

# بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

• شماره ۲۰۷

• بهمن ۱۴۰۰

ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاور میانه



## در میانه راه زمستان بخوانید

- ۲..... آسمانی‌های مقیم زمین
- ۴..... گشت حرم، محترم امشب
- ۸..... نفخ صور
- ۹..... جدا، با هم زندگی کنیم!
- ۹..... چرا میرداماد شد؟
- ۱۱..... ماجرای شکل‌گیری ok
- ۱۲..... کاریکلماتور
- ۱۳..... کتاب ارزشمند
- ۱۵..... نقاط قوت
- ۱۶..... چشمه‌سار معرفت
- ۱۹..... خودخواهی
- ۱۹..... شخصیت
- ۲۱..... گل‌واژه
- ۲۲..... قربانی نباشید!
- ۲۳..... لنگه کفش
- ۲۴..... وظایف میهمان
- ۲۵..... گردشگری
- ۲۶..... چگونه باد ایجاد می‌شود؟
- ۲۷..... مواد غذایی و آلزایمر
- ۲۹..... نان و شیرینی
- ۳۰..... آووکادو
- ۳۲..... شاد باش

## آسمانی‌های مقیم زمین

هرگاه سخن از اهل زمین به میان بیاید، معمولاً منظور فرزندان آدم ابوالبشر ( $\Sigma$ ) است و هنگامی که ساکنان آسمان موضوع سخن باشند، ذهن به سوی فرشتگان مقرب درگاه الهی گرایش پیدا می‌کند. البته این قانون حتمی آفرینش نیست زیرا بسیاری از فرشتگان، روی زمین هستند و همان‌گونه که در روایات نقل شده دو فرشته در دو طرف انسان‌ها قرار دارند و اعمال آنان را در ساعات شبانه‌روز ثبت می‌کنند. از سوی دیگر، برخی انسان‌ها روی زمین زندگی می‌کنند اما گویی که تعلق اصلی آنان به عالم ملکوت و همنشینی با اهل آسمان‌ها است و حضور آنان روی کره‌خاکی، امری موقتی و مقطعی است.

گل سرسبد و مصداق اصلی انسان‌های آسمانی ساکن زمین، دو فرشته‌ای هستند که برای راهنمایی بشر به سوی رستگاری و کمال، لباس انسان‌ها را بر تن کرده و برای روشن کردن راه پیش روی بشریت، همچون شمع سوختند و جسم آنان آب شد اما روح و راهشان همچون فانوسی درخشان، کویر تیره و تاریک زندگی انسان‌ها را روشن کرد. این دو موهبت آسمانی که به زمینیان به

رسم امانت سپرده شده بودند، پدر و مادری مهربان و فداکار نه فقط برای فرزندان خود بلکه برای تک تک انسان‌ها تا همیشه بوده و هستند. هنگامی که کسی به افتخار پدر یا مادر بودن نایل می‌شود، دیگر «من» یا «خودم» برای او مفهومی ندارد و همه چیز او از لحظات حال تا امیدهای آینده، در موفقیت و شادی فرزندش خلاصه می‌شود. حال چگونه می‌توان توصیف کرد حال پدر و مادری که نگران زندگی تمام بشریت هستند!

چه سعادت بزرگی نصیب ما ایرانیان شده که نیمه فصل پر برکت زمستان امسال با دو مناسبت مبارک میلاد مادر و پدر هستی همزمان شده و لطف خداوند دو باره ما را احاطه کرده تا یکبار دیگر سالروز شکفتن دسته گل فاطمی در بوستان نبوی و نیز دمیدن خورشید علوی از درون خانه کعبه را به جشن بنشینیم. گرچه هیچ کس در هیچ زمان و با هیچ زبان و بیانی قادر به وصف ذره‌ای از نور این خورشید و ماه آفرینش نبوده و نیست اما می‌توانیم با بوسه زدن به دستان مادر و پدر خود، ارزنده‌ترین نعمت خداوند را در برابر دیدگان خویش نگاه داریم شاید که لیاقت یک نیم‌نگاه و گوشه چشم مادر و پدر بشریت را پیدا کنیم. افتخار شادی در میلاد

سرور زنان اهل بهشت و شاه مردان بر همه شاگردان مکتب  
اهل بیت (ع) مبارک باد!

«سپیدار»

گشت حرم، محترم امشب  
صحرای حجاز آمده رشکِ ارم امشب  
عالم همه گردیده محیطِ گرم امشب  
تکبیر بگوید، حرم شد حرم امشب  
بیش از همه شب گشت حرم، محترم امشب  
در خانه زده صاحب خانه قدم امشب  
بت‌ها همه گشتند به تعظیم، خم امشب  
در سیزده ماه رجب، ماه مبارک  
میلاد علی در حرم... مبارک  
این جان جهان است، فدا باد جهانش  
در قلب رُسل، چار کتاب است به شانش  
داده است خداوند به هر عصر نشانش  
ریزد در توحید و نبوت ز دهانش  
پیوسته بود نام محمد به زبانش

ای کعبه در آغوش به بر گیر چو جانش  
گلبوسه بزن صورت ا... صمد را  
تبریک بگو فاطمه بنت اسد را  
آغوش گشوده است ز هم بیت الاهش  
کعبه، حرم امن خدا شد به پناهِش  
ارکان حرم، تشنه یک نیم نگاهش  
مادر شده محو شرف و عزت و جاهش  
در پاکی و در زهد، خداوند گواهِش  
پیغمبر اسلام بود چشم به راهش  
تا بار دگر روح شریفش به تن آید  
بر یاری او حیدر خیرشکن آید  
افتاده نفس در دل خلقت به شماره  
از چشم سماوات، روان گشته ستاره  
مه خندد و خورشید شده محو نظاره  
جبریل به دیوار حرم کرده اشاره  
وز شوق گریبان حرم گشته دوپاره  
تا جلوه کند روی خداوند دوباره

ای اهل حرم، باز حرم محترم آمد  
تکبیر بگوید علی از حرم آمد  
این است که دیدند به هر عصر عیانش  
این است که پیوسته زمان‌هاست زمانش  
این است که برتر ز مکان‌هاست مکانش  
آیات خدا ریخته از درج دهانش  
پیوسته بود نام محمد (ﷺ) به زبانش  
بگرفته به بر خواجه لولاک چو جانش  
لب‌هاش گل انداخته از بوسه احمد  
انگار که قرآن شده نازل به محمد  
این است که سر تا به قدم، جان رسول است  
شمشیر خدا، شیر خروشان رسول است  
چون خرمن گل، زینت دامان رسول است  
از کودکی خویش نگهبان رسول است  
قدر و نبأ و فاطر و فرقان رسول است  
قدرش بشناسید که قرآن رسول است  
قرآن که ز آغاز به احمد شده نازل

بر قلب وی، از قلب محمد شده نازل  
ای بندگیِ درگه تو روح سیادت  
از مهر تو امضای قبولی عبادت  
خوبان جهان را به درت روی ارادت  
توحید به توحید تو داده است شهادت  
بی دوستی‌ات خلق نگر دیده سعادت  
از یمنِ قدم تو حرم یافت ولادت  
تو شیر خدایی و محمد به تو نازد  
وا... قسم خالق سرمد به تو نازد  
ما مهر تو با شیر گرفتیم ز مادر  
بی مهر تو ما را نبود روح به پیکر  
جایی که بود پای تو بر دوش پیمبر  
کس را نبود گفتن مدح تو میسر  
اوصاف تو را گفته خداوند مگر  
گیرم که بیارد ز دهان همه گوهر  
با هیچ زبان، گفتن مدح تو نشاید  
«میثم» چه بگوید؟ چه بخواند؟ چه سراید؟



## نفخ صور

نفخ صور یا دمیدن در شیپور در پایان هستی، دو بار صورت می‌گیرد. یکی در پایان دنیا و دیگری در آغاز قیامت که توسط اسرافیل فرشته خداوند انجام می‌شود.

در قرآن کریم از نفخ صور با این تعبیر نیز یاد شده است: صیحه یا صاخّه به معنای شیپور خاموشی و بیداری نقر در ناقور یا قارعه یا زجره به معنای طبل خاموشی و بیداری. بر اساس روایات، فاصله بین دمیده شدن دو صور یا برزخ جهان، ۴۰ سال است.

تعبیرهای قرآن از رستاخیز قرآن کریم از رستاخیز با تعبیر زیادی یاد می‌کند از جمله: قیامت، احیاء موتی، بَعث، حَشْر، نَشْر، مَعَاد، رجوع، لقاء رب.

اسامی رستاخیز در قرآن کریم بیش از ۴۰ نام برای رستاخیز آمده است شامل: یوم القیامه، یوم الموعود، یوم الآخر، یوم الحساب، یوم الدین، یوم الجمع، یوم الفصل، یوم الخروج، یوم الخلود، یوم عظیم، یوم الحسره، یوم التغابن، یوم التنادی، یوم التلاقی، یوم ثقیل، یوم الآزفه، یوم عسیر، یوم الوعد، یوم الحق، یوم المشهود، یوم معلوم، یوم عبوس، یوم البعث، یوم الرّاجفه،

یوم الغاشیه، یوم الجمعان، یوم عقیم، یوم الظَّالِّ، یوم الحصاد،  
یوم الفرقان، یوم کبیر، تامُّ هَ الْکُبْرِ، نَبْأَعْظِیم، ساعه، الحاقه،  
واقعه، بطشه الکبری، دار البوار، عقی الدار، سوء الدار، زلزله،  
قارعه، دار الآخره.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

## جدا، با هم زندگی کنیم!

با هم باشیم، در کنار هم باشیم ولی یکی نشویم. هماهنگ شویم اما  
به یک آهنگ تبدیل نشویم. بگذاریم حضور ما، حضور سمفونی  
صداهاى متنوع و پرشور شود. تفاوت‌ها، تنوع را به وجود  
می‌آورند؛ همان‌طور که وسایل خانه پر از چیزهای جورواجور  
ولی هماهنگ است. یک صدا، زندگی را از شور می‌اندازد.  
یک رنگ، روح کسالت‌بارش را به زندگی تحمیل می‌کند.  
اختلاف‌ها نشان می‌دهند که ما ارزش نقد شدن را داریم؛ ارزش  
رویدن و بالیدن. تفاوت ما باید تفاوت دانه و زمین باشد، تفاوت  
آب و خاک، تفاوت خاک و آسمان.

«بتول سبزه‌علی‌سنجابی، دکتر حسین اسکندری»

## چرا میرداماد شد؟

محمدباقر میرداماد، هنگام جوانی در مدرسه مشغول تحصیل بود

که سخنانی در باره پاکی او به گوش شاه صفوی رسید. شاه برای آزمایش او، دختر جوانی را واداشت شبی زمستان به مدرسه برود و محمدباقر را بیازماید. دختر خود را کاملاً آراست و چون پاسی از شب گذشت، به مدرسه رفت و در حجره محمدباقر را زد و گفت: «از خانه خویش دور افتاده و امشب به حجره تو پناه آورده‌ام.»

محمدباقر جوان، او را به درون حجره خویش آورد، بستر خود را برای او پهن کرد و مشغول مطالعه شد. آن دوشیزه زیبا، به بهانه‌هایی خود را به محمدباقر می‌نمایاند و نکته‌گویی می‌کرد. محمدباقر به او توجهی نمی‌کرد و هرگاه از این حرکت‌های دخترک، آرامش او بهم می‌خورد؛ انگشت خود را بالای چراغ می‌گرفت و می‌سوزاند تا به خودش مشغول باشد. این‌گونه بود که محمدباقر تا صبح، پنج انگشت خود را سوزاند و از دوشیزه زیبا چشم پوشید.

بامداد فردا، دخترک از حجره محمدباقر بیرون آمد و واقعه را برای شاه تعریف کرد. شاه دختر خود را به محمدباقر داد و به همین دلیل او به «میر داماد» مشهور شد.

«اباصلت رسولی»

## ماجرای شکل‌گیری «ok»

برای اینکه بدانید کارهایتان چقدر می‌تواند برای دیگران مفید و مؤثر واقع شود و حتی در سطح کشور اثرگذار باشد، داستان شکل‌گیری اصطلاح «ok» و جهانی شدن آن را مطالعه کنید.

در یکی از انبارهای کالا در آمریکا کارگر بی‌سوادی کار می‌کرد. او موظف بود تعداد کالای مورد نظر در هر گونی را شمارش کند و در صورت صحیح بودن مقدار آن، روی گونی بنویسد: «ALL CORRECT». چون این کارگر بی‌سواد بود و طرز نوشتن این کلمات را نمی‌دانست، با استفاده از صدای اول کلمه‌ها، علامتی روی گونی‌ها می‌گذاشت؛ به این صورت که به جای «ALL» از «O» و به جای «CORRECT» از حرف «K» استفاده کرد. او به جای عبارت «آل کرکت» روی گونی‌ها می‌نوشت: «ok»

استفاده از کلمه OK به تدریج فراگیر شد و امروزه مردم سراسر دنیا این اصطلاح را به کار می‌برند. اگر یک کارگر بی‌سواد بتواند یک اصطلاح را در دنیا شایع کند، پس من و تو، ما و شما به‌طور حتم می‌توانیم استفاده از کلمه‌ها و اصطلاح‌های مثبت را در سراسر کشور گسترش دهیم و انرژی مثبت را بین همگان پخش کنیم.

«دکتر میرعمادالدین فریور»

## کاریکلماتور

\* اگر بخواهم پرنده را محبوس کنم، قفسی به بزرگی آسمان می‌سازم.

\* گاوها در صف کشتارگاه، یکدیگر را هل می‌دهند.

\* اگر خودم هم مثل ساعتم جلو رفته بودم، حالا به همه جا رسیده بودم.

\* وقتی نوشته‌هایم به پایان رسید، قلم از فرط خستگی به خواب رفت.

\* کلاغ می‌خواست پرواز هواپیما را یاد بگیرد، دچار نقص فنی شد.

\* با چوب درختی که برف، کمرش را شکسته بود؛ پارو ساختم.

\* لب‌هایم آلزایمر گرفته و لبخند را فراموش کرده‌اند.

\* حوصله که سر برود، اجاق زندگی خاموش می‌شود.

\* بعضی از نگاه‌ها صدای زیبایی دارند.

\* برای اینکه کفش‌هایش برق بزنند، بندهای آن را در پریز فرو می‌کرد.

\* موجود بدبین، با خورشید آدم‌برفی می‌سازد.

\* بعضی‌ها غزل خداحافظی را با صدای خوش می‌خوانند.  
\* به علت خالی بودن جیب مردم، جیب‌برها شاکی شدند.  
\* درخت سایه‌اش را به کسی نفروخت و باران هم از کسی آب‌بها نگرفت.

\* بعضی آدم‌ها در ظلمات اندیشه خود غرق می‌شوند.  
\* آن قدر دست روی دست گذاشت که پا روی دمش گذاشتند.  
\* دروغگو آدم بدی نیست! چون می‌داند حقیقت تلخ است، نمی‌خواهد باعث اوقات تلخی مردم شود.

\* وقتی کاسه سرم داغ می‌شود، افکارم را فوت می‌کنم.  
\* اگر خودتان را به آن راه زده‌اید، مواظب باشید گم نشوید.  
\* آرایشگر سرم را سرسری تراشید و نتوانستم سری توی سرها در بیاورم.

\* بعضی‌ها پای حرفی که می‌زنند می‌ایستند و بعضی زانو می‌زنند.

### کتاب ارزشمند

وقتی کتابخانه بزرگ بندر اسکندریه به خاکستر تبدیل شد، یک جلد کتاب طعمه حریق نشد. مرد فقیری که سواد زیادی نداشت، این کتاب را با پول اندکی خرید. مطالب کتاب، چندان

جالب نبود اما در میان صفحات آن، چیزی بسیار با ارزش یافت. آن چیز ارزشمند، یک نوار باریک از چرم بود که روی آن رمز و راز «سنگ محک» نوشته شده بود. سنگ محک، سنگریزه کوچکی بود که می‌توانست هر فلز معمولی را به طلای خالص تبدیل کند. نوشته روی چرم توضیح می‌داد که این سنگریزه در میان هزاران هزار سنگریزه شبیه خود قرار دارد اما راز شناسایی آن این بود که انسان با لمس سنگریزه محک، احساس گرما می‌کند و با لمس سنگریزه‌های معمولی، احساس سرما.

مرد فقیر با خواندن این مطالب، وسایل اندک خود را فروخت. کمی غذای حاضری خرید و کنار دریا شروع به امتحان سنگریزه‌ها کرد. او پیش خود فکر کرد که اگر هر یک از سنگریزه‌ها را پس از لمس و آزمایش دوباره روی زمین بیندازد، ممکن است همان سنگریزه را از زمین بردارد و دوباره لمس و آزمایش کند. به همین دلیل، تصمیم گرفت هر سنگریزه را پس از لمس، به دریا پرت کند.

او صبح روز بعد، شروع به برداشتن سنگریزه و آزمایش گرمی و سردی آنها کرد و این کار تا شب ادامه داشت اما خبری از سنگریزه محک نبود. روزها به هفته‌ها و هفته‌ها به ماه‌ها تبدیل

شدند اما او لحظه‌ای از لمس سنگریزه‌ها باز نماند. بعد از ظهر یک‌روز، سنگریزه‌ای را برداشت، گرمای آن را احساس کرد و قبل از آنکه بداند چه می‌کند، سنگریزه را به دریا پرت کرد. او چنان به پرت کردن سنگریزه‌ها به دریا عادت کرده بود که وقتی سنگریزه مورد نظر خود را در دست گرفت، آن را هم به دریا پرت کرد. همین موضوع در باره فرصت هم صادق است. اگر گوش به زنگ و هشیار نباشیم، امکان دارد فرصت‌هایی را که در دستمان قرار دارد، به آسانی تشخیص ندهیم و به راحتی به کناری پرت کنیم.

**نکته** تحت تأثیر عادات قرار گرفتن، ما را از «عامل بودن» دور می‌کند.

[[مسعود لعلی]]

## نقاط قوت

روی نقاط قوت خود تمرکز کنید. برای اینکه نقاط قوت خود را بشناسید، باید ابتدا با نقاط ضعف خویش آشنا شوید و آنها را جبران کنید. از دوستان و کسانی که شما را راهنمایی می‌کنند؛ پرسید: «من در چه کاری استعداد دارم؟ در چه زمینه‌هایی باید پیشرفت کنم؟ چه کاری را بهتر از بقیه مردم می‌توانم انجام دهم؟» از اینکه نظر دیگران را پرسید و بشنوید یا از آنها کمک بخواهید،



**نرسید. فکر کنید و یاد بگیرید. خودشناسی به شما اجازه می‌دهد خود را برای هدف اصلی آماده کنید.**

**در کار و تجارت، نظر متقاضیان درباره محصولات و سرویس‌دهی، انتقادات و تعریف و تمجید مشتری و کارمندان، ابزارهای مهمی برای پیشرفت در بازرگانی هستند. چه کسی شما را بهتر می‌شناسد؟ محدودیت‌ها و پیشامدها را قبول کنید! سعی کنید تا جایی که می‌توانید، خوب باشید زیرا زیبایی و اعتماد به نفس به بیرون انعکاس پیدا می‌کند.**

«مترجم، فائزه درگاهی»

## **چشمه‌سار معرفت**

**ای مردم! اگر مرگ خریدنی بود، سخاوتمندان گشاده‌رو و حریصان پست فطرت، آن را از اهل دنیا خریده بودند. ای مردم! در قلب‌ها گواهانی هست که نفس‌ها را به مسیر تقصیرکاران راهنمایی می‌کند. تیزهوشی در نصیحت‌ها از چیزهایی است که نفس انسان را از خطا برحذر می‌دارد. در دل‌ها تصورات هوس‌انگیزی است و این عقل‌ها هستند که از پیروی آنها جلوگیری می‌کنند. وقتی سختی و تنگنا به پایان رسید، گشادگی از راه**

خواهد رسید. وقتی حلقه‌های بلا تنگ شد، فرج از راه خواهد رسید. همیشه با سختی‌ها، آسانی همراه است. در تجربه‌ها علمی است که همیشه از آن استفاده می‌شود. از راه‌های موفقیت، حفظ تجربه‌هاست.

عبرت گرفتن، هشدار دهنده آشکاری است که به‌سوی رشد و رستگاری هدایت می‌کند. چقدر عبرت‌ها زیاد و چقدر عبرت گرفتن کم است. عبرت‌ها به اوج رسیده است زیرا هدف‌ها بزرگ و زیاد شده‌اند. عبرت گرفتن به نهایت کمی رسیده است زیرا سرانجام‌ها کم و کوتاه شده‌اند. عقل تو برایت کافی است که دو راه گمراهی و رستگاری را برای تو جدا سازد. امر دین تو برای تو کافیست که بشناسی آنچه در جهل و نادانی‌ات جای گرفته است. ادب تو برای تو کافیست که آنچه برای خود دوست نداری، برای دیگران نیز دوست نداشته باشی. از تو واجب شده برای برادر مؤمنت همان چیزی که برای تو از او واجب شده است.

هر کس به رأی خود بی‌نیاز شد، خود را در معرض خطر انداخت. موفقیت همراه سبک‌گیری و عجله کردن، محقق نمی‌شود. تدبیر قبل از شروع کارها تو را از پشیمانی از آنها بیمه

می‌کند. از دست دادن فرصت‌ها، غصّه و اندوه به‌دنبال خواهد داشت. نزدیک شدن به اخلاق و رفتار مردم، ایمنی است از آزار و بلاهای آنها و مباحثه با علما نتیجه‌اش نفع و کسب فضایل آنها برای تو است. هر کس در کارش تمام نظرات را قبول کرد، جاهای اشتباه کارش را زود خواهد شناخت. هوای نفس، دشمن عقل است. هر کس از اضافه‌گویی خودداری کند، عقل‌ها نظر او را تأیید می‌کنند.

هر کس امیال خود را مهار کرده باشد، فتوّت و مردانگی را به کمال رسانده است و عاقبت او خوب خواهد شد. هر کس به‌خود کرامت داد، امیالش را بی‌ارزش کرده است و هر کس امیالش را محفوظ کرد، ارزش خویش را نگه داشته است. هر کس زبانش را حفظ کند، بین خانواده و فامیل خود ایمن شده است و به خواسته‌هایش خواهد رسید. هر کس حق کسی را ایفا کند که حق او را ضایع کرده، او را بنده خود کرده است. هر کس با دست کوتاه انفاق کند، با دست بلند به او داده خواهد شد. در دگرگونی اوضاع و احوال، گوهر وجودی مردان شناخته می‌شود.

«بخشی از خطبه‌الوسیله»

## خودخواهی

روزی مردی نزد نصرالدین رفت و از او پرسید: «اگر گاو شما به گاو ما شاخ بزند و آن را زخمی کند، تکلیف چیست؟» نصرالدین جواب داد: «گاو که چیزی نمی‌فهمد، باید گذشت کرد.» مرد دوباره پرسید: «اگر گاو ما به گاو شما شاخ بزند، تکلیف چه می‌شود؟» نصرالدین فکری کرد و گفت: «در این صورت وضعیت فرق می‌کند و باید به کتاب قانون مراجعه کرد!»

شاید به سخنان نصرالدین بخندیم اما باید به خاطر داشته باشیم که بیشتر ما در برخورد با دیگران با خودخواهی و خودبینی عمل می‌کنیم و ذره‌ای خود را جای دیگران نمی‌گذاریم. اگر خودمان مرتکب اشتباه شویم، توقع بخشش و گذشت داریم اما اگر دیگران مرتکب اشتباه شوند، باید مجازات شوند.

چو بد ناپسند آیدت، خود مکن

پس آن‌گه به همسایه گو: بد مکن

[[صابر قاسمی]]

## شخصیت

فکر، رفتار را به وجود می‌آورد؛ رفتار بر اثر تکرار به عادت تبدیل

می‌شود و مجموعه چند عادت، منش و شخصیت انسان را تشکیل می‌دهند. در واقع شخصیت، چیزی جز شبکه‌ای از عادات مختلف شکل گرفته در انسان نیست. شخصیت، همه چیز انسان است؛ دارایی، سرنوشت، آینده، احساسات، خوشبختی و سطح پیشرفت ما به شخصیت‌مان بستگی دارد. همه به دنبال پروراندن صفات نو و ایجاد یک شخصیت تکامل یافته در خویش هستند اما چرا باید انسانی خوب با خلق و خوی نیکو باشیم؟ آیا برای به دست آوردن رضای خداوند و بهشت او؟ اما خوبی و نیکی که برای به دست آوردن چیز دیگری باشد، دارای ارزش و اعتبار واقعی نیست. خوب بودن برای خوب زیستن؟ این باید دلیل واقعی ما برای زندگی باشد.

به صفات دو شخصیت متفاوتی که می‌توانیم داشته باشیم، نگاهی بیندازیم و خوب درباره آنها فکر کنیم. آیا جهنم واقعی را درون انسانی با صفات ردیله نمی‌توان دید؟ چه خوشبختی و سعادت بالایی را داشتن صفات متعالی که انسان را از احساس آرامش، قدرت و شادی برخوردار می‌کند! در واقع، همه چیزهایی را که از زیستن در بهشت توقع داریم، می‌توانیم هم اکنون با ایجاد و تثبیت

صفات مثبت در درون خود تجربه کنیم.

[[مسعود لعلی]]

## گل‌واژه

II در این دنیا باید بهای هر چیز را به شکلی پرداخت کنیم، فقط لطف خدا رایگان به ما می‌رسد!

II خطرناک‌تر از عقرب، عقربه‌های ساعتی است که بدون یاد خدا و بدون تلاش برای پیشرفت و کمال، حرکت می‌کند!

II به احساسات انسان‌ها احترام بگذارید، حتی اگر برای شما مفهومی نداشته باشد؛ شاید برای خودشان بسیار پر معنا باشد!

II آدم‌ها فقط آدم هستند، نه بیشتر نه کمتر! اگر کمتر از چیزی که هستند نگاهشان کنی، آنها را شکسته‌ای و اگر بیشتر از آن حسابشان کنی، آنها تو را می‌شکنند! بین انسان‌ها باید عاقلانه زندگی کرد!

II همه برایم دست تکان دادند اما کم بود دستانی که تکانم دادند! دوست و دست، بسیار است اما دستِ دوست اندک است!

II باطنت را اصلاح کن، خداوند ظاهرت را اصلاح می‌کند و خوبی تو را سر زبان‌ها می‌اندازد!

II خودت را برای نگه داشتن هیچ کس در زندگی ات عوض نکن!  
یادت باشد کسی که دلش به رفتن باشد، اگر پاهایش را هم قطع  
کنی؛ با دستانش می‌رود! تو خودت باش! آنکه دلش به ماندن  
باشد، می‌ماند.

II هنگامی که تمام دنیا می‌گویند: «تسلیم شو!»، امید زمزمه  
می‌کند: «یک بار دیگر تلاش کن!»

II از دوست بی صداقت باید بیشتر از جانور وحشی در هراس  
باشی زیرا حیوان وحشی، تنت را زخمی می‌کند اما دوست  
بدطینت، ذهنت را!

II دو چیز، زیاد سروصدا به پا می‌کند: پول‌های خرده و خرده  
معلومات.

II آدمی تا زمانی که سختی‌هایش را می‌فهمد، زنده است ولی  
وقتی سختی‌های دیگران را درک می‌کند، یک انسان است!  
II به بعضی آن قدر بها می‌دهیم که روزی، دیگر خودمان هم  
نمی‌توانیم آنها را بخریم.

«گردآوری، ایران پرنده»

**قربانی نباشید!**

راه قربانی نبودن این است که به زندگی، قدرت، مسئولیت و

انتخاب خود برگردید. وقتی دیگران شما را نصیحت می‌کنند، به مغزتان رجوع کنید و از خود پرسید که آیا باید از آن نصیحت استفاده کنید یا نه! این بستگی به شما دارد. انتخاب‌های خود را آگاهانه انجام دهید و بدانید که یک فرد قربانی، عروسک خیمه‌شب‌بازی است. وقتی کسی نخ‌های او را می‌کشد، خود به خود حرکت می‌کند. توجه کنید اگر چنین چیزی برای شما اتفاق افتاد، خودتان شروع کنید به کشیدن نخ‌هایتان.

وقتی مسئولیت زندگی خود را به‌عهده می‌گیرید، گاهی ممکن است اشتباه کنید. هیچ‌یک از ما انسان کاملی نیستیم و اشتباه می‌کنیم. به خودتان سخت‌گیرید! ممکن است اولین یا دومین یا سومین بار نتوانید کاری را درست انجام دهید. از اشتباهات خود درس بیاموزید و رشد کنید. خلاصه اینکه هر کس ممکن است اشتباه کند حتی شما!

«سپیده خلیلی»

## لنگه‌کفش

روزی گاندی در حین سوار شدن به قطار، یک لنگه‌کفش از پایش درآمد و روی خط آهن افتاد. او به‌خاطر حرکت قطار نتوانست



پیاده شود و لنگه کفش‌اش را بردارد. در همان لحظه، گاندی با خونسردی لنگه دیگر کفش‌اش را از پا در آورد و آن را در مقابل دیدگان حیرت‌زده اطرافیان، طوری به عقب پرتاب کرد که نزدیک لنگه کفش قبلی افتاد. یکی از همسفرانش علت این کار را جویا شد. گاندی خندید و در جواب گفت: «انسانِ بینوایی که لنگه کفش قبلی را پیدا کند، می‌تواند لنگه دیگر آن را نیز داشته باشد.»

«راستکار محمودزاده»

## وظایف میهمان

همه مسئولیت‌ها جنبه متقابل دارند یعنی همان‌گونه که میزبان وظایفی در برابر میهمان دارد، میهمان هم باید آنچه را میزبان به او پیشنهاد می‌کند، بپذیرد.

امام صادق (ع) فرمودند: «هنگامی که یکی از شما بر برادر مسلمان‌ش وارد می‌شود، هر جایی که به او پیشنهاد می‌کند بنشیند زیرا صاحب منزل به وضع منزل خود و قسمت‌هایی که نباید آشکار شود، واقف است.»

با نهایت تأسف در عصر ما که عصر غلبه مادیگرایی است، این سنت قدیمی انسانی بسیار محدود شده و در بعضی از جوامع

غربی تقریباً برچیده شده است. هنگامی که بعضی از اتباع این کشورها به کشورهای اسلامی می‌آیند و گستردگی میهمان‌نوازی رایج در بین خانواده‌های اصیل این کشورها و احساسات صمیمانه و عواطف سرشار بین میزبان و میهمان را مشاهده می‌کنند، شگفت‌زده می‌شوند که چگونه ممکن است افرادی با ارزش‌ترین وسایل موجود در خانه و بهترین غذاهای خود را برای پذیرایی میهمان‌هایی که حتی با آنها ارتباط کمی دارند و شاید تنها در یک سفر کوتاه با آنها آشنا شده‌اند، فراهم کنند.

توجه به احادیث اسلامی، دلیل این ایثار و فداکاری را روشن می‌کند و نشان می‌دهد انگیزه‌های معنوی در این رابطه عمیق، نقش مؤثری دارند هرچند این انگیزه‌ها و عوامل برای برخی جوامع مادیگرا مفهوم روشن و قابل قبولی نداشته باشد.

[[خسرو امیرحسینی]]

## گردشگری

مسیر جاده عرفان مبدأ این سفر، تهران و مقصد آن مشهد مقدس و مسافت آن ۹۰۰ کیلومتر است و شهرهای سمنان، دامغان، بسطام، خرقان، سبزوار و نیشابور میزبان شما خواهند بود. برای

انجام این سفر، ۷ روز زمان در همه فصل‌ها به جز تابستان اختصاص دهید. در این سفر که امکانات ضروری گردشگری فراهم است، از مشاهده آرامگاه‌های عرفا و شعرا، مناظر طبیعی و تاریخی در شهرهای مسیر لذت ببرید.

جاده ولایت مبدأ این سفر ۱۸۰۰ کیلومتری، شهر اهواز و مقصد آن مشهد مقدس است. این سفر ۱۰ روزه را می‌توانید برای تمام فصول به جز تابستان برنامه‌ریزی کنید. جاذبه‌های این سفر خاطره‌انگیز که تمامی امکانات گردشگری در شهرهای مسیر آن فراهم است، آشنایی با تاریخ و هنر اسلامی، مناظر طبیعی و بناهای تاریخی در مسیر بارگاه امام‌رضا (ع) است. در این سفر به جز اهواز و مشهد، شهرهای شیراز و یزد نیز میزبان شما هستند.

«دکتر محمد شریف ملک‌زاده»

## چگونه باد ایجاد می‌شود؟

باد، حرکت هوا روی سطح زمین است و سبب می‌شود هوای گرم به بالا صعود کند و جایگزین هوای سرد شود. به جز بادهای موسمی، اکثر بادهای در مسیر ثابت هستند و شدت وزش آنها به تغییرات فشار هوا و درجه حرارت وابسته است.

بادها از جهتی که می‌وزند، نامگذاری شده‌اند. برای مثال، باد جنوبی، به طرف شمال حرکت می‌کند و بادی که از دریا می‌وزد، نسیم دریا نامیده می‌شود.

ابزارهایی که بادسنج و بادنما نام دارند، برای اندازه‌گیری نیرو و جهت باد استفاده می‌شوند. برای به‌دست آوردن اندازه دقیق باد، باید این ابزارها در وضعیتی قرار گیرند که هیچ مانعی در راه وزش باد وجود نداشته باشد. بادنما، جهت حرکت و میزان سرعت باد را نشان می‌دهد.

[[ترجمه، محمد شمس]]

## مواد غذایی و آلزایمر

مصرف این مواد غذایی باعث کاهش یا به تأخیر افتادن امکان ابتلا به آلزایمر می‌شوند: حبوبات (لوبیا، عدس، نخود)، سبزی‌ها (اسفناج، کلم بروکلی، هویج، کدو حلوایی، فلفل دلمه، نخودسبز و ذرت)، نان‌های چاودار و سبوسدار، سیب‌زمینی، شیر و ماست کم‌چرب، ماهی‌های آب‌سرد (ساردین، سالمون، ماهی سفید، آزاد و قزل‌آلا)، تخم‌مرغ، روغن‌های گیاهی طبیعی و تصفیه‌شده (زیتون، کانولا، آفتابگردان)، انواع مغزها (فندق، بادام، پسته و

گردو)، میوه‌ها (انواع توت، انگورها، تمشک، سیب و انبه) و مرکبات و کیوی. این مواد غذایی با تأثیری که بر فعالیت‌های ذهنی و عملکرد مغز دارند، امکان ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهند.

کمبود ریز مغذی‌ها در بدن، زمینه ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهد. مطالعات نشان داده کمبود ویتامین B12، اسید فولیک و منیزیم در بدن، زمینه ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد زیرا این مواد در ساخت سلول‌های عصبی، انتقال پیام‌های مغزی و فعالیت‌های ذهنی، نقش مؤثری دارند.

با دریافت ریز مغذی‌های خاص یا مکمل‌های غذایی، احتمال ابتلا به آلزایمر کاهش می‌یابد. تحقیقات نشان داده ویتامین‌های گروه B به خصوص B1، B6 و B12 به دلیل نقشی که در فعالیت‌های ذهنی و عملکرد مغز دارند، در پیشگیری از آلزایمر مؤثر هستند. ویتامین‌های C، A و E نیز به‌عنوان بهترین آنتی‌اکسیدان‌ها در حفظ سلامت مغز شناخته می‌شوند. مواد غذایی دارای منیزیم، مس، آهن، کلسیم، فسفر و ید نیز برای حفظ سلامت مغز ضروری هستند که نقش منیزیم از همه بیشتر است.

«بهناز میرحاج»

## نان و شیرینی

✍ هنگام پختن شیرینی، چند کیسه فریزر در کنار خود آماده داشته باشید تا اگر تلفن زنگ زد یا کار ضروری پیش آمد، بتوانید با آنها اشیا دیگر را بردارید.

تشخیص وجود مایه خمیر در خمیر نان اگر به خاطر ندارید که مایه خمیر را به خمیر اضافه کرده‌اید یا نه، این آزمایش ساده را انجام دهید. کمی از خمیر را بردارید و در یک فنجان آب داغ بیندازید. اگر مایه خمیر را اضافه نکرده باشید، بلافاصله خمیر به ته لیوان می‌رود و اگر مایه خمیر اضافه شده باشد، روی سطح آب قرار می‌گیرد.

✍ برای خوشمزه شدن نان و شیرینی، ابتدا آرد را در فر، گرم کنید. جلوگیری از خشک شدن نان هنگام پخت در هنگام پخت نان، یک ظرف فلزی روی آن بگذارید تا نان خشک نشود.

نان یک‌روز مانده نان یک‌روز مانده را کنار نگذارید! کمی روغن زیتون روی آن بمالید، سپس آن را در فر تست کنید. استفاده از وردنه هنگام باز کردن خمیر با وردنه، آن را بین دو ورق محافظ پلاستیکی قرار دهید. به این ترتیب، دیگر نیاز ندارید

مرتب از آرد اضافی استفاده کنید تا خمیر چسبندگی پیدا نکند و ساده‌تر بتوان آن را برگرداند.

✍ برای دادن مزه بهتر به پای سیب، کمی گل‌میخک به خمیر اضافه کنید.

پف کردن خمیر پای قبل از آنکه خمیر را برای پف کردن در فر بگذارید، روی سینی فر را آبیخ بریزید. وقتی ظرف پای را در فر بگذارید، بخاری که از روی سینی برمی‌خیزد باعث می‌شود خمیر پف کند.

افزایش کیفیت کلوچه برای اینکه کلوچه شما خوشمزه بشود، یک قاشق چایخوری پودر کرم به مواد اضافه کنید.

«سوسن افشار»

## آووکادو

آووکادو درختی است که ارتفاع آن به حدود ۶ متر می‌رسد و در قسمت‌های گرم آمریکا، برزیل و غرب هند پرورش می‌یابند. میوه آووکادو مانند گلابی و دارای پوست سخت به رنگ سبز تیره یا سیاه است. حدود ۴۰۰ نوع آووکادو وجود دارد که بعضی از آنها پوست صاف و سبزرنگ دارند ولی پوست برخی از آنها سیاه و خشن است. آووکادو تقویت‌کننده معده است، نفخ و گاز معده را

از بین می‌برد و برای درمان یرقان مفید است. جوشانده برگ‌های آووکادو اسهال خونی را برطرف می‌کند. این میوه میزان رشد کودکان را افزایش می‌دهد زیرا مواد معدنی زیادی دارد. آووکادو خونساز است و مبتلایان به کم‌خونی از آن استفاده کنند.

با توجه به اینکه آووکادو قند و مواد نشاسته‌ای کمی دارد، برای مبتلایان به بیماری قند نیز مناسب است. اگر در دوره نقاهت به بیمار آووکادو داده شود، ضعف عمومی بدن او رفع می‌شود. این میوه همچنین در رفع ناراحتی‌های روده و معده مؤثر و درمانی برای بی‌خوابی محسوب می‌شود زیرا دارای تریپتوفان است.

از آنجا که روغن آووکادو دارای ویتامین‌های مختلف مانند A، B، D، E، H، K، C و P است، ارزش غذایی زیادی دارد. اگر مفاصل شما درد می‌کند، آن را با روغن آووکادو ماساژ دهید. برای جلوگیری از ریزش مو، هر شب مقداری روغن آووکادو را به سرتان بمالید و صبح بشوید. آووکادو، شوره سر را از بین می‌برد. برای براق شدن موها بعد از شست‌وشوی سر، چند قطره روغن آووکادو به موها بمالید. روغن آووکادو بهترین کرم برای پوست است زیرا به آسانی در پوست نفوذ کرده و آن را شاداب می‌کند.



آووکادو بهترین ماسک برای برطرف کردن چین و چروک‌های صورت و جلوگیری از پیدایش چروک است. به این منظور، آووکادو را پوست بکنید، له کنید و به صورت ماسک روی صورت و گردن بگذارید و نیم ساعت بعد، آن را بشوید.

[[فاطمه مهسا کارآموزیان]]

## شاد باش

‡ دو خانم با هم صحبت می کردند. اولی: «شوهر تو چطور پول درمی آورد؟» دومی: «از راه نویسندگی.» اولی: «روزنامه نگار است یا نویسنده؟» دومی: «هیچ کدام، مرتب به پدرش نامه می نویسد و او هم برایش پول می فرستد.»

‡ از فوتبالیست مشهور پرسیدند: «بهترین هافبک دنیا کیست؟» فوتبالیست: «مادر زنم.» دلیلش را پرسیدند. او گفت: «برای اینکه مادر زنم مثل یک هافبک حرفه‌ای گاهی به دفاع که من باشم و گاهی هم به خط حمله یعنی دخترش کمک می کند.»

‡ مردی پارچه‌ای خریده و با سرعت به طرف خانه‌اش در حال دویدن بود! پرسیدند: «علت سرعت بالای تو چیست؟» مرد گفت: «می ترسم اگر دیرتر به خانه برسم، مد عوض شود و زنم پارچه را نپسندد.»

✚ معلم: «پول چه فایده‌ای دارد؟» شاگرد: «من درست نمی‌دانم  
اما اگر شما طالب آن هستید، می‌توانید از پدر و مادرم بپرسید  
زیرا هر روز صبح بر سر آن دعوا دارند!»

✚ آقای روز تولد همسرش به مغازه جواهرفروشی رفت و  
گردنبندی را انتخاب کرد. هنگامی که قیمت آن را پرسید و  
مغازه‌دار قیمت را به او گفت، آقا گفت: «لعنت بر شیطان!» سپس  
گردنبند دیگری را انتخاب کرد و قیمت آن را پرسید. فروشنده در  
جواب گفت: «دو مرتبه لعنت بر شیطان!»

✚ معلم: «چند سال داری؟» شاگرد: «نمی‌دانم.» معلم: «چطور  
نمی‌دانی چند سال داری؟» شاگرد: «زیرا وقتی من به دنیا آمدم،  
مادرم ۲۵ سالش بوده اما حالا می‌گوید ۲۴ سال دارد!»



# BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658

## از جاذبه‌های گردشگری در زمستان استان خراسان جنوبی، شهرستان طبس، روستای ازمیغان

Managing Director: Nasrin Atyabi  
Address: P.O. BOX 17775/535 Tab, Iran  
Fax: +9821 33102466  
Call Phone: +98 912 307 0328  
Website: www.kamra.ir

انوار علمی، نوید • چاپ: مجله، چاپ: غیر دائم  
چاپ: تهران، تهران، خراسان جنوبی، طبس، پانک ۳۸  
تلفن: ۳۳۱۰۳۳۵۸ / ۳۳۱۰۳۳۵۸  
تلفکس: ۳۳۱۰۳۳۵۹ / ۳۳۱۰۳۳۵۹  
ایران: طبس، وادی نامی

مناقصه ویژه نمایندگان و کم نمایندگان  
صاحب: انوار و مدیر مسئول: سرین اتمی  
ویراستار: سیده زهرا اتمی  
انوار علمی، رفیع رفیعی - مسئول پاسخگویی: سرین اتمی  
شماره: ایران - تهران - صندوق پستی: ۱۷۷۷۵/۳۳۸