

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



شماره ۲۰۰

شماره ۱۴۰۰

ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانی و خرد پایانی در خاورمیانه

۲۰۰



در جشن هفده سالگی بخوانید

۲	اطلاعیه.....
۲	دو صد گفته نیک.....
۵	مفسران قرآن.....
۷	رنگ‌ها کرده در این خم.....
۹	چشمه‌سار معرفت.....
۱۲	قدرت صبر.....
۱۳	قضاوت عجولانه.....
۱۴	گفته‌های شنیدنی.....
۱۵	ذکات پیرزن.....
۱۶	آرامش در مطالعه.....
۱۸	دنیا طلبی.....
۲۰	قوانین انسان بودن.....
۲۲	غبار رازی.....
۲۳	سامورایی‌ها افسانه نیستند!.....
۲۵	روستاهای پلکانی.....
۲۷	منشأ وانیل.....
۲۹	کارکرد اجزای صورت.....
۳۰	انبه.....
۳۲	شادمانه.....

اطلاعیه

مشترکان گرامی که حق اشتراک خود را هنوز پرداخت نکرده‌اند، لطفاً در اسرع وقت این اقدام را انجام دهند و تاریخ و ساعت دقیق واریز را اطلاع دهند. کسانی که اطلاعات واریز را اعلام نکنند، از فهرست مشترکان بشری حذف می‌شوند.

دو صد گفته نیک

دوستان عزیز، مخاطبان گرامی ماهنامه بشری! نوبت دیدارهای ماهانه ما و شما به عدد ۲۰۰ رسید. ۱۷ سال پیش یعنی در ماه مرداد سال ۱۳۸۳ همزمان با روزهای گرامیداشت مقام والای بانوی یگانه خلقت و مادر جوانان اهل بهشت، عده‌ای از دوستان نابینا، کم‌بینا و بینا گردهم آمدند و برای نخستین بار، از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، برای انتشار اولین نشریه مستقل نابینایان و کم‌بینایان ایران مجوز گرفتند در حالی که تا آن زمان، روزنامه ایران سپید به عنوان سند افتخار نابینایان و جامعه فرهنگی و مطبوعاتی ایران، تنها نشریه‌ای بود که برای این قشر از مردم کشور ما منتشر می‌شد. مسئولان وزارت ارشاد، ماهنامه بشری را همچون عضوی از خانواده خود دانستند و از

آن هنگام تا کنون همواره حامی آن بوده و هستند.

ماهنامه بشری تا امروز به طور مرتب و بدون وقفه البته به جز ۴ ماه در سال اول انتشار، هر ماه به دیدار یاران خود شتافته است. در این مدت، ماهنامه بشری نیز مانند هر نشریه دیگری فراز و نشیب‌های متعدد و گاهی نفس‌گیر را پشت سر گذاشته اما با لطف خداوند و نظر عنایت ریحانه رسالت، از این مشکلات سربلند بیرون آمده تا امروز بتواند انتشار شماره ۲۰۰ و پایان هفدهمین سال خود را به شما تبریک بگوید.

بشری هم مثل همه ما دوران نونهالی، کودکی و نوجوانی را گذرانده و سال آینده به سن بلوغ قانونی می‌رسد و به یک جوان پر انرژی، شاد، همراه و دوستی صمیمی برای یارانش تبدیل می‌شود. ماهنامه شما طی این سال‌ها از لطف و محبت افراد بسیار زیادی بهره برده که ذکر نام تک تک آنان در این مجال اندک نمی‌گنجد. البته تشکر از مهربانانی که با قلب‌های پاک، دستانی گشاده، افکاری مثبت و راهنمایی‌های دلسوزانه خویش، ماهنامه را یاری کردند؛ وظیفه و افتخار ماست!

تقدیر و اعلام سپاس از افرادی که در روزهای نخست تولد

بشری با کمک‌های مالی ظاهراً اندک اما واقعاً مفید خود، دست ما را در تهیه تجهیزات گرفتند و از کسانی که با ارائه مطالب نو و جالب خود، ماهنامه را پربار و خواندنی کردند؛ خانم‌ها فاضلی، یوسفیان، کباری، پرنده، اشنویی و آقای کربلایی و دوستان بسیار زیادی که اجازه دادند از مطالب تألیفی و ترجمه‌ای آنان در بشری استفاده شود. همچنین مراتب سپاس خود را به خانم‌ها آرامی، ویراستار نشریه و ایمانی، حسابدار و آقایان رفیعی و دادخواه تقدیم می‌کنیم. همچنین دوستان گرامی که در مشاغل مختلفی مانند فروش کاغذ، چاپخانه، لیتوگرافی، فروش تجهیزات و خدمات رایانه، به جمع خیرین بشری ملحق شدند و با تخفیف‌های قابل توجه، به رشد و پویایی ماهنامه کمک کردند. به این جمع، اضافه کنید عزیزانی که با طراحی جلد نشریات، ایجاد وبگاه اینترنتی و ارسال فایل ماهنامه‌ها به بخش‌های مربوطه در وزارت ارشاد، بار سنگینی را از دوش همکاران ما برداشتند از جمله الهه ثابتی و وحید ثابتی.

دوستان گرامی! ماهنامه بشری طی این ۱۷ سال، بارها با مشکلات بزرگ فنی و مسائل مربوط به گرانی یا کمبود کاغذ مرغوب مواجه شد اما به هر ترتیب و یقیناً با دعای خیر شما

مهربانان، برای ملاقات با شما خلف وعده نکرد هر چند بارها به دلیل نرسیدن نشریه به دست بعضی از مخاطبان یا تأخیر طولانی که البته ناشی از کوتاهی ما نبود، شرمنده شما عزیزان شد اما اطمینان داریم همه مشترکان این ماهنامه، به خوبی به ناهماهنگی‌ها در ادارات پست واقف هستند و همکاران ماهنامه را همچنان مشمول دعا‌های خیر و آرزوهای زیبای خود قرار می‌دهند. پاینده و شاد باشید!

«اطیبی»

مفسران قرآن

اولین مفسر قرآن کریم، پیامبر اکرم (ﷺ) بودند و نمونه‌ای از تفسیرهای ایشان، با ترتیب سوره به سوره در کتاب «اتقان» تألیف «سیوطی» نقل شده است. بسیاری از احادیث آن حضرت که روشنگر آیات قرآنی است؛ «احادیث تفسیری» نام دارد. پس از رسول اکرم (ﷺ)، بزرگ‌ترین قرآن‌شناس و مفسر جامعه اسلامی صدر اسلام، حضرت علی بن ابیطالب (ؑ) بودند.

ایشان سوگند یاد کرده است که اگر بخواهد، می‌تواند تفسیر سوره حمد را در حدی بیان کند که هفتاد بار شتر باشد. ایشان همچنین از حافظان قرآن و کاتبان وحی بودند و مصحف خود

را کمتر از یک هفته پس از درگذشت رسول اکرم (ﷺ) جمع آوری کردند ولی چون مصحف ایشان دارای توضیحات تفسیری بود، معاصران ایشان جمع و تدوین آن حضرت از قرآن را که بر حسب ترتیب نزول آیات بود، نپذیرفتند. برای مثال در مصحف امام (ع)، نام منافقان که در آیات قرآن به صورت اشاره و بدون صراحت آمده، به صراحت ذکر شده است. آن حضرت ابتدا آزرده شدند اما با دیدن روش صحیح و مستدل کار زیدبن ثابت و کمال دقت و مراقبتی که در تدوین (مصاحف عثمانی) به کار رفته بود، آن را پذیرفتند و مصحف خود را ظاهر نکردند و فرمودند: «اگر همان مسؤلیتی که به عثمان داده شده، به من داده می‌شد؛ من نیز در جمع و تدوین قرآن همان کار را می‌کردم.»

مهم‌ترین تفسیر قدیمی جهان اسلام، تفسیر «طبری»، تألیف مورخ و محدث بزرگ ایرانی است که در سال ۳۱۰ هجری درگذشت. تفسیر او معروف به «جامع البیان» در سی مجلد چاپ شده است. این تفسیر، قدیمی‌ترین و مهم‌ترین تفسیر نقلی یا ماثور جهان اسلام است.

«گردآوری. دکتر مریم گوهری»

رنگ‌ها کرده در این خُم
ای شده شیفته گیتی و دورانش
دهر، دریاست بیندیش ز طوفانش
نفس، دیویست فریبنده از او بگریز
سر به تدبیر، مپیچ از خط فرمانش
حَلَّه دل نشود اطلس و دیبایش
یاره جان نشود لؤلؤ و مرجانش
نامه دیو، تباهیست همان بهتر
که نه این نامه بخوانیم و نه عنوانش
گفت و گوهاست به هر کوی ز تاراجش
داستان‌هاست به هر گوشه ز دستانش
مخور ای یار نه لوزینه و نه شهدش
مخر ای دوست نه کرباس و نه کتانش
نه یکی حرف متینی است در اسنادش
نه یکی سنگ درستی است به میزانش
رنگ‌ها کرده در این خُم، کف رنگینش
خنده‌ها کرده به مردم، لب خندانش

خواندنی نیست نه تقویم و نه طومارش
ماندنی نیست نه بنیاد و نه بنیانش
شد سیه روزی نیکان، شرف و جاهش
شد پریشانیِ پاکان، سر و سامانش
گله نفسِ چو درنده پلنگانند
بر حذر باش از این گله و چوپانش
از کمال و هنر جان، تو شوی کامل
عیب و نقص تو شود پستی و نقصانش
جهل چون شبیره و علم چو خورشید است
نکند هیچ جز این نور گریزانش
نشود ناخن و دندان طمع، کوته
گر که هر لحظه نساییم به سوهانش
میزبانی نکند چرخِ سیه کاسه
منشین بیهده بر سفره الوانش
حلقه صدق و صفا بر در دین میزن
تا که در باز کند بهر تو دربانش
کعبه‌مان عجب شد و لاشه در آن قربان

وای و صد وای بر این کعبه و قربانش
راه دور است بسی ملک حقیقت را
کوش گز پای نیفتی به بیابانش

«پروین اعتصامی»

چشمه‌سار معرفت

ای مردم! هر کس به عیب خویش نظر افکنده، به عیب دیگران مشغول نشده است و هر کس به آنچه خداوند سبحان به او روزی کرده راضی شود، هرگز به آنچه از دست می‌دهد محزون نمی‌شود و هر کس به آنچه خداوند برای او قسمت کرده راضی شده است، هرگز تأسف نمی‌خورد به آنچه در دست دیگران است و هر کس در حفظ اسرار خود ضعیف شده باشد، در حفظ اسرار دیگران نیز ضعیف خواهد بود و هر کس به ستمکاری رفتار کند، با همان ستم کیفر خواهد دید و هر کس شمشیر ستم را از نیام کشید، با همان شمشیر کشته خواهد شد.

هر کس برای برادر مؤمن خود چاه بکند، خود در آن چاه سقوط خواهد کرد و هر کس هتک حرمت حجاب خانه دیگران کند، حجاب خانه خود را رسوا کرده است و هر کس لغزش خود

را فراموش کند، عیوب دیگران را بزرگ می‌شمارد و هر کس در برابر دیگران سبکی کند، ناسزا خواهد شنید و هر کس فقط به رأی خود راضی شد، گمراه می‌شود و هر کس با عقل خود احساس بی‌نیازی کرد، حتماً خواهد لغزید و هر کس بر مردم تکبر کند، خوار و ذلیل می‌شود و هر کس با علما همنشین شد، محترم می‌شود و هر کس با اراذل همنشین شد، تحقیر می‌شود. هر کس بیش از حد توانش مسئولیتی را بر دوش گرفت، عاجز می‌ماند و هر کس در کارها سخت‌گیری کرد، خسته می‌شود و هر کس خشم و غضب بر او غلبه کرده باشد، از سوختن در ایمنی نخواهد بود و هر کس زیاد اسیر لهو و سرگرمی شود، احمق نامیده می‌شود و هر کس در عمق تاریکی پیش رود، غرق می‌شود و هر کس به خاطر خداوند با مردم برادری کند، غنیمت یافته است و هر کس به خاطر دنیا با مردم برادری کند، محروم می‌شود و هر کس وارد دروازه‌های زشتی شود، در معرض تهمت قرار خواهد گرفت و هر کس زیاد سخن بگوید، اشتباهات او زیاد می‌شود و هر کس اشتباهاتش زیاد شود، حجب و حیای او کم خواهد شد و هر کس حیایش کم

شود، پرهیزکاری اش کم می‌شود و هر کس پرهیزکاری او کم شد، قلب او می‌میرد و هر کس قلبش مرد، وارد آتش جهنم می‌شود و هر کس امیدش طولانی شد، عملش زشت می‌شود.

هر کس در عیوب دیگران نظر کرد و کارهای آنان را سرزنش کرد ولی وقتی آن عمل از خودش سر می‌زند، به آن راضی می‌شود؛ او همان احمق است و هر کس اشتباه دیگران را با همان اشتباه جواب می‌دهد، او همان دیوانه است و هر کس به خاطر دنیا غصه بخورد، از خداوند ناراضی شده است و هر کس از مصیبتی که گرفتارش شده شکایت می‌کند، گویی از پروردگارش شکایت می‌کند و هر کس در مقابل ثروتمندی به خاطر ثروت او فروتنی کند، دو سوم دینش از بین رفته است و کسی که قرآن خواند و مرد و داخل آتش شد، پس او کسی بوده که آیات خدا را به مسخره گرفته بود و هر کس همیشه دم از دنیا بزند و در قلبش همواره عشق به دنیا است، به سه چیز میتلا می‌شود: اندوهی که رهایش نمی‌کند و حرصی که ترکش نمی‌کند و آرزویی که هرگز به آن نخواهد رسید.

«بخشی از خطبه الوسیله»

قدرت صبر

شما می‌توانید بیشتر مشکلات خود را به خوبی حل کنید؛ زیرا می‌دانید فاصله زیادی تا رسیدن به هدف‌تان ندارید. شاید مجبور باشید ۲۰ تماس تلفنی برقرار کنید تا بتوانید کالای شرکت‌تان را بفروشید. شاید نیاز به مداومت بیشتری باشد تا یک عادت بد مثل کشیدن سیگار را ترک کنید یا به کوشش بیشتر احتیاج داشته باشید تا به وزن ایده‌آل خود برسید. شاید با فرستادن ده درخواست بتوانید شغل مورد علاقه خود را پیدا کنید؛ پس صبور باشید!

نکته قابل توجه این است؛ آن قدر تلاش کنید تا موفق شوید. بیشتر مردم خیلی زود ناامید می‌شوند و دست از کار می‌کشند. بر کار خود اصرار کنید و روی هدف اصلی تمرکز کنید تا آن را به دست آورید. این کاری نیست که تنها دیروز آن را انجام داده‌اید یا امروز در حال انجام آن هستید؛ این کاری است که هر روز آمادگی انجام آن را دارید.

آن صبح سردی که دوست دارید در رختخواب گرم خود بخوابید ولی تصمیم می‌گیرید به باشگاه بروید و ورزش کنید،

لحظه تعیین کننده است. به یاد داشته باشید که تمام سرمایه‌ها، کسب و کارها و ثروت‌ها، به تدریج از افراد مسن به جوان‌ها منتقل می‌شود؛ پس آماده باشید زیرا فرصت شما در راه است.
«فائزه درگاهی»

قضاوت عجولانه

زنی هنگام پیاده‌روی، از دیدن مردی که روی صندلی نشسته بود و باغچه را بیل می‌زد، به شدت متعجب شد. زن فکر می‌کرد مرد چقدر تنبل است! بعد از دقایقی همان‌طور که با دقت به صندلی او خیره بود، متوجه شد یک جفت چوب زیربغل کنار صندلی قرار دارد. زن فهمید مردی که باغچه را بیل می‌زند، معلول است. فوراً در ذهنش انتقاد تبدیل به تحسین شد و لب به ستایش مرد گشود که با وجود معلولیت، آن‌قدر مشتاق کار کردن بود.

«ای خدای بزرگ! به من کمک کن تا وقتی می‌خواهم در باره راه رفتن کسی قضاوت کنم، کمی با کفش او راه بروم.»

دکتر شریعتی

قضاوت مکن تا دمِ واپسین

که این را عدالت نباشد ز دین
«صابر قاسمی»

گفته‌های شنیدنی

* کسی که در باره حقوق و دستمزدش زیاد اصرار نمی‌کند و خیال می‌کند دیگران انصاف دارند، احمق نیست بلکه مناعت طبع دارد! کسی که به موقع می‌آید و برای با کلاس جلوه کردن، عده‌ای را منتظر نمی‌گذارد؛ نادان نیست بلکه منظم و محترم است! کسی که به دیگران اعتماد می‌کند و آنها را به خانه‌اش راه می‌دهد و با آنان صمیمانه و دوستانه رفتار می‌کند، ابله نیست بلکه متواضع و مهربان است. کسی که برای حل مشکلات دیگران به آنان پول قرض می‌دهد یا ضمانت آنها را می‌کند و به دروغ بهانه‌نداری و گرفتاری نمی‌آورد، احمق نیست بلکه کریم و جوانمرد است! کسی که از معایب دیگران، درمی‌گذرد و بدی‌ها را نادیده می‌گیرد، ابله نیست بلکه شریف است! کسی که در مقابل بی‌ادبی و بی‌شخصیتی دیگران، با تواضع و محترمانه صحبت می‌کند و مانند آنها رفتار توهین‌آمیز ندارد؛ نادان نیست بلکه مؤدب و با شخصیت است! انسان بودن، هزینه دارد!

* از «رفاقت» می‌گویند ولی «رفیق» نیستند! قضاوت می‌کنند

آنان که «قاضی» نیستند! حکم می‌دهند، کسانی که «حاکم» نیستند! رفتار و زندگی تو را پیش‌بینی می‌کنند، آنها که «پیشگو» نیستند! از احساسات می‌گویند، کسانی که «احساس» را نمی‌فهمند! تحقیرت می‌کنند، کسانی که خود «حقیر» هستند! تو را به بازی می‌گیرند، آنان که خودشان «بازیچه» هستند! از عشق برایت می‌گویند، آنان که «عاشق» نیستند! از صداقت می‌گویند کسانی که «صادق» نیستند! اینجا محله جابه‌جایی‌هاست؛ سرزمینی که نخوانده، معنایت می‌کند! ندیده، ترسیمت می‌کند و نشنیده، آهنگت را می‌نوازند!

* به‌جای اینکه کفش‌های خود را با لباس‌مان ست کنیم، حرف‌های‌مان را با عمل‌مان ست کنیم!

* آدم‌های موفق همیشه دو چیز روی لب دارند: لبخند و سکوت! لبخند، حلال بسیاری از مشکلات است و سکوت، روشی است برای دوری از مشکلات بیشتر!

«گردآوری. ایران پرنده»

ذکاوت پیرزن

زمانی که نادرشاه تصمیم گرفت، افغانستان را فتح کند؛ با

مشکل کمبود سرباز روبه‌رو شد. از قضا روزی که با لباس مبدل در حال گشت و گذار بود، به منزل پیرزنی وارد شد تا اندکی در آنجا استراحت کند. از پیرزن در باره اوضاع حکومت نادر پرسید. پیرزن کمی در باره اوضاع و شرایط توضیح داد و گفت: «اگر به جای نادر بودم، کسانی را مأمور می‌کردم و به هر یک بُزی می‌دادم و بر شاخ هر بز، دو شمع می‌گذاشتم. سپس این افراد را همراه نظامیان مشعل‌دار در هنگام شب، به سوی نظامیان افغان می‌فرستادم تا هیت جمعیت و شکوه نظامیان، افغان‌ها را سست و تسخیر افغانستان را آسان کند.»

نادرشاه در دل، هزاران آفرین به سیاست و ذکاوت پیرزن گفت و با همان شگرد که پیرزن به او آموخته بود، افغانستان را تسخیر کرد.

«ابا صلت رسولی»

آرامش در مطالعه

خود را متعادل سازید! آیا احساس خستگی و بی‌حوصلگی می‌کنید؟ توصیه می‌کنیم همیشه کم غذا بخورید و سعی کنید قند خون‌تان را در سطح بالا و در حد مجاز نگه دارید.

با دیگران صحبت کنید آیا احساس می‌کنید به حمایت بیشتری نیاز دارید؟ اگر به نصیحت، اطمینان و حتی نشانه‌ای برای گریه کردن نیاز دارید، فردی را از اعضای خانواده یا از میان دوستان جست‌وجو کنید.

صبحانه مقوی آیا احساس می‌کنید در نیمه‌های روز، میزان انرژی شما تحلیل می‌رود؟ هیچ‌وقت صبحانه را از برنامه غذایی خود حذف نکنید زیرا مهم‌ترین وعده غذایی روزانه است. مطالعات نشان داده صبحانه باعث افزایش انرژی در طول روز می‌شود و این همان چیزی است که برای فعالیت‌های مغزی به آن نیاز دارید.

امتحان‌های گذشته را فراموش کنید آیا گفت‌وگو در باره امتحان‌های گذشته، شما را نگران می‌کند؟ امتحان‌های گذشته را تشریح نکنید زیرا آنها تمام شده‌اند. هرگز با بحث‌های گروهی درباره آنها خود را شکنجه ندهید.

تقویت مجدد آیا احساس می‌کنید از مطالعه در طول روز خسته شده‌اید؟ با انجام کاری متفاوت از مطالعه کردن، نیروی جدیدی کسب کنید. کارهایی مثل حمام، قدم‌زدن و نگاه کردن

به فیلم مورد علاقه، نیروی مجدد به شما می‌دهد.

«ترجمه. سپیده خلیلی»

دنیاطلبی

اسماعیل فرزند امام صادق (ع)، از مردان نیک و وارسته روزگار خود بود به گونه‌ای که برخی از مردم گمان می‌کردند اسماعیل، امام بعد از امام صادق (ع) خواهد بود. اکنون نیز فرقه اسماعیلیه، همین عقیده را دارند و هفتمین امام را اسماعیل می‌دانند.

اسماعیل در زمان حیات پدر بزرگوارش، از دنیا رفت. او با وجود پاکی و ویژگی‌های والای اخلاقی، پسری داشت به نام محمد که عامل اصلی شهادت عمویش امام موسی کاظم (ع) شد. ماجرا چنین بود که محمد می‌خواست از مدینه عازم عراق شود. از عمویش امام کاظم (ع) اجازه سفر گرفت و هنگام حرکت، از ایشان تقاضای موعظه کرد. امام (ع) به او فرمود: «به تو سفارش می‌کنم که در مورد حفظ خون من، تقوای الهی را رعایت کنی!» محمد گفت: «خدا لعنت کند کسی را که در مورد خون تو سخن چینی به خلیفه کند و او را به ریختن خون تو وا دارد.»

باز از عمویش یک موعظه و توصیه خواست، امام (Σ) بار دیگر سفارش قبلی خود را تکرار کردند. سپس کیسه‌ای که در آن ۱۵۰ دینار بود، به او دادند. امام (Σ) برای بار دوم و سوم کیسه‌های مشابهی با ۱۵۰ دینار به او دادند و او هم کیسه‌ها را گرفت. سپس امام دستور دادند کیسه‌ای حاوی ۱۵۰ درهم به او بدهند. حاضران به امام (Σ) عرض کردند: «به محمد پول بسیار دادید!» امام فرمودند: «تا این بخشش‌ها تأکیدی باشد بر اتمام حجت من بر او که من صله رحم می‌کنم و او قطع رحم!»

محمد عازم عراق شد و در بغداد نزد هارون الرشید، پنجمین خلیفه عباسی رفت و در مورد عمویش سخن چینی کرد و گفت: «عمویم ادعای خلافت می‌کند و برای او مالیات می‌آورند.» به این ترتیب، هارون را به قتل امام کاظم (Σ) تحریک کرد. هارون دستور داد صد هزار درهم به او بدهند اما محمد بر اثر نمک‌شناسی، مهلت پیدا نکرد که پول‌ها را خرج کند و چند ساعت بعد از گرفتن پول از هارون، مرد. این‌گونه فرزند اسماعیل و نوه امام صادق (Σ)، فریب دنیا را خورد و شرافت خانوادگی خود را از دست داد و رسوای دو جهان شد. این

مرگ ذلت‌بار، مکافات عمل او در دنیا بود! وای به حال او در آخرت!

نظامی گنجوی می‌گوید:

به چشم خویش دیدم در گذرگاه
که زد بر جان موری، مرغکی راه
هنوز از صید، منقارش نپرداخت
که مرغ دیگر آمد، کار او ساخت
چو بد کردی، مباش ایمن ز آفات
که واجب شد، طبیعت را مکافات

«حیدر قنبری»

قوانین انسان بودن

جسمی به ما عطا خواهد شد ممکن است ما این جسم خود را
دوست بداریم یا اینکه از آن متنفر باشیم. در هر حال، این جسم
در طول زمان و لحظه به لحظه با ما و همراه ما خواهد بود.
ما درس خواهیم آموخت ما به صورت تمام وقت در مدرسه‌ای
به نام «زندگی» ثبت‌نام کرده‌ایم و تمام روز برای درس
خواندن، فرصت داریم. ممکن است از این دروس خوش‌مان

بیاید یا تصور کنیم این درس‌ها بی‌ربط و احمقانه‌اند.
اشتباهی در کار نیست همه امور، درس هستند و رشد و تجربه،
مرحله‌ای از مراحل آزمون و خطاست. تجارب «ردّی» در
تکوین مراحل زندگی، به اندازه تجاربی که مورد «قبول» واقع
می‌شوند، تأثیرگذار هستند.

درس تا زمانی که آموخته نشده، تکرار می‌شود درس در
شکل‌های مختلف به ما ارائه می‌شود تا آن را از بر کنیم. وقتی
آن را آموختیم، اجازه داریم به درس بعدی پردازیم.
آموختن دروس را پایانی نیست هیچ نکته از زندگی نیست که
درس مربوط به خود را نداشته باشد. تا زمانی که زنده‌ایم،
درسی برای آموختن وجود دارد.

«آنجا» بهتر از «اینجا» نیست! وقتی آنجا برای ما تبدیل به
اینجا شد، باز آنجا دیگری هست که از اینجای ما بهتر
می‌نماید.

دیگران، آینده‌ای تمام‌نما از خود ما هستند! ما نمی‌توانیم
ویژگی را در شخص دیگری دوست داشته باشیم یا از آن متنفر
باشیم، مگر اینکه آن ویژگی منعکس‌کننده خصوصیتی باشد

که ما درون خود آن را دوست داریم یا از آن متنفریم.
هرچه در زندگی می‌سازیم، به خود ما بستگی دارد! ما همه
ابزارها و منابع مورد نیاز خود را داریم. هر کاری با آنها بکنیم،
بستگی به فکر و اندیشه خود ما دارد! انتخاب با ماست!
پاسخ‌های ما در درون مان نهفته است! پاسخ به سؤال‌های
زندگی در درون ما نهفته است. تنها کاری که باید بکنیم؛
نگریستن، گوش دادن و اعتماد کردن است.

«ترجمه. راستکار محمودزاده»

غبار رازی

غبار رازی متولد سال ۱۲۹۸ و متوفای ۱۳۳۱ هجری شمسی،
شاعر نابینای ایرانی بود. میرزابنی غبار رازی در هشت ماهگی
بر اثر بیماری آبله، بینایی خود را از دست داد. وی با وجود
بی‌سواد بودن، به تحصیل علوم پرداخت و شگفت آنکه در عین
حال، به حرفه عطاری نیز اشتغال داشت؛ حرفه‌ای که به
تشخیص ادویه‌ها و گیاهان دارویی متعدد معروف است و
شناسایی هر یک از داروها به مهارت زیادی نیاز دارد.
غبار رازی آنچنان در کار خود استاد بود که هرچه از او

می‌خواستند، بی‌درنگ از جای مشخص خود برمی‌داشت و به مشتری می‌داد بدون اینکه در یافتن آنها اشتباهی کند.

وی دوازده سال به عطاری مشغول بود و در عین حال، اشعار دیوان‌های سخنوران را می‌شنید و در آنها تحقیق می‌کرد و این اشعار را با علاقه و دقت فراوان به‌خاطر می‌سپرد. با آنکه در کودکی، بینایی خود را از دست داده بود ولی در اشعارش با آگاهی کامل، طبیعت را توصیف می‌کرد. سروده‌های این سخنور نابینا، بسیار روان و دارای مضامین تازه است.

«منصور برجیان»

سامورایی‌ها افسانه نیستند!

این داستان مربوط به حوادث بعد از زلزله ویرانگر ژاپن در سال ۲۰۱۱ میلادی است. بیش از ۱۶۰ نفر از سالمندان ژاپنی، داوطلب تشکیل یک گروه برای انجام عملیات پرخطر بستن نیروگاه هسته‌ای فوکوشیما شدند. میزان بالای پرتوهای رادیواکتیو در محیط نیروگاه یاد شده، حضور نیروهای انسانی را برای تعطیل کردن نیروگاه دشوار و پیشرفت کار را با مشکل مواجه کرده بود. در چنین شرایط سختی، مهندسان و

متخصصان سالخورده نیروگاه پا پیش گذاشتند تا به جای جوان‌ترها به میدان بروند.

سازماندهی این گروه را یک مهندس ۷۲ ساله بازنشسته بر عهده گرفت. او در این باره گفت: «کار ما یک مأموریت انتحاری نبود بلکه دلیل انجامش این بود که این گروه از سالمندان نسبت به جوان‌ترهای شاغل در نیروگاه، از تأثیرات درازمدت پرتوهای رادیواکتیو، مدت زمان کمتری رنج خواهند برد.» آنها هر ۱۵ دقیقه، جای‌شان را با هم عوض می‌کردند تا از تشعشعات نسوزند. همه گروه، داوطلبانه برای کنترل رآکتورها در مرکز ماندند و بیست نفر دیگر هم علیرغم خطر مرگ، به آن گروه پیوستند تا رآکتورها را از کار بپندازند.

این گروه کوچک مهندسان و تکنسین‌ها قهرمان ملی ژاپن شدند و مردم ژاپن به آنها «کامی کازی» یا «سامورایی» می‌گویند. آنها در معرض تشعشعات بسیار قوی رادیواکتیو قرار گرفتند و بدون شک بسیاری از آنها به دلیل همین پرتوها از دنیا رفته‌اند.

امروزه در ژاپن، همه می‌دانند که اگر از بروز یک فاجعه عظیم

جلوگیری شده، به دلیل فداکاری مردان بزرگی بود که هویت‌شان هرگز اعلام نشد. فقط می‌دانیم در میان آنها مردی ۵۹ ساله بود که تنها ۱۸ ماه به زمان بازنشستگی‌اش باقی مانده بود. دختر او در سائیتی که به قربانیان زلزله ژاپن اختصاص یافته بود، پیام تکان دهنده‌ای منتشر کرد:

«حالا دیگر وقتی پرسیدند دلیل پیشرفت یک کشور چیست؟ نگویند هوش یا ذکاوت یا فرهنگ قدیمی! بگویند تعهد، از خودگذشتگی، فرهنگ والا! فرهنگی که در آن، سامورایی‌ها افسانه نیستند بلکه موجودات واقعی هستند! من بعید می‌دانم بتوانم مثل آنها بزرگ باشم ولی امیدوارم بتوانم برای آنها احترام لازم را قائل باشم.»

«امیررضا آرمیون»

روستاهای پلکانی

ماسوله برای رسیدن به این روستا باید از رشت حرکت کنید و از فومن بگذرید تا به این روستای زیبا که فصل سفر به آن، از بهار تا پاییز است، برسید. هنگام اقامت در ماسوله می‌توانید از هتل، مهمانسرا و رستوران استفاده کنید. این روستا از

مشهورترین روستاهای پلکانی ایران است و خانه‌های آن به صورت طبقاتی ساخته شده و حیاط هر خانه، بام خانه پایین‌تر از خود است. در سفر به ماسوله، از جنگل‌های زیبای شمال نیز بازدید کنید.

روستای کندوان برای رسیدن به این روستای صخره‌ای و بازدید از خانه‌های سنگی و هتل سنگی آن، باید از تبریز حرکت کنید و پس از عبور از اسکو، به کندوان برسید. بهترین زمان برای این سفر، بهار تا پاییز است. در این روستا نیز هتل، مهمانسرا و رستوران، آماده خدمت به مسافران است. توصیه می‌شود از آب درمانی، ییلاقات «ارشد چمن» و خانه‌های صخره‌ای آن غافل نشوید.

روستای میمند این روستا در استان کرمان قرار دارد و برای رسیدن به آن باید از کرمان و شهر بابک عبور کنید. برای بازدید از این روستا بهتر است فصل‌های بهار، پاییز و زمستان را انتخاب کنید. در این روستا مهمانسرا، کمپینگ و رستوران سنتی در خدمت شما است. هنگام حضور در میمند، از آثار زندگی ۱۴هزارساله بشر (دوران مهرپرستی)، خانه‌های دست‌کند در

دل کوه، قنات، چشمه، مجموعه آثار بسیار قدیمی صخره‌های مانند حمام، مدرسه، مسجد و حسینیه میمند بازدید کنید.

اورامانات تخت این روستا در استان کردستان قرار دارد و باید از سندج عازم مریوان و سپس عازم روستای اورامانات تخت شوید. فصل سفر به این روستا اواخر تابستان است. اورامانات دارای امکانات گردشگری، خدمات پذیرایی و رفاهی است. اگر به اورامانات تخت سفر کردید، از خوردن نان و ماست و زیارت آرامگاه پیرشالیار و خانه‌های پلکانی به سبک خانه‌های ماسوله غافل نشوید.

«دکتر محمدشریف ملک‌زاده»

منشأ وانیل

دانه‌های بلند وانیل از درختی موسوم به همین نام که به خانواده گل ارکیده تعلق دارد، به دست می‌آیند. کیسه تُرد و زردرنگ این گیاه که «غلاف» نامیده می‌شود، مغز روغنی سیاه رنگی دارد که پر از دانه‌های تیره رنگ است. درخت وانیل از گیاهان بومی مکزیک است ولی در ماداگاسکار، هند، جاوه و سایر مناطق استوایی هم کاشته می‌شود. ساقه‌های وانیل پس از

رشد به صورت آزاد رها می‌شوند و می‌توانند به درخت‌ها آویزان شوند و از آنها بالا بروند. عمر این درخت به پنجاه سال می‌رسد.

قبل از آنکه دانه‌های وانیل رسیده شوند، آنها را از درخت می‌چینند و در اتاق‌های دارای بخاری‌های بزرگ، حرارت می‌دهند. گاهی هم آنها را در مقابل نور و حرارت آفتاب و در معرض هوا قرار می‌دهند. سپس آنها را در محل‌های بسته می‌گذارند تا برسند. با این کار، آب دانه‌ها گرفته و رنگ آنها از زرد به قهوه‌ای تبدیل می‌شود. در این مرحله، وانیل بر حسب نوع و جنس یعنی اندازه و خوشبویی، درجه‌بندی و در جعبه‌های دربسته قرار داده و به مناطق دیگر حمل می‌شوند. سپس برای اینکه وانیل را از دانه‌هایش خارج کنند. ابتدا دانه‌ها را خرد و با الکل مخلوط می‌کنند. الکل آرد دانه‌ها را به خود جذب می‌کند.

وانیل برای خوش طعم کردن غذاها و بستنی‌ها و معطر کردن صابون به کار می‌رود. به دلیل گرانی وانیل طبیعی، شیمیدان‌ها وانیل مصنوعی موسوم به «وانیلین» را ساخته‌اند که از روغن

میخک، خمیر چوب یا قطران زغال سنگ به دست می آید.

«دکتر علیرضا منجمی و رقیه اسلامی»

کارکرد اجزای صورت

امام صادق (Σ) در تشریح محل قرار گرفتن و کارکرد برخی از اجزای صورت انسان چنین فرمودند:

«چشمها شبیه بادام هستند تا میل بتواند دارو را در داخل آن جریان دهد و بیماری و عفونت از آن بیرون آید. اگر چشم به شکل مربع یا دایره بود، نه میل در داخل آن حرکت می کرد، نه دارو به همه قسمت های آن می رسید و نه بیماری از داخل آن خارج می شد. بینی در میان دو چشم قرار دارد تا نور را در بین دو چشم، به دو بخش مساوی قسمت کند. سوراخ بینی در پایین آن قرار داده شده است تا بیماری ها و عفونت هایی که از مغز فرود می آید، از آن پایین آید و بوها از آن بالا رود تا به مشام برسد. اگر سوراخ در بالای بینی بود، نه بیماری از آن پایین می آمد و نه بویی را حس می کرد.»

امام افزودند: «سبیل و لب، در بالای دهان قرار گرفته است تا مانع رسیدن آنچه از مغز فرو می ریزد، به داخل دهان شود؛

مبادا این مواد، طعم خوراکی و نوشیدنی را نامطبوع کند و انسان حاضر به خوردن آنها نشود. ریش، تنها برای مردان قرار داده شده است تا به این وسیله از زنان متمایز شوند و نیازی به باز کردن همه چهره برای تشخیص مرد از زن نباشد. دندان جلو، تیز قرار داده شده زیرا به کمک آن، کار گاز زدن انجام می‌شود و دندان‌های جانبی، پهن هستند زیرا آسیاب کردن و جویدن به کمک آنها انجام می‌شود. دندان نیش، بلندتر از سایر دندان‌ها است تا تکیه‌گاه دندان جانبی و دندان جلو باشد و شبیه ستون در یک بنا عمل می‌کند.»

«دکتر حسین صابری»

انبه

از کشت انبه در هندوستان، چهارهزار سال می‌گذرد. در قرن ۱۹ میلادی برخی تاجران، این میوه را به آفریقا و جنوب آمریکا بردند و تجار عرب هم آن را به ایران و مصر آوردند. اکنون انبه در کشورهای مختلف مانند هند، چین، مالزی، اندونزی و استرالیا کشت می‌شود. انبه رسیده در طب قدیم ایران، دارای طبیعت گرم و خشک و انبه نارس، سرد و خشک بوده است. انبه نارس، سودا و بلغم در بدن ایجاد می‌کند.

این میوه که تقویت کننده بدن است، رنگ صورت را درخشان و دهان را خوشبو می کند، ادرار آور است و یبوست را برطرف می کند. انبه تمیزکننده خون است و مصرف آن بوی بد بدن را از بین می برد، حرارت بدن را کاهش می دهد و تب را پایین می آورد. این میوه برای رفع اسهال مفید است و سردرد، تنگی نفس و سرفه را از بین می برد. مغز هسته این میوه برای رفع سرماخوردگی مفید است و انگل ها را از بین می برد و ضد استفراغ است. انبه برای پیشگیری از عوارض کمبود ویتامین A مانند شب کوری بسیار سودمند است.

انبه از نظر غذایی بسیار غنی و در مقایسه با سایر میوه ها منبع خوبی از کاروتن است. انبه چه رسیده باشد و چه نارس، منبع بسیار خوبی از ویتامین C است. انبه رسیده، سرشار از پتاسیم است و مقدار اندک سدیم آن برای بیماران دارای فشار خون بالا مفید است. این میوه دارای مقدار زیادی اسید گالیک است و دستگاه گوارش را ضد عفونی و تمیز می کند. پوست انبه مقداری تانن دارد.

از انبه، سالادهای میوه تهیه می شود و در تهیه یخ مک و بستنی ها نیز کاربرد دارد. برای تهیه مخلوط بستنی و

شیر کاکائو، آب میوه، انواع مربا، ژله و ترشی از انبه استفاده می‌شود. میگو و ماهی با انبه خام، طعم ترش خوبی پیدا می‌کند.

عوارض هضم انبه برای بعضی افراد سخت است و ممکن است خارش و دمل ایجاد کند. اگر مصرف انبه موجب نفخ شود، باید آن را با زنجبیل میل کرد. زیاده‌روی در مصرف انبه، برای افراد دارای طبع گرم مضر است. مصرف انبه به‌خصوص ترشی انبه با معده خالی، موجب ناراحتی معده می‌شود. بهتر است انبه را بعد از غذا و ترشی آن را همراه غذا میل کرد. افرادی که رژیم غذایی برای درمان نارسایی کلیه دارند، باید از مصرف انبه خودداری کنند.

«مهندس فاطمه مهسا کارآموزیان»

شادمانه

‡ اولی: «من بر خلاف تو همیشه موقع شنا، سرم بیرون آب می‌ماند.» دومی: «مگر نمی‌دانی همیشه چیزهای سبک روی آب می‌مانند!»

‡ معلم: «اولین سلسله‌ای که در ایران تشکیل شد، چه سلسله‌ای بود؟» ایرج: «آقا اجازه، سلسله جبال البرز.»

‡ معلم: «تو چقدر کند ذهنی! اسکندر وقتی اندازه تو بود، نصف دنیا را می‌شناخت.» شاگرد: «آقا اجازه، معلم او ارسطو بود!»

‡ مشتری وروجک: «آقا نوشابه خنک دارید؟» فروشنده: «بله، خنک خنک داریم!» مشتری: «پس لطفاً یک بسته آدامس بدهید!»

‡ افسر راهنمایی: «آقای راننده! پنج نفر را سوار کردی، آن وقت با این سرعت هم حرکت می‌کنی!» راننده: «اگر زود به مقصد نرسم، می‌ترسم آن سه نفری که توی صندوق عقب هستند، خفه شوند!»

‡ دیوانه اولی: «تا حالا ساندویچ خوردی؟» دومی: «نه، ساندویچ دیگه چیه؟» اولی: «همان که آخرش مزه کاغذ می‌دهد!»

‡ روزی حضرت عزرائیل وارد کلاس درس معلمی شد. معلم با عصبانیت گفت: «چرا بدون اجازه وارد شدی؟» عزرائیل جواب داد: «من ملک‌الموت هستم، آمده‌ام جان تو را بگیرم.» معلم گفت: «برو با پدر و مادرت بیا! مگر تو بزرگ‌تر نداری؟»

