بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-8653 ● خرداد ۱۴۰۱ ● شماره ۲۱۳

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



در ماه عزا بخوانید

ترانه عاشقی ۲
امانت در آیات نور ۴
زمزمه برپا کنید ۵
تجربیات بازگو شده ۶
پای مکتب محرم ۷
مرغابی‌هایتان را بشمارید ۸
به امید روزهای روشن ۱۰
قالیچه سوخته ۱۱
چشمه‌سار معرفت ۱۲
وصیت‌نامه تاجر ۱۴
کاریکلماتور ۱۵
گذرگاه هجدهم ۱۶
خدا می‌تواند ۲۱
اتکا به نفس ۲۱
توصیه‌های اخلاقی لقمان ۲۲
دعوای زن و شوهر ۲۳
آداب لباس ۲۴
کار اتو ۲۵
بیماری، کفّاره گناهان ۲۶
گلابی ۲۷
سرخود، دارو تجویز نکنید! ۲۹
فنون تخم‌مرغی ۳۱

ترانه عاشقی

نینوا مکانی است مانند همه مناطق کره زمین اما ۱۴ قرن قبل، مرواریدی را در آغوش گرفت که در کودکی، روی دوش آخرین پیام‌آور وحی جای داشت! گوهری که دشت کربلا صدف آن شد، در دریای مهر فاطمی و میدان مردانگی علوی درخشیده، نور افشانده و جهان را نیز روشن کرده است. کسی که تنها چند روز از ورودش به این سرزمین سپری شده بود، همه داشته‌هایش را به صحنه آورد تا سرود عاشقی را همراه خانواده و اصحابش اجرا کند و درس انسان زیستن و انسان رفتن را برای جهانیان جاودانه سازد.

در این نمایش بندگی و راضی بودن به رضایت پروردگار، همه حضور داشتند؛ پیرمردان جهان دیده، جوانان رشید و قوی‌دل، نوجوانان مصمم و با اراده، بانوان شیردل و حتی کودکان کم‌سن‌وسال و نوزاد در گهواره. هر کسی در اجرای این ترانه عاشقی، نقش خاص خود را ایفا کرد. رهبر این گروه، نور چشم پیامبرخاتم([]) و سرور جوانان اهل بهشت بود در حالی‌که در سنین میانسالی قرار داشت!

هدف از اجرای سرود عاشقی، اتمام حجت در برابر معاصران و نسل‌های آینده بود زیرا در یک نیم‌روز، تمام حق در برابر تمام باطل ایستاد تا ناخالصی‌ها رخ نمایان کنند و راه و بیراهه از هم تشخیص

داده شوند. نوای کربلا آن‌قدر رسا بود که به دورترین نقاط جهان هم رسید و اکنون پس از گذشت هزار و چهارصد سال، همچنان ضمیر پاک انسان‌های نیک‌سرشت را بیدار می‌کند و گردهمایی باشکوه اربعین، تنها یکی از بازتاب‌های شنیده شدن این صدا در جهان است.

مضامین حماسه کربلا، امر جدید و غریبی نیست. ابتدا تا انتهای آن در چند اصل اساسی خلاصه می‌شود: احترام به انسانیت، لزوم مهرورزی و ایثار برای همنوعان، رضایت به داده‌های پروردگار و دل بریدن از زیورهای فریبنده دنیا. این مفاهیم عالی انسانی، بارها در گذشته از سوی رسولان آسمانی برای امت‌هایشان تبیین و تکرار شده بود و آخرین پیام‌آور نور نیز بارها بر لزوم پایبندی به این اصول والا و تعالی بخش تأکید کرده بود اما سالار شهیدان(Σ)، این مفاهیم ارزشمند را به شکل جدید و منحصر به‌فردی با استفاده از تمامی عناصر انسانی در پهنه کربلا به نمایش گذاشت و برای تثبیت آنها به گونه‌ای جانفشانی و ایثار کرد که پژواک سرود آزادگی و آزادمردی او تا ابد در جای‌جای جهان هستی طنین‌انداز و بیدار کننده خواهد بود.

هر سال با فرا رسیدن ماه محرم، یکی از وظایف ما محبان اهل‌بیت(Σ)، درس گرفتن از یکی از بیت‌های سرود حماسه‌سازان

کربلا است. اگر مشتاق جای گرفتن در صف شیعیان واقعی سالار شهیدان هستیم، هر سال باید دست کم یکی از مفاهیم این سرود راهگشا را حفظ، تکرار و اجرای عملی آن در زندگی خودمان را تمرین کنیم.

«سپیدار»

امانت در آیات نور

در فرهنگ قرآن، امانت مفهوم وسیعی دارد و تمام امور زندگی سیاسی، اجتماعی و اخلاقی را شامل می‌شود از جمله این موارد: تمام نعمت‌های مادی و معنوی مثل مکتب، قرآن، اهل‌بیت(Σ)،فرزند، آب و خاک، امانت هستند. وجود خودمان هم امانت است و باید از آن محافظت کنیم. انفال، غنایم، خمس، زکات و اموال عمومی هم نوعی امانت در دست حاکم اسلامی است و اصولاً مسئولیت و حکومت اسلامی هم نوعی امانت در دست کسانی است که آنها را بر عهده می‌گیرند. امام باقر(Σ) فرمودند: «احکام دین، فرایض و واجبات الهی، امانت است.»

به هر حال، امانت می‌تواند بر هر یک از موارد یاد شده به‌صورت جداگانه یا حتی بر همه آنها صدق کند. آنچه مسلم است اینکه حفظ و ادای امانت، بر هر یک از ما مسلمانان به‌صورت فردی و بر مسئولان

حکومتی به شکل جمعی واجب است و در باره آن بازخواست می‌شویم.

«دکتر مریم گوهری»

زمزمه برپا کنید

سینه زنانِ حسین، زمزمه برپا کنید
ماه محرم شده، یاری زهرا کنید
بانی بزم عزا مادر او فاطمه است
آمده قامت کمان، خوب تماشا کنید
ذکر حسین جانِ ما از شهدا مانده است
جامعه را زنده با ذکر مسیحا کنید
نازِ گنهکار را می‌خرد ارباب ما
امر کند هرکه را گمشده پیدا کنید
نوکر هر ساله‌ایم، پای قرار آمدیم
موسم درد و دل است، عقده دل وا کنید
بر اثر معصیت، خشک شده اشک من
دیده خشکیده را وصل به دریا کنید
گریه برای شما دار و ندار من است
چشم پر از گریه‌ای، می‌شود اعطا کنید

راه نشانم دهید، برگِ امانم دهید
کاش که با این گدا، شبیه حُر تا کنید
صحن حسینیه‌ها گوشه‌ای از کربلاست
عرش‌نشینان عشق، فخر به موسی کنید
بی‌کفن کربلا، حضرت آقا سلام
اذن عزاداریِ ما همه امضا کنید

«قاسم نعمتی»

تجربیات بازگو شده

*** بعد از هر بحث و بگومگو آنکه اول عذرخواهی کند، شجاع‌ترین است! آنکه اول می‌بخشد، قوی‌ترین است! و آنکه زودتر فراموش می‌کند، خوشبخت‌ترین است!**

*** به هر کسی محبت کنی، او را ساختی و به هر کسی بدی کنی، به او باختی! پس بساز و نباز!**

*** قدرت کلماتت را بالا ببر نه صدایت را! باران است که باعث رشد گل‌ها می‌شود نه رعد و برق!**

*** صِفر باش، همان دایره ساده و خالی که با حضورش روبه‌روی هر عددی، آن را تا ده‌ها و صدها برابر ارزش می‌بخشد!**

*** ابراز یک کلمه دلگرم کننده به فردی درمانده، ارزشش بیشتر**

از ساعت‌ها تعریف و تمجید بعد از کامیابی او است.

*** صداقت، هدیه‌ای بسیار گران‌قیمت است! آن را از انسانهای ارزان انتظار نداشته باش!**

*** انسان، بزرگ نمی‌شود مگر به وسیله فکرش! شریف نمی‌شود جز به واسطه رفتارش و قابل احترام نمی‌شود جز به سبب اعمال نیکش.**

«گردآوری، ایران پرنده»

پای مکتب محرم

در سامرا و در حرم عسکریین، از پله‌های بلند و نسبتاً زیاد سرداب پایین رفتم. سرداب خالی بود، من بودم و هیچ! دلم منقلب شد، جور عجیبی به صاحب سرداب توجه کردم؛ صدای خوشش آمد:«به شیعیان و دوستان بگویید که خدا را به حق عمه‌ام حضرت زینب(س) قسم دهند تا فرج مرا نزدیک گرداند.»

یا صاحب‌الزمان! خدا می‌داند و تو که عمه‌ات چه کشیده است؟! همو که مصیبت اسارتش، نه اشک، بلکه خون از چشمانت جاری می‌کند! شکی نیست که عمه، بس عزیز است و چه دردآور که به گزندی ناخوش شود! خدا کند گزندش، تازیانه نباشد! خدا کند دست بسته، سوار بر شتر بی‌جهاز و بی‌پناه در میان نامحرمان نباشد! خدا کند زخم زبان نشنود و سرِ بریده برادر و بدن اِرباًاِربایش پیش روی

او نباشد! خدا کند فرار و پای برهنه در میان خـــار مغـــیلان و آتـــش نباشد!
آخرش واگذار به تو! یارب‌محمد، عجل‌فرج آل‌محمد به حـــق عمـــه مضطر!

«امید ارغوان»

مرغابی‌هایتان را بشمارید

چند ماه قبل، با یک مشکل جسمانی روبه‌رو شدم کـــه ممکـــن اســـت بسیاری از افراد همسن خودم با آن مواجه شوند. دکتر پس از گرفتن فشارخون و ضربان قلبم هشدار داد که از خط قرمز جـــاده ســـلامت عبور کرده‌ام و باید توقف کنم. پرسیدم: «منظورتان این اســـت کـــه دست از کار بکشم؟» دکتر گفت: «بله، یا اینکه نگرانی درباره کارت را متوقف کنی. بسیاری از مردم، کار و شغل‌شان باعث مشکل جســـمانی برایشان نمی‌شود بلکه نگرانی در مورد کارشان است که آنها را بسیار رنجور می‌کند.» وی هشدار داد که باید از نگرانی و فشار روانی، رها شوم.

نمی‌دانستم چه تصمیمی بگیرم! تا اینکه چند روز بعد، در جریـــان یک سفر کاری ناگهان تصمیم گرفتم به تفریح مورد علاقـــه‌ام، یعنـــی شکار مرغابی بپردازم. همیشه عاشق این تفریح بـــودم امـــا مشـــغله

زندگی و کار، این فرصت را به مـــن نمـــی‌داد. در روز اول توانســـتم به‌طور حیرت‌آوری به اندازه مجازِ شکار یعنـــی شـــکار ده مرغـــابی برسم. روز دوم که آخرین روز سفر بود، ۸ مرغابی شکار کردم.

ساعت ۴ بعدازظهر بود و من بسیار ناراحت بودم. برای شـــکار دو مرغابی باقی‌مانده، سعی کردم اطرافیانم را مجبور کنم از رفتن بـــه خشکی صرف‌نظر کنند. در آن لحظه ناراحتی من برای دو مرغـــابی باقی‌مانده به حدی بود که نمی‌توانستم حتی یک شـــترمرغ را شـــکار کنم چه رسد به پرنده! ناگهان احساسی در من به‌وجود آمد و به خود گفتم چقدر احمقم که فقط به‌خاطر دو مرغابی ناچیز، تا ایـــن حـــد از کوره در رفته و عصبانی شده‌ام در حالی‌کـــه ۸ مرغـــابی را شـــکار کرده‌ام. مگر به مسابقه شکار آمده‌ام؟

آن شب هنگام خواب، با یادآوری ماجرای پیش آمده در جریـــان شکار، به کشف شگفت‌انگیزی رسیدم. متوجه شـــدم کـــه در زنـــدگی واقعی، بیش از ۸ مرغابی داشتم. در سن ۴۱ سالگی بـــه حـــد قابـــل قبولی از آرزوهایم رسیده بودم. آن‌گاه شروع به شمردن داشته‌هایم کردم: همسر خوب، فرزندانی که می‌توان به آنها افتخار کرد، سلامت نسبی، دوستان خوب، امرار معاش معقول، مقبولیت و نـــام نیـــک در میان همکارانم، علایق و سرگرمی‌های متنوع و متعـــدد، چشـــم‌انداز

امیدوار کننده از آینده. با خود اندیشیدم که دو مرغابی باقی‌مانده در زندگی‌ام، یکی مقدار بیشتر پول و ثروت و دیگری محبوبیت و شهرت بود که دیگران داشتند و من از آن محروم بودم.

آیا این دو مرغابی آن‌قدر ارزش داشت که تا حد نزدیک شدن به لبه پرتگاه مرگ، خود را آزرده کنم؟ فهمیدم که بیشتر مردم هم‌سن من، ۸ مرغابی را دارند. پس چرا به‌خاطر دو مرغابی باقی‌مانده، خود را تا این حد آزار می‌دهند؟ از آن زمان به بعد، هرگاه در محیط کارم نگران و عصبانی می‌شوم؛ به یاد ۸ مرغابی می‌افتم. هفته گذشته هنگامی که دکتر مرا معاینه کرد و فشارخونم را گرفت، گفت از خط قرمز عقب‌نشینی کرده‌ام. همواره مثل من مرغابی‌های زندگی‌تان را بشمارید.

«مسعود لعلی»

به امید روزهای روشن

طرف روشن را به یاد آورید با وجود چیزهایی که در شرایط خاص برای شما پیش می‌آید؛ به خودتان یادآوری کنید که نباید هر دقیقه و هر روز شکایت کنید. بهتر است به نعمت‌ها و زیبایی‌هایی که شما را در بر گرفته است، توجه کنید.

بر فراوانی تأکید کنید درباره چیزهایی که نسبت به آنها احساس

ترس و کمبود می‌کنید مثل پول، وسایل زندگی، زیبایی و عشق، ایـــن جمله‌ها را همواره با خود تکرار کنید: «زندگی من، پر و غنی اســـت! من بر تمام زیبایی‌هایی که درونم و اطرافم هست، تمرکز دارم.»

بخشش، ترس را کاهش می‌دهد وقتـــی هدیـــه دادن، جـــزو برنامه‌های روزمره شما باشد؛ حس کمبود و نیازمنـــدی از ذهن‌تـــان بیرون می‌رود و احساس بی‌نیازی می‌کنید. وقتی چیزی را به کســـی می‌بخشید، حس قدرت و عشق در شما افزایش می‌یابد.

بیشتر بگویید «متشکرم» فهرستی از تمام افراد مهم زنـــدگی‌تان تهیه کنید. سپس به‌صورت منظم به‌سراغ آنها بروید و به نسبت سهمی که در مثبت اندیشی شما دارند، از آنان تشکر کنید. کلمه متشـــکرم، قوی‌ترین و بخشنده‌ترین کلمه‌ای است که تا به‌حال گفته شده است.

از کمک به دیگران دریغ نکنید وقتی به دیگران کمک می‌کنید، احساس قدرت می‌کنید و وقتی دیگران از آنچه از شما یاد گرفته‌اند، استفاده می‌کنند؛ اثر وجود شما در دنیا بسیار بزرگ جلوه می‌کند.

«سپیده خلیلی»

قالیچه سوخته

مردی بدهکار شده بود و فقط یک قالیچه داشت که گوشه آن سوخته بود. به هر مغازه‌ای که برای فروش قالیچه می‌رفت، صاحب مغازه می‌گفت: «اگر قالیچه سالم بود، ۵۰۰ تومان می‌ارزید اما حال که سوخته، بیش از ۱۵۰ تومان نمی‌خریم.» مرد به امید اینکه قالیچه را گران‌تر بفروشد، از این مغازه به آن مغازه می‌رفت.

پس از سر زدن به چندین مغازه، صاحب یک مغازه از او پرسید: «چرا از این قالی خوب مراقبت نکردید و چطور سوخت؟» مرد گفت: «در منزل روضه داشتیم» منقل چای روی قالی بود، زغال‌ها ریخت و قالی سوخت.» صاحب مغازه گفت: «اگر سالم بود، ۵۰۰ تومان می‌ارزید اما حالا که برای مراسم روضه اربابم سوخته، من یک میلیون از تو می‌خرم.» سپس قالیچه را خرید و روی میزش پهن کرد. از آن پس تا آخر عمرش هر روز گل‌های محمدی و رز می‌خرید و روی قسمت سوخته قالیچه که به اندازه یک کف دست بود، پرپر می‌کرد. بسیاری از دوستان و همکارانش، برگ‌های پرپر شده را با نیت با خود می‌بردند.

قالیچه در روضه سوخت و قیمت گرفت! کاش ما هم دلمان در روضه بسوزد.

چشمه‌سار معرفت

چقدر راحتی و خستگی به‌هم نزدیک هستند و نیز بدبختی و بیچارگی با ناز و نعمت. هیچ تلافی خیری با خیر صورت نمی‌گیرد که جـــزایش آتش جهنم باشد و هیچ تلافی شری با شر که جـــزایش بهشـــت بـــرین باشد. هر نعمت و آسایشی بدون بهشت، حقیر است و هر بلا و رنجـــی غیر از جهنم، عافیت و سلامتی است.

آگاه باشید! به‌درستی که یکی از بلاهای سخت، فقر است و بدتر از فقر، بیماری بدن است و بدتر از بیماری بدن، بیمـــاری قلـــب و روح است. آگاه باشید که از نعمت‌های خوب، گشایش مال است و بهتـــر از گشایش مال، سلامتی بدن است و بهتر از سلامتی بدن، تقـــوای قلـــب است. در وجدان‌های بزرگ، گناهان در نظر بزرگ جلوه می‌کننـــد و پاک ساختن و اخلاص نیت عمل، از عمل کردن به‌کار نیـــک ســـخت‌تر است و پاک کردن نیت از هر گونه فساد، سخت‌تر از طـــولانی بـــودن عمل برای انجام دهنده کار نیک است.

هیهات هیهات! اگر تقوایی نبود، حتماً یکی از مکارترین اهل عـــرب من بودم. ای مردم، سفارش من برای شما تقوای خداوند در نهـــان و آشکار است. سفارش دیگر اینکه به حق سخن بگویید چـــه در حـــال خشنودی و چه در حال خشم و غضب. میانه‌رو باشید در حال دارایی و فقر. با دوستان و دشمنان‌تان با عدالت و انصاف رفتار کنید و در حال

نشاط و کسالت، به نیکی عمل کنید و راضی به نعمت‌هـــای خداونـــد باشید چه در حال سختی و چه در گشایش. آرزوهای دور و دراز را از خودتان دور کنید زیرا آن آرزوها ارزش آنچه در اختیار شماست، از بین خواهند برد و داده‌های خداوندی را در نظر شما کوچک خواهند کرد و برای شما حسرت‌هایی در پی خواهند داشت از آنچه که شـــما خودتان را با آنها فریب دادید.

«بخشی از خطبه‌الوسیله»

وصیت‌نامه تاجر

هر کجا محرم شدی
چشم از خیانت باز پوش
آنچه نپسندی به خود
با دیگران بازی مکن

تاجر بسیار ثروتمندی درگذشت و ثروت خود را به دانشگاهی که از آن فارغ‌التحصیل شده بود، اهدا کرد. تاجر در وصیت‌نامه‌اش نوشته بود که قیّم او آنچه را برای خود صلاح می‌داند، در اختیار تنها پسرش قرار دهد. مسئولان دانشگاه با این تفسیر که تصمیم در مـــورد مبلـــغ پرداختی به پسر متوفی به عهده آنان گذاشته شده، ثـــروت تـــاجر را

ارزیابی و کل ثروت او را ۳۰۰ هزار دلار برآورد کردند. آن‌گاه تصمیم گرفتند ۱۰ هزار دلار از کل مبلغ را به پسر تاجر بدهند.

وقتی تصمیم آنان اعلام شد، وکیل تصدیق صحت وصیت‌نامه گفت مسئولان دانشگاه از یک جمله وصیت‌نامه چنین برداشت کرده‌اند که هرچه دلشان بخواهد، می‌توانند به پسر تاجر پرداخت کنند در صورتی که وصیت‌نامه به صراحت اعلام کرده متولیان دانشگاه، آنچه برای خود صلاح می‌دانند، باید در اختیار تنها پسر تاجر قرار دهند. مسئولان دانشگاه مبلغ ۲۹۰ هزار دلار را برای خود صلاح دانسته بودند؛ بنابراین، باید طبق وصیت‌نامه، همین مبلغ را در اختیار پسر تاجر قرار دهند.

کاری که برای خود می‌پسندی، برای دیگران نیز بپسند و کاری که خودت از آن نفرت داری، علیه دیگران هم انجام نده. تمام قانون الهی این است و مابقی تفسیر آن!

«صابر قاسمی»

کاریکلماتور

*** کسانی که شست‌وشوی مغزی می‌شوند، باید افکار پاک به ذهن‌شان خطور کند.**

*** مارماهی که زهر ندارد، ادای مار درمی‌آورد.**

* تمام زندگی‌ام قسطی است اما گوشم بدهکار نیست!
* دلم پاکِ پاک است، تازه آن را صابون زده‌ام.
* در شب‌های ابری، ماه با حجاب می‌شود.
* در ضیافت خیال، اولین میهمان رؤیا بود.
* مرگ، حق است و همه، روزی به حق‌شان می‌رسند.
* اگر از واقعیت‌ها «بهره» بگیری، بـه جـرم ربـاخواری دسـتگیر می‌شوی.
* همیشه با رشته افکارش، آش‌رشته می‌داد.
* درجه تبم بالا بود، بایگانی افکارم آتش گرفت.

گذرگاه هجدهم

در بسیاری از کشورها از جمله ایران، سن قانونی برای تبدیل شـدن یک نوجوان به فردی صاحب حق رأی و بامسئولیت، سن ۱۸ سـالگی است. این افراد در اصطلاح، «به سن بلوغ قانونی» می‌رسند. به همین دلیل، سن هجده سالگی برای ایرانی‌ها، یک نقطه عطف و مقطع مهم از زندگی تلقی می‌شود.

ماهنامه‌ای که هجده سال پیش و دقیقـاً در تابسـتان سـال ۱۳۸۳ شمسی همزمان با میلاد سـرور بـانوان جهـان، بـرای نابینایـان و کم‌بینایان ایرانی منتشر شد؛ این روزها هجدهمین سال زندگی خـود

را به پایان رسانده و به سن بلوغ قانونی رسیده است. سال‌های عمر بشری مانند سال‌های زندگی همه ما با فراز و نشیب‌ها، شادی‌ها و اندوه‌ها و پیشرفت‌ها و مشکلات متعدد همراه بود که بنا نداریم در این مجال مختصر به بیان آنها بپردازیم. هرچه بود، گذشت! همانند عمر ما که در چشم بر هم زدنی، سال و ماه و روز آن می‌گذرد گویی ابری از بالای سر ما عبور کرده یا آب از جوی پیش روی ما گذر کرده است. آنچه می‌ماند، شادی‌ها و حسرت‌ها است! شادی برای موفقیت‌ها و کامیابی‌ها و حسرت به‌دلیل کوتاهی‌ها، کم لطفی‌ها یا قضاوت‌ها!

ماهنامه بشری طی این هجده‌سال، آنچه از همکاران و یاران خود و نیز از مخاطبانش دریافت کرده؛ تنها و تنها لطف بوده و محبت! همراهی و هم زبانی! تشویق و امید به آینده‌ای روشن‌تر، کمک‌های بی‌توقع و خالصانه برای برداشتن موانع از پیش‌رو و در یک کلام، مهربانی و مهرورزی! بسیاری از عزیزان نابینا، کم‌بینا و بینا طی این سال‌ها در یک ایستگاه سوار بر قطار بشری شدند، با سایر مسافران این قطار گل گفتند و گل شنفتند و هر یک به‌دلیلی در ایستگاهی از قطار پیاده شدند اما با شادی و محبت، برای قطار و مسافرانش دست تکان دادند و آرزوهای زیبا و نیک خود را بدرقه راه آنان کردند!

دست‌اندرکاران این ماهنامه، از ابتدا بنای کار خود را بر آن گذاشتند که با توجه به کمبود و بلکه نبود نشریات ویژه نابینایان در خانواده مطبوعات ایران، اطلاع رسانی به این قشر از افراد جامعه را اولویت کار و زندگی خود قرار دهند و ماهنامه را در سطح متوسط جامعه تهیه کنند زیرا طیف مخاطبان بشری بسیار گسترده و متنوع است و از دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول و دوم تا دانشجویان را از یک‌سو و بانوان گرامی، کارمندان و بازنشستگان مهربان از سوی دیگر را در بر گرفته است. به همین دلیل، نباید و نمی‌توان در این نشریه، به‌سراغ مطالب تخصصی رفت. نشریات تخصصی زمانی در جامعه کاربرد دارد و می‌تواند موفق باشد که چند ده نشریه عمومی، پاسخ‌گوی نیاز عموم مردم باشد اما طی چند سال گذشته، به‌جز روزنامه ایران‌سپید که از زمان شیوع کرونا چاپ نسخه کاغذی آن هم متوقف شد، نشریه دیگری برای نابینایان ایران منتشر نشد. البته از زمستان گذشته، ماهنامه نسل مانا به جمع خانواده مطبوعات پیوست که برای همکاران این نشریه، آرزوی موفقیت داریم.

بشری طی چند سال گذشته، همانند سایر نشریات رایج کشور با مشکل بزرگی به نام کمبود کاغذ مرغوب مواجه بود اما با لطف خداوند و دعای خیر همیشگی مخاطبان، طی ۱۸ سال گذشته بدون

وقفه به کارش ادامه داده و تلاش کرده در حد امکان، مطالب خود را متنوع‌تر کند. سال گذشته به‌سراغ یکی از خطبه‌های عمیق و پرمحتوای امیرمؤمنان رفتیم و با هم جملات کوتاه اما پر مغز آن را مرور کردیم و درس زندگی قرار دادیم. اکنون که به فرازهای آخر خطبه‌الوسیله رسیده‌ایم، بر آن شدیم مبحث جدیدی را در ماهنامه باز کنیم که بارها خودمان معترض کم توجهی به آن بودیم یعنی پرداختن به وظایف منتظران ظهور که بامداد هر روز از زندگی خود را به امید دیدن جمال دل آرای موعود منتظَر به شامگاه پیوند می‌زنند. این مبحث را با مطلبی کوتاه در نشریه تیرماه و به میمنت عید سعید ولایت آغاز کردیم و از این پس در هر ملاقات ماهانه خود با شما، سخنی هم با یار غایب از نظر خواهیم داشت تا ثابت کنیم همواره به یاد او هستیم و خط مشی زندگی‌مان را با یاد او ترسیم می‌کنیم.

اگر شرایط و امکانات اجازه بدهد، همکاران بشری همواره مایل بوده و هستند که حجم و تنوع مطالب ماهنامه افزایش یابد اما با توجه به تنگناهای کاغذ و محدودیت‌های دستگاه‌های چاپ، این اقدام به یکباره قابل انجام نیست و اجرای تدریجی آن، سرلوحه فعالیت‌های بشری است. صادقانه اعتراف می‌کنیم این ماهنامه هنوز به نقطه

ایده‌آل نرسیده که اگر رسیده بود، باید مهر پایان بر آن می‌زدیم اما با شور و اشتیاق، منتظر نظرات راهگشای مخاطبان گرامی هستیم تا آنها را چراغ راه بهبود کیفیت نشریه کنیم.

نکته مهم دیگر اینکه طی بیش از دو سال گذشته، نشریات همه مخاطبان با پست سفارشی یعنی پرداخت مبلغی به اداره پست و دریافت یک کد رهگیری برای هر یک از مرسولات، ارسال شد. بنابراین، آنچه به‌عنوان حق اشتراک از عزیزان دریافت شد، به علاوه مبالغی دیگر صرف تأمین هزینه پست سفارشی نشریات شد. قرار بر این بود که با فروکش کردن موج کرونا ماهنامه‌ها با پست معمولی ارسال شود که متأسفانه با شروع موج جدید بیماری، این امر فعلاً امکان‌پذیر نیست. توقع ما از مخاطبان گرامی، آگاه‌سازی مسئولان و مأمور اداره پست منطقه خود در باره لزوم رساندن سالم و به موقع ماهنامه است.

در پایان لازم به ذکر است که گاهی مطالب یکی از سرفصل‌های ماهنامه مثل علمی یا ورزشی در مقایسه با سایر سرفصل‌ها کمتر است اما این به معنای حذف سرفصل یاد شده نیست بلکه ناشی از محدودیت صفحات بشری است. تنها عامل پیشرفت هر نشریه، ارتباط

دوسویه بین مخاطبان و همکاران آن است و بشرای ۱۸ ساله همچنان چشم به‌راه و گوش به زنگ مخاطبان دوست داشتنی خود است.

«اطیابی»

خدا می‌تواند!

وقتی در عشق ورزیدن احساس ناتوانی می‌کنی، وقتی احساس بی‌لیاقتی می‌کنی، وقتی احساس ناپاکی می‌کنی، وقتی احساس می‌کنی کسی نمی‌تواند دردهایت را التیام بخشد، به یاد داشته باش دوست من، خدا می‌تواند! وقتی احساس می‌کنی قابل بخشش نیستی به دلیل شرم از گناه‌هانت به یاد داشته باش دوست من، خدا می‌تواند!

وقتی فکر می‌کنی همه چیز پنهان است و هیچ‌کس نمی‌تواند درونت را ببیند، وقتی به بن‌بست می‌رسی و فکر می‌کنی هیچ‌کس صدایت را نمی‌شنود و وقتی فکر می‌کنی کسی نمی‌تواند به واقعیت درونت عشق بورزد، به یاد داشته باش دوست من، خدا می‌تواند!

«اباصلت رسولی»

اتکا به نفس

اتکا به نفس، هدیه‌ای است با ارزش؛ آن را به خود تقدیم کنید. اگر یک هدیه وجود داشته باشد که بتواند کل زندگی شما را تقویت کند، بی‌تردید اتکا به نفس است. اکنون همه چیزهایی را که برای موفقیت نیاز دارید، در اختیارتان است؛ می‌توانید طبق برنامه کار کنید و به سمت اهداف بروید؛ بدون اینکه تحت فشار توقع دیگران باشید.

وقتی اتکا به نفس داشته باشید، اگر حتی شغل خود را هم از دست بدهید؛ شغل دیگری به‌دست می‌آورید و اگر دوباره آن را از دست بدهید، دوباره کار خود را آغاز خواهید کرد. اگر شما یک تعمیرکار ساده باشید که به این قوانین عمل می‌کند، می‌توانید بیشتر از یک وکیل درآمد داشته باشید. شما به اراده احتیاج دارید و نیز به اعتماد به نفس و یک نقشه واقع بینانه. به‌عنوان کسی که این قوانین را دنبال می‌کند، می‌توانید همه عوامل یاد شده را نیز کسب کنید. زندگی، هرگز شما را به زمین نخواهد زد؛ زیرا خود شما کنترل زندگی‌تان را در دست دارید.

«فائزه درگاهی»

توصیه‌های اخلاقی لقمان

لقمان به فرزندش نصیحت می‌کرد و می‌گفت: فرزند دلبندم! با مردم با اخلاق خوب رفتار کن. بر روی زمین از سر خودپسندی راه مرو

زیرا این صفت نزد خدا مقبول نیست. صفت سر به زیری و احترام به مردم، بهترین صفت در نزد خدا است. ای فرزندم! در کارها نه با عجله و نه با تأخیر، عمل نکن بلکه در رفتارت بزرگواری و حد وسط را انتخاب کن. در سخن گفتن، ادب را رعایت کن و صدای خود را بلند مکن. در دنیا به گونه‌ای زندگی کن که گویا همیشه در دنیا هستی و به آخرت نیز به گونه‌ای یقین داشته باش که گویا اکنون می‌خواهی به آنجا بروی! در حد توان روزه بگیر تا خواسته‌های نفست از بین برود اما در روزه گرفتن، زیاده‌روی مکن تا حال عبادت و مناجات با خدا را داشته باشی.

فرزندم! دنیا دریای بزرگی است که کشتی نجات آن، ایمان است. توکل به‌خدا، بادبان آن و پرهیزکاری و تقوی، ذخیره آن است. فرزندم! در کودکی ادب یاد بگیر تا در بزرگسالی از آن استفاده کنی. اگر کسی در کارهای دنیایی بر تو پیروز شد، غصه مخور. تلاش کن در کار آخرت، کسی از تو پیشی نگیرد زیرا دنیا از بین رفتنی است و قیامت باقی و آثار کارهای خوب، همیشگی است.

«علی صابری»

دعوای زن و شوهر

مدت زیادی از زمان ازدواج‌شان می‌گذشت و طبق معمول، زندگی فراز و نشیب‌های خاص خودش را داشت. یک روز، زن که از ساعات زیاد کار شوهرش عصبانی بود و همه چیز را از هم پاشیده می‌دید، زبان به شکایت گشود و باعث نا امیدی شوهرش شد. مرد پس از یک هفته سکوت همسرش، با کاغذ و قلمی به طرف او رفت و پیشنهاد کرد هرچه باعث آزارشان می‌شود بنویسند و در باره آنها بحث و تبادل نظر کنند.

زن که گله‌های بسیاری داشت، بدون اینکه سر خود را بلند کند؛ شروع کرد به نوشتن. مرد پس از نگاهی عمیق و طولانی به همسرش، نوشتن را آغاز کرد. یک‌ربع بعد، آن دو با نگاه به یکدیگر، کاغذها را رد و بدل کردند. مرد به زن عصبانی و کاغذ سرشار از شکایت خیره ماند اما زن با دیدن کاغذ شوهرش، خجالت‌زده شد و به سرعت کاغذ خود را پاره کرد. شوهرش در دو صفحه مطلب خود، این جمله را تکرار کرده بود: دوستت دارم عزیزم!

«امیررضا آرمیون»

آداب لباس

✍ همیشه لباسی بپوشید که مناسب اندام، چهره و شخصیت شما باشد. به‌جز در میهمانی‌ها همواره ساده لباس بپوشید. شخصی متمایز و

جذاب باشید بدون آنکه زننده و پرزرق و برق بپوشید. از پوشیدن لباس‌های بدن‌نما، عریان یا تنگ پرهیز کنید. در حالی که لباس‌ها با رنگ براق به کودکان می‌آید، افراد بالای ۴۰ سال با پوشیدن لباس‌های موقّر به رنگ‌های ملایم، برازنده‌تر خواهند بود.

✍ در حالی که کمربندهای چرمی با قلاب‌های پهن به جوانان می‌آید، افراد میانسال و مسن بهتر است از کمربند با قلاب‌های کوچک‌تر استفاده کنند.

✍ اطمینان حاصل کنید که کفش‌تان واکس‌خورده و راحت برای پوشیدن است.

✍ خانم‌هایی که کفش‌های پاشنه‌دار یا صندل می‌پوشند، باید کفش برای پایشان راحت باشد و در راه رفتن با آنها مشکل نداشته باشند.

✍ مراقب باشید که جوراب‌تان تمیز و بدون لکه باشد.

✍ کیف‌دستی خانم‌ها چه چرمی باشد و چه کتانی یا حصیری، باید برای حمل وسایل مورد نیازشان جای کافی داشته باشد و ناچار نشوند وسایل خود را به زور در آن جای دهند.

«ترجمه، زهره زاهدی»

کار اتو

اتوی برقی با عبور جریان برق به المِنتی که در انتهای آن است گرم می‌شود. این المنت می‌تواند به زیر صفحه آن وصل شده باشد یا به شکل ضربدری به صفحه اتو بسته شود. اتوهای دستی تا هزاروات، بار الکتریکی دارند و وزن‌شان بین ۱/۵ تا ۲/۵ کیلو است. بیشتر آنها یک ترموستات دارند که گرمای مورد نظر را ایجاد می‌کند.

اتوهای بخار، محفظه‌های ذخیره آب دارند که بخار ایجاد شده به وسیله منافذ زیر اتو را مستقیم روی چیزی که اتو می‌شود، قرار می‌دهد. به این ترتیب، در یک زمان هم رطوبت و هم گرما و فشار مورد نیاز برای نرم شدن پارچه و از بین بردن چین و چروک‌ها را ایجاد می‌کند.

«ترجمه، محمد و محمدرضا شمس»

بیماری، کفاره گناهان

پیامبراکرم ([])، یکی از منافع بیماری را کفاره گناهان دانستند و به این موارد اشاره کردند: بیماری، گناهان را محو می‌کند. لحظه‌های درد، آثار لحظه‌های گناه را از بین می‌برد. مؤمن در بیماری پاداش داده نمی‌شود؛ اما گناهان او فرو پوشانده می‌شود. هیچ مؤمنی به بیماری جانکاهی مبتلا نمی‌شود مگر آنکه گناهانش بخشوده می‌شود. هر کس که خداوند، او را به گرفتاری جسمی بیازماید؛ آن گرفتاری،

برایش مایه فرو ریختن گناهان است. انسان مؤمن، هنگامی که بیماری به او برسد و خداوند او را عافیت دهد؛ این بیماری، کفاره گناهان گذشته‌اش و مایه اندرز برای آینده او می‌شود. بنده چون بیمار شود، خداوند به فرشتگان خویش چنین وحی می‌کند: «ای فرشتگان من! من بنده‌ام را به بندی گرفتار کردم. اینک اگر جانش را بستانم، او را می‌آمرزم و اگر او را عافیت بخشم، در حالی از بستر برمی‌خیزد که هیچ گناهی ندارد.»

آن حضرت فرمودند: «ای علی! ناله مؤمن به گاه بیماری، «سبحان‌ا...» گفتن است و فریادش «لااله‌الا...» گفتن است و خفتنش بر بستر، عبادت است و از پهلو به پهلو چرخیدنش، جهاد در راه خدا است. اگر بهبود یابد، در حالی در میان مردم راه می‌رود که هیچ گناهی بر او نیست.»

«ترجمه حسین صابری»

گلابی

گلابی میوه‌ای سبز یا زردرنگ، آبدار و مخروطی شکل و دارای طعمی خوش و معطر است. گیاه گلابی، بومیِ آسیای غربی و اروپای شرقی مخصوصاً نواحی شمال‌غربی ایران و کوه‌های قفقاز است. گلابی بعد از سیب، مهم‌ترین میوه دانه‌دار جهان است. گونه‌های

مختلف گلابی، طعم‌های گوناگون از ترش تا شیرین دارنـــد. یکـــی از خواص گلابی، ملیّن بودن آن است. دانه‌های ریزی که هنگام خوردن گلابی زیر دندان احساس می‌شود، برای دفع مواد زاید بدن بســیار مفید است.

افرادی که یبوست دارند، یک یا دو گلابـــی در روز میـــل کننـــد و بلافاصله یک لیوان آب ولرم بنوشند تا خاصیت ملیّن بـــودن گلابـــی قوی‌تر شود. پوست گلابی که در معرض نور خورشید قـــرار دارد، از نظر ویتامین‌ها غنی‌تر است. قسمت عمده فیبر گلابی، در پوســـت آن است؛ بنابراین، باید آن را با پوست خورد. مبتلایان به فشارخون، اگر مرتب گلابی مصرف کنند، خون آنان تصفیه می‌شود. گلابی بـــه‌دلیل داشتن تانن، برای غدد داخلی بدن و معالجه امراض سینه بسیار مفید است. اگر گلابی کمی گس باشد، برای سینه بهتر است.

مواد موجود در گلابی برای تقویت بدن پس از بیماری‌هـــایی کـــه توان انسان را تحلیل می‌برد، بسیار مفید است. شاید به همین دلیـــل است که معمولاً برای بیماران، کمپـــوت گلابـــی می‌برنـــد. در دوران نقاهت بیماری‌هایی همچون سل، کم‌خونی و ضعف شـــدید، مصـــرف مخلوط آب گلابی و بِه بسیار مفید است. گلابـــی موجـــب شـــادابی و طراوت پوست و بدن می‌شود و برای بیماران دیابتی، میوه مناســـبی

است زیرا بخش اعظم قند آن سلولز، سوربیتول و لوولوز است. گلابی ترشح بزاق را افزایش می‌دهد و هضم غذا را آسان می‌کند. بنابراین، پوره آن برای سالمندان بسیار مفید است.

میوه، برگ و پوست درخت گلابی، مصرف دارویی دارد. گلابی را می‌توان به‌صورت خام یا پخته (مربا و کمپوت) مصرف کرد. جوشانده برگ گلابی برای کلیه بسیار مفید است. ایـــن جوشـــانده، ادرارآور، ضدعفونی کننده و مـــیکروب‌کُش است. از این رو مبتلایان به عفونت ادراری بهتر است این جوشانده را مصرف کنند.

دمکرده برگ گلابی، دارویی شفابخش برای بی‌خوابی است. اعصاب را آرام کرده، سردردهای میگرنی را درمان و سنگ مجرای ادرار را دفع می‌کند.

هضم پوست گلابی کمی مشکل است؛ بنابراین، افراد دارای معـــده ضعیف، آن را به‌صورت کمپوت مصرف کنند. بهتر است گلابیِ کـــاملاً رسیده را مصرف کنید تا خواص آن بیشتر و هضم آن راحت‌تر باشـــد. پس از خوردن گلابی، آب سرد ننوشید زیرا بـــرای افـــراد حســـاس، ایجاد نفخ می‌کند.

«فاطمه‌مهسا کارآموزیان»

سرخود، دارو تجویز نکنید!

بعضی تصور می‌کنند داروخانه، یک سوپرمارکت است و پزشک معالج هم یک واسطه نه چندان مورد نیاز که تنها هزینه ویزیت را می‌گیرد اما واقعیت این است که در بازار داروی کشور ما داروهای بسیاری بدون نسخه فروخته می‌شوند ولی نباید فراموش کرد دارو، ماده شیمیایی است که در بدن واکنش‌های شیمیایی مهمی ایجاد می‌کند. اطلاعات بسیاری از مردم درباره داروها تنها در این حد خلاصه می‌شود که آشنایان قبلاً چطور و چقدر آن را مصرف کرده‌اند. آنان از تأثیرات آن ماده شیمیایی بر اعضای مختلف بدن بی‌خبر هستند. والدین معمولاً به کودکان که بسیار آسیب‌پذیر هستند و نمی‌توانند علائم بیماری خود را درست توصیف کنند سرخود داروهایی می‌دهند که کار خطرناکی است زیرا عوارض داروهای شیمیایی و حتی گیاهی برای بدن همه افراد مخصوصاً کودکان شدیدتر است.

<u>آسپیرین</u> هرگز سرخود به کودک، آسپیرین‌بچه یا هر داروی دیگر حاوی آسپیرین ندهید مگر آنکه پزشک تجویز کرده باشد. آسپیرین، کودک را در معرض بیماری‌ها قرار می‌دهد. تصور نکنید داروهای مخصوص کودک که در داروخانه‌ها بدون نسخه پزشک تجویز می‌شود، آسپیرین ندارند. قبل از دادن هر دارویی به فرزند خود،

باید بروشور دارو را با دقت مطالعه کنید تا از ترکیبات آن دارو آگاه شوید. اگر با خواندن بروشور دارو از وجود یا نبود آسپیرین در دارو مطمئن نشدید، از پزشک معالج یا داروساز سؤال کنید. برای درمـــان تب و سایر ناراحتی‌های کودک بهتر است درباره اســـتفاده از داروی ایبوپروفن یا استامینوفن با متخصص کودکان مشورت کنید. به کودک زیر ۶ ماه، ایبوپروفن ندهید.

فنون تخم مرغی

روش پختن تخم‌مرغ **انرژی خود را با جوشاندن مداوم تخم‌مرغ هدر ندهید. هنگامی که آب به جوش آمد، اجاق را خاموش کنیـــد و تخم‌مرغ‌ها را به مدت ۱۵ دقیقه در قابلمه حاوی آب‌جوش بگذارید.**

تشخیص تخم‌مرغ پخته **برای آزمایش پخت کامل تخم‌مـــرغ، آن را روی یک سطح سخت بچرخانید. اگر به سادگی نچرخید یعنی کاملاً پخته شده است.**

تشخیص تخم‌مرغ تازه برای اینکه بدانید تخم‌مرغ تازه است یا خیر، آن را در یک کاسه آب بگذارید. اگر تازه باشد، در آب فرو می‌رود اما تخم‌مرغ کهنه، در سطح آب شناور می‌ماند.

پوست کندن آسان تخم‌مرغ اگر برای پوست کندن تخم‌مرغ پخته مشکل دارید، در پوسته ترک ایجاد کنید و بلافاصله پس از بیرون آوردن تخم‌مرغ از آب‌جوش، برای یک‌دقیقه آن را در آب سرد فرو ببرید؛ پوست‌ها به‌راحتی جدا می‌شوند.

طریقه راحت هم‌زدن تخم‌مرغ تخم‌مرغ‌ها به‌راحتی زده می‌شوند، اگر قبل از شکستن، ۱۰ دقیقه در آب سرد قرار بگیرند.

فریز کردن تخم‌مرغ سفیده تخم‌مرغ را می‌توان فریز کرد اما زرده امکان فریز شدن ندارد.

پف‌کردن تخم‌مرغ برای اینکه تخم‌مرغ‌ها در املت یا خاگینه پف بیشتری داشته باشند، تمام مواد غذا را در یک کاسه پلاستیکی بزرگ بریزید و خوب هم بزنید.

«سوسن افشار»

BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



استان زنجان، شهر زنجان، میدان انقلاب، مراسم عاشورا

ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: بشری افراقی

ویراستار: مینو رهرا آرانی

لیتوگرافی: بوعلی • چاپ: چاپ میراسم

چاپ و صحافی: بهزاد فراهانی ایران، خیابان مهدوی روبروی پارک ۲۵

تلفن: ۳۳۵۱۱۸۸۴ و ۳۳۵۱۰۳۶۵

تلفکس: ۳۳۵۱۰۳۶۵ همراه: ۰۹۱۲ ۳۰۷۰۲۲۸

ایران، تهران، صندوق پستی ۱۷۰۷۵/۳۳۸

Managing Director: Nasrin Afrafi

Address: P.O.BOX 17775/538 Tehran

Fax: +9821 33510466

Cell Phone: +98 912 307 0228

Website: www.boshra.ir