در بالای شهر نیست! داشتن ماشین گران و ثروت فراوان هم نیست! ادب در ذات انسان‌ها است که با آموزش صحیح و تربیت، به بار می‌نشیند. ادب یعنی به همسرت امنیت؛ به فرزندت محبت؛ به پدر و مادرت خدمت و به دوستانت شادی را هدیه کنی! ادب یعنی با هر مدرک و مقامی که هستی، معنای انسانیت را درک کنی و نام نیک از خود برجای بگذاری.**

*** می‌گویند با هر کس باید مثل خودش رفتار کرد! شما به این گفته، گوش نکنید زیرا اگر چنین بود، از منش و شخصیت انسانی**

چیزی باقی نمی‌ماند. هر کس هر چه به سرت آورد، خودت باش و نگذار بر خورد نادرست دیگران، «اصالت و تربیت» تو را خدشه‌دار کند. اگر جواب هر جفایی بدی بود، زندگی ما خالی از انسان‌های خوب می‌شد.

* بعضی افراد مثل چوب هستند! اگر عصبانی شوند، آتش می‌گیرند؛ همه‌جا را تیره و دود آلود می‌کنند و اشک همه را در می‌آورند ولی بعضی مردم مثل عود هستند! وقتی حرفی بشنوند که ناراحت‌شان کند، آتش می‌گیرند ولی بوی جوانمردی و انصاف می‌دهند و هرگز نامردی نمی‌کنند. این است که می‌گویند، انسان‌ها را هنگام خشم و عصبانیت بشناس!

* در زمان نوشتن وصیت‌نامه، خواهی دید تنها کسی که از اموالت سهمی ندارد، خودت هستی! پس تا می‌توانی از زندگی لذت ببر و به دیگران هم کمک کن!

* روزگار غریبی است! وقتی نمکدان را پر می‌کنی، توجهی به ریختن نمک‌ها نداری اما وقتی زعفران را می‌سایي، به دانه‌دانه آن توجه می‌کنی! حال آنکه بدون نمک، هیچ غذایی خوشمزه

نیست ولی بدون زعفران، ماه‌ها و سال‌ها می‌توان آشپزی کرد و غذا خورد! مراقب نمک‌های زندگی‌تان باشید!

«گردآوری، ایران پرنده»

کنترل اختلاف‌ها

بی‌طرف و آرام باقی بمانید! بگذارید دیگران خشم خود را نشان دهند. در حالی که شما به برخورد یا جواب درست می‌اندیشید؛ آیا باید دلیل بیاورید؟ موافقت کنید؟ عذرخواهی یا دعوا کنید یا صحنه را ترک کنید؟ کدام به نفع شما و خانواده شما است؟ بحث و مجادله، باعث می‌شود طرف شما بیشتر از خود دفاع کند و بیشتر خواهان چیره شدن بر شما باشد. خشم خود را فرو ببرید. خشم فقط باعث می‌شود مسأله اصلی به حاشیه رانده شود و شما به سمت یک تصمیم سریع بروید. هر جا لازم است، مهربانی را به عنوان سلاح در مقابل بدی دیگران قرار دهید. سخن گفتن آرام را جایگزین فریاد زدن کنید. تهدید را با اعتماد به نفس و آرامش پاسخ دهید.

به روشنی سخن بگویید و از کلمات ناپسند و کنایه استفاده نکنید. یک نفس عمیق بکشید و اجازه دهید خشم‌تان فروکش کند.

بودن خود را نشان دهید ولی موضوع را بزرگ نکنید و دروغ نگویند. به موضوع بحث حمله کنید نه به شخص مقابل. رابطه طولانی‌مدت، مهم‌تر از مشکلات زودگذر است. در برقراری آرامش، با ساختن پل‌های ارتباطی و درک متقابل، فعال باشید.

«فائزه درگاهی»

داشته‌ها و نداشته‌ها

سگ با سرعت زیادی به مغازه قصابی نزدیک شد. قصاب با اخم، او را دور راند اما سگ دوباره بازگشت و تکه کاغذی را جلوی در گذاشت و کمی عقب‌تر ایستاد. قصاب کاغذ را برداشت. روی آن نوشته شده بود: «لطفاً ۱۲ عدد سوسیس بدهید.» قصاب پول داخل کاغذ را برداشت و سوسیس‌ها را در نایلون پیچید و جلوی سگ گذاشت.

سگ نایلون به دهان، رفت و در کنار خیابان ایستاد. نگاهی به اطرافش کرد و از خیابان رد شد. قصاب که این صحنه جالب را دید، در مغازه را بست و سگ را تعقیب کرد. سگ شماره اتوبوسی را که در ایستگاه متوقف بود، نگاه کرد و کمی عقب رفت و ایستاد. چندین اتوبوس دیگر آمدند و رفتند و سگ هر بار کمی جلو

می‌رفت و برمی‌گشت تا آنکه اتوبوس مورد نظر ایستاد. سگ با دیدن شماره اتوبوس، سوار شد. روی پاهایش ایستاد تا مناظر بیرون را ببیند.

بعد از عبور از چند خیابان، سگ با یکی از پاهایش زنگ اتوبوس را به صدا در آورد، از اتوبوس پیاده شد و چندین کوچه را طی کرد تا به خانه‌ای در انتهای یک کوچه بن‌بست رسید. چندبار خودش را به در خانه زد ولی کسی باز نکرد. بسته را زمین گذاشت و پرید بالای پرچین و پشت شیشه پارس کرد و دوباره به جلوی در برگشت.

پیرمردی در را گشود، کیسه را برداشت و سگ را تنبیه کرد. قصاب که سگ را دنبال کرده بود، جلو دوید و دست پیرمرد را گرفت و گفت: «من تا کنون سگی به این باهوشی ندیده‌ام! چرا تنبیه‌اش می‌کنی؟» پیرمرد عصبانی گفت: «به این احمق می‌گویی باهوش! این دومین بار طی یک هفته است که کلیدش را جا می‌گذارد.»

نکته چه بسیار چیزهایی که ما داریم اما ناسپاس هستیم در حالی که بسیاری از مردم آرزوی آنها را دارند!

کاریکلماتور

✍️ بیشتر محبت، بر قلب سنگدلان اثر نمی کند.

✍️ در راند آخر زندگی، مرگ با ضربه شمشیرش روح و جسم را به دو نیم کرد.

✍️ رابطه روح و جسم، شکر آب شد.

✍️ به رسم یادبود و به خاطر بازیگری در دنیا، از زمانه تندیس بلورین مرگ را هدیه گرفتیم.

✍️ روشنایی ها در شب می میرند و تاریکی ها در روز!

✍️ خبر فوت ثانیه ها از زبان ساعت با بیان تیک تاک، شنیدنی است!

✍️ جاده زمان که ثانیه شمار ساعت در آن می دود، خط پایان ندارد.

✍️ خواب غفلت، نیاز به تعبیر ندارد!

✍️ آن قدر روح لطیفی دارم که دلم برای مرغ های روی آتش، کباب می شود.

✍️ بعضی شکارچی ها شکار طعمه خود می شوند.

✍ در گذر زمان، هم بچه‌ها بزرگ می‌شوند و هم گاهی بزرگ‌ها بچه می‌شوند.

✍ تیزترین تیغ دنیا، زبان است.

✍ فاصله تولد و مرگ، به اندازه یک زندگی است.

✍ بعضی شناگرها افراد خشکی از آب درمی‌آیند!

✍ بعضی وقت‌ها انسان‌ها غصه می‌خورند، بعضی وقت‌ها هم غصه،

انسان‌ها را می‌خورد!

✍ بعضی آدم‌ها آدم‌بشو نیستند!

✍ به چهره‌اش نگاه کردم، دلش از هر چیزی خالی بود؛ به

حرف‌هایش گوش کردم، دل پری داشت. نامش نی بود!

✍ از بین قاشق‌ها، قاشق‌های چای شیرین‌خوری، از همه بانمک‌تر

هستند!

✍ حباب‌ها اسیر هوای خود می‌شوند.

✍ حباب‌هایی که جوگیر شوند، زود نابود می‌شوند.

و باز هم پیش‌داوری!

معلم، شاگرد را صدا زد تا انشایش را با موضوع علم بهتر است یا

ثروت بخواند. پسر با صدایی لرزان گفت: «ننوشتیم آقا.» پسر پس

از تنبیه شدن با خطکش چوبی، در گوشه کلاس ایستاد. او در حالی که دست‌های قرمز ورم کرده‌اش را به هم می‌مالید، زیر لب گفت: «آری! ثروت بهتر است زیرا می‌توانستم دفتری بخرم و بنویسم!»

ما نباید بدون دانستن تمام حقایق، از موضوعی نتیجه‌گیری کنیم. آنچه می‌بینیم، شاید همه واقعیت نباشد.

«صابر قاسمی»

باغ گردی

عزیزانی که مایلند در فعالیت‌های گردشگری خود، سری به باغ‌ها بزنند؛ این مطلب را بخوانند.

باغ ارم برای بازدید از یک نمونه باغ ایرانی، به شیراز بروید و نصف‌روز خود را اختصاص دهید. امکانات گردشگری این باغ برای بازدید در همه فصول کامل است. البته بازدید از باغ‌های گلشن، چهل‌تن، دلگشا، هفت‌تن، جهان‌نما و باغ تخت در شیراز را فراموش نکنید.

باغ فین در تمام فصل‌ها می‌توانید نصف‌روز را برای بازدید از این نمونه جذاب باغ ایرانی همراه با آثار معماری مانند حمام

مشهور آن که دارای امکانات کامل گردشگری است و در بخش
فین کاشان واقع شده است، اختصاص دهید. در این سفر کوتاه، از
باغ‌ها و مزارع گل در اطراف کاشان از جمله قمصر و نیاسر نیز
دیدن کنید.

باغ- کاخ سعدآباد محوطه سبز مجموعه فرهنگی سعدآباد
واقع در شمال تهران، یکی از بهترین نمونه‌های بازسازی شده
مدل تاریخی باغ ایرانی است و برای پیاده‌روی و گذراندن اوقات
فراغت خانواده‌ها و آشنایی با بخشی از تاریخ معاصر مناسب است.
کافی است یک نیمروز را در هر یک از فصول سال برای این
بازدید صرف کنید.

باغ گیاه‌شناسی ایران این باغ که دارای شمار قابل توجهی از
گونه‌های گیاهی است، در تهران، کیلومتر ۱۵ اتوبان کرج، بعد از
پیکان شهر واقع شده است. دانش‌آموزان، دانشجویان و اعضای
خانواده‌ها برای مشاهده انواع گیاهان و گل‌ها در طول سال
می‌توانند یکروز از وقت خود را برای این بازدید به یاد ماندنی
اختصاص دهند.

«دکتر محمد شریف‌ملک‌زاده»

خاک رُس

خاک رُس از خاک و مواد مختلف بر اثر شرایط آب و هوایی مانند گرما و باران ساخته می‌شود. گاهی نیز تولید خاک رُس، به جریان‌های گرم چشمه‌های زیرزمینی وابسته است. خاک رُس مرطوب تقریباً همان استحکام و قابلیت نگهداری آب را که پلاستیک نرم می‌تواند داشته باشد، دارا است. وقتی خاک رُس خشک شود، سخت می‌شود و شکل ثابتی به خود می‌گیرد. هیچ ماده دیگری در زمین نمی‌تواند این همه حالت متفاوت را جهت استفاده بپذیرد.

خاک رُس، محیط مکانیکی و شیمیایی را برای زندگی تمام گیاهان فراهم می‌کند و از تمام حیات روی زمین حمایت می‌کند. خاک رُس را در گذشته از زمین استخراج می‌کردند. از این خاک در صنایع زیادی مانند مهندسی، کاغذسازی، آجرسازی، سمنت و مواد شیمیایی استفاده می‌شود. قبل از صنعت کوزه‌گری، استفاده از خاک رُس رواج داشته است.

«محمد شمس»

حکمت برخی بیماری‌ها

پیامبر اکرم (ﷺ) فرمودند: «در بدن هر یک از انسان‌ها دو رگ وجود دارد: رگی در سر که جذام را تحریک می‌کند و رگی در بدن که پیسی را تحریک می‌کند. اگر رگی که در سر است به حرکت درآید، خداوند زکام را بر آن مسلط می‌سازد تا هر بیماری در آن است، بیرون رود و اگر رگی که در تن است به جنب و جوش آید، خداوند کورک‌ها را بر بدن مسلط می‌سازد تا هر بیماری در آن است، بیرون رود. از این رو اگر کسی از شما در بدن خود احساس زکام کرد یا کورکی دید، خداوند را شکر عافیت گوید.» ایشان همچنین فرمودند:

«زکام، فضولاتی در سر است.»

آن حضرت فرمودند: «چهار چیز را ناخوشایند مدارید؛ زیرا برای چهار چیز سودمند است: زکام را ناخوش مدارید زیرا مایه ایمنی از جذام است؛ کورک‌ها را ناخوشایند مدارید زیرا مایه ایمنی از پیسی هستند؛ چشم درد را ناخوش مدارید زیرا مایه ایمنی از کوری است و سرفه را ناخوش مدارید زیرا مایه ایمنی از فلج شدن است.»

«مترجم، حسین صابری»

تغذیه دانش آموزان

صبحانه نخوردن دانش آموزان در دوران مدرسه، دلایل مختلفی دارد که یکی از مهم‌ترین آنها برنامه خواب‌شان است. خواب دانش آموزان، ارتباط مستقیمی با برنامه غذایی آنان دارد. آنها معمولاً در فصل تابستان و تعطیلات، به دیر خوابیدن در شب عادت می‌کنند و برنامه خواب‌شان نامنظم می‌شود. در آغاز سال تحصیلی، زمان زیادی لازم است تا خواب بچه‌ها منظم شود. به همین دلیل صبح، بی‌اشتها هستند و صبحانه نمی‌خورند. برای پیشگیری از بروز این مشکل، والدین باید چند روز مانده به بازگشایی مدارس، برنامه‌ریزی کنند تا کودکان زودتر بخوابند و صبح زودتر از خواب بیدار شوند.

یکی دیگر از دلایل صبحانه نخوردن دانش آموزان، داشتن حالت‌های اضطرابی است و ممکن است با خوردن صبحانه دچار حالت تهوع شوند. در چنین مواردی، والدین باید علت اضطراب کودک را پیدا و کنترل کنند و مواد غذایی کم‌حجم و پر پروتئین را برای صبحانه کودک‌شان انتخاب کنند. یک لقمه کوچک شامل

نان و پنیر و گردو، صبحانه مناسبی برای این کودکان خواهد بود؛ به این شرط که بعد از آن، میان وعده سالمی مصرف شود. بعضی کودکان لجباز به مرور زمان، بی اشتها می‌شوند و تمایلی به خوردن صبحانه ندارند. اگر تلاش‌های پدر و مادر برای تشویق فرزند به خوردن صبحانه، بی فایده است، حتماً باید با یک فوق‌تخصص کودک و نوجوان مشورت کنند. والدین باید بدانند تغذیه کودکان، با وضعیت جسمی و روانی آنها و الگوی غذایی خانواده ارتباط مستقیمی دارد. در بسیاری موارد، مشاجره‌های خانوادگی باعث بی‌اشتهایی کودک می‌شود حتی شرایط روانی والدین مانند استرس و اضطراب نیز در بی‌اشتهایی کودکان تأثیر زیادی دارد.

دائمه کودک در خانواده‌هایی که الگوی غذایی سالمی ندارند و معمولاً غذاهای سرخ شده و آماده مصرف می‌کنند، به این غذاها عادت می‌کند و تمایل کودک به وعده غذایی سالم مثل صبحانه کم می‌شود. صبحانه، یک وعده غذایی کامل و مؤثر در سلامت دانش‌آموز است و قدرت یادگیری و تمرکز او را بالا می‌برد. افرادی که صبحانه نمی‌خورند، در درازمدت چاقی یا لاغری به

سراغ‌شان می‌آید. از آنجا که نخوردن صبحانه باعث احساس گرسنگی فرد می‌شود، هنگام خوردن وعده بعدی، از غذاهای پرکالری استفاده می‌کند و چاق می‌شود. گاهی افرادی که صبحانه نمی‌خورند، چون غذای کافی در طول روز دریافت نمی‌کنند، به مرور زمان لاغر می‌شوند.

صبحانه سالم باید دارای مقدار کافی فیبر و پروتئین باشد و می‌تواند حبوبات، تخم‌مرغ آب‌پز، آب پرتقال، نان‌گندم، مقداری پنیر و گردو، شیر کم‌چرب و حتی گوشت کم‌چرب را در بر بگیرد و پس از آن، یک میان وعده کوچک که انرژی روزانه کودک را تأمین کند، مصرف شود. گاهی با کارهای ساده می‌توان دانش‌آموزان را به راحتی تشویق به خوردن صبحانه کرد مثلاً طوری برنامه‌ریزی شود که همه اعضای خانواده با هم صبحانه بخورند تا به دلیل صمیمیت خانوادگی و دور هم بودن، کودک نیز به خوردن صبحانه عادت کند. می‌توان میز صبحانه را با ظرف‌های دارای رنگ شاد تزئین کرد.

اگر شام کودکان سنگین و حجیم باشد و دیر صرف شود، اشتهای آنها برای خوردن صبحانه کم می‌شود. برخی معتقدند شاغل بودن

مادر، تأثیر مستقیمی در صبحانه خوردن دانش آموزان دارد اما این تصور صحیح نیست زیرا بعضی از مادران خانه‌دار که الگوی سالم غذایی را دنبال نمی‌کنند، به فرزندشان صبحانه نمی‌دهند. اگر مادران شاغل و خانه‌دار، برنامه صحیحی برای تأمین نیازهای خانواده داشته باشند؛ می‌توانند یک صبحانه سالم به آنها بدهند.

«دکتر محمد اسماعیل مطلق»

چندین سخن از خرما

خرما بومی مناطق گرمسیری آفریقا و عربستان است و در سایر مناطق گرم جهان نیز کاشت می‌شود. در ایران، کشت خرما در تمام مناطق گرمسیر از جمله خوزستان، کرمان، فارس، بلوچستان و نواحی مرکزی انجام می‌شود. درخت خرما که ارتفاعش بین ۱۰ تا ۲۰ متر است، تنه‌ای استوانه‌ای دارد. میوه رسیده خرما بسته به نوع آن، به رنگ‌های قهوه‌ای روشن تا قهوه‌ای تیره مایل به سیاه است و گوشت شیرین و یک هسته بلند دارد. خرما به صورت خوشه‌ای بزرگ رشد می‌کند. خرمای تازه، بسته به درصد رطوبت آن به صورت نرم، نیمه خشک و خشک بسته بندی می‌شود.

خرما به دلیل داشتن مقدار زیادی منیزیم در پیشگیری از سرطان، اهمیت دارد. تحقیقات نشان داده میزان ابتلا به برخی انواع سرطان، در افراد ساکن مناطق خرماخیز جهان کمتر از سایر نقاط است. خرما بهترین میوه برای بازیابی انرژی و قدرت جوانی است. گل‌های درخت خرما نیز خاصیت دارویی دارند. طعم گل‌های درخت خرما تلخ و مسهل است.

خرما دارای ساکاروز، گلوکز، مواد آلبومینوئیدی، پکتین، آب و ویتامین‌های مختلف از جمله ویتامین‌های A، B، C، E و مقداری املاح معدنی است. هر ۱۰ عدد خرما حدود ۲۳۴ کالری دارد و وجود کلسیم، ویتامین B6، سدیم، آهن، پتاسیم و پروتئین، آن را به یک منبع غنی ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای بدن انسان تبدیل کرده است.

جوشانده هسته خرما برای دفع سنگ کلیه و بیماری‌های مثانه مفید است. خرما دارای چندین ترکیب دارویی است که یکی از آنها شبیه کورتون است و برای درمان کلیه، التهاب و امراض عفونی مؤثر است. مالیدن گل‌های کوبیده خرما به دندان باعث تقویت لثه می‌شود و از پیوره جلوگیری می‌کند. عرق گل خرما که

مانند گلاب گرفته می‌شود، دلپیچه را تسکین می‌دهد. میوه تازه و خشک شده خرما مصرف خوراکی دارد. از خرما در پخت شیرینی و تهیه انواع دسرها استفاده می‌شود. شیرینی‌های خوشمزه و مقوی مثل کلمپه و کماج‌سن در کرمان از خرما تهیه می‌شود. در مصرف خرما افراط نکنید زیرا قند زیادی دارد. هنگام خرید خرمایی را انتخاب کنید که پوست آن نازک و بوی بدی نداشته باشد و روی سطح آن اثری از دانه شکر دیده نشود. برای خواب راحت‌تر و آرامش بیشتر توصیه می‌شود شام حدود ساعت ۷ شب میل شود و قبل از خواب، دو عدد خرما و یک لیوان شیر ولرم مصرف شود.

«فاطمه مهسا کارآموزیان»

ترفندهای سفری

هنگام سفر یا پیکنیک، با انجام برخی اقدامات ساده، خود و مواد غذایی همراهان را از شر حشرات حفظ کنید و از سفر لذت ببرید. دفع حشرات یک کلاه پلاستیکی حمام روی ظروف بگذارید تا کاسه‌ها و قابلمه‌های غذا را از دسترس حشرات دور نگه دارید.

دور کردن مورچه از غذاها با قرار دادن یک کاغذ سفید روی زمین، مورچه‌ها را از غذای خود دور کنید.

دفع حشرات با اسپری مو برای دور کردن حشرات از اطراف خود، از اسپری حشره‌کش استفاده نکنید. به جای آن، اسپری مو را امتحان کنید. مگس‌ها از این اسپری بیزارند زیرا بال‌هایشان را به هم می‌چسباند. مگس‌ها خیلی زود پیام این اسپری را می‌گیرند و محل را ترک می‌کنند.

رنگ زرد و جذب مگس از پوشیدن لباسی که رنگ زرد در آن بیشتر به کار رفته، پرهیز کنید. مگس‌ها عاشق رنگ زرد هستند و احتمال دارد که شما را با یک گل بزرگ اشتباه بگیرند.

خودداری از نوشیدن مایعات قبل از خواب قبل از خواب سعی کنید نوشیدنی زیادی ننوشید. هیچ چیز بدتر از آن نیست که در میانه شب، در سفر مجبور شوید به دستشویی بروید.

محافظت از مسواک در سفر مسواک در سفر به سرعت آلوده می‌شود. بنابراین، دسته مسواک را ببرید و آن را در یک قوطی کوچک قرار دهید یا سر مسواک را با یک قطعه فویل بپوشانید.

خشک نگه داشتن لباس‌ها در کوله‌پشتی برای خشک نگه داشتن لباس‌ها، آنها را در کیسه پلاستیک بگذارید و بعد در کوله‌پشتی قرار دهید.

حوله مناسب سفر حوله‌های بزرگ، جای زیادی را در وسایل سفر می‌گیرد. بنابراین، از حوله‌های مربع کوچک استفاده کنید. گرم کردن پاها اگر پاهایتان سرد است، یک کلاه بر سر بگذارید زیرا شما بیشتر حرارت بدن خود را از ناحیه سر از دست می‌دهید. ظروف یکبار مصرف در سفر، از ظروف یک بار مصرف استفاده کنید تا کمتر ظرف بشوید.

ادویه برای غذا در هنگام سفر، یک کیسه کوچک حاوی نمک، فلفل، خردل و سس گوجه‌فرنگی همراه داشته باشید تا غذای خود را خوشمزه‌تر کنید.

مطبوع کردن چای فلاسک برای اینکه چای موجود در فلاسک را کمی مطبوع‌تر کنید، نصف قاشق چایخوری آبلیمو به چای آن اضافه کنید.

تمیز کردن فلاسک برای تمیز کردن فلاسک، آن را پر از آب کنید و یک قاشق چایخوری جوش شیرین به آب بیفزایید و بگذارید مدتی بگذرد تا جوش شیرین کاملاً جذب آب شود. سپس فلاسک را بشوید و خشک کنید.

رفع بوی نامطبوع فلاسک هنگامی که از فلاسک استفاده نمی کنید، در آن را باز بگذارید تا هوا در آن جریان داشته باشد و هنگام استفاده، بوی نامطبوع نداشته باشد.

«سوسن افشار»

شادمانه

✚ روزی مرد کلاشی نزد بزرگی رفت و گفت: «خواب مفصلی در باره شما دیده‌ام.» سپس شروع کرد به سخنرانی در فضیلت آن بزرگ. بزرگ فهمید او به دنبال پول است. به راه خود ادامه داد و گفت: «به امید خدا، من هم یک خوابی برای شما می بینم.»

✚ نخست وزیر ژاپن برای سرکشی به تیمارستانی رفت. مرد موقّری جلو آمد و دست نخست وزیر را محکم فشرد و گفت: «سرفراز فرمودید! خیلی از ملاقات شما خوشبختم.» نخست وزیر فکر کرد، او یکی از پزشکان تیمارستان است، گفت: «متشکرم، من

**نخست‌وزیر هستم!» مرد لبخندی زد و گفت: «اشکالی ندارد،
معالجه می‌شوید. من هم وقتی به اینجا آمدم، خیال می‌کردم
رئیس‌جمهور آمریکا هستم.»**

**† در تگزاس آمریکا شخصی برای گرفتن شناسنامه، به اداره ثبت
مراجعه کرد. مأمور ثبت در مقابل کلمه «پدر» در شناسنامه نوشت:
«مرحوم». پسر جوان گفت: «پدر من صحیح و سالم اینجا جلوی
شما ایستاده است.» مأمور گفت: «الان اصلاحش می‌کنم.» سپس
تفنگش را برداشت و یک گلوله در مغز پدر متقاضی خالی کرد.**

