

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۱۹۲

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

دوره ۹۹

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه

با دل‌های سپید بخوانید

- ۲ یلدای متفاوت، تمرین صبر!
- ۵ پرتوهای قرآنی
- ۷ یک رویداد، دو دیدگاه
- ۹ تولای زینب است
- ۱۲ صدف سخن
- ۱۴ بگذار کودک بماند!
- ۱۷ بهتر مطالعه کنید!
- ۱۹ این نیز بگذرد!
- ۲۲ کمک به آرامش روح
- ۲۳ نحوه شکار میمون
- ۲۴ ظرف آدمها
- ۲۷ حقوق متقابل همسران
- ۲۸ غذای برخی پرندگان
- ۲۹ انواع آرد
- ۳۲ یک قالب کره
- ۳۴ لبخند ملیح

یلدای متفاوت، تمرین صبر!

زمستان امسال، شبیه هیچ‌یک از زمستان‌های گذشته شروع نشد؛ همان‌گونه که سه فصل گذشته نیز شبیه سال‌های قبل نبود. شب یلدا که در فرهنگ ایرانی، تداعی‌کننده جمع شدن خانواده‌ها در یک محفل گرم و صمیمانه است، امسال از نظر فیزیکی و ظاهری بی‌رونق بود؛ نه میهمانی در خانه بزرگترها برگزار شد و نه آجیل و انار و هندوانه، اسباب‌پذیرایی از فرزندان و نوه‌ها و اقوام بود! البته شب اول زمستان امسال با یک مناسبت مسرت‌بخش یعنی میلاد نورچشم امیرالمؤمنین، جانشین برحق سرور بانوان جهان، قوت قلب دو سرور جوانان اهل بهشت، زینب‌کبری 6س5 همزمان شد. نام زینب در فرهنگ شیعه برابر است با صبر، صلابت، شجاعت، صراحت بیان، ایثار، مهربانی، پرستاری و مجموعه‌ای از والاترین ویژگی‌های اخلاقی که یک انسان و نه تنها یک زن می‌تواند به آن آراسته باشد.

اگرچه در طولانی‌ترین شب سال، نتوانستیم کنار هم جمع شویم اما دل‌ها و جان‌های ما در صحنه‌های ایثار، فداکاری و دستگیری از افراد ضعیف جامعه، به یکدیگر متصل شد. اگر دقت کرده

باشید، صرف نظر از عده‌ای زیاده‌خواه و فرصت‌طلب که در هر شرایطی به دنبال تصاحب حق دیگران هستند، بقیه مردم ایران طی چند ماه گذشته که از تولد نامبارک ویروس کرونا سپری شده؛ مهربان‌تر، دلسوزتر و با مسئولیت‌تر شده‌اند و تلاش می‌کنند در حد توان خود، دستی از افتاده‌ای را بگیرند.

شاگردی در کلاس صبر و شکیبایی پیام‌رسان حماسه کربلا، برگزاری جشن و خوردن شیرینی و کف و دف زدن نیست بلکه قبولی در آزمون عملی انسانیت، نوع دوستی و دیگرخواهی به جای خودخواهی است. یکی از اقشار جامعه که به معنای واقعی کلمه، شاگرد ممتاز مکتب زینب کبری 6س 5 شدند؛ فرشتگانی از جنس نور اما در لباس انسان هستند که همچون موهبتی آسمانی، پای بر زمین نهاده‌اند تا جسم و جان بیماران را همچون لباس سپید خودشان عاری از هرگونه ویروس، میکروب و آلودگی سازند.

اگر تصور کنیم بانوی باصلاحت کربلا را به این دلیل «پرستار» نامیده‌اند که از امام سجاد 6س 5 و کودکان یتیم و بانوان ستم‌دیده حماسه عاشورا مراقبت و پرستاری کرد، از عظمت و شکوه رسالت

دخت امیرالمؤمنین کاسته‌ایم زیرا مصیبت کربلا بسیار فراتر از یتیم‌شدن اهل بیت رسالت بود. واقعیت این است که در جریان توطئه شیطان‌صفتان و یزیدیان در صحرای نینوا، پیکره اسلام متحمل جراحت شد و درخت هدایت که با خون دل خوردن پیامبر خاتم [6] 5، اشک‌های مظلومیت امیر مؤمنان 5Σ6 و رنج‌ها و غربت سرور بانوان جهان 6س5 آبیاری شده بود، می‌رفت تا با تبر کینه معاندان ریشه‌کن شود. به همین دلیل، بانوی کاروان اسرای کربلا، تازیانه‌ها خورد، کمرش خم شد و در یک روز به قدر ده‌ها سال پیر شد اما با صلابت ایستاد تا کمر اسلام نشکند، چشمه هدایت گل‌آلود نشود و خورشید سعادت بشر خاموش نشود. او پیش از اینکه جراحت بدن اسرا را التیام بخشد، سنگ صبور روح خسته و آزرده آنان شد و قبل از آنکه نان و آبی برای جسم آنان تهیه کند، غذایی مرکب از ایمان، امید، اراده و صبر به دل‌های اهل بیت تقدیم کرد تا ضربان قلب‌شان محکم‌تر و منظم‌تر، سینه‌هایشان ستر و سرهایشان بالا باشد و آرزوی دیدن ضعف خاندان عصمت و طهارت را بر دل دشمنان بگذارند.

پرستاران سپیدپوش ما نیز طی حدود یکسال گذشته دقیقاً در

همین راه گام برداشتند و پیش از اینکه ویروس کرونا را از جسم بیماران بیرون برانند، میکروب کشنده یأس و ناامیدی را از جان و دل آنان زدودند تا با امید راسخ به امداد الهی به جنگ دشمنی کوچک اما کشنده بروند.

خداوند مهربان را صدها شکر و هزاران سپاس که کادر درمانی و بیشتر مردم ما در آزمون عملی کلاس زینبی، نمره قبولی گرفتند هر چند عده‌ای از مدیران، متولیان امر و تصمیم‌گیران، این بار نیز همچون گذشته، مردود شدند و حتی با ارفاق‌های متعدد مردم، نمره ناپلئونی هم نگرفتند! باور داریم که این زمستان دشوار، دیر یا زود سپری می‌شود اما روسیاهی همچنان برای زغال باقی می‌ماند!؟

[[سپیدار]]

پرتوهای قرآنی

«مُؤن» یا «مِئین»، سوره‌هایی هستند که بیش از ۱۰۰ آیه دارند و شامل ۱۱ سوره یونس، هود، یوسف، نحل، اسراء، کهف، طه، انبیاء مؤمنون، شعراء و صافات است. «مثنائی» در علوم قرآنی، تمام سوره‌های بعد از شعراء تا سوره حجرات را در بر می‌گیرد که

تعداد آیات آنها کمتر از ۱۰۰ است. مثانی، از سوره نمل آغاز می‌شود و تا سوره حجرات ادامه دارد. البته سوره صافات که ۱۸۲ آیه دارد، جزو «مئون» است. هشت سوره دیگر بعد از سوره یونس تا شعراء هستند که تعداد آیات آنها کمتر از ۱۰۰ است شامل سوره‌های انفال، رعد، ابراهیم، حجر، مریم، حج، نور و فرقان. دو آیه در قرآن هست که تمامی حروف الفبا در آنها به کار رفته است یعنی آیه ۱۵۴ سوره آل عمران و آیه آخر سوره فتح. دو آیه در قرآن کریم دارای صنعت «عکس کامل» یا قلب مُستوی هستند یعنی از هر دو طرف آیه، یکسان خوانده می‌شود: آیه ۴۰ سوره یس و آیه ۳ سوره مدثر. وسط قرآن مجید یعنی جایی که نیمی از آیات قرآن، قبل از آن و نیمی بعد از آن قرار می‌گیرد، کلمه «ولیتلطّف» در آیه ۱۹ از سوره کهف است.

مفصل‌ترین ترجیع‌بند قرآن، در سوره الرحمن است که ۳۱ بار، آیه (پس کدامین نعمت پروردگارتان را انکار می‌کنید) تکرار شده است. ترجیع یعنی یک عبارت، عیناً در فواصل یک متن یا شعر تکرار شود. دو ترجیع‌بند هم در سوره قمر وجود دارد: یکی آیه (بنگر تا عذاب و هشدار من چگونه بود) که سه‌بار تکرار می‌شود. دومین

ترجیع‌بند، آیه (و به راستی قرآن را قابل‌پندگیری گردانیدیم، پس آیا‌پندپذیری هست؟) که چهار بار در همین سوره عیناً تکرار شده است.

ترجیع‌بند دیگری در سوره مرسلات هست که آیه (در چنین روزی، وای بر منکران)، ده تکرار دارد.
«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

یک رویداد، دو دیدگاه

نویسنده‌ای مشهور تک و تنها در اتاقش نشسته و دلش سرشار از اندوه بود. قلم در دست گرفت و چنین نوشت: «سال گذشته، تحت عمل جراحی قرار گرفتم و کیسه صفرایم را درآوردند. مدتی طولانی بر اثر این عمل، اسیر بستر بودم و نمی‌توانستم حرکت کنم. سال قبل، به سن ۶۰ رسیدم و شغل مورد علاقه‌ام از دستم رفت در حالی که ۳۰ سال از عمرم را در مؤسسه انتشاراتی سپری کرده بودم. در همان سال، درگذشت پدرم دلم را مالمال از اندوه کرد. پسر عزیزم هم تصادف کرد و از شرکت در آزمون پزشکی محروم شد زیرا چندین روز با بدن گچ‌گرفته در بیمارستان، بستری بود. از دست رفتن خودرو هم ضرر دیگری بود که در سال

گذشته بر من وارد شد. خلاصه اینکه خدایا! چه سال بدی بود
پارسال!»

در این هنگام، همسر نویسنده وارد اتاق شد و او را غرق فکر و
چهره‌اش را اندوهگین یافت. از پشت سر به او نزدیک شد و آنچه
را که نویسنده روی کاغذ نوشته بود، خواند. بی آنکه واکنشی
نشان دهد و همسرش از حضور او آگاه شود، اتاق را ترک کرد.
اندکی بعد، دوباره وارد اتاق شد و کاغذی را روی میز کنار کاغذ
همسرش گذاشت.

نویسنده نگاهی به آن کاغذ انداخت و نام خودش را روی آن
دید؛ روی کاغذ نوشته شده بود: «سال گذشته، از شر کیسه صفا
که سال‌ها مرا دچار رنج کرده بود، رها شدم. سال گذشته، در
سلامت کامل به سن ۶۰ سالگی رسیدم و از شغلم بازنشسته شدم.
حالا می‌توانم اوقاتم را بهتر از قبل با تمرکز و آرامش بیشتر، صرف
نوشتن کنم. در عین حال، پدرم در ۹۵ سالگی بدون آنکه زمین‌گیر
شود یا متکی به کسی باشد، به دیدار خالق شتافت. در همان سال،
خداوند به پسر من زندگی دوباره بخشید. اتومبیل از بین رفت اما
پسر من بی آنکه معلول شود، زنده ماند.» در پایان مطلب نوشته بود:

«سال گذشته، از مواهب گسترده خداوند برخوردار بودم و به خوبی و خوشی سال قبل هم به پایان رسید.»

نویسنده از خواندن این تفسیر و تعبیرهای زیبا و دلگرم‌کننده از رویدادهای زندگی در سال قبل، هم بسیار شادمان و هم متعجب شد. نتیجه اینکه در زندگی روزمره باید بدانیم، این شادمانی نیست که ما را شاکر و سپاسگزار می‌کند بلکه شاکر و قدردان بودن است که ما را مسرور می‌کند!

تولای زینب است

روی حسین، مهر دلارای زینب است
موی حسین، ليله اسرای زینب است
زیباترین متاع به بازار روز حشر
در نزد اهل بیت، تولای زینب است
دارالزیاره و حرم قدس کبریا
هر سینه‌ای که طور تجلای زینب است
فریاد خون پاک شهیدان کربلا
تا روز حشر، خطبه غرّای زینب است

مکتب نرفته عالمه عالم وجود
ایثار و صبر، درس الفبای زینب است
دوزخ تنم بسوزد اگر غیر از این بود
نقش بهشت، جای کف پای زینب است
مگذار تا به خاک فتد اشک دیده‌ات
این اشک نیست، گوهر دریای زینب است
نامی که می‌برد همه جا دل ز پنج تن
باور کنید، نام دلارای زینب است
در روز حشر، آینه نور می‌شود
پرونده‌ای که پای وی، امضای زینب است
گر در خرابه خفت، نگاهد مقام او
چون سینه رسول خدا جای زینب است
جبران جای خالی زهرا کند علی
او را نظاره تا که به سیمای زینب است
بگشوده دست، بهر قنوت نماز شب
نام حسین بر روی لب‌های زینب است
خون حسین یافت بقا از خطبه‌اش

دین سرفرازِ همتِ والای زینب است
سیل بلا جمیل بود در نگاه او
دریای خون، محو تماشای زینب است
شب‌های بی حسین که ذکرش بود حسین
شب‌های قدر و ليله احیای زینب است
رأس حسین، طور تجلاً به نوک نی
بازار کوفه، سینه سینای زینب است
افتاده‌اند زنگ شترها هم از صدا
این معجز اشاره و ایمای زینب است
بال... بقا دهنده قرآن و اهل بیت
خون حسین و منطق گویای زینب است
یک بوسه مثل بوسه پر مهر فاطمه
بر حنجر بریده، تمنای زینب است
چون جای تازیانه بر اندام مادرش
آثار کعب نیزه به اعضای زینب است
وقتی کنار تشت طلا ایستاده است
چشم حسین بر قد و بالای زینب است

دشنام و خنده و کف و خاشاک و خاک و سنگ
در شام و کوفه، بهر تسلائی زینب است
«میثم» برای دخت علی اشک چشم تو
دُرّی گران بُود که ز دریای زینب است

«غلامرضا سازگار»

صدف سخن

* بزرگی می‌گفت: «وقتی جلوی شما یک سبد سیب می‌آورند، شما اول برای کنار دستی خود برمی‌دارید. سپس یک سیب به نفر بعدی می‌دهید. دقت کنید! تا زمانی که سیب برای دیگران برمی‌دارید، سبد مقابل شما می‌ماند ولی تصور کنید اگر سیب اول را برای خود بردارید، میزبان سبد را به سوی نفر بعد می‌برد! نعمت‌های زندگی نیز این‌گونه است! با بخشش، سبد را مقابل خود نگه دارید! زیستن با معیارهای انسانیت، بسیار زیبا خواهد بود!»

* وقتی کار بزرگی انجام می‌دهی، ابتدا برخی به تو می‌خندند و تمسخر می‌کنند ولی بعد، همه از تو تقدیر می‌کنند! نگران نباشید که دیگران فکر کنند اهداف شما رؤیایی و غیر منطقی است! معمولاً ایده‌های رؤیایی، جهان را به شگفتی وامی‌دارند!

*** دو نفر بر سر مالکیت زمینی بحث می کردند! از شخص حکیمی تقاضا کردند تا میان آنها قضاوت کند. حکیم سر خود را روی زمین مورد مناقشه گذاشت و گفت: «زمین می گوید من صاحب این دو نفر هستم نه اینکه آن دو مالک من باشند!»**

**ای بشر، آخر تو پنداری که دنیا مال توست!
ورنه پنداری که هر ساعت، اجل دنبال توست
هرچه خوردی، مال مور است؛ هرچه بردی مال گور**

**هرچه مانده مال وراثت، هرچه کردی مال توست
* حکیمی را گفتند: «بی خبری بهتر است یا فراموشی؟» گفت:
«البته فراموشی!» گفتند: «چرا؟» گفت: «فراموشی، گناه ذهن
است ولی بی خبری، گناه دل!»**

*** دعا، تلفن شما به خداست و شهود، تلفن خدا به شماست! وقتی
تسلیم می شویم و دعا می کنیم، خداوند آماده پاسخ دادن به ماست
ولی متأسفانه بسیاری مردمی که وقتی خدا با آنها تماس می گیرد،
تلفن آنان مشغول است و پیام را نمی گیرند! ذهن و دلی که مرتب
درگیر قضاوت، غیبت و بدگویی است؛ دلی که سرشار از نفرت و
ترس است مثل تلفن مشغول است و نمی توان با آن تماس گرفت!**

حتماً بارها شنیده‌اید: آن قدر عصبانی بودم که چشمم درست نمی‌دید و گوشم درست نمی‌شنید. هیجان‌ات و احساسات منفی، صدای شهود را خاموش می‌کند!

* از عقابی پرسیدند: «آیا نمی‌ترسی که به زمین بیفتی؟» لبخند زد و گفت: «من مثل برخی انسان‌ها نیستم که با کمی بالا رفتن، مغرور و متکبر شوم! من در اوج بلندی، همیشه نگاهم به زمین است!

«گردآوری، ایران پرنده»

بگذار کودک بمانم!

«الو ... الو ... سلام، کسی آنجا نیست؟ مگر آنجا خانه خدا نیست؟ پس چرا کسی جواب نمی‌دهد؟» صدایی مهربان در گوش دختر نجوا کرد؛ گویی فرشته‌ای بود که به دخترک گفت: «با کی کار داری؟» دختر: «خدا هست؟ آخه باهاشون قرار داشتم. قول داده بود امشب جواب مرا بدهد.» فرشته: «پیامت را بگو، من می‌شنوم.» دختر متعجب پرسید: «مگه شما خدایی؟ من با خودشون کار دارم!» فرشته: «هرچه می‌خواهی به من بگو، قول می‌دهم به خدا بگویم.» دختر کوچولو با صدای بغض آلود گفت:

«یعنی خدا مرا دوست ندارد؟» فرشته پس از چند لحظه سکوت گفت: «خدا تو را خیلی دوست دارد، مگر کسی می‌تواند تو را دوست نداشته باشد؟»

بلور اشکی که در چشمان دخترک حلقه زده بود، با فشار بغض شکست و روی گونه‌اش غلتید. با همان بغض گفت: «اگر نگویی خدا با من حرف بزند، گریه می‌کنم!» بعد از چند لحظه سکوت، ندایی در گوش جان کودک طنین انداخت و گفت: «بگو زیبا! بگو هر آنچه را که بر دل کوچکت سنگینی می‌کند...» بغض امان دخترک را بریده بود. بلند گریه کرد و گفت: «خدا جون، خدای مهربون، می‌خواستم بگم تو را به خودت قسم، نگذار بزرگ بشوم!» ندا دوباره در گوش جانش پیچید: «چرا؟ این درخواست تو مخالف تقدیر است! چرا دوست نداری بزرگ شوی؟» دخترک: «آخه خدایا، من خیلی تو را دوست دارم! اندازه مامانم! ده تا دوست دارم. نکند اگر بزرگ شدم، مثل بقیه تو را فراموش کنم! نکند یادم برود که یک روز به تو زنگ زده‌ام! نکند مثل بقیه بشوم که بزرگ شدند و حرف من را باور نمی‌کنند و فکر می‌کنند من خیال کرده‌ام که با تو دوستم. مگر من و تو با هم دوست نیستیم؟»

سپس گریه کرد.

ندا آمد: «آدم که محبوب‌ترین مخلوق من است، چه زود
خاطراتش را فراموش می‌کند. کاش همه مثل تو به‌جای
خواسته‌های عجیب، مرا از خودم طلب می‌کردند و مرا تنها به
خاطر خودم می‌خواستند نه از ترس و نه برای پاداش! اگر آدم‌ها
چنین می‌کردند، تمام دنیا در دست‌شان جا می‌گرفت. کاش همه
مثل تو بودند و مرا برای خودم و نه برای خودخواهی‌هایشان
می‌خواستند. دنیا خیلی برای تو کوچک است! بیا تا برای همیشه
کوچک بمانی و هرگز بزرگ نشوی!» کودک کنار گوشی تلفن، در
حالی که لبخند شیرینی بر لب داشت، در آغوش خداوند به‌خوابی
عمیق فرو رفت.

محبوبیم! اگر برای آن به‌سوی تو می‌آیم که مرا از شعله‌های دوزخ
نجات بخشی، بگذار در آتش بسوزم و اگر برای آن به‌سویت می‌آیم
که لذت بهشت را به من ببخشی، بگذار درهای بهشت به روی من بسته
باشد اما اگر برای خاطر تو به‌سویت می‌آیم، مرا از خویش مران و
اجازه بده در کنار زیبایی جاودانه‌ات تا ابد بمانم. «زمانی به ملکوت
الهی راه می‌یابید که مانند کودکان شوید. حضرت عیسی (P)»
«صابر قاسمی»

بهرتر مطالعه کنید!

از دوستان کمک بخواهید آیا حس می‌کنید به کمک دوستان احتیاج دارید؟ سؤال کردن از یکدیگر در حین مطالعه، به هر دو طرف کمک می‌کند زیرا تدریس، بهترین راه فراگیری است و پرسیدن چیزهایی که نمی‌دانید، یادآوری جواب‌ها و به‌خاطر سپردن آنها را برای شما آسان خواهد کرد.

نفس حیات‌بخش آیا گاهی احساس ترس می‌کنید؟ نفس عمیق را فراموش نکنید زیرا وقتی بدون دلیل می‌ترسید، تنفس شما دچار اختلال می‌شود. هر زمان که احساس کردید نفس‌های کوتاه می‌کشید، سر خود را بین زانوها قرار دهید. سه‌بار به آهستگی و عمیق نفس بکشید.

خونسرد و آرام باشید آیا احساس می‌کنید داغ کرده‌اید؟ دمای محیط اطراف‌تان را سرد نگه دارید زیرا اگر اتاق‌تان گرم باشد یا لباس زیادی به تن داشته باشید، در گرمای زیاد سست می‌شوید و حتی ممکن است چرت بزنید.

محیط اطراف خود را وسعت دهید آیا می‌دانستید که اگر محیط

اطراف شما وسعت کافی را نداشته باشد، احساس می‌کنید در یک جعبه، بی‌هدف و بی‌نتیجه حبس شده‌اید؟ برای مطالعه در صورت امکان، جای بزرگ و مناسبی را انتخاب کنید.

طبق اصل فنگ‌شویی، فضای کوچک یعنی فکر کوچک؛ فضای بزرگ یعنی فکر بزرگ و باز.

خواب‌های شیرین آیا می‌دانستید حتی زمانی که خواب هستید، مغزتان در حال یادگیری و آموختن است؟ تحقیقات نشان داده است که ۷۵ درصد از خواب‌های ما مربوط به فعالیت‌های ۱۲ ساعت گذشته و اتفاق‌هایی است که در این مدت روی داده است. در نتیجه، اگر این ۱۲ ساعت قبل از خواب شما، شامل مرور صحیح امور و استراحت کافی باشد، در خواب نیز مغز شما به یادگیری ادامه خواهد داد.

ارتباط‌سازی کنید ایجاد تصاویر ذهنی هنگام مرور درس می‌تواند مفید باشد. در زمان مطالعه، بین موضوعات درسی، حلقه‌های ارتباطی ایجاد کنید. تصویرهای ذهنی روان و ساده، نقشه‌های فکری و تخیلی و کلمات و مثال‌ها مورد خوبی برای

ارتباط سازی هستند. حتی می‌توانید از ساختن اشعار بی‌معنی اما ریتمدار و جملات طنز، برای یادآوری برخی دسته‌بندی مطالب استفاده کنید.

«سپیده خلیلی»

این نیز بگذرد!

بزرگی در عالم خواب دید که کسی به او می‌گوید: «فردا به فلان حمام برو و کار روزانه حمامی را از نزدیک نظاره کن.» او دو شب این خواب را دید اما به آن توجهی نکرد؛ ولی فردای شب سوم که همان خواب را دید، به آن حمام رفت. حمامی با زحمت زیاد در هوای گرم، هیزم را از فاصله دور برای گرم کردن آب حمام می‌آورد و استراحت را بر خود حرام کرده بود. نزد حمامی رفت و گفت: «کار بسیار سختی داری! در این هوای گرم، هیزم را از راه دور می‌آوری.» حمامی گفت: «این نیز بگذرد.»

یک‌سال گذشت. مرد عالم برای بار دوم همان خواب را دید. دوباره به همان حمام رفت و دید حمامی شغلش عوض شده است و در حمام، از مشتری‌ها پول می‌گیرد. مرد وارد حمام شد و گفت: «سال پیش که آمدم، کارت بسیار سخت بود ولی اکنون کارت

راحت‌تر شده.» حمامی گفت: «این نیز بگذرد.» آن مرد دو سال بعد، همان خواب را دید. این‌بار زودتر به آن حمام رفت ولی مرد حمامی را ندید.

وقتی پرس‌وجو کرد، گفتند که او دیگر حمامی نیست و در بازار، یک تیمچه (پاساژ) دارد و یکی از معتمدان بازار است. به بازار رفت و آن مرد را پیدا کرد و به او گفت: «خدا را شکر! تا چندی پیش، حمامی بودی ولی اکنون معتمد بازار و صاحب تیمچه شده‌ای.» حمامی گفت: «این نیز بگذرد.» مرد تعجب کرد و گفت: «دوست من، کار و موقعیت خوبی داری، چرا بگذرد؟»

چندی گذشت، این‌بار مرد بدون اینکه خوابی ببیند، خودش تصمیم گرفت به دیدن بازاری برود ولی حمامی سابق و بازاری فعلی آنجا نبود. مردم گفتند که پادشاه برای مدیریت خزانه خود به دنبال فردی مورد اعتماد بود. چون بهتر از این مرد، کسی را پیدا نکرد؛ او را وزیر خزانه‌داری کرد و او از نزدیک‌ترین وزیران شاه شده است. از آنجا که شاه با گذشت مدت کوتاهی، این بازاری خوشنام را امین دانست؛ وصیت کرد که پس از مرگش او جانشینش شود. کمی بعد از این وصیت، پادشاه درگذشت و

او اکنون پادشاه شده است.

مرد به کاخ شاهی رفت و از نزدیک شاهد کارهای حمای سابق و پادشاه فعلی بود. جلورفت، خود را معرفی کرد و گفت: «خدا را شکر که تو را در مقام پادشاهی می‌بینم.» شاه گفت: «این نیز بگذرد.» مرد، شگفت‌زده گفت: «بالاخر از سلطنت، چه می‌خواهی که منتظری تا این نیز بگذرد؟!»

در نوبت بعد که مرد به دربار شاه رفت، گفتند شاه مرده است. او بسیار غمگین شد و برای ادای احترام و ادب، به گورستان رفت. روی سنگ قبر شاه که در زمان حیاتش آماده کرده بود، چنین نوشته بود: «این نیز بگذرد.»

هم موسم بهار طرب‌خیز بگذرد

هم فصل ناملایم پاییز بگذرد

گر ناملایمی به تو رو کرد از قضا

خود را مساز رنجه که این نیز بگذرد

نتیجه به یاد داشته باشید، زندگی چیزهایی نیست که جمع می‌کنیم بلکه قلب‌هایی است که جذب می‌کنیم.

«امیررضا آرمیون»

کمک به آرامش روح

درمان بی خوابی: برای درمان بی خوابی، ۶۰ گرم کاهو را در یک لیتر آب بجوشانید و بنوشید. قبل از خواب، از نوشیدن مواد محرک مانند چای، قهوه، کاکائو و استعمال دخانیات خودداری کنید. مصرف آبلیمو، خیار، سیب، کلم، سیر، گشنیز، کاهو، پنیر، عرق بهارنارنج، ماست و نان، شاهدانه، عرق بیدمشک، دوغ، شربت دارچین یا گل شقایق برای درمان بی خوابی مفید است.

رنگ زرد، درمان افسردگی اگر افسرده‌اید، لباس زرد بپوشید؛ غذاهای زرد بخورید و رنگ زرد را در اطرافتان جست‌وجو کنید. این رنگ، سطح انرژی را بالا می‌برد و مانع افسردگی می‌شود.

آهنگ نفس و رفع نگرانی اگر نگرانی‌های محیطی، شما را مضطرب کرده؛ به صدای نفس‌های خود گوش دهید. نظم و ترتیب دم و بازدم و آهنگ یکنواخت آنها به شما آرامش می‌دهد و شما را به زندگی امیدوار می‌کند.

تمرکز ذهن با رنگ آبی اگر یک مشکل ذهنی، شما را مشغول

کرده؛ از رنگ آبی نیلی استفاده کنید. رنگ نیلی باعث تفکر و تمرکز ذهن می‌شود.

* هیچ‌گاه منتظر نمانید تا احساس تشنگی کنید و بعد آب بنوشید زیرا در آن زمان، بدن شما دچار کم‌آبی شده و اندکی دیر شده است. بهتر است همواره با نوشیدن منظم آب در طی روز، از کم‌آبی بدن جلوگیری کنید.

* نوشیدن آب داغ همراه آب لیموترش پیش از صبحانه، معده و روده را پاکیزه و تصفیه می‌کند.

«فرح کلالی مقدم»

نحوه شکار میمون

بهترین راه شکار میمون، استفاده از یک شیشه دهان تنگ برای فریب آن حیوان است به طوری که میمون بتواند دستش را داخل شیشه بکند. داخل شیشه مقداری خوراکی می‌ریزند. میمون دستش را داخل شیشه می‌کند و چند خوراکی را در مشتش می‌گیرد. وقتی سعی می‌کند دستش را از شیشه بیرون بیاورد، نمی‌تواند و در حالی که مشتش همچنان بسته است، در آن گیر می‌کند. میمون باید یکی از این دو راه را انتخاب کند: یا از خیر

خوراکی بگذرد و فرار را بر قرار ترجیح بدهد و یا با همان مشقت بسته و گیر کرده در شیشه، بماند تا شکار شود. متأسفانه میمون همیشه راه دوم را انتخاب می‌کند و سر انجام اسیر شکارچی می‌شود.

اصل موفقیت عاملی که میمون را به دام می‌اندازد، طمع است. بیشتر ما انسان‌ها مثل میمون رفتار می‌کنیم. به باورها و اصول کهنه‌ای پایبند هستیم که ما را در رسیدن به موفقیت، یاری نمی‌کند. از بلا تکلیفی‌ها و بی‌ثباتی‌های احتمالی در آینده می‌ترسیم و از تغییر، پرهیز می‌کنیم. از موفقیت خود و آنچه داریم، احساس خشنودی می‌کنیم و ترجیح می‌دهیم در همین جایگاهی که هستیم، بمانیم. برای پیشرفت در زندگی باید گذشته را رها کنیم و با ایمانی محکم، رهسپار آینده‌ای روشن شویم. حتی ممکن است ناگزیر از سنت‌شکنی باشیم. کهنه‌اندیشان را به حال خود رها کنید و تنها در اندیشه پیش رفتن به جلو باشید.

«مرجان توکلی»

ظرف آدم‌ها

برای باران، دستت را به سوی کدام آسمان دراز می‌کنی؟ از کدام

ابر، تمنای باریدن داری؟ کدام کوه را تکیه‌گاه خود قرار می‌دهی؟ از کدام درخت، میوه می‌چینی؟ دلت به کدام خورشید تابان گرم است؟ به آدم‌ها نگاه کن! هر یک با هر سن و سال و قد و اندازه‌ای، مثل یک ظرف هستند؛ یک ظرف که گویی باید در طول مسیری که هیچ‌کس نمی‌داند پایانش کجاست، خود را پر کند! باید سرشار از چیزی شود که می‌خواهد؛ از چیزی که باید در آن ریخته شود. گویی تمام اعتبار بودن، به همین چیزهایی است که در ظرف بودنِ خودمان می‌ریزیم.

این امر فقط مختص انسان‌ها نیست. ماهیتابه فقط یک ظرف است یعنی برای این ساخته شده که از چیزی پر شود. وقتی پر شد، تمام اعتبار خود را از مظروفش می‌گیرد. ظرف عسل، ظرف غذا، ظرف حبوبات و حتی ظرف زباله هم همین‌گونه است اما ظرف آدم‌ها را باید از چه چیز پر کرد؟ چه چیزی می‌تواند ظرف آدم را پر کند که زباله نباشد؟ چه چیز خوب و مفیدی می‌تواند مظروف با اعتباری برای ظرف آدم باشد؟

حالا که خوب فکر می‌کنم، می‌بینم ظرف انسان‌ها خیلی بیشتر از اینها می‌ارزد که با هر چیزی پر شود. مظروف این ظرف نه تنها

باید ارزشمند باشد بلکه باید ارزشمندترین باشد مثل جعبه‌ای که فقط محل نگهداری جواهر است و باید از آن پر شود. این سخن که «گشتم، نبود؛ نگرد، نیست!» بهانه است. کسی که ما را ساخته و به ما اختیار داده و گفته خلیفه او هستیم و همه مخلوقات را ملزم به سجده بر آدم کرد، ظرف جواهری را که در وجود ما ساخته؛ حتماً جواهر آن را هم آفریده است.

خوب که به اطراف خود نگاه می‌کنم، می‌بینم این همه جواهر خام را برای ظرف دل ما گذاشته‌اند. جواهراتی که باید تراش بخورند و بعد در جعبه وجود ما قرار گیرند. تو را نمی‌دانم ولی من فکر می‌کنم آن اندوختنی را پیدا کرده‌ام. فکر می‌کنم چیزی گم نشده بود که پیدا شود! همه دیدنی‌ها پیش روی ماست ولی ظرف وجود ما باید با جواهر پر شود تا اعتبار پیدا کند. ما انسان‌ها باید ظرف آدم بودن خود را با آدمیت پر کنیم. ظرف من که خالی مانده است اما ظرف تو را نمی‌دانم! شاید بهتر باشد بگویم ظرفم کاملاً خالی نیست ولی از آنچه شایسته بود، پر نیست. کاش فرصت باشد! کاش راه را درست بروم! کاش و ای کاش!!

«پیمان صفر دوست»

حقوق متقابل همسران

گرچه ارتباط انسان با پدر، مادر، خواهر و برادرش نسبی است و از ریشه‌های عمیق خونی مایه می‌گیرد و پیوند دو همسر، یک پیوند قراردادی و سببی است اما بسیار دیده می‌شود که محبت و علاقه همسران حتی از علاقه انسان با خویشاوندان پیشی می‌گیرد.

پیامبر اکرم (ﷺ) بعد از جنگ اُحد، به دختر عمه خود فرمودند: «دایی تو (حمزه) شهید شد.» او گفت: «ما از خداییم و به سوی خدا باز می‌گردیم.» سپس پیامبر (ﷺ) فرمودند: «برادرت نیز شهید شد.» دختر عمه ایشان دوباره همان آیه شریفه قرآن را تکرار کرد و اجر و پاداش خود را از خدا خواست. همینکه پیامبر (ﷺ) خبر شهادت همسرش را به او دادند، دست بر سر گذاشت و فریاد کشید. پیامبر (ﷺ) فرمودند: «هیچ چیز برای زن، همانند همسر نیست.»

پیامبر (ﷺ) در جای دیگری فرمودند: «اگر زنی همسر خود را آزار دهد، خداوند نماز آن زن را قبول نمی‌کند و کار نیک او را نمی‌پذیرد مگر آنکه همسرش را همراهی و راضی کند و اگر مردی همسرش را بیازارد، مثل همین گناه و عذاب را دارد.»

همین حدیث کافی است تا پی ببریم که زن و شوهر چه حقی نسبت به هم دارند و با مراعات آن تا چه اندازه می‌توانند راه بهتر زیستن را برای همدیگر هموار کنند. در این امر، هیچ تفاوتی بین مرد و زن وجود ندارد. بنابراین، همسران مکمل و آرامش بخش یکدیگر هستند و نسبت به هم حقوقی دارند که باید آن را بشناسند و محترم بشمارند. به دنبال این حقوق، همسران تکالیفی هم نسبت به یکدیگر دارند که یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین آنها، آموزش صحیح این حقوق و تکالیف به فرزندان است اما نه آموزشی شبیه آموزش معلم و شاگرد بلکه آموزش عملکردی و الگویی. از آن دو انتظار می‌رود با هم و با دیگران به گونه‌ای معاشرت داشته باشند که فرزندان، آداب معاشرت را عملی بیاموزند.

معاشرت همسران، هم یک حق است هم یک تکلیف زیرا آنان نخستین معلم فرزندان خود هستند. آنچه فرزندان از آنان بییند و بیاموزند، در آینده همان را اجرا می‌کنند.

«خسرو امیر حسینی»

غذای برخی پرندگان

پرندگانی که انواع دانه‌ها را می‌خورند، سنگ‌ریزه‌ها را نیز برای

کمک به هضم این غذاهای سنگین می‌خورند زیرا پرندگان عضوی برای جویدن ندارند. عمل جویدن که نیاز به ماهیچه و استخوان‌های قوی آرواره دارد، به وسیله سنگدان انجام می‌شود. این عضو باعث می‌شود سر پرنده، ساختمانی ظریف و سبک داشته باشد.

سنگریزه، داخل سنگدان یا شکمچه می‌شود. سنگدان، دیواره‌ای ماهیچه‌ای و ضخیم دارد و عمل خرد کردن غذا را به کمک دو آسیاب انجام می‌دهد. شکمچه، قسمت پشتی شکم پرنده است و قسمت جلویی آن شامل غددی پنهانی است. این غده به کمک شیرهای که ترشح می‌کنند، هضم غذا را انجام می‌دهند. غذا از سنگدان عبور می‌کند و جذب روده‌ها می‌شود.

[[محمد شمس]]

انواع آرد

آرد، یکی از پر مصرف‌ترین مواد اولیه برای تولید انواع محصولات غذایی است و تنوع و کاربردهای بسیاری دارد.

آرد گندم روش تولید آرد گندم که پر مصرف‌ترین آرد در ایران محسوب می‌شود، به این صورت است که ابتدا گندم را

بوجاری می‌کنند (تمیز و پاک کردن گندم از سنگ، شن، خار و خاشاک با استفاده از دستگاه‌ها و الک‌های مخصوص). سپس آن را با آسیاب‌های فلزی استوانه‌ای که «وال» نام دارند، آرد می‌کنند. در حال حاضر، آرد گندم در کشور ما با چهار روش برای تولید چهار نوع نان متفاوت تهیه می‌شود.

نوع اول آرد گندم، آرد «کامل» است که پوسته گندم را هنگام آسیاب کردن، از آن جدا نمی‌کنند و از آن نان سنگ تهیه می‌شود.

به نوع دوم آرد گندم که حدود ۱۲ درصد پوسته آن با الک کردن جدا شده است، آرد «خبازی» می‌گویند. این آرد برای تهیه نان لواش و تافتون کاربرد دارد.

آرد «ستاره» که برای تولید نان بربری و فانتزی به کار می‌رود، آردی است که حدود ۱۸ تا ۲۰ درصد پوسته گندم آن جدا شده است.

آرد «نول»، چهارمین نوع آرد است که حدود ۲۵ تا ۲۸ درصد پوسته گندم از آن جدا می‌شود و برای تولید شیرینی و کیک کاربرد دارد.

آرد گندم در تولید محصولات مختلف مانند انواع نان، ماکارونی، بیسکویت، کیک، کلوچه و شیرینی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

آرد ذرت برای تهیه آرد ذرت، ابتدا دانه‌ها را از خوشه آن جدا و در کارخانه تولید آرد، آنها را بوجاری می‌کنند. دانه‌های جدا شده را برای بالا بردن مدت زمان ماندگاری، خشک می‌کنند و اگر قرار باشد از آنها آرد تهیه شود، دانه‌ها را برای مدتی خیس می‌کنند تا پوسته ضخیم آنها کمی نرم شود. سپس آنها را با آسیاب‌های مخصوص مالش می‌دهند تا پوسته از مغز ذرت جدا شود. در نهایت، مغز ذرت را دوباره خشک و آسیاب می‌کنند تا آرد ذرت یکدست حاصل شود.

از آرد ذرت برای تولید انواع کیک کلوچه یا شیرینی استفاده می‌شود. آرد ذرت، یکی از مواد اولیه برخی سوپ‌های آماده و اسنک‌ها است.

«دکتر محمدحسین عزیزی»

یک قالب کره

کره از سرشیر گرفته می‌شود. در صورتی که سرشیر را خوب هم بزنید، پرده‌ای که دانه‌های چربی را پوشانده است پاره می‌شود،

دانه‌های چربی به هم می‌چسبند و کره تشکیل می‌شود. در دانه‌های چربی، مقدار زیادی آب وجود دارد. پس از آنکه دانه‌های چربی از میان آب خارج شد، آب در مایع سرشیر باقی می‌ماند. ۷۰ تا ۸۰ درصد سرشیر را آب تشکیل می‌دهد و حدود ۱۳ درصد آن در کره می‌ماند.

رنگ، طعم و عطر کره بر حسب نوع حیوانی که شیر از آن گرفته شده مانند گاو، گوسفند، میش، گاومیش و نیز بر حسب نوع غذایی که حیوان مصرف کرده، متفاوت است. معمولاً کره گاو، زردرنگ و کره گوسفند و گاومیش، سفیدرنگ است.

کره حاوی ۱۳ درصد آب، ۸۴ درصد چربی، ۰/۰۷۵ گرم کازئین، ۰/۰۷۵ گرم لاکتوز (قند شیر)، ۰/۴ گرم گلیسرین و دارای اکثر ویتامین‌ها به خصوص آ، د (به استثنای ویتامین ث) و املاح معدنی از جمله فسفر، آهن، کرب، کلسیم، پتاسیم، سدیم، منیزیم و گوگرد است.

کره اثر صاف کننده صدا، اسیدی کننده ادرار و بازکننده معده دارد. کره به علت داشتن کلسیم، در تقویت بدن و ساختمان استخوان، عضلات و رشد و نمو مؤثر است و به دلیل داشتن فسفر در

رشد و تقویت مغز و اعصاب مفید است. پتاسیم کره برای شست‌وشوی خون از مواد مضر و تأمین اشتها، حفظ و نگهداری نیروی دفاعی بدن سودمند است. آهن کره در خون‌سازی و ساخت عضلات مؤثر است و گوگرد، منیزیم و سایر مواد معدنی موجود در کره، ارزش غذایی و حیاتی این خوراکی را چند برابر می‌کند.

مصرف سیب پخته با کره موجب رفع ناراحتی عصبی و بی‌خوابی می‌شود. خوردن کره با عسل برای افراد مبتلا به سینه‌پهلو و مصرف کره با مربا برای افرادی که درد کمر دارند، سودمند است. خوردن کره با ترب و نمک در افزایش اشتها بسیار مفید است. مصرف کره برای مبتلایان به ناراحتی‌هایی مانند عفونت کلیه‌ها، میگرن، پوکی استخوان، واریس و بیماری پوستی، اثر درمانی دارد.

مضرات زیاده‌روی در مصرف کره برای بانوان باردار مضر است و برای سایر افراد نیز موجب ناراحتی معده، کم‌اشتهایی، کلسترول و ناراحتی‌های قلبی می‌شود. مبتلایان به اسهال، نقرس،

چاقی، تصلب شرایین، اسیداوریک، بواسیر، فشار خون، ناراحتی‌های قلبی، کبدی و معده، در خوردن کره محتاط باشند. هنگام برش زدن کره، باید محل برش صاف و یکنواخت باشد و هیچ تغییر بویی در کره حس نشود زیرا کره‌ای که در محل برش آن، دانه‌های سفید دیده شود، ناسالم است (دانه‌های سفید، کازئین و قطرات شیر منجمد شده هستند که پس از ۲۴ ساعت فاسد می‌شوند). بوی غیر طبیعی کره، نشانه فساد آن است.

«کاظم کیانی»

لبخند ملیح

تاراج شهر پادشاهی که ارمنستان را تصرف کرده بود، حکم تاراج یکی از شهرها را که مقاومت زیادی کرده بود، صادر کرد. پیرمردی از اهالی آن شهر، پیش شاه رفت و گفت: «شایسته نیست شاهان، شهرهای تسخیر شده را تاراج کنند.» شاه گفت: «شهر شما مدت‌ها در برابر ما مقاومت کرد و برای تسخیر آن زیاد معطل شدیم. برای تنبیه مردم شهر، دستور تاراج دادم.» پیرمرد گفت: «هرچه ما بیشتر در برابر شما پافشاری و مقاومت کردیم، عظمت و قدرت شما را بیشتر ظاهر کردیم.» این جواب بر پادشاه مؤثر افتاد

و حکم کرد کسی متعرض مردم آن شهر نشود.

اسب امپراطور امپراطور چین، اسبی داشت که مورد علاقه‌اش بود. روزی بر اثر سهل‌انگاری میراخور، اسب امپراطور مُرد. وی به قدری خشمگین شد که شخصاً شمشیر کشید تا میراخور را بکشد. وزیری که آنجا حاضر بود، جلوی شمشیر شاه را گرفت و گفت: «این میراخور بدبخت، نمی‌داند به چه جرم‌هایی کشته می‌شود! قدری تأمل کنید تا من جرم‌های او را برایش برشمارم.» وزیر رو به میراخور کرد و گفت: «اولین جرم‌ت این است که به دلیل غفلت تو اسب امپراطور کشته شد. دوم اینکه با این غفلت شاه را آن قدر خشمگین کردی که با دست خود می‌خواهد تو را بکشد. سوم اینکه می‌خواهی مقام سلطنتی را آن قدر پست کنی که همگان بگویند امپراطور به دلیل مردن یک حیوان، یک انسان را هلاک کرد.» امپراطور به محض شنیدن این سخنان وزیر، دست از مجازات آن مرد کشید و او را بخشید.



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

از جاذبه‌های گردشگری در زمستان استان هرمزگان، جنوب جزیره قشم، جزیره هنگام

Managing Director: Nasrin Aiyazi
Address: P.O. BOX 17775/936 Teheran
Fax: +9822 33120466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kermak.ir

مدیرکل: نسرین آییازی
آدرس: پ.م.ب. ۱۷۷۷۵/۹۳۶ تهران
تلفن: +۹۸۲۲ ۳۳۱۲۰۴۶۶ / +۹۸۲۲ ۳۳۱۲۰۴۶۶
تلفن همراه: +۹۸ ۹۱۲ ۳۰۷ ۰۳۲۸
وبسایت: www.kermak.ir

مهاجرانه ویژه نمایندگان و کم بینان
صاحبان املاک و مدیر مسئولان، معرین اقمالی
پرنسپال: سیده زهرا کریمی
محرر: فانی، رابعه رفیعی - مسئولین فنی: فرزاد
سنگری - ایران، تهران: صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۹۳۶