

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



شماره ۱۵۵

مهر ۹۶

شماره ثبت بین‌المللی ISSN 1725-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نمایندگان و کد بین‌المللی در خاور میانه

عبدالرشید
پاک

عبدالرشید
پاک

با امید زیارت کربلا بخوانید

- ۲.....تداوم عاشورا در دیار سلمان
- ۵.....سوره علق
- ۵.....لرزه افتاد به عالم
- ۷.....به اطراف خود بنگر!
- ۸.....با هدف آرامش
- ۹.....زن نظافتچی
- ۱۰.....مشق موفقیت
- ۱۲.....درس‌های بزرگ از بزرگان
- ۱۳.....حسین کیست؟
- ۱۶.....غلام وفادار
- ۱۸.....شاو و منتقد
- ۱۹.....آقایان بدانند
- ۲۰.....استنباط عجیب
- ۲۱.....کشکت را بساب!
- ۲۳.....انسانها چگونه‌اند؟
- ۲۴.....نمک و چشمه
- ۲۵.....تهران گردی
- ۲۶.....بریل که بود؟
- ۲۸.....اگر وقت پیاده‌روی ندارید
- ۳۰.....بامیه
- ۳۱.....نگهداری خوراکی‌ها
- ۳۳.....عاقله‌های بهلولی

تداوم عاشورا در دیار سلمان

با وجود گذشت قرن‌ها از خلق حماسه کربلا و ثبت واقعه عاشورا در دفتر هستی، عبارت پرمغز: «هر روز عاشورا و هر سرزمینی کربلا است»، به همه آزاد مردان و آزاده زنان تاریخ، یادآوری می‌کند که هدف از آفرینش حماسه کربلا، فراتر از زمان و مکان بود. چه ساده انگار و سطحی‌نگر هستند کسانی که می‌پندارند با هر ابزاری می‌توانند ثابت کنند، رسالت قهرمانان حق‌طلبی، قرن‌ها قبل در مکانی کوچک به پایان رسید. اگر چنین بود نه نام و یادی از حماسه سازان نینوا در خاطره بشریت ثبت می‌شد و نه مکتب عاشورا به مدرسه تربیت حق‌طلبان ستم‌ستیز تبدیل می‌شد.

همان‌گونه که خاتم‌الانگشتری رسالت، هموطنان سلمان فارسی را پرچمداران علم و آگاهی در جهان معرفی کرد، پهلوانانی از سرزمین آزادگی و پارسیانی از نسل سلمان، پرچم سرخ حسینی را روی شانه‌های استوار خود گذاشتند، سربلند و سرافراز سینه را در برابر یزیدیان زمان سپر کردند تا به ستم‌پیشگان مست قدرت و غرور و نیز به دلمردگان و مأیوسان از پانزده‌شنبه ثابت کنند حماسه

کربلا تکرار شدنی است البته اگر آفرینندگان آن، یلان ایرانی باشند و هدف آنان حفظ خاک مقدس میهن و آبرو و عزت ایرانی باشد.

بسیاری معتقدند رستم پیل‌پیکر و زال و سیمرغ، چیزی جز افسانه و اسطوره نیستند اما برگ‌های زرین هشت‌سال دفاع مقدس ایرانیان سرشار از وقایعی است که اگر با معیارهای عقل بشری سنجیده شود، امری فراتر از افسانه و اسطوره محسوب می‌شود و نشان می‌دهد سرزمین فرزانه‌پرور و قهرمان‌آور ایران می‌تواند هزاران و بلکه میلیون‌ها رستم پهلوان را بیرون آورد.

امسال محرم با هفته دفاع مقدس مقارن شده و همین تقارن، درسی برای نسل جوان ایرانی است؛ نسلی که دوران دفاع مقدس را ندیده‌اند و اطلاعات آنان درباره ۸ سال مقاومت و ایستادگی ملت صبور و استوار ایران، به خواننده‌های آنان در کتاب‌ها، شنیده‌هایشان از بزرگ‌ترها و دیده‌هایشان در فیلم‌ها محدود می‌شود. نسل جدید فرزندان ایران، جوانانی هستند که با وجود گذشت هزار و ۴۰۰ سال از رویداد کربلا، هر سال با وزیدن

نخستین نسیم ماه محرم، خود را در میدان مضاف حق و باطل در کربلا تصور می‌کنند و با عشق و شوری برخاسته از عمق جان، برای حمایت از حق‌طلبان بر سر و سینه می‌زنند و اشک معرفت می‌ریزند.

جوانان ایرانی امسال می‌توانند یک نمونه عملی از ۸ سال پایداری در راه حق و مقاومت در برابر یک جهان ستم و کینه و عناد را که حاصل جانفشانی مردان و زنان دلیری از نسل سلمان بوده از عمق جان لمس کنند و با همت مثال‌زدنی و حس مسئولیت‌پذیری بی‌نظیر ایرانی خود، پرچمدار انسانیت و حمایت از مظلومان باشند.

کلام آخر اینکه سالار شهیدان، عزادار منفع‌نمی‌خواهد؛ عزادار حسینی کسی است که علاوه بر شرکت در هیأت‌های محرم، هرگاه در برابر محک‌آزمون انسانیت و حق‌جویی قرار گرفت، با اراده و پرتوان، خود را به کوره آزمایش بسپارد که اگر چنین کند، بی‌تردید با نظر لطف الهی و عنایت صاحب محرم، روسپید و سربلند از امتحان ابراز بندگی، رضایت به مشیت الهی و اظهار

ارادت به ساحت پاک اهل بیت عصمت بیرون خواهد آمد.

[[سپیدار]]

سوره علق

سوره علق، نودوششمین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۹ آیه است. این سوره، اولین سوره‌ای است که بر رسول خدا (ص) نازل شد. سوره علق، یکی از چهار سوره سجده‌دار قرآن است. هنگامی که در تلاوت این سوره به آیه سجده‌دار رسیدیم، باید سجده کنیم.

در روایتی از امام صادق (ع) آمده است: «کسی که سوره علق را در شب یا روز قرائت نماید و پس از آن از دنیا برود، شهید از دنیا رفته است و در درجه شهیدان مانند کسی است که در رکاب رسول خدا (ص) جهاد کرده است.

لرزه افتاد به عالم

**همه دیدند حسین خم شد و از پا افتاد
لرزه افتاد به عالم به خدا تا افتاد
عمه هم ریخت دلش تا که شنید از خیمه**

دختری داد زد عمه بدو بابا افتاد
بانوی صبر از این واقعه بی طاقت شد
چه خبر بود؟! چرا زینب کبری افتاد؟!
همه خیمه به هم ریخت چو از دور شنید
دشمنان هلله کردند که سقا افتاد
گرچه پر زخم توان داشت بجنگد عباس
از خجالت به زمین خورد و همانجا افتاد
ظاهراً خورد زمین پیکرش اما بی شک
بدنش در بغل حضرت زهرا افتاد
گُرز آهن چه به روی سرش آورد مگر
که به نیزه سر او بسته شد اما افتاد
لب نَزَد بر لب آب و لب تشنه جان داد
تا ابد شرم در آینه دریا افتاد
آب از مشک زمین ریخت ملائک دیدند
که فرات از نظر حضرت زهرا افتاد
مهدی فاطمه اینجاست مراعات کنید

بس کن این روضه جانسوز که آقا افتاد

[[حسین خیری]]

به اطراف خود بنگر

مرد جوانی که به علت حمل بار سنگینی طاقت خود را از دست داده بود، روی زمین زانو زد و گفت: «دیگر نمی‌توانم ادامه دهم.» ندا آمد: «اگر دیگر توان نداری، می‌توانی بارت را در این اتاق قرار دهی.» جوان نفس راحتی کشید و بارش را در گوشه‌ای از اتاق قرار داد. بعد نگاهی به اطراف خود انداخت و از دیدن اجسامی بسیار سنگین‌تر از بار خود حیرت کرد. سپس نگاهی به باری دوخته شد که از بقیه کوچک‌تر به نظر می‌رسید. رو به آسمان کرد و گفت: «من توانایی حمل این بار را دارم.» ندا آمد: «این بار خودت بود که چند دقیقه قبل در اینجا قرار دادی!»

بله، وقتی احساس می‌کنید مشکلات زندگی، توان‌کاه و غیر قابل تحمل شده‌اند، کافی است به اطراف خود نگاهی بیندازید. وقتی ببینید اطرافیان‌تان با چه مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنند، قدر زندگی‌تان را بیشتر می‌دانید و خود را فردی خوشبخت می‌بینید. به یاد داشته باشید همیشه پس از باران،

رنگین‌کمانی زیبا در آسمان نقش می‌بندد. ممکن است دچار مشکل شوید ولی بدانید که خداوند همیشه حامی شماست و کمک‌تان می‌کند، هرگز از خداوند ناامید نشوید.

[[ناهیید قادری نسب]]

با هدف آرامش

به خودتان استراحت بدهید با پایان یک کار و قبل از شروع کار دیگر، چنددقیقه استراحت و سپس کار جدید را شروع کنید. همین چنددقیقه استراحت می‌تواند خستگی شما را از بین ببرد و برای کار بعدی آماده شوید.

شام سبک بخورید غذاهای سبک و ساده‌ای که راحت هضم می‌شوند، غذاهایی آرام بخش معرفی می‌شوند. شب‌ها غذای سبک بخورید نه فقط به این دلیل که برای سلامتی شما مفید هستند بلکه خوردن آنها احساس خوبی به شما می‌دهد.

ضربان قلب خود را احساس کنید آرام نفس بکشید و به ضربان قلب خود گوش کنید. این جمله را با خود تکرار کنید: «ضربان قلب من منظم و آرام است.» در یک چشم بر هم زدن، اثر

آن را مشاهده می‌کنید و آرام می‌شوید.

مخفیگاه دنجی برای خود در نظر بگیرید جای مخصوصی برای خود پیدا کنید که می‌تواند اتاق یا گوشه‌ای باشد تا در آن احساس آرامش و راحتی کنید. هر وقت به آرامش احتیاج پیدا کردید، به آنجا بروید و در آرامش بنشینید.

با برنامه قدم بردارید اگر بدانید به کجا می‌روید و مقصدتان مشخص باشد، در زمان پیمودن راه رسیدن به هدف، آرامش بیشتری احساس می‌کنید. پس با برنامه قدم بردارید تا آرامش داشته باشید.

محدودیت‌های خود را بشناسید مشخص است که در یک زمان خاص، تنها می‌توانید کار به خصوصی را انجام دهید یا چیز خاصی را به دست آورید. محدودیت‌های خود را تشخیص دهید و با کاری که انجام می‌دهید، احساس آرامش کنید.

[[سپیده خلیلی]]

زن نوظفچی

دانشجوی سال دوم بودم که روزی سر جلسه امتحان، وقتی چشمم

به سؤال آخر افتاد، خنده‌ام گرفت! فکر کردم استاد حتماً قصد شوخی داشته است، سؤال این بود: نام کوچک زنی که محوطه دانشکده را نظافت می‌کند، چیست؟ من آن زن نظافتچی را بارها دیده بودم. زنی بلند قد، با موهای جوگندمی و حدود ۶۰ سال سن؛ اما نام کوچکش را از کجا باید می‌دانستم؟ برگه امتحانی را تحویل دادم و سؤال آخر را بی جواب گذاشتم.

درست قبل از آنکه از کلاس خارج شوم، دانشجویی از استاد سؤال کرد: «آیا سؤال آخر هم در بارم بندی نمرات محسوب می‌شود؟» استاد گفت: «حتماً! شما در حرفه خود با آدم‌های بسیاری ملاقات خواهید کرد. همه آنها مهم‌اند و شایسته توجه و ملاحظه شما هستند حتی اگر تنها کاری که می‌کنید، لبخند زدن و سلام کردن به آنها باشد.» من این درس را هیچ‌گاه فراموش نکردم.

«امیررضا آرمیون»

مشق موفقیت

- * هر گاه بتوانید بعد از شکست لبخند بزنید، شجاع خواهید بود.
- * تنها چیزی که موفقیت ما را محدود می‌کند، تفکری است که به

ما می‌گویید: «نمی‌توانی موفق شوی.»

*** موفقیت، فرمول مشخصی دارد: یک درصد استعداد، ۹۹ درصد پشتکار.**

*** برای موفق شدن، ابتدا باور کنیم که می‌توانیم موفق شویم. آنهایی برنده می‌شوند که دیر یا زود به توانایی خود ایمان می‌آورند.**

*** موفقیت، نتیجه تشخیص درست است؛ تشخیص درست، نتیجه تجربه است؛ تجربه نیز اغلب نتیجه تشخیص نادرست است!**

*** شکست در هیچ جا وجود ندارد مگر اینکه در درون خود شکست خورده باشیم.**

*** همیشه به خود بگویید: تفاوت بین موفقیت و عدم موفقیت، من هستم!**

*** برای رسیدن به هدف‌های بزرگ، از پذیرفتن زیان‌های کوچک نترسید!**

*** اشتباهات خود را پله‌هایی برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ در آینده بدانید.**

*** اگر روزگاری شأن و مقامت پایین آمد، نا امید مشو زیرا آفتاب**

هر روز هنگام غروب پایین می آید تا بامداد دیگر بالا بیاید!
* تلاشی که همراه با ناامیدی است، از همان ابتدا محکوم به شکست است!

* تا زمانی که فقط بدبختی‌ها را می‌بینید، مصیبت‌های بیشتری به طرف خود جذب می‌کنید.

«گردآوری: ایران پرنده»

درس‌های بزرگ از بزرگان

✪ از بزرگی پرسیدند: «از این همه نیایش به درگاه خداوند چه چیز به دست آورده‌ای؟» جواب داد: «هیچ اما بعضی چیزها را از دست داده‌ام مانند خشم، نگرانی، اضطراب، افسردگی، احساس عدم امنیت، ترس از پیری و مرگ.» همیشه این‌گونه نیست که با به دست آوردن چیزی حال‌مان خوب شود بلکه گاهی با از دست دادن چیزهایی خیال‌مان آسوده می‌شود.

✪ عارفی را گفتند: «زندگی به جبر است یا به اختیار؟» گفت: «امروز در اختیار توست که چه بکاری اما فردا جبر است زیرا به اجبار باید آنچه را دیروز با اختیار کاشتی، درو کنی.»

✪ به شیخ ابوسعید ابو الخیر گفتند: «فلانی قادر است پرواز کند!»
گفت: «اینکه مهم نیست، مگس هم می‌پرد.» گفتند: «فلانی روی
آب راه می‌رود!» گفت: «چه اهمیتی دارد، تکه‌ای چوب نیز همین
کار را می‌کند.» پرسیدند: «پس از نظر تو شاهکار چیست؟» گفت:
«اینکه در میان مردم زندگی کنی ولی هیچ‌گاه به مردم زخم زبان
نزنی، دروغ نگویی، نیرنگ نزنی، دلی نشکنی، از اعتماد کسی
سوءاستفاده نکنی و کسی را از خودت نرنجانی، این شاهکار
است!»

✪ دختری به بزرگی گفت: «من عاشق تو هستم!» آن بزرگ گفت:
«من لایق شما نیستم! لیاقت شما برادر من است که از من زیباتر
است و اکنون پشت سر شما ایستاده است.» دختر به پشت سرش
نگاه کرد اما کسی نبود. بزرگ گفت: «اگر عاشق بودی، پشت سرت
را نگاه نمی‌کردی!»

حسین (ع) کیست؟

از حسین (ع) می‌گوییم! امیدمان این است که راه او را می‌پوییم و
رضایت او را می‌جوئیم اما این حسین کیست که هرچه از او

می‌گوییم، ناگفته‌هایمان بیشتر می‌شود و هرچه برای آشنایی با مکتب فکری و فلسفه رسالت جهانی او تلاش می‌کنیم، بیشتر به جهل و نادانی خود واقف می‌شویم!

این حسین کیست؟ جلوه ذات خدا، عصاره انبیا! دلیل حق پرستی، عزت کل هستی! مظهر آزادگی، مُصحف دلدادگی! بهجت قلب رسول، صاحب اذن دخول! عرش نشین هدی، منجی دین خدا! شمع برافروخته، گنج دل سوخته! دُرِ یَم اهل بیت، روشنی انجمن اهل بیت! ذکر نام حسین، دردها دوا می‌کند و در عالم شور به پا می‌کند!

اگر همه فرزندان آدم از روز عاشورا تا روز رستاخیز درباره حسین بگویند و بگویند، باز هم حتی ذره‌ای از کوه عظمتش و قطره‌ای از اقیانوس ایثارش را درک نکرده‌اند. حسین (ع) نه تنها با بذل جان و تقدیم عزیزان بهتر از جانش، بر سر پیمان با خالق ایستاد بلکه با سخنان گهربارش در شب عاشورا و هدایت محمدی (ص)، رفتار علوی، صبر فاطمی، مظلومیت حسنی و شجاعت و غیرت سیدالشهدایی‌اش در روز واقعه، درس‌هایی

عمیق برای انسان زیستن و انسان بودن به بشریت تعلیم داد.
حسین (ع) امام مردم بود و دغدغه‌اش هم مردم! او شب
عاشورا به یارانش فرمود: «هر کس از شما حق‌الناسی به گردن
دارد برود.» او با این جمله کوتاه اما پرمحتوا به جهانیان آموخت
که حتی کشته شدن در کربلا هم نمی‌تواند دین حق‌الناس را از
گردن پاک‌ترین یاران امام بردارد. در عجبم از کسانی که دینی
به گردن دارند حتی به اندازه یک دانه جو اما برای متقاعد کردن
خود و دیگران ادعا می‌کنند که یک قطره اشک بر حسین (ع)،
ضامن بهشت است.

امام باقر (ع) فرمودند: «اگر مردم می‌دانستند چه فضیلتی در
زیارت مرقد امام حسین (ع) است، از شوق زیارت می‌مردند.» ای
کاش همه عزاداران حسینی با تکیه بر سخنان اهل بیت (ع) باور
می‌کردند که منظور از زیارت، زیارت همراه با معرفت و عمل
است و گرنه زیارتی که معرفت چراغ راهش نباشد و عمل صحیح،
خالصانه و هدفدار به دنبال نداشته باشد، با زیارت توصیه شده از
سوی خاندان رسالت فاصله‌ای دارد از زمین تا آسمان.

غلام وفادار

اربابی غلامی داشت به نام لقمان که او را مانند فرزند خود دوست داشت و به او بسیار احترام می‌گذاشت. او به گونه‌ای با غلام رفتار می‌کرد که گویی غلام، ارباب است و ارباب، غلام. بهترین غذاها را به او می‌داد و در میهمانی‌ها هر غذایی برایش می‌آوردند، لقمان را صدا می‌زد تا ابتدا لقمان غذا بخورد و خودش ته مانده غذا او را می‌خورد و بسیار لذت می‌برد که ته مانده غذای غلامش را می‌خورد. غذایی را که لقمان دوست نداشت، دور می‌ریخت یا اگر به هر دلیلی مجبور می‌شد بخورد، بی‌رغبت از آن غذا می‌خورد.

روزی در میهمانی برای ارباب خربزه آوردند، او هم طبق معمول لقمان را صدا زد. وقتی لقمان آمد، ارباب یک قاچ از خربزه برید و به او داد. لقمان آن را مانند عسل و شکر خورد. چنان با علاقه خورد که ارباب قاچ دوم را هم به او داد تا اینکه ۱۷ قاچ خورد و تنها یک قاچ باقی ماند. حاضران در میهمانی، با دیدن این صحنه با هم زمزمه کردند: «چه غلام بی‌شرمی است،

همه را خورد!» ارباب قاچ آخر را برداشت و گفت: «این هم نصیب ما شد. می خورم تا ببینم چه مزه‌ای می‌دهد که با این علاقه می‌خوردی.»

وقتی قاچ خربزه را در دهان گذاشت، از تلخی آن گلوش سوخت و زبانش تاول زد و لحظه‌ای از حال رفت. پس از اینکه حالش بهتر شد، رو به غلام کرد و گفت: «ای عزیزترینم! چنین زهری را چگونه خوردی؟ این چگونه صبری است؟ چرا نگفتی خربزه تلخ است و مرا از خوردن آن باز نداشتی؟» لقمان گفت: «ای ارباب! من از دست بخشنده تو چنان سیر شده‌ام که شرم کردم از دست تو چیزی تلخ را با رغبت نخورم؛ چون همه اجزای بدنم از بخشش‌های تو رشد کرده و به گوشت تبدیل شده است. اگر به دلیل یک تلخی فریاد بر آورم، خاک عالم همه بر سرم باد.»

رویدادهایی که برای ما همچون خربزه لقمان تلخ است، همه و همه به خیر و صلاح ماست. ما هرگز نباید چشم بر نعمت‌ها ببندیم و تنها تلخی‌ها را ببینیم حال آنکه تلخی‌های زندگی نیز به سود ما و برای مان مفید است. همواره و در تمام لحظات زندگی، باید در

برابر رضای خدا تسلیم باشیم.

پذیرفتن خواست خدا با شادی و رضایت خاطر، ما را به آرامش رهنمون می‌کند. پشت هر تجربه و رویداد خوشایند یا دردناک، خداوند حضور دارد. بنابراین، همه چیز را با رضای کامل بپذیرید و مسرور باشید.

[[صابر قاسمی]]

شاو و منتقد

یکی از منتقدان پیش برنارد شاو، نویسنده و طنزپرداز انگلیسی رفت و ضمن صحبت، به شوخی گفت: «شما بزرگ‌ترین مرد روزگارید، فقط یک عیب دارید!» شاو با سادگی تمام پرسید: «چه عیبی دارم؟» منتقد گفت: «زیاد دنبال مال دنیا می‌روید.» شاو لحظه‌ای سکوت کرد و بعد پرسید: «شما دنبال چه چیزی می‌روید؟» منتقد گفت: «من در پی فضیلت و شرف می‌روم.» شاو خندید و گفت: «قضیه حل شد! معلوم می‌شود هر کس دنبال چیزی می‌رود که آن را ندارد!»

[[محمود برآبادی]]

آقایان بدانند

آقایان برای حضور در جامعه و حفظ ظاهر خود باید به نکات ذیل واقف باشند و آن را رعایت کنند: هنگامی که می‌خواهید در زیر پیراهن خود از زیرپوش استفاده کنید، حتماً پیراهن‌تان ضخامت لازم را داشته باشد تا زیرپوش از زیر آن مشخص نشود. در این مواقع، باید دکمه‌های پیراهن را تا جایی ببندید که زیرپوش دیده نشود. پیراهن‌تان را بعد از شستن، طوری آویزان کنید که چروک نشود و اتو زدن آن راحت‌تر باشد. مناسب‌ترین زمان برای اصلاح صورت، صبح‌ها است و پیش از اصلاح، صورت را با آب‌گرم بشوید. ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهید و در تعطیلات آخر هفته علاوه بر تفریح، به فعالیت‌های ورزشی مانند کوهنوردی، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری پردازید. مردانی که به پاکیزگی و مرتب بودن ظاهر و لباس‌شان اهمیت می‌دهند و با ادب و نزاکت برخورد می‌کنند، مورد احترام دیگران قرار می‌گیرند.

آقایان در برخوردهای اجتماعی، بهتر است این‌گونه رفتار

کنند. اگر خانم یا شخصی بزرگ‌تر از شما وارد مکانی شد که شما در آن حضور دارید، برای خوشامد به طرف او بروید و با احترام و حوصله به حرف‌های او گوش کنید. هنگامی که آن فرد می‌خواهد از محل خارج شود، در را باز کنید و یک قدم دورتر بایستید تا او بتواند به راحتی از در بیرون برود. هنگام سوار شدن به خودرو، ابتدا خانم‌ها و سپس آقایان سوار شوند، این در صورتی است که برای سوار شدن در صف نایستاده باشید. اگر در حال راه رفتن همراه با خانمی هستید که چندین بسته در دست دارد، بهتر است در حمل آنها به ایشان کمک کنید. هنگام راه رفتن، شما همیشه در سمت چپ خانم‌ها حرکت کنید. در معابر، پیشاپیش خانم‌ها حرکت نکنید، شاید خانم‌ها نتوانند پا به پای شما قدم بردارند. بهتر است خانم اندکی جلوتر از شما راه برود.

[[مضین حاجیان]]

استنباط عجیب

روزی از یک پزشک دعوت کردند تا در جمع معتادان به الکل، سخنرانی کند. پزشک قصد داشت عملاً به افراد حاضر در آن جمع نشان دهد که نوشیدن الکل برای سلامتی آنان بسیار مضر و

خطرناک است. او دو لیوان برداشت، در یکی از آنها آب مقطر
تصفیه شده و در دومی الکل ریخت. سپس یک گرم خاکی را داخل
لیوان محتوی آب مقطر انداخت. گرم آرام آرام شنا کرد و خود
را به سطح آب رساند. آن گاه یک گرم خاکی دیگر داخل لیوان
حاوی الکل خالص انداخت و گرم پیش روی همه تکه تکه شد.

پزشک رو به حاضران کرد و پرسید که چه نتیجه‌ای از این
آزمایش گرفتند. یکی از حضار جواب داد: «اگر الکل بنوشید،
گرم وارد معده شما نمی‌شود.»

هنگامی که چیزی را چه خوب و چه بد باور داریم، سعی
می‌کنیم به همه چیز از همان منظر نگاه کنیم. ما همان حرفی را
می‌شنویم که خواهان شنیدنش هستیم و بر همان اساس نیز
استنباط می‌کنیم تا اینکه این گونه تفکر و برداشت ما شکل عادت به
خود می‌گیرد. مهم آن است که برای اتخاذ تصمیمی عاقلانه، بر
تمام زوایای یک رخداد دقیق شویم.

«مرجان توکلی»

کشکت را بساب!

می‌گویند روزی مردی کشک‌ساب نزد شیخ بهایی رفت و از

بیکاری و درماندگی شکوه کرد. وی از شیخ خواست اسم اعظم پروردگار را به او بیاموزد چون شنیده بود کسی که اسم اعظم را بداند، درمانده نمی‌شود و به آرزوهایش می‌رسد.

شیخ مدتی پاسخش نداد، بعد به او گفت: «اسم اعظم از اسرار خلقت است و نباید دست ناهلان بیفتد، این امر به ریاضت نیاز دارد.» سپس شیخ دستور پخت فرنی را به او یاد داد و گفت: «آن را بپز و بفروش ولی نه شاگرد بگیر و نه دستور پخت را به کسی بیاموز.» مرد رفت و پاتیل و پیاله‌ای خرید و شروع به پختن و فروش فرنی کرد. چون کارش رونق گرفت، طمع کرد و شاگردی گرفت و کار پختن را به او سپرد. بعد از مدتی شاگرد رفت و بالاتر از دکان مرد کشک‌ساب، دکانی باز کرد و مشغول فروش فرنی شد و کار کشک‌ساب کساد شد.

او دوباره نزد شیخ بهایی رفت و با ناله و زاری، طلب اسم اعظم کرد. شیخ که از ماجرای کار او خبر داشت، گفت: «تو راز فرنی‌پزی را نتوانستی حفظ کنی! چگونه می‌خواهی راز اسم اعظم را حفظ کنی؟ برو و همان کشک را بساب!»

انسان‌ها چگونه‌اند؟

انسان‌های صادق، به صداقت سخن هیچ‌کس شک نمی‌کنند و حرف همه را باور دارند اما افراد دروغگو، سخن هیچ‌کس را باور ندارند و همه را دروغگو می‌پندارند. افراد امیدوار، همواره در حال امید دادن به دیگران هستند اما افراد ناامید همیشه آیه یأس می‌خوانند. انسان‌های حيله‌گر معتقدند همه مشغول توطئه هستند اما افراد شریف، همه را شرافتمند می‌دانند. اشخاص بزرگوار، بیشترین کلام‌شان تشکر از دیگران است، انسان‌های نظر بلند، هر کاری برای هر کسی می‌کنند، باز هم با شرمندگی می‌گویند: «بخشید که بیشتر از این از دستم بر نیامد.» اما افراد تنگ نظر، هر کاری برای هر کس انجام دهند، آن را چندین برابر بزرگ می‌بینند.

انسان‌های با محبت، همه را با «جانم، عمرم و عزیزم» خطاب می‌کنند. افراد متواضع، در مقابل خواسته همه دوستان می‌گویند: «چشم، سعی می‌کنم» اما انسان‌های پرتوقع، انتظار دارند همه در برابر سخن آنان بگویند: «چشم». انسان‌های حسود همیشه فکر

می‌کنند همه به آنها حسادت می‌کنند. افراد دانا در جواب بیشتر پرسش‌ها می‌گویند: «نمی‌دانم» اما اشخاص نادان در باره هر چیزی می‌گویند: «من می‌دانم.»

اگر به ویژگی‌های هر یک از انسان‌های یاد شده دقت کنیم، با کنار گذاشتن خصلت‌های منفی، زندگی سالمی خواهیم داشت.
نمک و چشمه

حکیمی شاگردان خود را برای گردش به کوهستان برده بود. بعد از پیاده‌روی طولانی، همه خسته و تشنه در کنار چشمه‌ای نشستند تا اندکی استراحت کنند. حکیم به هر یک از شاگردانش لیوانی داد و از آنها خواست قبل از نوشیدن آب، یک مشت نمک درون لیوان بریزند. شاگردان هم این کار را کردند ولی هیچ‌یک نتوانستند آب را بنوشند چون بسیار شور شده بود.

سپس حکیم مستی نمک را داخل چشمه ریخت و از شاگردان خواست از آب چشمه بنوشند. همه از آب چشمه نوشیدند. حکیم پرسید: «آیا آب چشمه هم شور بود؟» همه گفتند: «نه، آب بسیار خوش‌طعم و گوارایی بود.» حکیم گفت: «رنج‌هایی که در این دنیا

برای ما مقدر شده، شبیه همین یک مشت نمک است، نه کمتر و نه بیشتر! این بستگی به ما دارد که یک لیوان آب باشیم یا چشمه تا بتوانیم رنج‌ها را درون خود حل کنیم. پس سعی کنیم چشمه باشیم تا بر رنج‌ها فایز آئیم.»

تهران گردی

امامزاده صالح (ع) بقعه این امامزاده در میدان تجریش واقع در شمال تهران قرار دارد. این بقعه در زمان حمله مغول به ایران کاملاً از بین رفت اما بار دیگر مرمت و بازسازی شد. در کنار این بقعه، درخت چنار کهنسالی تا چند سال اخیر وجود داشت. با توجه به کتیبه موجود در بقعه، این بنا مدفن حضرت صالح پسر امام موسی کاظم (ع) برادر امام هشتم است. گنبد این بقعه با کاشی‌های نو بازسازی شده و در ساخت ضریح، آب طلا و نقره به کار رفته است. افرادی همچون مشیرالدوله پیرنیا و دکتر حشمت مؤتمن‌الملک در کنار بقعه مبارکه امامزاده صالح (ع) دفن شده‌اند.

کاخ گلستان این کاخ در میدان ۱۵ خرداد تهران واقع شده

است و سابقه ساخت آن به دوره صفویه می‌رسد. شاه‌عباس صفوی چهارباغی در این نقطه بنا کرد و عمارت سلطنتی خود را در میان دیوارهای آن ساخت که به این بنا، «ارگ» می‌گفتند. مجموعه کاخ گلستان، محل اقامت پادشاهان سلسله قاجار و از بناهای کهن تهران بود.

این کاخ، اجزای بسیاری دارد اما کهن‌ترین بناهای آن، ایوان تخت مرمر و خلوت کریمخانی نام دارد. اغلب بناهای مجموعه کاخ در زمان قاجار ساخته شد. از دیگر اجزای آن می‌توان به تالار سلام، تالار آینه، سفره‌خانه، تالار برلیان، کاخ الیزابت، کاخ ابیض، عمارت بادگیر، شمس‌العماره، تالار الماس و چادرخانه اشاره کرد.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

بریل که بود؟

نزدیک به دو قرن است که نابینایان در سراسر جهان با کمک خط بریل وارد دنیای دانش و معرفت شده‌اند اما بسیاری از آنان آگاهی کامل و دقیقی درباره چگونگی ابداع این خط ندارند.

خط بریل را مردی فرانسوی به نام لویی بریل حدود سال ۱۸۲۹ میلادی اختراع کرد. هنگامی که لویی در سن سه سالگی در مغازه کفاشی پدرش مشغول بازی با وسایل کار کفاشی بود، یک وسیله نوک تیز مانند درفش به چشمش اصابت کرد و موجب بریدگی چشم و در نتیجه نابینایی وی شد. در سال ۱۸۱۹ هنگامی که لویی ده ساله بود، فرصتی پیش آمد تا برای تحصیل رایگان به انستیتوی کودکان نابینای پاریس برود. بنیانگذاران این انستیتو در صدد بودند متنی با حروف برجسته رومی تهیه کنند که نابینایان بتوانند با لمس حروف، آنها را بخوانند.

دو سال بعد از ورود بریل، شارل باریه شیوه‌ای را به انستیتو ارائه کرد که در آن، پیام‌های رمز به صورت نقطه و خط روی صفحه‌ای برجسته شده بود. بریل روی این طرح کار کرد و توانست آن را با نیازهای نابینایان متناسب کند. او طی سال‌های ۱۸۲۹ تا ۱۸۳۷ میلادی، جزئیات طرح خود را برای خواندن و نوشتن نابینایان با کمک نقاط برجسته منتشر کرد. بریل که فردی با ذوق و استعداد بود، بعدها در مدرسه خودش آموزگار شد و

خود را وقف مدرسه کرد.

پس از مرگ لویی بریل، شیوه ابداعی او به تدریج وارد کشورهای مختلف جهان شد و هر کشور خط بریل را با الفبای زبان خود تطبیق داد تا آموزش نابینایان آسان‌تر شود. ورود خط بریل به ایران در نخستین سال‌های قرن کنونی روی داد و پس از مدتی توسط آموزش و پرورش با الفبای زبان فارسی مطابقت داده شد. به این بهانه به روان مخترع خط بریل و نیز دکتر محمد خزائی نابینای فرهیخته ایرانی که همه نابینایان طی ۵ دهه اخیر، پیشرفت‌های خود را مرهون خدمات ارزنده او هستند، درود می‌فرستیم.

اگر وقت پیاده‌روی ندارید

زمانی که برنامه کاهش وزن را با هدف ارتقای سلامتی خود اجرا می‌کنید، به شما توصیه می‌شود هر روز دست کم ۱۰ دقیقه را به راه رفتن آرام، با اطمینان و با گام‌های استوار اختصاص دهید. با وجود کوتاه بودن این مدت، بسیاری از افراد به دلایلی نمی‌توانند پیاده‌روی کنند یا مسافت زیادی را بپیمایند.

پزشکان معتقدند راه‌های دیگری وجود دارد که می‌توان با کمک آنها بدن را حرکت داد و با استفاده از شیوه‌های جایگزین پیاده‌روی، سلامت را به خود هدیه کرد که به چند مورد از این راه‌های جایگزین اشاره می‌شود.

۱- روزتان را با نیایش به درگاه خداوند آغاز کنید و از او بخواهید برای شروع کمک‌تان کند. حضور پر رنگ خداوند در زندگی‌تان، باعث ایجاد انگیزه، شهامت و دوری از سستی می‌شود.

۲- روی صندلی بنشینید و به آرامی تکتک عضلات بدن خود را با حرکات کششی بکشید. این کار را از عضلات پا آغاز کنید و تا عضلات گردن و سر ادامه دهید.

۳- شنا کنید: در برنامه‌های گروهی ورزش‌های آبی ثبت‌نام و انواع کشش‌ها، ایروبیک و دویدن نرم را آغاز کنید. حرکت در آب، فشاری بر بدن وارد نمی‌کند حتی اگر سنگین وزن و چاق باشید. بنابراین، می‌توانید به راحتی در آب شناور شوید.

۴- در رختخواب یا روی تشک ورزشی دراز بکشید. دست و پای

خود را تک تک از زمین بلند و آنها را خم کنید. عضلات را انعطاف و انقباض دهید و ۱۰ ثانیه نگه دارید، سپس آنها را آزاد کنید. این کار را ۱۰ بار با هر دست و پا انجام دهید.

۵- لوح فشرده مربوط به یوگای آسان بگیرید و هر روز ۱۰ دقیقه مطابق دستورات آن عمل کنید. منتظر نباشید زمانی که وزن تان کم شد، حرکات را شروع کنید. هر کاری که می‌توانید همین الان انجام دهید و هر کاری را که می‌توانید، هر روز انجام دهید.

«ابراهیم کربلایی»

بامیه

بامیه دارای ویتامین‌های آ، ب و ث است و روی پوست و کرک‌های آن مقداری کبالت و منگنز وجود دارد که غذای غدد داخلی است و ترشح آنها را تنظیم می‌کند. همچنین از فساد خون جلوگیری می‌کند و موجب تقویت اعصاب و نیروی بینایی می‌شود. ساقه بوته بامیه، دافع بلغم و آب بامیه خیس شده، درمان تب‌های کهنه و مزمن است البته به شرط اینکه چند روز به‌طور متوالی مصرف شود.

از بامیه معمولاً برای تهیه خورش و خوراک استفاده می‌شود.

بامیه دارای لعاب و ماده‌ای لزج است و به کمک این لعاب، سینه را نرم و گرفتگی صدا را برطرف و صدا را بازتر می‌کند.

مضرات مصرف بیش از حد تخم بامیه باعث زیاد شدن تعریق بدن و زیاده‌روی در خوردن آن موجب تهوع و سوءهاضمه می‌شود.

«کاظم کیانی»

نگهداری خوراکی‌ها

نگهداری گوشت گوشت گوسفند، گاو و گوساله به مدت دو روز و دل و جگر و قلوه، ماهی، مرغ و سایر ماکیان و میگو یک روز در یخچال سالم می‌ماند و اگر قرار باشد بیش از این نگهداری شود، باید آنها را به فریزر منتقل کنید.

نگهداری تخم‌مرغ تخم‌مرغ را با پوست می‌توانید به مدت دو تا سه هفته در کشوی مخصوص تخم‌مرغ یا درون ظرف دردار در یخچال نگهداری کنید. در هر نوع نگهداری تخم‌مرغ در یخچال، انتهای کوچک تخم‌مرغ رو به پایین باشد. زرده تخم‌مرغ را تنها سه روز می‌توان در یخچال نگه داشت.

سوسیس و کالباس این مواد پروتئینی را بین ۴ تا ۵ روز آن‌هم در کیسه دربسته در یخچال نگهداری کنید تا بو نگیرد.

جوش شیرین و بکینگ پودر: جوش شیرین، دو سال و بکینگ پودر، ۱۸ ماه در محل خشک و دربسته سالم باقی می‌ماند.

قهوه و عسل قهوه در بسته، دو سال و قهوه در باز، سه هفته در محل خشک سالم باقی می‌ماند. عسل، مدت یک سال در ظرفی با درب محکم سالم می‌ماند. در صورت رسوب عسل، ظرف حاوی آن را در آب گرم قرار دهید تا دوباره حل شود.

مربا و سس مربا یک سال از تاریخ تولید اعتبار دارد و پس از باز کردن در ظرف، آن را در یخچال نگهداری کنید. سس مایونز، در صورتی که در ظرف باز نشده باشد، حداکثر دو تا سه هفته و پس از باز کردن در ظرف، باید سریع مصرف شود و حتماً آن را در یخچال نگهداری کنید.

ماکارونی دو سال از زمان تولید، قابل مصرف است.

نگهداری سالاد برای گرفتن آب یا مایع درون سالاد، یک نعلبکی کوچک در ته ظرف سالاد قرار دهید. مایع یا آب اضافی

زیر نعلبکی می‌رود و سالاد تازه می‌ماند.

تازه کردن کاهوی پلاسیده کاهوی پلاسیده را دور نریزید بلکه درون ظرف آب سرد بریزید و کمی آبلیمو به آن اضافه کنید. کاهوها را در این آب خیس کنید و یک ساعت در یخچال قرار دهید تا طراوت خود را باز یابند.

«فرح کلالی مقدم»

عاقلانہ‌های بهلولی

😊 روزی بهلول و خلیفه از یک طبق طعام می‌خوردند. ناگاہ نگاه خلیفه به لقمه او افتاد و مویی در آن دید. گفت: «آن موی را از لقمه خود دور کن.» بهلول لقمه را زمین گذاشت و دست از خوردن کشید و گفت: «کسی که چندان در لقمه میهمان نگرد که موی را در آن ببیند، از سفره او طعام نتوان خورد.»

😊 روزی خلیفه به بهلول گفت: «چرا شکر خدا را به جا نمی‌آوری؟! چون از زمانی که من بر شما حاکم شده‌ام، طاعون از شما دفع شده است؟» بهلول گفت: «خداوند، عادل‌تر از آن است که در یک زمان، دو بلا بر سر ما نازل کند.»

😊 بهلول زنی داشت بدخو که به سفر رفته بود. روزی بهلول در مجلسی نشسته بود، کسی دوان دوان آمد و گفت: «مژدگانی بده، خاتون به خانه فرود آمد.» بهلول گفت: «کاش خانه به خاتون فرود می‌آمد.»

— روزی بهلول به میدان مال فروش‌ها رفت تا الاغ خود را بفروشد. یک مشتری پرسید: «بهای این الاغ چقدر است؟» بهلول گفت: «صد دینار.» خریدار گفت: «من پنجاه دینار می‌خرم.» بهلول گفت: «پس نصف دیگرش را به که بفروشم؟»

😊 روزی چاقویی را به بهلول نشان دادند و گفتند: «این چیست؟» بهلول گفت: «این اره‌ای است که هنوز دندان در نیاورده.»

😊 روزی بهلول با پای پیاده در جاده‌ای می‌رفت که موکب خلیفه با جلال و شکوه پدیدار شد. خلیفه به بهلول گفت: «موجب حیرت است که تو را پیاده می‌بینم! پس الاغت کو؟» بهلول گفت: «همین امروز عمرش را داد به شما.»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



استان تهران، شهر تهران، کالج گلستان

Managing Director: Nasrin Adyabi
Address: P.O. BOX 17775/388 Tab. Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.boshra.ir

تولید و نشر: ماهنامه بوشرا
پایه: تهران، میدان ایران، خیابان مهدوی پور، پلاک ۳۸
تلفن: ۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۳۳۱۲
تلفن فکس: ۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۳۳۱۲
ایمیل: boshra@boshra.ir

ماهنامه ویژه نمایندگان و کم بینمایان
مسئول انتشار و مدیر مسئول: انور علی
پیراستار، مدیر: زهرا آزادی
انور علی، رفیع رفیعی - حسین یوسفی، فرزاد زکی
تهران، تهران مهدوی پور، ۱۷۷۷۵۳۳۸