

بیتری

علمی و فنی و اجتماعی و ورزشی



شماره ۱۹۲

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658 • آبان ۹۹

اولین نشریه دولتی ویراسته و چاپ شده در تهران

در میانه پاییز بخوانید

- ۲ تمرین اخلاق و مهرورزی
- ۵ خانه شرع را چراغی
- ۶ علوم قرآنی
- ۸ یک مأموریت شخصی
- ۹ کلمات طلایی
- ۱۱ آمادگی‌های روحی
- ۱۳ صداقت
- ۱۴ رفتار در اماکن عمومی
- ۱۷ خواندم و عبرت گرفتم!
- ۱۹ صبح صادق است ببینید
- ۲۲ پرواز عقاب
- ۲۴ خاویار از کجا می‌آید؟
- ۲۶ پرسش‌های آردی
- ۲۸ از گیل
- ۲۹ دقت‌های خانگی
- ۳۰ حکایت‌های ناب
- ۳۳ گلخند

تمرین اخلاق و مهرورزی

بسیاری از ما مردم، اخلاق را در دایره کوچکی به نام خوش اخلاقی و بد اخلاقی خلاصه می‌کنیم در حالی که اخلاق، در برگیرنده فضایل متعددی مطابق با فطرت انسانی و مورد قبول و احترام همه انسان‌ها و نقطه مقابل هر یک از فضایل اخلاقی، رذایل اخلاقی و مورد نکوهش همگانی است. البته جمع کردن همه فضایل در کنار هم در وجود یک فرد، امری ممکن و صد البته بسیار دشوار است. نمونه مجسم تمامی فضایل اخلاقی، وجود پر برکت فخر بشریت، بهانه اصلی خلقت، الگوی مروت و محبت، گل سرسبد بوستان نبوت، ستوده خداوند، اول شفیع صحنه قیامت و صاحب کلید جنت است و شاهد این سخن، فرموده مهربان هستی‌بخش در آیات نور خطاب به آخرین پیامبر است: «تو دارای خلق و خوی عظیم هستی». پس بی‌راه نبوده که روز میلاد آن یگانه خلقت، به نام «روز اخلاق و مهرورزی» نامیده شده است.

پیامبر مهربانی و ۱۲ مشعل هدایت و امامت، نه تنها پیشگام عرصه بندگی خالق بودند بلکه یکه‌تاز صحنه اخلاق و مهرورزی نیز محسوب می‌شدند. آنان به زیباترین شکل ممکن، رشته اطاعت از

**پروردگار را به ریسمان زرین اخلاق گره زدند و شهد شیرین
بندگی را با چاشنی خُلق حسنه در آمیختند و معجون گوارای آن
را در کام تشنه بشریت ریختند.**

**ششمین گوهر گنج امامت که تعالیم روشنی‌بخش و انسان‌ساز
اسلام را از دست‌برد تحریف و تاراج منحرفان در امان نگاه داشت،
در کلامی گهربار، همگامی و همسویی عبادت و اخلاق را چنین
بیان فرمودند: «برترین عبادت، شناخت خدا، فروتنی در برابر او،
اندیشیدن مداوم در باره خدا و قدرت اوست و خداوند به چیزی
برتر از ادای حق مؤمن، عبادت نشده است. عابدترین مردم، کسی
است که واجبات را به پا دارد.»**

**یکی از فضیلت‌های اخلاقی که بارها در آیات الهی و احادیث و
روایات معصومین(ع) بر آن تأکید شده، لزوم توجه به هموعان و
کمک به آنان است. از آنجا که انسان، موجودی اجتماعی است و
نمی‌تواند تنها و به دور از سایرین زندگی کند؛ باید همان‌گونه که
برای سلامت، آرامش و زندگی همراه با کرامت و شرافت خود
تلاش می‌کند، در جهت تحقق همین امور برای دیگران نیز کمک کند.
این روزها فضیلت اخلاقی یاد شده، مصداق‌های فراوانی دارد**

که اگر مورد بی توجهی قرار گیرد، نشان قصور و کوتاهی خود ما است. در حالی که یک ویروس کوچک، تمامی ساکنان کره زمین را به مبارزه طلبیده و شمال و جنوب و شرق و غرب جهان را زیر پا گذاشته است؛ مشکلات و مصیبت های ناشی از آن کمر مردم و دولت ها را خم کرده و اگر حس انسان دوستی و کمک و یاری در قلب و جان انسان ها تقویت نشود، شاید کره زمین نتواند در برابر این ویروس قاتل، کمر راست کند.

اطمینان دارم بسیاری از افراد با خواندن این چند جمله بلافاصله می گویند دست شان از نظر اقتصادی بسته است و توان کمک به دیگران را ندارند و اگر کشتی طوفان زده زندگی خود را به سلامت به ساحل نجات برسانند، هنر کرده اند! صدالبته که سخن آنان درست است اما یاری به هم نوع همیشه به معنی دست به جیب شدن و خرج کردن نیست! اگر بکوشیم آسیبی از جانب ما به دیگران نرسد، کمکی بزرگ به جامعه کرده ایم.

در حالی که ویروس کرونا همچنان در حال تاخت و تاز در همه دنیا است، اگر دستورالعمل های بهداشتی را رعایت و از گسترش این ویروس جلوگیری کنیم، بهترین کمک را کرده و پیروی خود از

اخلاق حسنه اهل بیت (ع) را به صورت عملی اثبات کرده ایم! خلاصه
اینکه اخلاق، عمل کردن است نه سخن گفتن و شعار دادن!
«سپیدار»

خانه شرع را چراغی
ای دُرُوه لامکان مکانت
معراج ملائک، آستان
سلطانی و عرش تکیه گاهت
خورشیدی و ابر سایه بانت
طاقی است فلک زبار گاهت
مرغی است ملک ز آشیانت
کوثر، عرقی است از جبینت
طوبی ورقی ز بوستان
هر چند که پرورید تقدیر
در دامن آخر الزمان
فرزند نخست فطرتی تو
طفلی است طفیل آسمان
تو خانه شرع را چراغی

عالم همه روشن از زبانت
تو گنج دو عالمی، از آن روی
کردند به خاک در، نهانت
از توست صلات در حق ما
وز ما صلوات بر روانت

ذروه: بلندترین قسمت چیزی مانند بلندی کوه. قرطه: قبا.
[[احمد احمدی بیرجندی]]

علوم قرآنی

علمی که برای فهمیدن، فهماندن، شناختن و شناساندن عمیق‌تر و دقیق‌تر قرآن کریم به وجود آمده و در طی تاریخ اسلام، بر تعداد آنها افزوده شده است، «علوم قرآنی» نام دارد. این علوم، شاخه‌های متعددی دارد که به تدریج به آنها اشاره می‌کنیم.

تاریخ قرآن شامل مباحثی از قبیل وحی و نزول قرآن، سوره‌های مکی و مدنی، علم شأن و اسباب نزول آیات، شناخت آیات ناسخ و منسوخ، شناخت آیات محکم و متشابه، تحدی، اعجاز و تحریف‌ناپذیری قرآن است که در ماه‌های قبل به برخی از آنها اشاره شد.

قصص انبیا سرگذشت و عبرت‌های زندگی انبیا بیشتر در سوره‌های مکی بیان شده است و فقه یا احکام قرآن بیشتر در سوره‌های مدنی. قصص انبیا به نحوی بخش بخش در سراسر قرآن کریم آمده است. داستان هیچ پیامبری به صورت یکپارچه در قرآن نیامده است مگر داستان حضرت یوسف (ع) و برادرانش که به طور کامل در سوره یوسف، دوازدهمین سوره قرآن ذکر شده است.

تقسیم بندی‌های قرآن قرآن کریم دارای ۳۰ جزء یا ۳۰ پاره است که هر جزء با جزء دیگر، از نظر طول برابر است. احتمال می‌رود رسول اکرم (ص) یا جانشینان ایشان این تقسیم را انجام داده باشند تا قرائت روزانه قرآن آسان باشد.

در مُصحف رسمی امروز جهان اسلام یعنی در مصحف مدینه به کتابت عثمان طه، هر جزء در ۲۰ صفحه ۱۵ سطری کتابت شده است. هر جزء از اجزای سی‌گانه قرآن، به قولی ۴ حزب و به قولی دیگر ۲ حزب دارد و کل قرآن با توجه به همین دو قول، ۱۲۰ یا ۶۰ حزب است. شاید این تقسیم‌بندی نیز برای تسهیل در قرائت

قرآن بوده است. هر ۵ آیه را به «خمس» و هر ۱۰ آیه را به «عشر» تقسیم کرده و این نوع تقسیم بندی را «تخمیس» و «تعشیر» نامیده‌اند و این تقسیم‌بندی‌ها در حاشیه قرآن‌ها آمده است.

«دکتر مریم گوهری»

یک مأموریت شخصی

یک مأموریت برای خود درست کنید که درگیرتان کند و هدف شما را از زندگی نشان دهد. شما که هستید؟ ارزش‌های شما چه هستند؟ برای پرمعنی کردن زندگی خود، چه تصمیمی دارید؟ با اینکه قدرت و خواست خدا را قبول داریم اما این شما هستید که آینده خود را رقم می‌زنید. به سخن کسانی که می‌گویند: «برای این کار دیر شده! هنوز خیلی زود است! پول نداری! ظاهر تو برای این کار خوب نیست! تحصیلات بالا نداری! نژاد، جنسیت یا ملیت تو برای این کار مناسب نیست!» و سخنان منفی از این دست، گوش ندهید.

وقتی مطالب تأثیرگذاری از کتاب، روزنامه یا مجله‌ای را می‌خوانید، آن را در جایی یادداشت کنید یا آن مطالب را از صفحه جدا کنید و روی دیوار یا جای مناسبی نصب کنید تا جلوی

چشم‌تان باشد یا در یک پوشه یا جعبه نگهداری کنید. این مطالب می‌تواند گنجینه تشویق کننده باشد و به شما در نوشتن مأموریت کمک کند.

مأموریت شما می‌تواند فقط چند جمله یا چند پاراگراف باشد. مرتب به برگه مأموریت خود رجوع کنید و از ایجاد تغییر در آن نترسید. داشتن مأموریت به شما کمک می‌کند تا زمینه‌ای برای تحقق آرزوها و اهداف خود فراهم کنید. به این ترتیب، اهداف و کارهای انجام شدنی شما مشخص و فهرست می‌شوند.
«فائزه درگاهی»

کلمات طلایی

*** دو چیز انسان را نابود می‌کند: مشغول بودن به گذشته و مشغول بودن به زندگی دیگران! هر کس در گذشته بماند، آینده را از دست می‌دهد و هر کس نگهبان رفتار دیگران باشد، نیمی از آسایش و راحتی خود را از دست می‌دهد. بهترین برخورد با زندگی، این است که به راه خود ادامه دهی، حوادث بد را فراموش کنی! به هیچ کس اجازه ندهی از تماشای رنج تو لذت ببرد. شاد بودن را سرمشق زندگی خود قرار ده و مسیرت را به**

سمت شادی تغییر بده!

*** این بار که به آرامستان نزدیک محل زندگی‌تان رفتید، روی یکی از قبرها بایستید. فاصله شما تا کسی که در آن آرمیده، شاید حدود نیم‌متر باشد! فرق شما با آن فرد، تنها نیم‌متر فاصله بین زندگی و مرگ است! به فاصله‌ها و رفتارتان با دیگران فکر کنید! زندگی را برای یکدیگر شیرین کنید زیرا شاید دقایقی بعد، یکی از ما آسمانی شود و در فاصله نیم‌متری از ما بیارامد!**

*** در بعضی طوفان‌های زندگی، کم‌کم یاد می‌گیری که نباید از هیچ‌کس جز خودت توقعی داشته باشی! سپس متوجه می‌شوی، بعضی را هرچند نزدیک، نباید باور کرد! روی بعضی هرچند صمیمی، نباید حساب کرد! درمی‌یابی که بعضی را هرچند آشنا، نمی‌توان شناخت! این امر نه تلخ است و نه شکست! نامش آگاه‌شدن است! این آگاهی دردناک است اما هرگز تلخ نیست!**

*** اگر دیدید کسی از کوچک‌ترین چیزها لذت می‌برد، محو طبیعت می‌شود، کمتر سخت می‌گیرد، بیشتر می‌بخشد، می‌خندد و می‌خنداند و با خودش در صلحی درونی است؛ او نه شیرین‌عقل است و نه بدون مشکل! او طوفان‌های هولناکی را در زندگی**

پشت سر گذاشته است و قدر آنچه را که امروز دارد، می‌داند. او یاد گرفته است که لحظه لحظه زندگی را در آغوش بگیرد!
«گردآوری، ایران پرنده»

آمادگی‌های روحی

فشارهای عصبی خود را آزاد کنید آیا احساس وحشت و فشار عصبی دارید؟ سعی کنید فریاد بکشید! این کار فشارهای عصبی شما را آزاد می‌کند. دندان‌های خود را کمی به یکدیگر فشار دهید. بعد دهان خود را کاملاً باز کنید تا فشارهای عصبی از طریق فریاد بلندی که می‌کشید، از درون شما خارج شود.

برای وقت برنامه‌ریزی کنید آیا احساس می‌کنید فرصت‌های شما در حال اتمام است؟ تجدیدنظر نکردن در برنامه زمان‌بندی، باعث اتلاف وقت گرانبهای شما می‌شود. بنابراین، یک جدول زمان‌بندی تهیه کنید اما خود را کاملاً تابع آن نکنید. هرگاه نیاز بود، باز هم در آن تجدیدنظر کنید.

شاد باشید آیا فکر می‌کنید، هرچه بیشتر جدی باشید؛ موفق‌تر می‌شوید؟ این فکر اصلاً درست نیست! تفریح و سرگرمی را در

زندگی فراموش نکنید. هر از گاهی بی خیال مشکلات و غصه‌ها شوید. خنده باعث ترشح هورمون آندروفین در بدن می‌شود و به شما قدرت می‌دهد.

استراحت پنج دقیقه‌ای داشته باشید آیا نمی‌توانید هنگام خواندن، تمرکز کنید؟ اگر چنین مشکلی دارید، هر از چند گاهی به خود استراحت دهید. بهتر است هر ۴۰ دقیقه یک بار، بلند شوید و قدم بزنید یا با دوستی صحبت کنید. برای دور شدن از خستگی، به هر شیوه مناسبی متوسل شوید تا زمانی که احساس آرامش کنید.

دوراندیش باشید آیا زمانی که آزمونی در پیش دارید، حس می‌کنید در باتلاق دست و پا می‌زنید یا در غوغایی وحشت‌آور هستید؟ افکار مثبتی در سر پیورانید، به آزمون مانند فرصتی در زندگی نگاه کنید نه یک تهدید جدی.

افکار آرام‌بخش را در ذهن خود تقویت کنید آیا افکاری ترس‌آور و پر آشوب دارید؟ در انجام کارها دست نگه دارید و به افکار تان آرامش دهید. یک منظره آرام‌بخش و زیبا را تصور کنید

یا به یکروز تعطیل بیندیشید.

اولویت‌ها آیا می‌خواهید نظم بیشتری در کارهایتان داشته باشید؟ فرار از مشکلات، یکی از ویژگی‌های طبیعی انسان‌ها است. برای تغییر این خصوصیت، به انجام کارهای پیچیده‌تر، اولویت بدهید و آنها را نیمه‌کاره رها نکنید.

[[سپیده خلیلی]]

صداقت

چهار دانشجو که به خودشان اعتماد کامل داشتند، یک هفته قبل از امتحان پایان ترم به مسافرت تفریحی رفتند. زمانی که از مسافرت برگشتند، متوجه شدند در مورد تاریخ امتحان اشتباه کرده و یکروز دیرتر رسیده‌اند. بنابراین، تصمیم گرفتند پیش استاد بروند و علت جا ماندن از امتحان را برای او توضیح بدهند. آنها به استاد گفتند: «ما به مسافرت رفته بودیم که در راه بازگشت، لاستیک ماشین‌مان پنجر شد و از آنجا که لاستیک زاپاس همراه نداشتیم، مدت زیادی طول کشید تا ماشینی را پیدا کنیم و از او کمک بگیریم. به همین دلیل، دیرتر به شهر برگشتیم.»

استاد با کمی مکث پذیرفت که آنها روز بعد امتحان بدهند!

فردای آن روز، هر چهار دانشجو به دانشگاه رفتند. استاد هر کدام از آنها را به یک اتاق جداگانه فرستاد و به هر یک ورقه امتحانی داد و از آنان خواست شروع کنند. اولین مسأله که ۵ نمره داشت، سؤال خیلی آسانی بود و به راحتی به آن پاسخ دادند. سپس ورقه را برگرداندند تا به سؤال آخر که ۹۵ نمره داشت، پاسخ بدهند!

سؤال این بود: «کدام یک از چهار لاستیک ماشین تان پنجر شده بود؟»

«امیر رضا آرمیون»

رفتار در اماکن عمومی

* در مکان‌های عمومی مثل اتوبوس و مترو، اگر جا برای نشستن کم بود، آقایان باید جای خود را به بانوان بدهند. بدون توجه به جنسیت افراد، لازم است جوان‌ترها جای خود را به افراد مسن بدهند.

* در صورتی که آقای بخواهد صندلی خود را در اتوبوس یا مترو به خانمی واگذار کند، حق تقدم با خانم‌های مسن‌تر است.

* هنگام ورود یا خروج از در، باید پس از عبور، در را نگه دارید تا نفر بعدی عبور کند و در با ضربه به او برخورد نکند.

* هنگام سوار شدن به اتوبوس، تاکسی، مترو یا قطار باید خانم‌ها زودتر سوار شوند و موقع پیاده شدن، آقایان زودتر پایین بیایند.
* در صورت مطالعه روزنامه یا مجله در وسایل نقلیه عمومی، مراقب باشید برای افراد کنار دستی مزاحمت ایجاد نشود.

* باید از گفت‌وگو با صدای بلند و مزاح غیر متعارف در مکان‌های عمومی پرهیز و در همه حال، بهداشت روانی عمومی مراعات شود. احترام به دیگران، احترام به خودمان است و نشانگر دانایی و پختگی ما است.

* بیرون آمدن از خانه با پیژامه یا زیر پیراهن رکابی، پسندیده نیست.

* ریختن پوست میوه، کاغذ پاره، پاکت، ته سیگار و زباله در خیابان، جوی آب و پیاده‌رو یا هر مکان عمومی دیگر، شایسته یک انسان اجتماعی نیست.

* وقتی در وسایل نقلیه جای خود را به کسی می‌دهید، بالای سر او نایستید. اگر ممکن است قدری از او فاصله بگیرید تا فرد نشسته، با دیدن شما از اینکه در جای شما نشسته، معذب نباشد.

* در جمع، زیر ناخن را پاک نکنید، دندان خود را خلال نکنید و

گوش‌تان را نخارانید.

*** برای اثبات حرف خود در جمع، قسم نخورید زیرا این کار هم از نظر شرعی نادرست است و هم موجب می‌شود شنوندگان برای سخن شما اعتبار کمتری قائل شوند.**

*** اگر در جمعی نشسته‌اید، دور از ادب است که وقتی کسی از روی صندلی یا مبل بلند شد؛ فوراً در جای او بنشینید مگر اینکه یقین کنید او بر نمی‌گردد یا جای دیگری را برای نشستن انتخاب کرده است.**

*** در جمع، از لباس و آرایش خانمی انتقاد نکنید و آقای را که خوب صحبت نمی‌کند، مسخره نکنید. این کار از نظر عقلی، دینی و انسانی پسندیده نیست و ممکن است فرد مسخره شده با کسانی که طرف صحبت شما هستند، نسبتی داشته باشد و به محض اطلاع شما از این امر، موجبات شرمندگی‌تان را فراهم کند.**

*** وقتی کسی خوابیده یا در حال استراحت است، از روشن کردن لامپ، تلویزیون و برهم زدن درها و صحبت با صدای بلند خودداری کنید.**

*** در مکان‌های عمومی هنگام استفاده از غذا، میوه و سایر**

خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها رعایت حال و حقوق دیگران را بکنید تا کسی بدون خوراکی نماند.

*** در جمع، صحبت کردن با صدای بلند یا درگوشی با دوستان یا متکلم وحده بودن، به شخصیت و اعتبار شما لطمه می‌زند.**

*** استفاده از زیورآلات: زیورآلات، هم وسیله‌ای برای برقراری ارتباط است و هم می‌تواند عامل جدایی باشد. اگر به اندازه و با رعایت شأن و موقعیت و با توجه به مکان و زمان باشد و با نیت به‌رخ کشیدن و تحقیر دیگران نباشد، مناسب است و می‌تواند موجب برقراری و تقویت ارتباط و معاشرت باشد اما اگر در استفاده از آن افراط شود و منزلت اجتماعی، سن و شأن فرد رعایت نشود و هدف از استفاده آن خودنمایی و به‌رخ کشیدن باشد، نکوهیده و وسیله‌ای برای قطع رابطه و خدشه‌دار کردن معاشرت خواهد شد.**

«خسرو امیر حسینی»

خواندم و عبرت گرفتم!

خدا همه جا هست! مردی از یوشع بن کارچا پرسید: «چرا خدا از راه بوته خار با موسی (ع) صحبت کرد؟» یوشع گفت: «اگر

درخت زیتون یا بوته تمشکی را انتخاب می کرد، باز هم همین سؤال را می کردی! اما سؤال را بی جواب نمی گذارم. خدا بوته خار کوچکی را برگزید تا به مردم بگوید روی زمین جایی نیست که او حضور نداشته باشد.» در چیزی نظر نکردم جز آنکه در آن خدا را دیدم.

زن با ایمان چند روز قبل، زنی بیمار را ملاقات کردم. او که در تمام عمرش کتاب های زیادی نخوانده بود، کمردرد شدیدی داشت و نمی توانست بنشیند، راه برود یا خم شود اما با وجود این همه رنج و مشکلات، لبخند بر لب داشت و به من می گفت: «این وضع می بایست برای من اتفاق می افتاد زیرا در پس این بیماری، درسی برای من وجود دارد که در تکامل روحی و رشد و تعالی من مفید است.»

رنج هایی که نصیب ما می شوند، قسمتی از برنامه و مشیت الهی هستند که در زندگی ما اجرا می شوند. خداوند عاشق جهان هستی است و نمی خواهد به کسی آسیبی برساند اما به هر حال، در پس هر حادثه دردناکی، هدف و منظوری پنهان است.

گزند تو را قدر و قیمت که داند

بیا تا به جانم رسانی گزند

[[صابر قاسمی]]

صبح صادق است بینید

❁ ای نفس صبحدم! دعای که داری؟

بوی خدا می‌دهی، صفای که داری؟

عطر بهشتی، ز خاک پای که داری؟

مژده چه آوردی و برای که داری؟

تا بفشانیم جان تو را به خوش آمد

❁ ماه ربیع است و نوبهار کرامت

ماه شکوفایی کمال و شہامت

در تن هستی دمید، روح سلامت

از برکات طلوع روز امامت

باز گشودند باب لطف مجدّد

❁ صبح دلان، صبح صادق است بینید

باغ بهشت از شقایق است بینید

جلوه ربّ المشارق است بینید

روز تجلّی خالق است ببینید
 از رخ زیبای جعفر بن محمد (ع)
 ❀ نخل امامت شکوفه‌ای دگر آورد
 ذات خدا وجه خود ز پرده در آورد
 خوب‌تر از خوب‌تر، یک بشر آورد
 احسن بر اُمّ‌فروه کین پسر آورد
 و چه پسر! مظهر مهیمن سرمد
 ❀ نور ولایت دمیده از نظر او
 چشمه کوثر، رهین چشم تر او
 باقر دریای علم و دین، پدر او
 هم پدر او امام و هم پسر او
 نور دل حیدر است و وارث احمد (ص)
 ❀ نهضت علمی که آن امام به پا کرد
 کاری چون خون سیدالشهدا کرد
 از سر اسلام، دست فتنه جدا کرد
 آنچه رسالت به عهده داشت ادا کرد
 شاهد حُسن ازل، نشست به مَسند

✿ گر همه عالم قلم به دست بر آرند
تا به قیامت، مدیح او بنگارند
یک ز هزاران فضیلتش شمارند
آنکه به شاگردیش چهار هزاراند
جمله به فقه و کلام و فلسفه ارشد
✿ داده شرافت، شریعت نبوی را
معرفت آموخت، شیعه علوی را
نازم آن حسن رأی و نطق قوی را
آنچه بر انداخت دولت اُموی را
و آنچه نگون ساخت، آن بنای مشید
✿ من که به لب، نغمه ثنای تو دارم
هر چه که دارم من از عطای تو دارم
دست به زنجیره ولای تو دارم
پای به زنجیرم و هوای تو دارم
دست برون آر و بگیر مرا ید!
✿ درنگر ای از تو نور، دیده من را
قامت از معصیت خمیده من را

ای ز ولایت، ثبات ایده من را
مهر قبولی بزن قصیده من را
ای که «مؤید» ز لطف تو مؤید

[[سید رضا مؤید]]

پرواز عقاب

هنگامی که یک عقاب ماده جفتی را برای خود انتخاب می‌کند، دست به کار ساختن آشیانه می‌شود. او کارش را با جمع کردن کلوخ‌ها و چوب‌های سخت و ضخیم آغاز می‌کند. آن‌گاه آشیانه‌اش را با مواد سبک‌تر و نرم‌تر می‌پوشاند و جایی بسیار گرم و نرم و مناسب برای تخم‌هایش آماده می‌کند. سپس تخم می‌گذارد و وقتی جوجه‌هایش سراز تخم بیرون می‌آورند، سرگرم دادن غذا به آنها می‌شود.

بعد از مدتی، عقاب مادر تمام مواد نرم را از آشیانه‌اش خارج می‌کند؛ یعنی تمام برگ‌ها و پرها را جمع کرده و گوشه‌ای انبار می‌کند و آشیانه‌اش دیگر جایی گرم و نرم و مناسب برای زندگی جوجه‌ها نیست. وقتی زمان پرواز جوجه عقاب‌ها فرا می‌رسد، عقاب مادر آنها را به بیرون از آشیانه هدایت می‌کند. ابتدا به

آرامی به آنها سقلمه می‌زند. بعد سقلمه‌های آرام تبدیل به هل دادن‌های محکم می‌شود. اگر یکی از جوجه عقاب‌ها از جای خود تکان نخورد، عقاب مادر او را به منقار می‌گیرد و از آشیانه بیرون می‌اندازد.

سقوط جوجه عقاب‌ها آغاز می‌شود اما در یک چشم برهم زدن، بال‌هایشان را باز می‌کنند. اگر تصادفاً چنین اتفاقی رخ ندهد، عقاب مادر قبل از اینکه جوجه‌اش با سر به زمین بخورد، او را وسط زمین و هوا می‌گیرد، به سمت آشیانه برمی‌گردد و بعد از مدتی استراحت، جوجه را از آشیانه بیرون می‌اندازد و دوباره روز از نو و روزی از نو. آن قدر به این کار ادامه می‌دهد که جوجه‌هایش بدون کمک، پرواز را آغاز کنند و از آشیانه دور شوند.

اصل موفقیت ما نیز همچون عقاب مادر باید فرزندان خود را تربیت کنیم و به آنها پرواز را بیاموزیم تا بتوانند به جهان خارج قدم بگذارند و برای بقای خودشان تلاش کنند. جهان خارج از خانه، بسیار سرد و بی‌رحم است و فرزندان ما باید برای رویارویی با حوادث و سختی‌های آن به‌خوبی مجهز باشند. به‌جای اینکه

ثروتی هنگفت را تقدیم فرزندان مان کنیم، عاقلانه‌تر این است که شرایط پیشرفت و ترقی را برای آنان فراهم کنیم و خردمندی، تفاهم، عشق و امنیت را به آنان هدیه دهیم. حس سازگاری با محیط و با سایرین، باید از کودکی در ذهن فرزندان ما نهادینه شود تا از برخورد های شدید دور از منطق و عقل آنان با دیگران جلوگیری شود.

به قول معروف «بهتر است به یک نفر ماهی‌گیری را یاد بدهیم تا اینکه هر روز یک ماهی به دستش بدهیم.»

«مرجان توکلی»

خاویار از کجا می‌آید؟

خاویار، تخم یک نوع ماهی ماده از خانواده استروژن است. این ماهی‌ها در شمال و مرکز آسیا، اروپا و شمال آمریکا وجود دارد. بهترین نوع خاویار، خاویار سیاه است. این خاویار از ماهی استروژن به‌دست می‌آید که در طول زمستان در مصب رودخانه‌هایی که به دریای بالتیک می‌ریزند شناور هستند. خاویار از قرن شانزدهم میلادی در اروپای غربی به‌عنوان یک غذای لذیذ شناخته شد و مورد توجه قرار گرفت.

شکسپیر در نمایشنامه هملت، از خاویار نام برده است. در اتحاد جماهیر شوروی سابق و اروپای شرقی، نوع نامرغوب‌تری از خاویار وجود دارد که به عنوان غذای اصلی خورده می‌شود.

خاویار به این ترتیب آماده می‌شود که تخم‌های ماهی از درون شکم آن به دقت تراشیده می‌شوند، سپس بافت‌های چربی آنها گرفته و به آنها نمک زده و در بشکه‌های کوچکی بسته‌بندی می‌شوند. گاهی برای این کار، از کوزه‌های دهان‌گشاد یا قوطی‌های حلبی استفاده می‌کنند. طعم نمکین و شکل دانه خاویار، مورد پسند همه است اما مثل همه غذاهای گران‌قیمت، این خوراکی هم بسیار گران است. خاویار بیشتر به صورت یک پیش غذا با نان معمولی یا برشته یا روی بیسکویت‌های کوچک به همراه نوشیدنی‌ها صرف می‌شود.

خاویار قرمز هم به خوبی خاویار سیاه و خاکستری است اما متخصصان از نظر مرغوبیت، آن را در دسته پایین‌تری قرار می‌دهند. این خاویار از تخم ماهی آزاد به دست می‌آید. ایران یکی از کشورهایایی است که خاویار آن از نوع مرغوب است و

طرفداران زیادی در سراسر جهان دارد.

[[محمد شمس]]

پرسش‌های آردی

چرا محصولاتی که بر پایه آرد جو تهیه می‌شوند، معمولاً سفت و سیاه‌رنگ هستند؟ آرد جو جزو غلاتی است که خواص نانوائی ندارد. از بین تمام غلات موجود در ایران، فقط گندم است که خاصیت نانوائی دارد زیرا پروتئین گندم به گونه‌ای است که وقتی از آرد آن خمیر نان تولید می‌شود، این خمیر خاصیت نگهداری گاز را دارد و نان تولید شده با آن، بافت پوک و متخلخل پیدا می‌کند. از طرفی، بافت جو نسبت به سایر غلات، بسیار فشرده و سفت است و اگر پوسته جو هنگام تهیه آرد از آن جدا نشود، آرد حاصله بسیار تلخ و تیره می‌شود.

آیا استفاده از نان جو یا محصولات تولید شده از آرد جو برای بیماران مبتلا به دیابت، اضافه وزن یا فشارخون مفید است؟ بله، مصرف نان جو برای بیماران دیابتی یا کسانی که قصد کاهش وزن و مصرف نان‌های رژیمی را دارند، بسیار مناسب است

اما مسأله مهم این است که نان جوهای موجود در بازار، از آرد کامل جو تهیه نشده‌اند و تنها از حدود ۲۰ درصد آردجو و حدود ۸۰ درصد آرد گندم استفاده شده است. اگر بیشتر از ۲۰ درصد، آردجو به نان اضافه شود؛ نان تولید شده بسیار سفت، تیره و غیر قابل مصرف خواهد شد.

آیا استفاده از آرد سیب‌زمینی در صنایع غذایی ایران رو به افزایش است؟ خیر زیرا فرایند تهیه آرد سیب‌زمینی، بسیار گران‌تر از سایر آردها مانند آرد گندم است. حجم زیادی از سیب‌زمینی یعنی حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد آن را آب تشکیل می‌دهد. در جریان فرایند تولید آرد سیب‌زمینی، مقدار زیادی از آب آن تبخیر می‌شود و محصول نهایی هم مقرون به صرفه نیست. به عبارت دیگر، میزان رطوبت گندم، جو، برنج و ذرت نسبت به سیب‌زمینی بسیار کمتر است و تولید و استفاده از آنها در صنایع غذایی، بسیار به صرفه‌تر از آرد سیب‌زمینی است.

چرا به برخی افراد، اجازه مصرف آرد گندم داده نمی‌شود؟
نوعی بیماری به نام «سلیاک» در افرادی که به پروتئین گندم

(گلوتن) حساسیت دارند، وجود دارد که اگر این افراد گلوتن گندم را مصرف کنند، دچار اختلال‌هایی مانند عقب‌ماندگی ذهنی یا مشکلات گوارشی و بیماری‌های مغزی می‌شوند. از آنجا که بدن این افراد، آنزیم‌های مخصوص برای هضم گلوتن را ندارد، با مصرف آرد گندم دچار مشکل می‌شوند. این افراد باید از مصرف انواع محصولات بر پایه گندم پرهیز کنند و خوراکی‌هایی که با آرد ذرت، برنج، دروم یا جو تهیه شده‌اند استفاده کنند.

ازگیل

ازگیل یک میوه خوشمزه و مطبوع و از جمله خوراکی‌هایی است که می‌تواند نقش عمده‌ای در حفظ سلامتی و آرامش انسان ایفا کند. ازگیل میوه‌ای مدر، اشتها آور، آرام‌بخش، قلیایی‌کننده خون و تقویت کننده بدن است. ازگیل به علت داشتن منیزیم، برای درمان پروستات مؤثر است. این خوراکی حاوی ویتامین‌های آ، ب، پ و عناصر معدنی منگنز، پتاسیم، کلسیم، فسفر و آهن است. ازگیل به علت داشتن کلسیم و فسفر برای تقویت اعصاب نقش

مهمی دارد و به عنوان یک داروی آرام بخش محسوب می شود. غرغره جوشانده برگ از گیل برای درمان تاول دهان و گلودرد عفونی مفید است. این میوه برای مبتلایان به ناراحتی های مانند تپش قلب، اسیداوریک، نقرس، ورم معده، اسهال خونی، التهاب روده و معده، ورم قولون، عطش و زیادی آب بزاق اثر درمانی دارد.

مضرات زیاده روی در خوردن از گیل، برای کلیه ها مضر است و افراد مبتلا به ناراحتی های کلیوی، مجاز به مصرف آن نیستند. «کاظم کیانی»

دقت های خانگی

شست و شوی لباس ها قبل از شستن لباس ها در ماشین لباسشویی، قسمت های خیلی چرک لباس مانند یقه و مُچ را بشوید. لباس هایی را که خیلی کثیف نیستند، با برنامه شست و شوی کوتاه مدت بشوید تا در مصرف آب، برق و مواد شوینده صرفه جویی شود. اگر لباسی جذب کننده مواد شوینده و آب است مثل حوله یا لباس ها خیلی کثیف هستند، بهتر است لباس کمتری در ماشین بریزید.

جداسازی لباس‌ها در ماشین قبل از قرار دادن لباس‌ها درون مخزن ماشین لباسشویی، آنها را از نظر رنگ و جنس جدا کنید. بهتر است لباس‌های سفید را با لباس‌های رنگی نشوید و لباس‌های رنگی را برای دفعات اول به‌طور جداگانه بشوید.

کندن آسان دکمه از لباس برای آسان‌تر کردن دکمه از لباس، از شانه سر کمک بگیرید. ابتدا شانه را زیر دکمه قرار دهید و به آرامی و با حوصله، نخ‌های دکمه را با تیغ ببرید.

دوختن دکمه‌های چهار سوراخ هنگام دوختن دکمه‌های چهار سوراخ، کافی است هر بار، تنها دو سوراخ آن را با هم بدوزید. ابتدا فقط دو سوراخ آن را بدوزید، سپس نخ را پاره کنید و زیر آن دو سوراخ گره بزنید. بعد به سراغ دو سوراخ دیگر بروید و همین کار را برای آنها هم تکرار کنید. به این ترتیب، هرگاه نخ دو سوراخ یعنی نصف دکمه شل شد، نیم دیگر دکمه با نخ جداگانه‌اش حفظ می‌شود و از افتادن آن جلوگیری می‌شود.

«فرح کلالی مقدم»

حکایت‌های ناب

آن پشه هم تویی، ما هیچ نیستیم هنگامی که شیخ ابوسعید،

عارف معروف، به نیشابور رفت؛ استاد ابوالقاسم قشیری، فضایل
شیخ ابوسعید را منکر می‌شد و هر چه بر زبانش می‌آمد، علیه شیخ
می‌گفت اما شیخ هیچ پاسخی به او نمی‌داد. روزی قشیری گفت:
«تنها چیزی که می‌توان در باره ابوسعید گفت، این است که او
حق تعالی را دوست دارد ولی حق تعالی ما را دوست دارد! مسأله
این است که ما در راه رسیدن به حق تعالی، پیل هستیم و ابوسعید
پشه!»

کسی این سخن قشیری را به گوش ابوسعید رساند. شیخ به آن
فرد گفت: «پیش قشیری برو و بگو آن پشه هم تویی، ما هیچ
نیستیم! ما اساساً هیچ وجودی نداریم!» هنگامی که سخن شیخ به
گوش قشیری رسید، او با خود عهد کرد که از آن پس دیگر در
باره شیخ ابوسعید بدگویی نکند!
تو خود را گمان برده‌ای پر خرد

انایی که پر شد، دگر چون بُرد

تو آن گه شوی پیش مردم عزیز

که مر خویشان را نگیری به چیز

از این خاکدان، بندهای پاک شد

که در پای کمتر کسی، خاک شد

انا: ظرف، کاسه و کوزه.

نگیری به چیز: خویشتن را به چیزی نگرفتن، بر خود ارزش و اعتبار نهادن.

آن وقت جنگ نباشد یک نفر با کمان بدون تیر به جنگ ملحدان می‌رفت. گفتند: «پس تیرت کو؟» گفت: «منتظرم تا تیر از سمت دشمن آید و من بردارم و به سوی دشمن بیندازم.» گفتند: «شاید نیاید!» گفت: «آن وقت جنگ نباشد!»

آنها دونفر بودند همراه کاروانی از مردمان ترسو و بددل به حاکم شکایت بردند: «دوراهزن، کاروان صدنفری ما را غارت کردند!» حاکم با تعجب پرسید: «چگونه صدنفر از پس دونفر برنیامدند؟» یکی از کاروانیان پاسخ داد: «آنها دونفر بودند همراه، ما صدنفر بودیم تنها!»

آهای صاحب بزغاله مردی بزغاله‌ای پیدا کرد. به او گفتند: «واجب است در معابر جار بزنی تا اگر بزغاله مالکی دارد، بیاید و

بزغاله گم شده خود را پس بگیرد.» مرد در گذرگاه‌ها فریاد می‌زد: «آهای صاحب» و آهسته می‌گفت: «بزغاله!» مقصودش این بود که هم وظیفه شرعی خود را انجام داده باشد و هم صاحب بزغاله پیدا نشود.

«گردآوری، دکتر علی‌اصغر حلبی»

گلخند

☺ دختری که داوطلب شغل پرستاری بود، نزد رئیس بیمارستان رفت. رئیس پرسید: «آیا شما معلومات عملی هم در رشته پرستاری دارید؟» خانم جواب داد: «بله آقا! برادر بزرگ‌تر من فوتبالیست است و برادر کوچک‌ترم می‌خواهد قهرمان بوکس بشود. پدر و مادرم هم هر روز یک صندلی به سر و کله هم خورد می‌کنند. همه این‌ها را من پانسمان می‌کنم!»

☺ مادری پسر چهار ساله‌اش را نزد روانپزشک برد. دکتر همزمان با معاینه کودک، سؤالاتی هم از وی می‌پرسید مانند اینکه: «اگر من گوش‌هایت را ببرم، چه می‌شود؟» پسر گفت: «دیگر چیزی نمی‌بینم.» پزشک به مادر اشاره کرد که وضع روانی کودک خوب نیست. سپس از کودک پرسید: «چرا اگر گوش‌هایت را قیچی کنم،

چشم‌هایت نمی‌بیند؟» کودک گفت: «مگر نمی‌بینید که کلاه من خیلی گشاد است؟! اگر گوش‌هایم را ببرید، آن وقت کلاه روی چشم‌هایم می‌افتد!»

☺ نیمه‌شب، زنگ تلفن دکتر متخصص جراحی به صدا درآمد. از آن طرف خط گفته شد: «اینجا منزل آقای زن‌دوست است، خواهش می‌کنم فوراً خودتان را به اینجا برسانید زیرا خانم آقای زن‌دوست دل‌درد دارد و باید آپاندیس او را عمل کنید!» متخصص جراحی، گفت: «دوست عزیز! من سال گذشته آپاندیس خانم آقای زن‌دوست را عمل کردم و تا کنون ندیده‌ام که کسی دو آپاندیس داشته باشد!» آقای زن‌دوست خودش گوشی را گرفت و گفت: «درست است ولی آیا تا کنون مردی را ندیده‌اید که دو بار زن بگیرد؟»

☺ دو مادر سرگرم گفت‌وگو بودند. اولی: «از پسران چه خبر؟ نامه می‌دهد؟» دومی: «بله، حالا دکتر شده و در پاریس مطب دارد.» اولی: «به به! باید به او افتخار کنید!» دومی: «همین‌طور است ولی چون هنوز ناشی است، فقط دکتر بیماری‌های کودکان شده است.»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



از جاذبه‌های گردشگری در پاییز
استان سمنان، شهرستان میامی، حسین آباد کالبوش

Managing Director: Nazem Atyabi
Address: P.O. Box 17775/538 Tehran
Fax: +9821 33122466
Cell Phone: +98 912 307 0123
Website: www.boshra.ir

ایجادگر علمی: نوید ● چاپ، جلد، چاپ، غیر نقد
چاپ: مهری، تهران، خیابان ایران، پلاک ۲۸، پلاک ۲۸
تلفن: ۳۳۱۰۳۳۵۸ / ۳۳۵۱۱۱۸۴
تلفکس: ۳۳۱۰۳۳۵۹ / ۳۳۵۱۱۱۸۴
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۲۸

مجله‌ها و ویژه‌های تابستان و گرم پاییز
مجله: مهری و مهری، تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۲۸
ویراستار: سیدرضا مهری
تألیف: مهری و مهری - حسین پورمحمدی، فرهنگستان
مجله: ایران، تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۲۸