

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



شماره ۲۴۹

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658 مرداد ۱۴۰۲

اولین نشریه دوگانه ویژه نمایندگان و کامپینیان در خاورمیانه



در اوج گرما بخوانید

۲	 سیل دعا
۶	 همسفر کجا هستی؟
۷	 عشق، عمل است!
۹	 نگاه بزرگان به مشکلات
۱۱	 مادر شوهر
۱۲	 گوهرهای کلام
۱۵	 نخستین پیامبر اولوالعزم
۱۷	 قدرت بخشش
۱۸	 عملیات بغداد
۲۰	 جگرم می سوزد
۲۱	 روضه‌های نشنیده
۲۲	 تو و مادرت
۲۳	 مجبور به تودیع حرم
۲۵	 به جای فرزندان زندگی نکن
۲۶	 انرژی چیست؟
۲۷	 از زمین محافظت کنیم
۲۸	 چند نکته معاشرتی
۲۹	 مسجد جامع اصفهان
۳۱	 میوه‌ای از بهشت
۳۳	 انجیر در سخنان پیامبر (ص)
۳۳	 بهداشت پاها

سیل دعا

امام حسین (Σ) فرموده‌اند: «به خدا قسم تا ظهور فرزندم مهدی (Θ)، خون من از جوش و خروش نمی‌افتد!» وقتی در مجالس عزای سالار شهیدان شرکت می‌کنیم، باید هدفمان این باشد که حتی اگر شده یک قدم به امام‌زمان خود نزدیک شویم. نگاهی به نسل کشی‌ها و فجایع متعدد در تاریخ بشر نشان می‌دهد بیشترین کشتارها علیه شیعیان امیرمؤمنان (Σ) صورت گرفته اما شیعیان هنوز هم در صحنه جهانی حضور دارند زیرا ابتدا به لطف و عنایت الهی تکیه دارند و سپس زندگی‌شان متبرک به حب اهل بیت (Σ) است و به حمایت و یاری امام‌زمان خود باور قلبی دارند و می‌دانند امام و پیشوایشان که هرگز خلف وعده نکرده و سخنی به جز سخن حق و راست بر زبان نیاورده، قطعاً به این سخن گهربار خویش پایبند است: «ما هرگز شما را فراموش نمی‌کنیم و نسبت به زندگی و مشکلات شما بی‌تفاوت نیستیم.»

در کوران مشکلات و ناملایمات، بسیاری از حق‌باوران سلیم‌القلب، اطمینان دارند که چتر حمایت امام عصر از روی سر شیعیان و محبان اهل بیت (Σ) برداشته نمی‌شود اما هستند افرادی

که گاهی بر اثر شدت سختی‌ها و ضعف ایمان و یقین خود، گله می‌کنند که شاید امام‌زمان هم ما را فراموش کرده است. واقعیت این نیست بلکه ما گاهی امام‌مان را فراموش می‌کنیم. امام مهربان ما گرچه حدود ۱۲ قرن است که رنج غیبت خود و غفلت شیعیان را تحمل می‌کند اما دعای صبح و شام او این است که خدایا این مردم تکیه بر محبت ما زده‌اند و شاید همین تکیه‌گاه محکم، گاهی آنان را مغرور و غافل می‌کند. این پدر مهربان همواره از درگاه آفریدگار دانای توانا طلب می‌کند که از ترازوی اعمال خیر ایشان بردارد و به پرونده گاه خاکستری و گاه سیاه شیعیانش اضافه کند تا این پرونده‌ها به برکت اعمال مقبوله آن حضرت، اندکی رنگ و رو بگیرند و به عطر وجود ایشان متبرک شوند.

در مجالس عزای سالار شهیدان، علاوه بر زنده نگه‌داشتن فداکاری شهدای کربلا و پیام‌رسانان این حماسه جاویدان، باید برای غربت کسی گریست که قرار است روزی از روزها به اذن پروردگار، به تمام مردم جهان رخ نشان دهد و انتقام خون به ناحق ریخته لاله‌های دشت نینوا را بگیرد و کیفر ستم‌ها علیه بانوان و کودکان کاروان آزادگان کربلا را به عاملانش بچشاند. رنج

انتظاری که این آقای مظلوم و غریب می‌گشدد، کمتر از رنج اسارت گوه‌رهای علوی و فاطمی نیست! چنین انسانی که صدها سال است در زندان غیبت به سر می‌برد، باید صبری بیش از صبر ایوب و سعه‌صدری بسیار فراتر از یوسف (ع) داشته باشد.

اگر پس از فاجعه کربلا، بار رنج‌ها و مصیبت‌های اسارت کاروان آزادگان بیش و پیش از هر کس دیگری بر شانه‌های زینب‌کبری (س) سنگینی کرد و اگر این شیرزن با عظمت توانست این بار سنگین را تاب بیاورد، امید آمدن موعود منتظر است و اگر چنین نبود، کدام قلب صبوری تاب این همه رنج و مصیبت را داشت؟! حال که باید مجالس عزای حسینی (ع) به محفل دعا برای ظهور موعود منتظر تبدیل شود، همه باید وارد صحنه شوند. هر چند اهل دل و صاحب نفسان فراوانی در بین ما هستند که لحظه لحظه زندگی‌شان با دعا برای فرج و ظهور آخرین امام در آمیخته اما این کافی نیست زیرا هنوز ظهور محقق نشده است! پس باید درخواست‌ها بیشتر و قوی‌تر و صداها بلندتر و ناله‌ها برای تقاضای ظهور شدیدتر شود!

کلام آخر اینکه همایش میلیونی اربعین، بهترین فرصت برای

یک صدایی در طلب فرج و ظهور است! اگر سالار شهیدان (ع) و ماه بنی هاشم (ع) از جنبه فیزیکی و جسمانی در میان زائران اربعین حضور داشتند، تردید نکنید که اولین و آخرین دعای آنان ظهور بقیه... بود. پس هر گامی که در راه رسیدن به کعبه عشق در کربلا برداشته می شود، باید ندای تعجیل در فرج از آن به گوش برسد! اگر دقت کرده باشید کسی که طرفدار یک تیم ورزشی است، نشانه های آن تیم روی لباس، شیشه خودرو، دیوار اتاق و محل کارش جلوه گری می کند اما آیا رواست فرزند امامی که برای گرامیداشت چهلمین روز شهادتش صدها کیلومتر را با پای پیاده طی می کنیم، این گونه مظلوم و دور از انظار باشد؟! اگر همه باور کنیم که مصیبت بزرگی بر سر تمام افراد بشر نازل شده، مصیبتی شبیه یک زلزله یا توفان یا سیل که دامن همه ملت ها را گرفته و محدود به یک کشور خاص نمی شود و یقین داشته باشیم که مصیبت غیبت امام زمان ما بسیار سنگین تر و دردناک تر از بلایای طبیعی یا حوادث دست ساز بشری است، اراده ای جمعی شکل می گیرد و همان گونه که برای کمک به افراد زلزله زده، انواع مایحتاج زندگی سیل آسا به سوی آنان سرازیر می شود؛ دعاها، تقاضاها،

التماس‌ها، ناله‌ها و شیون‌ها کنار هم جمع می‌شوند و همچون
سیل، راه عرش الهی را در پیش می‌گیرند و نتیجه آن یقیناً فراتر
از حد تصور محدود ما انسان‌ها خواهد بود.

«سپیدار»

همسفر کجا هستی؟

رسیدم از سفر، ای همسفر کجا هستی؟

به زیر سنگ لحد، بین بورها هستی؟

اسیر رفتم از اینجا اسیرتر شده‌ام

چه پیر رفتم و اکنون چه پیرتر شده‌ام

تو را به نیزه، مرا با تو از قفا بردند

ولی به کعب نی و تازیانه‌ها بردند

توان نمانده بگویم هر آنچه را دیدم

بدون سایه عباس گوچه‌ها دیدم

شکسته بال‌ترینم کبود می‌آیم

من از محله قوم یهود می‌آیم

از آن دیار که من را به هم نشان دادند

به دست‌های یتیم دو قرص نان دادند

از آن دیار که بوی طعام می‌پیچید
از آن دیار که طفلت گرسنه می‌خواید
کسی که سنگ به اطفال بی پدر می‌زد
به پیش چشمِ علمدار بیشتر می‌زد
از آن دیار که چشمان خیره سردارت
به دختران اسیر آمده نظر دارد
از آن سفر که اگر کودکی به جا می‌ماند
تمام طول سفر، زیر دست و پا می‌ماند
به کودکی که یتیم است خنده سر دادند
به او به جای عروسک، سر پدر دادند
به جای آن همه گل، با گلاب آمده‌ام
من از جسارت بزم شراب آمده‌ام
از آن دیار که آتش به استخوان می‌زد
به روی زخم لبان تو خیزران می‌زد
عشق، عمل است!

راهب فقط یک رؤیا داشت: انتشار کتابی به زبان ژاپنی حاوی تمام آیات کتاب مقدس. او تصمیم گرفت رؤیایش را تحقق ببخشد؛ به

سراسر کشور سفر کرد تا پول لازم را برای این کار جمع کند اما همین که مبلغ لازم برای شروع کار را جمع کرد، رود «اوجی» طغیان کرد و فاجعه عظیمی به بار آورد. وقتی آن ویرانی‌ها را دید، تصمیم گرفت پولش را برای تسکین رنج‌های مردم آنجا خرج کند.

مدتی بعد، تصمیم گرفت دوباره برای تحقق رؤیایش تلاش کند. وی شروع به جمع‌آوری صدقه کرد، به تمام جزایر ژاپن سفر کرد و دوباره توانست پول لازم را جمع کند اما این بار بیماری وبا کشورش را فرا گرفت. راهب دوباره تصمیم گرفت پولش را خرج درمان مبتلایان به وبا و کمک به خانواده‌هایی کند که عزیزان‌شان را از دست داده بودند. بعد از چند ماه، دوباره به سراغ برنامه اصلی‌اش رفت. او بار دیگر به راه افتاد و تقریباً ۲۰ سال بعد توانست ۷ هزار نسخه از کتاب آیات مقدس را منتشر کند. در واقع، راهب این کتاب را سه بار چاپ کرد که دو بار اولش نامرئی بود.

بگذار همه کارهایی که انجام می‌دهی و همه چیزهایی که می‌نویسی، به خاطر خدا و سعادت مردم باشد. بگذار کتابت «عشق

به خدا در عمل «باشد»!

[[مسعود لعلی]]

نگاه بزرگان به مشکلات

*** امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: «خداوندا! از ۷ مصیبت به تو پناه می‌برم: اول، عالمی که بلغزد و لغزش او عالم را می‌لغزاند! دوم، عابدی که تنبل و بی‌حال است! سوم، مؤمنی که نیازمند و مجبور شود جلوی دیگران سر کج کند! چهارم، امانتداری که در امانت خیانت کند! پنجم، ثروتمندی که به دلیل خطایی فقیر شود! ششم، فرد عزیزی که خوار و ذلیل شود و هفتم، فقری که علاوه بر فقر خود، به مرضی مبتلا شود.»** امیر مؤمنان فرمودند: «علت این مصیبت‌ها خود شما هستید زیرا به وعده خدا اعتماد نمی‌کنید در حالی که خداوند خلف وعده نمی‌کند و خوش‌قول‌ترین پناه، خدا است! پس هر چه می‌خواهید، فقط از او بخواهید چون سخن و عمل خداوند یکی است اما حرف و عمل ما همیشه با هم یکسان نیست.» ایشان به کسی که در دعا کردن، بسیار تنبل بود و عبادت و دعا را با کسالت انجام می‌داد، فرمودند: «لازم نیست دعا‌های طولانی را با کسالت و بی‌حالی بخوانی. کافی است همین چند جمله را بگویی: الحمدل... علی کل نعمه، أسأل... من کل خیر،

أعوذ با... من كل شر و أستغفرا... من كل ذنب»

II بزرگی می گفت: «میزان صبر و مقاومت انسان ها در برابر بلا یا بستگی به نوع نگاه آنها نسبت به آن بلا دارد. افرادی که ظرفیت و دید کوچکی دارند، خیلی زود حتی در برابر مشکلات کوچک کم می آورند و آن مشکل یا مصیبت را بزرگ ترین بلا در تاریخ بشر تلقی می کنند مانند بسیاری از جوان ها که قبول نشدن در آزمون ورودی دانشگاه ها را پایان همه چیز تصور می کنند. در مقابل این افراد، کسانی هستند که به دلیل بزرگ بودن روح و خردشان و ظرفیت بالای روانی خود، مشکلات و مصیبت های بزرگ را کوچک می دانند مانند امام حسین (Σ) و حضرت زینب کبری (س) که بزرگ ترین فاجعه زندگی بشر روی کره زمین را زیبا دیدند و آن را تحمل کردند.»

II مشکلات هرچه بزرگ تر شوند، برای افراد بزرگ قابل تحمل تر می شوند ولی برای افراد کوچک چنین نیست. روزی چند فرد بزرگسال سر سفره نشسته و سرگرم خوردن غذا و پیازهای تند و تیز در کنار آن بودند و از خوردن این پیازها لذت می بردند اما کودکی که در حال بازی بود، کنار سفره آمد و یک تکه پیاز را برداشت و در

دهان گذاشت. تند و تیزی پیاز آن چنان برای او بزرگ و سنگین بود که اشک‌هایش سرازیر شد و شروع به گریه کرد. عالمی که در آن جمع حضور داشت، خندید و گفت: «مصیبت‌ها مثل این پیاز هستند؛ برای افراد بزرگ جذاب هستند حتی اگر بسیار تیز و تند باشند اما برای افرادی که دنیا و فکرشان کوچک است، همین یک تکه پیاز دردسرساز می‌شود.»

II از حکیمی پرسیدند: «آیا مصیبتی سخت‌تر از مرگ وجود دارد؟» گفت: «بله، لحظه‌ای که یک فرد اصیل، محتاج فردی بی‌اصل و نسب شود!»

مادر شوهر

دختری ازدواج کرد و به خانه شوهر رفت ولی نمی‌توانست با مادرشوهر، کنار بیاید و هر روز با هم جر و بحث می‌کردند. عاقبت یک روز دختر نزد داروسازی که دوست صمیمی پدرش بود، رفت و از او تقاضا کرد سمی به او بدهد تا بتواند مادرشوهرش را بکشد! داروساز با خود گفت اگر سم خطرناکی به او بدهد و مادرشوهر کشته شود، همه به او که دوست پدر دختر بوده، شک می‌کنند. به همین دلیل، معجونی را به دختر داد و گفت که هر روز مقداری از

آن را در غذای مادر شوهر بریزد تا سم، کم کم اثر کند و وی را بکشد. سپس به دختر توصیه کرد در این مدت با مادرشوهرش مدارا کند تا کسی به او شک نکند.

دختر معجون را گرفت و خوشحال به خانه برگشت. هر روز مقداری از آن را در غذای مادرشوهر می ریخت و با مهربانی به او می داد. مدتی گذشت و با مهر و محبت عروس، اخلاق مادرشوهر بهتر و بهتر شد تا آنجا که یک روز دختر نزد داروساز رفت و گفت: «آقای دکتر! دیگر از مادرشوهرم متنفر نیستم. حالا او را مثل مادرم دوست دارم و دیگر دلم نمی خواهد او بمیرد. لطفاً داروی دیگری به من بدهید تا سم را از بدنش خارج کند.»

داروساز لبخندی زد و گفت: «دخترم، نگران نباش! آن معجونی که به تو دادم، سم نبود بلکه سم در ذهن خود تو بود و با عشق به مادرشوهر از بین رفته است.»

[[سعید گل محمدی]]

گوهرهای کلام

* برترین دوستان، کسانی هستند که وقتی کنارشان می نشینی، چایت سرد می شود اما دلت گرم می شود!

*** دور شو از هر چیز و هر کس که تو را از شادی دور می کند!**
*** اضطراب هر قدر که باشد، تغییری در آنچه باید رخ دهد، ایجاد نمی کند!**

*** خوشدل بودن، نعمت بزرگی است زیرا افراد خوشدل، خوب و زیبا می بینند و بی مهابا بذر مهربانی می پاشند!**

*** اگر دیدی هیچ کس روی زمین به حرف های گوش نمی دهد، بدان که خدا به تک تک ضربان قلبت گوش می دهد!**

*** ترجیح می دهم به ذوق خویش دیوانه باشم به جای آنکه به میل دیگران، عاقل باشم!**

*** وقتی رفیق داشته باشی، دقایق زندگیت لبریز از عشق و آرامش می شود! خیابان ها جان می دهد برای قدم زدن! هر اتفاق ساده ای بهانه ای می شود برای شاد بودن! رفیق کسی است که با گرمی حضورش، دلسردی های زندگیت را محو می کند. او کسی است که محبتش بی منت است و معرفتش بی پایان! او آفریده شده تا بانی بهترین خاطرات زندگیت باشد! داشتن یک رفیق خوب، یک واجب حیاتی برای همه انسان ها است!**

*** هیچ وقت این باور را که اتفاقاتی خوب در راه هستند، کنار**

نگذارید زیرا معجزه‌های خوب خداوند هر روز رخ می‌دهند!

*** بزرگی می‌گفت: «خشم، سه حرف دارد؛ عشق هم همین‌طور! گریه، چهار حرف دارد؛ خنده هم همین‌طور! دروغ و منفی چهار حرف دارند؛ راست و مثبت هم همین‌طور! دشمنی، پنج حرف دارد؛ دوستی هم همین‌طور! ناکامی، شش حرف دارد؛ پیروزی هم همین‌طور! همه این موارد نشان می‌دهد که زندگی، دو طرف دارد و ما باید طرف درست زندگی را انتخاب کنیم!»**

*** وقتی زبان انسان خوب شود، اخلاق او هم خوب می‌شود! اگر کلماتی را که خودتان هم مایل به شنیدن آنها نیستید، از گنجینه واژگان خود حذف کنید؛ اخلاق‌تان بهتر و شادی‌هایتان بیشتر می‌شود!**

*** پرندگان که در قفس به دنیا آمده‌اند، پرواز را یک بیماری می‌دانند!**

*** هرگاه خرد به جایگاهش برسد، توانگری و دانایی راستین نصیب انسان می‌شود!**

*** آنچه سرنوشت شما را شکل می‌دهد، نوع تصمیم‌گیری‌های شما است نه چیز دیگر!**

*** دو چیز، شما را تعریف می کنند: صبرتان وقتی هیچ چیز ندارید و رفتارتان هنگامی که همه چیز دارید!**

*** اگر می خواهید موفق شوید، به یک قانون احترام بگذارید: «هرگز به خودتان دروغ نگوید!»**

*** موفق، کسی است که با آجرهای پرتاب شده به سویش، بنای محکمی بسازد!**

*** اگر به دنبال یک دوست بی عیب هستید، مطمئن باشید هرگز دوستی نخواهید داشت!**

نخستین پیامبر اولوالعزم

در ۲۹ سوره قرآن کریم، در باره حضرت نوح(Σ) سخن به میان آمده و نام ایشان ۴۳ بار در کتاب آسمانی ما تکرار شده است. نام اصلی حضرت نوح(Σ) در روایات «عبدالغفار، عبدالملک و عبدالاعلی» آورده شده است. لقب «نوح» به این جهت به این پیامبر گرامی داده شده که سالیان طولانی بر سرنوشت قوم خود نوحه گری کرد و گریست. نام پدر او «لمک یا لامک» و نام مادرش «قینوش» بوده است. درباره عمر حضرت نوح(Σ)، اختلاف نظر وجود دارد و عمر ایشان را از ۱۴۹۰ سال تا ۲۵۰۰ سال گفته اند.

طبق متن صریح قرآن، آن حضرت ۹۵۰ سال پیش از آغاز توفان، به تبلیغ دین الهی در میان مردم قومش مشغول بود. شغل وی نجاری بود و در این کار، مهارت قابل توجهی داشت. ایشان نخستین پیامبری است که در زمان او عذاب الهی نازل شد.

آغاز رسالت نوح(Σ) قوم نوح(Σ) بت پرست بودند و ۴ بت به نام های «وَدّ، صُواع، یَعوق و نَسْر» را می پرستیدند و از آنها برای رفع مشکلات خود کمک می خواستند. خداوند حضرت نوح(Σ) را که بسیار خوش زبان، بردبار و دور اندیش بود؛ به سوی قومش فرستاد. آن حضرت خطاب به قومش گفت: «مَنْ بَیم دهنده آشکاری هستم. رسالت من این است که به جز ا...، دیگری را پرستش نکنید. من برای شما از عذاب روز قیامت بیمناکم.» گروهی از مردم به ایشان اعتراض کردند و گفتند: «ما به سه دلیل، تو و رسالت را قبول نداریم: اول اینکه تو انسانی همانند ما هستی. دوم اینکه در میان پیروانت تنها یک عده افراد تنگدست و جوانان بی تجربه و ناآگاه قرار دارند. اگر سخنان تو حقیقت داشت، ما که از جهت عقل و زیرکی بهتر هستیم؛ زودتر به تو ایمان

می آوردیم و سوم اینکه ما هیچ گونه برتری در شما نمی بینیم و گمان می کنیم تو و پیروانت دروغگو هستید.»

پاسخ های حضرت نوح (Σ) به این بهانه جویی ها را در نشریه آینده می خوانیم.

«احمد بانپور»

قدرت بخشش

بانوی خردمندی در حین سفر، سنگ گران قیمتی را پیدا کرد. روز بعد به مسافری رسید که گرسنه بود. بانو کیفش را باز کرد تا مسافر را در غذایش شریک کند. مسافر، سنگ قیمتی را در کیف بانو دید و از آن خوشش آمد و از وی خواست آن سنگ را به او بدهد. بانو بی درنگ سنگ را به مسافر داد. مسافر بسیار شاد شد و از اینکه شانس به او روی آورده بود، سر از پا نمی شناخت. او می دانست این سنگ به قدری با ارزش است که تا آخر عمر می تواند راحت زندگی کند ولی روز بعد، مرد مسافر به راه افتاد تا بانوی خردمند را پیدا کند!

هنگامی که او را یافت، سنگ را پس داد و گفت: «خیلی فکر کردم، می دانم این سنگ چقدر با ارزش است اما آن را به شما پس می دهم؛ به این امید که چیزی ارزشمندتر از آن به من بدهید! اگر

**می‌توانید آن محبتی را به من بدهید که به شما قدرت داد این
سنگ را به من ببخشید!»**
«ابا صلت رسولی»

عملیات بغداد

**«یه روز یه شیرازی به هواپیما می‌ره می‌زنه یه هتل را نابود می‌کنه
تا دیگه کسی جرأت نکنه پشت کشور و هستی او حرف بزنه و نقشه
بکشه!» آن آقای شیرازی که الگوی اراده و پشتکار بود،
می‌تونست در آمریکا بمونه و تا آخر عمر، یک زندگی راحت و
بی‌دغدغه داشته باشه اما ترجیح داد به‌خاطر عقیده و وطنش حتی
از جسمش هم چیزی باقی نمانه!**

**«عباس دوران» از خلبانان نیروی هوایی ایران بود که در ماه‌های
آغازین جنگ عراق علیه ایران، نقش مهمی در بمباران اهداف
دشمن عراقی ایفا کرد. خلبان عباس دوران در دو سال ابتدایی
جنگ تحمیلی حزب بعث عراق علیه ایران، بیش از ۱۲۰ عملیات و
پرواز برون مرزی داشت.**

**عباس دوران در سال ۱۳۲۹ ه.ش در شهر شیراز متولد شد.
دوره کودکی و نوجوانی را در زادگاهش گذراند و پس از دریافت
مدرک دیپلم، در سال ۱۳۴۹ ه.ش به خدمت سربازی رفت. او**

به دلیل علاقه به خلبانی، در سال ۱۳۵۱ وارد دانشکده خلبانی نیروی هوایی شد و پس از طی دوره مقدماتی پرواز در ایران، برای ادامه تحصیل و فراگیری دوره تکمیلی خلبانی، به آمریکا اعزام شد. وی با اخذ نشان و گواهی نامه خلبانی در سال ۱۳۵۲ به ایران بازگشت و با درجه ستوان دومی در پایگاه هوایی همدان مشغول خدمت شد.

عباس دوران در سحرگاه ۳۰ تیر ۱۳۶۱ بر فراز حریم هوایی بغداد به پرواز درآمد و پالایشگاه «الدوره» در ضلع جنوبی بغداد را هدف گرفت. وی تمام بمب‌های خود را روی این پالایشگاه فرو ریخت اما هواپیمایش در آسمان بغداد مورد اصابت موشک‌های ضد هوایی ارتش عراق قرار گرفت. وی با صرف نظر کردن از خروج اضطراری، هواپیمای فانتوم اف ۴ صدمه دیده خود را که در آتش می‌سوخت، با هدف ناامن جلوه دادن شهر بغداد به هتل محل برگزاری هفتمین دوره اجلاس سران جنبش غیر متعهدا کوید و مانع از برگزاری این اجلاس در کشور عراق شد. این عملیات شهادت طلبانه، «عملیات بغداد» نام گرفت. در سال ۱۳۸۱ ه.ش یعنی ۲۰ سال بعد از شهادت خلبان عباس دوران، تنها

تکه‌ای از استخوان پایش به ایران باز گشت که در روز ۱۰ مرداد
سال ۱۳۸۱، توسط خانواده‌اش در شیراز به خاک سپرده شد.
امیرحسین کریمی وثیق، محمدمهدی رحمتی»

جگرم می‌سوزد

خواهرم از زهر جفا بال و پرم می‌سوزد
با تو آن قدر بگویم جگرم می‌سوزد
جگرم سوخت ولی از اثر زهر نبود
جگرم از غم مادر پدرم می‌سوزد
لحظه‌ای هم نرود از نظرم آتش در
دائماً فاطمه پیش نظرم می‌سوزد
زینب از غم من اشک مریز و بنگر
وز غم کرب و بلا چشم ترم می‌سوزد
فکر گودالم و زانوی حرامی به کمر
خواهر از غصه آن تن، کمرم می‌سوزد
می‌کشد شمر، سرش را به روی خاک زمین
من به یاد سر پاشیده، سرم می‌سوزد

[[محمود اسدی]]

روضه‌های نشنیده

سلام و درود بر شما به عدد هرچه خدا به آن علم دارد! ای عزیزتر از جان! در دعای عهد می‌گوییم: «به وزن عرش خداوند و به مقدار کلمات الهی و به اندازه بالاترین درجه رضایت او و به عدد آنچه کتاب او شماره کرده و به عدد آنچه علمش بر آن احاطه دارد؛ به شما سلام و درود!» سلام بر شما ای راه خدا که هر کس غیر آن را پیمود، هلاک شد! سلام بر قلب سوخته شما ای مولا!

بیایید و برای مان روضه بخوانید و خیمه عزا بگسترانید! برای ما بگویند از قصه تلخ اباعبد... با پاره تنش که چه بر قلب حجت خدا گذشت! بیایید و از دیدگان خونبار زینب کبری (س) و جگر پاره پاره رباب برای مان روضه بخوانید! شما روضه‌هایی را از کربلا می‌دانید که هیچ کس تا کنون نخوانده و هیچ کس از آنها خبر ندارد! ما بی‌تاب شنیدن همین روضه‌ها و سینه‌زنی و عزاداری گرداگرد شمع وجود شما هستیم!

خداوندا! به حرمت امام حسین (Σ) و به حرمت انتظار امام منتظر (Θ)، ما را برای امر ظهور و اطاعت بی چون و چرا از حجت خودت آماده و لایق گردان و اذن قیام باشکوهش را صادر فرما!

تو و مادرت

وقتی بیست و یک ساله بودی، مادرت پیشنهاد یک خط مشی برای آینده‌ات را داد. تو هم با گفتن این جمله تشکر کردی: «من نمی‌خواهم مثل تو باشم، فکرهای تو قدیمی است و دنیا عوض شده!» وقتی بیست و دو ساله بودی، او تو را در جشن فارغ‌التحصیلی دانشگاهت در آغوش گرفت. تو پرسیدی: «هزینه سفر به اروپا را برایم تهیه می‌کنی؟!» وقتی بیست و سه ساله بودی، او برای اولین آپارتمان به جای هدیه، مقدار زیادی اثاثیه خرید. تو هم در حضور دوستانت به او گفتی: «این اثاثیه چقدر زشت هستند!» هنگامی که بیست و چهار ساله بودی، مادر از تو پرسید که در آینده می‌خواهی با دارایی‌ات چه کار کنی. تو هم چون جثّه‌ات بزرگ‌تر از او شده بود، با صدایی خشمگین فریاد زدی: «مادر، لطفاً با من کل کل نکن! اعصاب ندارم!» وقتی بیست و پنج ساله بودی، کمک کرد تا هزینه ازدواجت را پرداخت کنی. او در حالی که می‌گریست، گفت: «دلم خیلی برایت تنگ می‌شود!» تو هم جایی دور را برای زندگی انتخاب کردی که مادرت مزاحم نباشد.

وقتی ۳۰ ساله بودی، مادرت از طریق شخص دیگری فهمید که تو بچه‌دار شده‌ای، به تو زنگ زد. تو هم با گفتن این جمله از او تشکر کردی: «همه چیز عوض شده!» چون همسرت می‌خواست به پارک برود، فوری تلفن مادر را قطع کردی! وقتی ۴۰ ساله بودی، او به تو زنگ زد تا سالگرد درگذشت پدرت را یادآوری کند. تو هم با گفتن: «من الآن خیلی گرفتارم»، از او تشکر کردی و به او تسلیت گفتی. هنگامی که ۵۰ ساله بودی، او پیر و مریض شده بود و به مراقبت و کمک تو نیاز داشت. تو هم با سخنانی کردن در این باره که والدین سربار فرزندشان می‌شوند، با او همدردی کردی! و اما! یک روز به تو گفتند که مادرت در تنهایی مرده! و چند روز بعد، همسایه‌ها جسد بو گرفته او را پیدا کردند! اکنون تمام کارهایی که تو برای مادرت انجام ندادی، مثل صاعقه بر قلبت فرود می‌آیند چون دیگر کسی نیست که فقط به خاطر خودت – و نه به خاطر چیزهای دیگر – تو را از صمیم قلب دوست داشته باشد.

«امیررضا آرمیون»

مجبور به تودیع حرم

یا آنکه بخوانید به بالین، پسر مرا

یا بر سر زانو بگذارید سرم را
شب تا به سحر چشم به راهم که نسیمی
از من ببرد سوی مدینه خیرم را
کی باور من بود که از آن حرم پاک
یک روز جدا گردم و ببندم نظرم را
مجبور به تودیع حرم بودم و ناچار
در سایه اندوه نشاندم پسرَم را
هنگام خدا حافظی از شهر، عزیزان
شستند به خوناب جگر رهگذرم را
گفتم همه در بدر قه‌ام اشک بیارند
شاید که نبینند از آن پس اثرم را
دامانم از این منظره پر اشک شد اما
گفتم که نبیند پسرَم چشم تَرَم را
با کس نتوان گفت ولیعهدی مأمون
خون کرده دلم را و شکسته کمرم را
من سر به ولیعهدیِ دونان نسپارم
بگذارم اگر بر سر این کار، سرم را

تَهْمَت ز چه بندید به انگور که خون کرد
همصحبتی دشمن دیرین جگرم را
آن قوم که در سایه‌ام آرام گرفتند
دادند به تاراج خزان، برگ و برم را
بشتاب به دیدار من ای گل که به بویت
تسکین دهم آلام دل در به درم را

«محمد جواد غفورزاده»

به جای فرزندت زندگی نکن!

بچه گناه دارد، او را بغلی بار نیاورید! مانند پرنده‌ای که اگر او را در قفس بگذارید و به او آب و دانه بدهید، او را از نعمت پرواز کردن محروم کرده‌اید. بچه‌ها باید از همان دوران کودکی، به طور همزمان طعم دو چیز را بچشند: لذت را بیشتر و ناکامی را کمتر! آنها به هر دو در کنار هم نیاز دارند؛ مثل پرنده که آب و دانه می‌خواهد و پرواز کردن را هم لازم دارد. تو با بغل کردن کودک هم به او طعم محبت را می‌چشانی و هم طعم تعلق و صمیمیت را ولی او را از درک درد و درک معنی فاصله محروم می‌کنی.

کودک برای بزرگ شدن، هم به تحمل نیاز دارد و هم به جدایی و استقلال! از همین حالا باید از تجربه‌های کوچک شروع کنید. کمی بی‌رحمی، لازمه رشد و بزرگ شدن است. دوست داشتن و دلسوزی گاهی مانع جدی در راه تربیت کودک است. لطفاً به جای کودک خود زندگی نکنید. او را زمین بگذارید و به جای او بار مشکلاتش را به دوش نکشید. کمکش کنید تا با سختی و نرمی زندگی، به تدریج کنار بیاید.

«ساجده عرب‌سرخی و دکتر حسین اسکندری»

انرژی چیست؟

انرژی، قدرت انجام دادن هر عملی و دارای چندین نوع مختلف است. هر نوع انرژی می‌تواند به نوع دیگری از آن تغییر شکل دهد اما انرژی هیچ‌گاه از بین نمی‌رود. کل مقدار انرژی موجود در جهان، ثابت است. اگر شما یک کبریت را روی جعبه کبریت بکشید، انرژی مکانیکی و شیمیایی، به انرژی حرارتی تبدیل می‌شود. اگر از یک اره استفاده کنید، تیغه آن گرم می‌شود زیرا انرژی حرکتی یا مکانیکی به انرژی حرارتی تبدیل شده است. وقتی تلمبه دوچرخه را بزنید، انتهای تلمبه گرم می‌شود زیرا در اثر فشار هوا

حرارت ایجاد می‌شود.

در یک مدار ساده الکتریکی، تغییرات مختلفی انجام می‌شود. باتری دارای انرژی شیمیایی است که به انرژی الکتریکی تبدیل و باعث روشن شدن لامپ و تولید انرژی گرمایی می‌شود. ما از نظر نیرو وابستگی زیادی به موتورهای بخاری، دیزلی و بنزینی داریم که انرژی شیمیایی موجود در مخازن موتورها به انرژی گرمایی تبدیل می‌شود و بعد باعث تولید انرژی مکانیکی می‌شود.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

از زمین محافظت کنیم

ما در برابر نسل‌های آینده مسئول هستیم که از سیاره محل زندگی‌مان محافظت کنیم. آب پاکیزه، هوای پاک، مکان‌های سبز، پارک‌های حیات وحش و نگهداری از منابع طبیعی، مسئولیت همه ما است. هر کدام از ما باید بر اساس توان خود مسئولیت قبول کنیم و سهم خود را در قبال منابع طبیعی و نسل‌های آینده ادا کنیم.

همه ما می‌توانیم پشتیبان و حامی فعال محیط زیست باشیم! می‌توانیم بدون اینکه برای‌مان مهم باشد چه کسی زباله را در

طبیعت ریخته، در خیابان‌ها و پارک‌ها زباله‌ها را از روی زمین جمع کنیم! می‌توانیم مواد زاید را برای بازیافت بفروستیم. وقتی محصولی را خریداری می‌کنیم، اطلاعاتی کسب کنیم که آیا می‌توان آن محصول را بازیافت کرد یا خیر! به مناسبت‌های مختلف می‌توانیم درخت بکاریم. مطمئن باشیم دیگران هم از ما درس خواهند گرفت. والدین و مسئولان امور آموزش، می‌توانند با همکاری نزدیک و فعال خود، جوان‌ترها را از طریق گفت‌وگوهای سازنده، نسبت به محیط زیست آگاه کنند.

«فائزه درگاهی»

چند نکته معاشرتی

✍ دعوت کردن از زوج‌هایی که به تازگی جدا شده‌اند، در جمع افراد مجرد آن هم با هدف آشنا کردن افراد مطلقه با افراد تازه، اقدامی تحقیر کننده برای آنها است.

✍ اگر خدمتکار تازه شما از عهده انجام کارها بر نمی‌آید، او را در حضور جمع سرزنش نکنید.

✍ صاف نگاه کردن در چشم افراد، در همه جا اقدامی نامناسب تلقی می‌شود.

✍ هرگز برای تشکر از انتشار تبلیغات مورد نظر شما، برای یک سردبیر یا خبرنگار گل یا هدیه نفرستید زیرا این کار، بیشتر مزد دادن به نظر می‌رسد تا هدیه دادن!

✍ هرگز قاشق و چنگال، حوله و زیرسیگاری‌هایی را که در هتل‌ها برای استفاده میهمانان قرار داده شده، از هتل خارج نکنید.

✍ هرگز از کسی تعریف دروغین نکنید و برای عرض ادب به کسی دروغ نگویید. دروغ را هر قدر هم ماهرانه بگویید، مردم سرانجام به بی‌صدافتی شما پی خواهند برد.

✍ هنگام شرکت در یک جلسه، درخواست خوراکی یا آشامیدنی نکنید مگر اینکه برگزار کنندگان، چنین چیزی را تدارک دیده و در معرض دید حاضران گذاشته باشند.

✍ کارت‌های از پیش چاپ شده و آماده برای سپاسگزاری که در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسد، برای قدردانی صمیمانه مناسب نیستند. قدرشناسی را نمی‌توان در یک بسته‌بندی آماده فرستاد.

«زهره زاهدی»

مسجد جامع اصفهان

مسجد جامع یا مسجد عتیق در انتهای بازار و غرب خیابان هاتف

شهر اصفهان قرار دارد. این بنا مجموعه یا موزه‌ای از بهترین آثار معماری دوران بعد از اسلام بوده است و هر یک از بخش‌های آن، شاهکار بزرگی محسوب می‌شود و از بدایع هنر معماری است. قسمت اعظم گچبری کتیبه‌ها و تزئینات موجود در این مسجد معروف و تاریخی، از دوران شاه اسماعیل اول، شاه طهماسب اول، شاه عباس اول، شاه عباس دوم، شاه سلیمان و شاه سلطان حسین است. مسجد جامع این بناها را در بر می‌گیرد: بنای دوگنبد نظام‌الملک که در ضلع جنوبی و شمالی مسجد قرار گرفته و همچنین بنای شبستان که در زمان ملک‌شاه سلجوقی ساخته شده، از نظر سبک معماری و گچبری دارای اهمیت خاصی است و از برجسته‌ترین بناهای دوران سلجوقی به‌شمار می‌رود. محراب زیبای اولجایتو، محراب پیربکران، مدرسه فقه عمر عبدالعزیز در قسمت شرقی، بیت‌الشتا در ضلع غربی که طاق‌های این شبستان به‌صورت خیمه‌ای است. بنای چهل‌ستون در جنوب غربی که در قرن ۱۱ ه.ق به‌نام شاه‌عباس اول ساخته شده است.

«محمدرضا فرخو»

میوه‌ای از بهشت

انجیر از مقوی‌ترین میوه‌های پایان فصل تابستان و اوایل پاییز است که در دو نوع زرد و بنفش تیره یافت می‌شود. انجیر به صورت خام، پخته (کمپوت و مربا) و خشک (در خشکبار) در تمام طول سال قابل استفاده است. از انجیر خام در پخت انواع کیک‌ها و دسرهای فصل نیز استفاده می‌شود. این میوه بهشتی در عین برخورداری از خواص غذایی، از لحاظ درمانی نیز پر خاصیت است. مهم‌ترین خاصیت درمانی انجیر، برای افرادی است که از مشکل یبوست رنج می‌برند. این افراد می‌توانند علاوه بر مصرف روزانه انجیر خام یا خشک، تعدادی انجیر خشک را از شب تا صبح در یک لیوان آب خیس کنند و پیش از صبحانه میل کنند. انجیر در دو حالت خام و خشک، ملین خوبی محسوب می‌شود.

مخلوط انجیر و عسل برای درمان زخم معده مفید است و دستگاه گوارش را تقویت می‌کند. یکی از جالب‌ترین خواص انجیر —به‌ویژه برای استفاده در ماه رمضان—، خاصیت عطش‌زدایی آن است. هنگام افطار یا سحر، برای رفع عطش از چند عدد انجیر خام یا خشک استفاده کنید. این میوه لذیذ مسکن اعصاب،

تقویت کننده هوش و حافظه، محکم کننده استخوان ها و برطرف کننده التهاب آنها است. مصرف انجیر برای کاهش علائم بیماری هایی مانند گلودرد، عفونت های ریوی، درد سینه همراه با تب و سرفه بسیار توصیه می شود. برای این منظور، چند عدد انجیر خشک در شیر یا آب پخته و به حالت گرم مصرف شود. انجیر تعریق بدن را افزایش می دهد، ادرار آور است و از حرارت بدن می کاهد.

مصرف انجیر با میوه های اسیدی مثل پرتقال و گریپ فروت، سازگار نیست. انجیر برای کسانی که قندخون شان پایین می آید و یکباره احساس ضعف می کنند، مفید است زیرا قند آن به سرعت در روده کوچک جذب می شود. انجیر ضد سرطان و میوه ای بسیار مغذی با هضم آسان است. مصرف این میوه برای کودکان و افرادی که از بستر بیماری برخاسته اند و دوره نقاهت را می گذرانند، بسیار مفید است.

انجیر به علت داشتن دانه های ریز، باعث تقویت روده و معده می شود ولی برای افراد دارای کبد ضعیف مضر است. این افراد باید انجیر را با گردو بخورند. برگ انجیر به پایین آمدن

تری گلیسیرید خون کمک می کند. زیاده روی در مصرف انجیر، موجب نفخ شکم و اسهال می شود و برای چشم نیز مضر است. انجیر، طبیعت گرم دارد و خوردن آن به افرادی که از نظر جسمی ضعیف هستند، توصیه می شود. شیره سفیدی که با شکستن شاخه درخت انجیر یا از میوه نارس آن خارج می شود، بسیار سمی است و اگر روی پوست بریزد، سلول ها را از بین می برد.

«فاطمه مهسا کارآموزیان»

انجیر در سخنان پیامبر (ص)

برای رسول خدا (ص) طبقی از انجیر هدیه آوردند. آن حضرت میل کردند و فرمودند: «انجیر بخورید زیرا بواسیر را قطع می کند و برای نقرس مفید است.» آن حضرت همچنین فرمودند: «انجیر تازه و خشک را بخورید زیرا امراضی که ناشی از رطوبت و سردی باشد درمان می کند.» ایشان همچنین فرمودند: «اگر قائل باشم که میوه ای از بهشت به زمین آمده، در مورد این میوه قائل خواهم شد زیرا هیچ گونه تفاله ای ندارد.»

«مسعود سجودی»

بهداشت پاها

✍ اگر مایلید دچار درد پا نشوید، حداقل به مدت ۱۵ دقیقه در

حالی که دراز کشیده یا نشسته‌اید، پای خود را بالاتر از نشیمنگاه قرار دهید.

 شست‌وشوی پا باید پاها را در آبی با ۴۰ درجه سانتی‌گراد دما شست‌وشو دهید.

 رفع بوی بد پا برای از بین بردن بوی پاها، ابتدا پاها را بشوید و پس از خشک کردن، الکل طبی به آنها بمالید. از پودر تالک زیاد استفاده نکنید زیرا منافذ پوست را می‌پوشاند.

 درمان خشکی و ترک کف پا برای معالجه خشکی و ترک کف پا، هر شب به کف پاها وازلین بمالید. در ساعات شب هم پاها را با جوراب حوله‌ای بپوشانید. خشکی پا به سرعت از بین می‌رود.

 استراحت دادن به پاها راه رفتن با پای برهنه، بهترین حالت برای پا است. هر روز به پایهای خود استراحت بدهید و بدون کفش در خانه راه بروید.

 جلوگیری از تاول و درد پا در پیاده‌روی طولانی، تاول پا دردآور است. برای جلوگیری از درد پا، پاها را با الکل طبیعی ماساژ دهید و دو جفت جوراب نازک بپوشید. بهتر است جوراب دومی کمی بزرگ‌تر باشد. برای پیشگیری از تاول پا، کفش‌های نو

را به مدت طولانی استفاده نکنید.

 جلوگیری از خراشیدگی انگشتان پا در پیاده روی طولانی برای پرهیز از خراشیدگی انگشتان پا در پیاده روی طولانی، بین انگشت‌هایتان وازلین بمالید.

 درمان میخچه برای معالجه میخچه‌های کوچک، آنها را با یک چسب زخم بپوشانید. برای از بین بردن میخچه‌های بزرگ، سر صورتی کبریت را در آب گرم خیس کنید و روی میخچه بمالید. سپس روی آن را با چسب زخم معمولی بپوشانید.

[[سوسن افشار]]

